

Tipps für den Alltag

Alltag mit Zweijährigen heißt, sich als Familie immer wieder neu zu sortieren. Für viele Eltern endet die Elternzeit, damit steht der Wiedereinstieg ins Berufsleben an und die Eingewöhnung in eine Kinderbetreuung. Aber auch ohne solch große Veränderungen werden Sie Ihren Alltag dem Entwicklungsstand Ihrer Kinder immer wieder aufs Neue anpassen.

Ihre Zwillinge werden sich jetzt ab und an zu zweit zum Spielen in ihr Zimmer oder ihren Spielbereich zurückziehen. Die meiste Zeit des Tages verbringen sie nach wie vor in Ihrer Nähe, um jederzeit den Kontakt zum „sicheren Hafen“ herstellen und sich mit einem Blick

oder einem kurzen Ruf rückversichern zu können. Mit zunehmender Selbstständigkeit werden sich aber die täglichen Rituale des Familienlebens, ob gemeinsame Mahlzeiten oder der Schlafrhythmus, mit den wechselnden Bedürfnissen Ihrer Kinder verändern.

Wohnen

Ihre Zwillinge werden im zweiten Lebensjahr noch gut in einem gemeinsamen Zimmer den Tag und vor allem die Nacht verbringen können. Das Bedürfnis nach eigenen Spiel-sachen und Besitztümern entwickelt sich zwar, aber ein eigenes Zimmer brauchen die Kinder noch nicht dafür. Die beiden beschäftigen sich ja gerade erst zunehmend miteinander und haben von sich aus nicht das Bedürfnis, getrennt zu sein. Sie können für jedes Kind eine eigene Kiste ins Kinderzimmer stellen, in der jedes seine Schätze aufbewahren kann. Oder Sie richten für jedes eine eigene Ecke ein, die mit einem Motiv, einer Farbe oder einem Namensschild gekennzeichnet ist, sodass die Kinder ihre eigenen Sachen zuordnen können.

Damit sich Ihre Kinder in Ihrer Nähe gut beschäftigen können und Sie die beiden immer gut im Blick haben, richten Sie eine Spielecke in den Zimmern ein, in denen sie sich tags-

über hauptsächlich aufhalten. Ein Spielherd in der Küche beispielsweise animiert die Kinder zum spielerischen Kochen, während Sie für alle das Mittagessen zubereiten. Auf einer gemütlichen Sitzgelegenheit neben dem Sandkasten können auch Sie unbesorgt entspannen, wenn die Kinder sich draußen aufhalten wollen.

Ein Balkon, eine Terrasse oder ein noch so kleiner Garten sind wunderbare Erweiterungen der Spielmöglichkeiten, Hauptsache, Sie bleiben in Blick- oder Hörweite der Kinder. Auch müssen die beiden gut beaufsichtigt werden. Neugierig, wie sie sind, werden sie alles gerne anfassen und erkunden und immer noch in den Mund stecken. Auch wollen sie zuweilen über gewagte Kletteraktionen versuchen, ein Ziel zu erreichen, wenn etwas ihr Interesse geweckt hat. Tipps und Tricks zum Thema „Kindersicherheit in Haus und Garten“ finden Sie auf Seite 46.

Schlafen

Ihre Kinder brauchen im zweiten Lebensjahr immer weniger Schlaf. Zu Beginn des zweiten Lebensjahres schlafen sie meist zweimal am Tag etwa eine Stunde, am Ende des Jahres genügt ihnen eine ausgiebige Mittagsruhe.

Durchschnittlich schlafen Zweijährige noch bis zu 14 Stunden, davon 10 bis 11 Stunden in der Nacht. Das Schlafbedürfnis variiert abhängig von Wachstums- und Entwicklungsschüben und kann natürlich bei Zwillingen unterschiedlich sein. Sind Ihre Kinder ausgeschlafen, werden beide ausgeglichen und zufrieden spielen.

Nächtliche Ängste

Das zweite Lebensjahr ist aber auch eine Zeit, in der Kinder beginnen, sich von den Eltern zu lösen. Das kann zur Folge haben, dass sie nachts mit Ängsten kämpfen und sich vergewissern müssen, dass ihre Eltern für sie da sind. Seien Sie nicht verwundert, wenn Ihre Kinder, obwohl sie bis dato durchgeschlafen haben, in der Nacht zu Ihnen ins Bett gekrabbelt kommen und Ihre Nähe suchen. Wird es Ihnen im eigenen Bett zu eng, machen Sie es so wie die alleinerziehende Mutter des älteren Mirco und der Zwillinge Ben und Nick. Eines Nachts krabbelten nacheinander alle drei Kinder unter ihre Decke und sie selber hatte kaum eine Handbreit Platz für sich. Nach einer schlaflosen Nacht funktionierte sie kurzerhand das Schlafzimmer zu einer Bettstadt um. Neben ihrem Bett entstand ein großes Matratzenlager. Die Kinder schliefen zufrieden auf ihren Matratzen neben der Mutter und sie selber behielt Platz für sich. Nach einigen Wochen konnte sie die Kinder nach und nach mit ihren Matratzen wieder in ihre eigenen Betten umziehen.

Das abendliche Einschlafen

Das abendliche Einschlafen ist für Kinder eine ganz besondere Situation. Sie beenden ihr Spiel, trennen sich unter Umständen von einem Lieblingsspielzeug und sollen dann ohne die Eltern im Bett bleiben, wo sie doch besonders im zweiten Lebensjahr Angst haben, dass die Eltern fort sein könnten.

Generell funktioniert das Zubettbringen deutlich besser, wenn Ihre Kinder gelernt haben, selbstständig einzuschlafen. Sind Sie bis jetzt immer mit den Kindern zusammen zu Bett gegangen oder haben Sie beide zum Einschlafen gestillt, so spricht auch dagegen nichts, solange Sie alle mit dieser Lösung zufrieden sind. Möchten Sie den Abend nun gerne anders gestalten, müssen Sie Ihre Kinder behutsam an ein anderes Einschlafritual gewöhnen. Je konstanter Sie dieses Ritual in seiner Abfolge und einem Zeitfenster gestalten, desto eher werden sich Ihre Kinder daran gewöhnen.

Viele Eltern haben gute Erfahrungen damit gemacht, nach dem gemeinsamen Abendessen noch eine Runde zu spielen. Dann wurde gemeinsam aufgeräumt und es ging ins Badezimmer, ausziehen, waschen, Zähne putzen und dann ab ins Bett. Nach einer vorgelesenen Gutenachtgeschichte und einer gesungenen Zugabe wurde die Leselampe durch das Nachtlicht ersetzt, es gab noch einen dicken Kuss auf die Wange und meistens klappte das Einschlafen mit einem Kuschtiger oder dem Lieblingsauto im Arm ganz gut. Kinder brauchen in diesem Alter zum Einschlafen etwas Vertrautes, ob nun Kuschtier, Schmusetuch oder Schnuller, dies alles dient ihnen als Trost und Ersatz für die abwesenden Eltern und darf natürlich nicht fehlen.

Zwillinge haben sich gegenseitig fürs gute Einschlafen und ebenso ihre Geschwister. Nutzen Sie den Geschwistervorteil für sich. Lassen Sie Ihre Kinder gemeinsam in einem Zimmer oder

in einem Bett schlafen, wenn sie das wollen. So ist auch das Gleichgewicht mit den Eltern hergestellt, die ja ebenfalls gemeinsam in einem Zimmer schlafen.

Gemeinsam am Familientisch

Ab dem ersten Geburtstag können Ihre Kinder mit „vom Tisch“ essen, dabei steht das soziale Erleben der gemeinsamen Mahlzeit im Mittelpunkt. Lassen Sie Ihre Kinder alles probieren, schließlich soll Essen schmecken und Spaß machen.

Was auf den Teller kommt

Kinder benötigen jetzt circa 1100 Kalorien (4605 Kilojoule) verteilt auf drei Hauptmahlzeiten und je eine Zwischenmahlzeit am Vor- und Nachmittag. Die Trinkmenge ist ausreichend, wenn der Urin hell ist und nicht stark riecht, der Stuhlgang sollte weich und geformt sein. Bieten Sie Ihnen Wasser oder ungesüßten Tee als Getränk an. Achten Sie auf abwechslungsreiche und vielseitige Kost. Manche Kinder probieren etwas Neues erst im zehnten Anlauf, bieten Sie ihnen daher Neues häufiger

an. Sorgen Sie sich nicht, wenn jedes Ihrer Kinder eine ganz eigene Auswahl trifft. Die Zwillinge Peter und Paul aßen zeitweise nur Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln und Reis, dazu Joghurt und Brot. Sie haben trotzdem zugenommen und sich gut entwickelt.

Unser Tipp

Die Mengen, die Sie Ihren Kinder anbieten, richten sich nach der Größe ihrer Hände: Eine Portion entspricht einer eigenen Handvoll.

Fertigprodukte, die durch bunte und kindgerechte Verpackungen vielversprechend daherkommen, bieten keinen ausreichenden Nährwert. Oft sind neben zu viel Fett und Zucker unnötige Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker enthalten, die gesundheitsbedenklich sind. Fastfood, panierte Fertigprodukte wie Fischstäbchen, Pommes frites, Chicken-

WISSEN

Die optimale Tagesration

- zwei Hände voll Obst, zum Beispiel ein kleiner Apfel oder eine Banane und eine Schale Kirschen
- drei Hände voll Gemüse, zum Beispiel gekochten Brokkoli, eine Möhre und Kohlrabi-Scheibchen
- vier Hände voll Getreide oder vier handtellergroße Stücke Getreideprodukte, zum Beispiel morgens und abends eineinhalb Scheiben Brot, am Nachmittag Dinkelstangen oder ein Rosinenbrötchen
- drei Hände voll Milchprodukte, zum Beispiel ein Joghurt, ein Glas Milch und eine handtellergroße Scheibe Käse
- ein handtellergroßes Stück Fleisch oder Fisch oder ein Ei
- sechs Gläser Wasser oder ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

Nuggets und Cerealien gehören im zweiten Lebensjahr nicht auf den Tisch, ebenso wenig auch Müsliriegel und Kindermilchprodukte.

Esskultur in der Familie

Regelmäßige, gemeinsame Mahlzeiten, für die genügend Zeit eingeplant ist, strukturieren den Tag und sind wichtig für das familiäre Miteinander. Regeln und Manieren bei Tisch schauen sich Ihre Kinder von den „Großen“ ab. Zudem prägen sich im Kindesalter Essgewohnheiten derart ein, dass ein Mensch sie oft sein Leben lang beibehält. Sie legen also den Grundstein für eine gesunde Ernährung und Esskultur.

Bieten Sie Ihren Zwillingen einen festen Sitzplatz am Tisch mit einem eigenem Gedeck und einer Serviette. Legen Sie den Löffel mittig vor den Teller, sodass jedes Kind selbst entscheiden kann, mit welcher Hand es essen

möchte. Beginnen Sie die Mahlzeit gemeinsam, zum Beispiel mit einem Spruch, bei dem jeder einen guten Appetit wünscht.

Regeln für gemeinsame Mahlzeiten, die sich bewährt haben, sind:

- Wir decken den Tisch gemeinsam und räumen ihn gemeinsam ab.
- Gegessen wird am Tisch, das Herumlaufen mit vollem Mund ist zu gefährlich.
- Ablenkungen sind unerwünscht, Radio, Fernseher, Handys werden ausgeschaltet.
- Gespielt wird nach dem Essen.

Ihre Kinder werden essen, wenn sie Hunger haben, und aufhören, wenn sie satt sind. So entwickeln sie selbst ein Gefühl für die Menge, die sie benötigen. Deshalb zwingen Sie Ihre Kinder nicht, den Teller leer zu essen, das Wetter wird am nächsten Tag bestimmt trotzdem sonnig werden. Am besten lassen Sie Ihre Kinder selbstständig essen. Greifen Sie nur ein, wenn sie Hilfe brauchen.

Das Immunsystem

Die meisten Kinder durchlaufen im zweiten Lebensjahr eine ganz normale „Lernphase“ ihres Immunsystems. Jedes Kind macht acht bis zwölf Infekte durch, um seine Abwehrkräfte zu entwickeln. Hat in den ersten Monaten, während die Kinder gestillt wurden, der Nestchutz durch die mütterlichen Antikörper die Kinder vor Infekten bewahrt, nutzt das Immunsystem die Kleinkindzeit, um die wichtigsten Erreger kennenzulernen und wirksam zu bekämpfen.

Häufigkeit von Infekten

Werden Ihre Kinder zu Hause betreut, werden sie vermutlich weniger krank sein als in einer

Fremdbetreuung mit anderen Kindern und vielen ihnen noch unbekanntem Krankheitserregern. Werden Kinder noch dazu in rauchfreier Umgebung groß, sind sie ganz klar im Vorteil. Statistisch gesehen leiden sie vor allem seltener an Mittelohrentzündungen als ihre „mitrauchenden“ Altersgenossen. Einen positiven Effekt auf die Infektanfälligkeit hat auch das Stillen über den sechsten Lebensmonat hinaus. Die über die Muttermilch weitergegebenen Immunglobuline schützen auch größere Kinder vor Bronchitis, Durchfallerkrankungen und Mittelohrentzündungen.

Dass ein Zwilling den anderen ansteckt, können Sie nicht verhindern. Wichtig ist das gründliche und häufige Händewaschen, um

den Austausch von Erregern zu minimieren. Generell sollte der erste Gang nach der Ankunft zu Hause zum Waschbecken führen. Neigen Ihre Kinder zu übermäßig vielen Infekten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, eventuell ist eine Allergie der Auslöser dafür. Oft klingen die häufigen Infekte im späten Kindergartenalter von selbst ab.

Fieber – wenn die Abwehrkräfte mobilisiert werden

Kinder fiebern häufig und manchmal recht hoch. Fieber beginnt bei einer (rektal gemessenen) Temperatur von 38,5 °C, von hohem Fieber spricht man ab 39,5 °C. Jedes Kind fiebert anders, es kann vorkommen, dass der eine Zwilling trotz einer Körpertemperatur von über 39 °C vergnügt mit seinen Autos spielt, während der andere mit der gleichen Temperatur erschöpft und quengelnd auf Ihrem Arm getragen werden will. Hohes Fieber sagt nicht zwangsläufig etwas darüber aus, wie gefährlich eine Erkrankung ist.

Auch die Gefahr eines Fieberkrampfes hängt weniger von der Höhe des Fiebers ab als davon, wie rasch die Körpertemperatur ansteigt. Zwei bis vier Prozent aller Kinder im Kleinkindalter bekommen einmal in ihrem Leben einen Fieberkrampf. Dabei zuckt das Kind am ganzen Körper und ist nicht ansprechbar. Nehmen Sie beim ersten Fieberkrampf Kontakt mit Ihrem Kinderarzt auf, nehmen Sie Ihr Kind auf den Schoß und waschen Sie ihm mit lauwarmem Wasser Gesicht, Unterarme und Unterschenkel ab. In der Regel hört der Krampf nach nur wenigen Minuten von alleine wieder auf und verursacht keine gesundheitlichen Einschränkungen.

Typisch für das zweite Lebensjahr ist das Dreitagefieber, eine harmlose Viruserkrankung. Es verläuft mit einem über drei bis maximal acht

Tage lang anhaltenden hohen Fieber. Sinkt das Fieber, tritt ein Hautausschlag mit feinen, manchmal leicht erhabenen Flecken an Rumpf und Nacken, zuweilen auch im Gesicht auf. Das Dreitagefieber ist ansteckend; wundern Sie sich also nicht, wenn der Zweite anfängt zu fiebern, wenn Sie bei Ihrem Ersten den Hautausschlag bemerken.

Was hilft bei Fieber?

Kinder brauchen Ruhe und natürlich vertraute Personen um sich. Sie werden bei Ihren Zwillingen beobachten können, dass sich der eine oft um den anderen sorgt und rührend kümmert. Als der kleine Marlon krank auf dem Sofa lag, setzte sich sein Zwilling Bruder neben ihn und „erzählte“ ihm etwas. Als wenig später Paolo krank wurde, war es Marlon, der mit einem Bilderbuch am Bett seines Bruders saß.

Achten Sie darauf, dass Ihr fieberndes Kind ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt; große Portionen essen muss es nicht. Sind Hände und Füße kalt, hat das Fieber seinen Höhepunkt noch nicht erreicht. Halten Sie Ihr Kind in diesem Fall warm, um den natürlichen Abwehrmechanismus des Körpers zu unterstützen. Sind Hände und Füße warm und fängt das Kind gar an zu schwitzen, ziehen Sie so viel aus wie möglich und waschen Sie das Kind mit lauwarmem Wasser ab. Auch Kräutertees und kühlende Wickel an Puls und Waden können bei Kleinkindern das Fieber wirksam senken (Rezept Anleitung im Serviceteil). Fiebersenkende Medikamente sollten Sie nur nach Absprache mit Ihrem Kinderarzt geben. Fühlt sich das kranke Kind sehr schlecht oder steigt die Temperatur schon tagsüber auf über 39 °C, ist der Einsatz eines Fieberzäpfchens sinnvoll. Ist Ihr Kind mit dem Medikament fieberfrei, sollten Sie nicht zu früh zur Tagesordnung übergehen. Halten Sie unbedingt Erholungstage ein.

Mobil mit Zwillingen

Der tägliche Spaziergang hat sich mit dem Älterwerden der Kinder zu einem neuen Abenteuer entwickelt. Beide Kinder können im zweiten Lebensjahr gut und sicher laufen, schon ganz ordentlich beschleunigen, Treppeinstufen alleine bewältigen und vor allem in verschiedenen Richtungen losspurten. Sollen die beiden einmal auf Sie warten müssen, dann kann es vorkommen, dass sie sich ganz mutig, Hand in Hand, schon auf den Weg machen. Sie haben ja nicht viel zu befürchten, wenn sie zu zweit unterwegs sind.

Ganz schön unternehmungslustig

Noch immer ist der Kinderwagen das beste Transportmittel. Er bietet ausreichend Platz für zwei müde Kinder, die Wickeltasche, eine Knabber-Box für unterwegs und die nötigsten Utensilien für den Ausflug zum Spielplatz. Müssen Sie einen Termin einhalten, schnallen Sie beide Kinder an und machen Sie sich auf den Weg. Können Sie mit den Kindern in Ruhe den Weg erkunden, nehmen Sie den Wagen mit und lassen Sie die beiden dort laufen, wo nichts passieren kann. Die beiden sind ausdauernde Erforscher des Wegesrandes. Jeder Stein, jedes Hölzchen, alle Blumen und Tiere werden ausgiebig begutachtet und untersucht.

Auch kleine Ausflüge mit den Dreirädern können Sie mit den Kindern schon unternehmen. Der nahe gelegene Bäcker oder der Kiosk sind spannende Ausflugsziele. Die Einkäufe kommen in die entsprechenden Anhänger und werden stolz nach Hause gefahren.

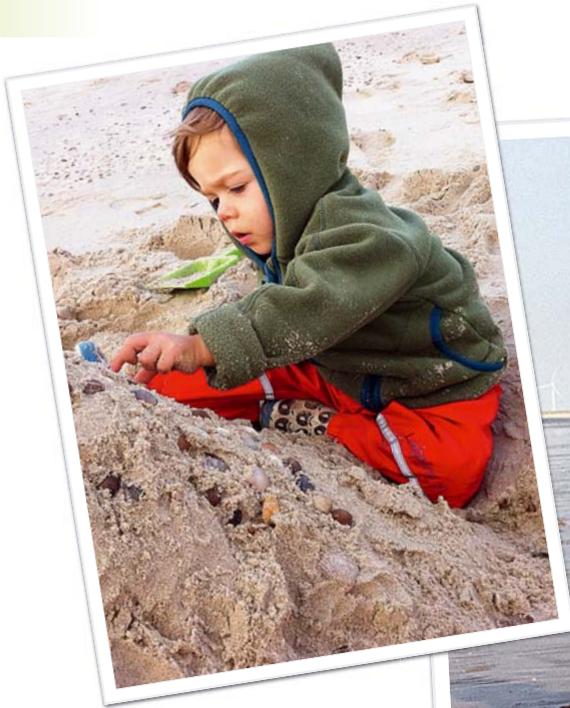
Haben Sie schon ein großes Kind, kann ein nur wenig älteres Geschwister auf dem Kiddy Board mitfahren. Es gibt mittlerweile Rollbretter, die an einer Seite des Zwillingswagens

montiert werden können. Haben Sie zu Ihren fast zweijährigen Zwillingen ein Baby bekommen, tragen Sie das Baby am besten in einem Tragetuch oder Tragesack und setzen Sie die Zwillinge in den Kinderwagen. Die „Großen“ sind noch zu klein, um auf einem Rollbrett mitzufahren. Sind Sie gerne mit dem Fahrrad unterwegs, bietet sich die Anschaffung eines Fahrradanhängers an. Die Zwillinge können bequem zu zweit darin Platz nehmen. Einige Modelle lassen sich mit wenigen Handgriffen zu einem Buggy umbauen, der sich ganz leicht schieben lässt und für die Kinder bequem ist.

Zugfahrten sind in diesem Alter komfortabel. In vielen Zügen gibt es Eltern-Kind-Abteile, die mit einer Spielecke ausgestattet sind. Zugbegleiter helfen Ihnen auf Anfrage mit dem Gepäck und dem Kinderwagen. Wollen Sie mit Kindern fliegen, werden sie einen von der Fluggesellschaft bestimmten Prozentsatz des normalen Flugpreises bezahlen müssen, bekommen dafür aber einen eigenen Platz für jeden.

Was tun bei schlechtem Wetter

Wer sich vom Wetter nicht abschrecken lässt, kann im Regenzug mit den Kindern herrliche Abenteuer auf einer Pfützenrunde erleben. Je nach Interessenlage Ihrer Kinder können Sie zum Beispiel einen Ausflug zum Bahnhofsparkplatz machen, zum Züge beobachten. Genauso spannend kann die Kleintierecke des benachbarten Baumarktes mit Zooabteilung sein oder das Bällebad im Foyer eines Möbelmarktes. Trockenen Fußes kann auch zu Hause ein schöner Nachmittag mit gemeinsamen Spielen oder einer selber gebauten Bewegungsbaustelle verbracht werden.



Die Welt entdecken

Ein Urlaub am Meer ist mit Zweijährigen eine entspannte Unternehmung. Für die Kinder gibt es am Strand unendlich viel zu entdecken. Schon wenige Ausrüstungsteile reichen aus, um die beiden kleinen Forscher einen ganzen Tag lang zu beschäftigen: für jeden eine Schaufel zum Buddeln und einen Eimer zum Wasserschippen und es kann losgehen. Und ganz nebenbei stärkt die Meeresluft das Immunsystem.





Christina

» Mit Entdeckern unterwegs

Ich bin mit unseren beiden Töchtern viel unterwegs. Durch die vielen Anregungen ist ihre Stimmung viel gelöster und sie streiten sich kaum. Unser liebstes Ziel ist der Spielplatz, am besten mit einer anderen Mutter zusammen. Dann können wir gemeinsam auf die Racker aufpassen. Wenn ich allein bin, wähle ich abgeschlossene Spielplätze oder solche, die mitten im Park liegen. Das ist deutlich stressfreier.

Tiere beobachten ist auch wunderbar, ob es im Park ist, auf einem Bauernhof oder im Zoo. Den Kindern reichen zwar Eichhörnchen und Amseln, aber für die Eltern ist ein Zoo oder Wildpark eine schöne Abwechslung und dazu eine tagesfüllende Veranstaltung. Dabei mag ich der Übersichtlichkeit wegen lieber kleine Parks und besuche die lieber an Vormittagen als an den Wochenenden: zwei kleine Kinder sind einfach zu schnell in Menschengruppen verschwunden.

Ich beobachte bei solchen Unternehmungen immer die Stimmung meiner Kinder. Schon ein Entdecker, der die Treppe zum Rhein herunterläuft, während ich mit dem zweiten Kind und dem Buggy oben stehe, ist eine Herausforderung.

Einen Buggy oder eine Trage zum Sichern eines Kindes habe ich immer dabei, wirklich immer. Und ich bin innerlich immer darauf vorbereitet, einem Fremden zuzurufen: „Halten Sie mal das Kind auf.« ■■■

Erziehungstipps für den Alltag

Im zweiten Lebensjahr wird Selbstständigkeit großgeschrieben. Ihre Kinder wollen alles selber ausprobieren und die alltäglichen Dinge des Lebens alleine bewältigen. Und es gibt so manche Situation im Alltag. Die Kunst besteht darin, zwei gleichaltrige Kinder auf spielerische Weise zum Mitmachen zu bewegen.

Gefahren vermeiden

In wirklich gefährlichen Situationen handeln Sie schnell, beherzt und deutlich. Ein klares Nein!, gepaart mit festem Griff, hindert Ihr Kind, das sich losgerissen hat, daran, auf die

Straße zu laufen. Laufen zwei Kinder gleichzeitig in zwei verschiedene Richtungen, können Sie leider nur abwägen, wer in größerer Gefahr ist.

Meiden Sie solche Situationen! Benutzen Sie den Buggy oder Sportwagen für gemeinsame Ausflüge. Setzen Sie die beiden, auch wenn das Protestgeheul groß ist, dort hinein. Das stressfreie Ausflugsziel ist dann für alle Beteiligten ein umzäunter Spielplatz anstatt ein Spaziergang am Flussufer.

In noch nicht wirklich gefährlichen Situationen hilft das Prinzip des geschickten Umlenkens