



1

2

3

4

5

6

Gut gedeihen:

Die gesunde Entwicklung fördern und unterstützen

Körperpflege: Von Kopf bis Fuß gut versorgt	S. 4
Ernährung des Babys: Stillen ist die erste Wahl	S. 12
Beikost: Vom ersten Brei zur Familienkost	S. 22
Ernährung des Kindes: Essen mit Freude	S. 31
Schlafen: Wann schläft mein Kind endlich durch?	S. 37
Plötzlicher Säuglingstod: Wirksame Vorbeugung ist möglich	S. 43
Spielen: Immer Hauptsache	S. 46
Fernsehen, Computer & Co.: Nur in Maßen	S. 53
Bewegung: Krabbeln, rennen, klettern	S. 56
Trocken- und Sauberwerden: Es braucht seine Zeit	S. 60



Stichwortregister

Schnell zu finden:

- ▶ Alleinerziehende S. 42
- ▶ Allergierisiko S. 12
- ▶ Anregungen S. 47
- ▶ Baden S. 9
- ▶ Behinderung S. 12, 13, 16, 18, 24, 26, 29, 30, 31, 34, 38, 49, 58, 62
- ▶ Beikost S. 22ff
 - Behinderung S. 24, 26
- ▶ Berufstätigkeit S. 16
- ▶ Bewegung S. 5, 55, 56ff
- ▶ Bewegungsförderung S. 58
- ▶ Bienenhonig S. 20
- ▶ Blähungen S. 5, 6
- ▶ Computer S. 53ff
- ▶ Computerspiele S. 51, 53ff
- ▶ Durchschlafen S. 37
- ▶ Einschlafen, selbstständiges S. 38
- ▶ Einschlafrituale S. 41
- ▶ Ernährung S. 12ff
 - Kleinkind S. 23ff
 - Säuglingsmilch 12, 18ff
 - Stillen 12ff
 - vegetarische S. 27
- ▶ Ernährungsplan 1. Lebensjahr S. 24
- ▶ Essen
 - Behinderung S. 24, 26, 30, 31
 - gemeinsames S. 32
 - selbstständiges S. 28, 31, 33
- ▶ Essverhalten S. 33
- ▶ Familienkost S. 20, 24, 30
- ▶ Fernsehen S. 52ff
- ▶ Flaschennahrung siehe Säuglingsmilch
- ▶ Füttern S. 17, 25, 26, 28
- ▶ Getränke S. 20, 30, 32, 35ff
- ▶ Gewichtsentwicklung S. 21
- ▶ HA-Nahrung S. 12
- ▶ Hebammenbetreuung S. 14
- ▶ Hunger, wachsender S. 12
- ▶ Kariesvorbeugung S. 20, 27, 28, 29
- ▶ Kinderlebensmittel S. 33
- ▶ Körperpflege S. 6ff
 - Baden S. 9
 - Nägelschneiden S. 7, 8
- ▶ Lebensmittelhygiene S. 17, 19, 28
- ▶ Lebensmittelunverträglichkeit S. 26
- ▶ Medienerziehung S. 53ff
- ▶ Muttermilch S. 12, 13, 15, 17, 24
 - Abpumpen S. 16, 17
- ▶ Nabelpflege S. 8
- ▶ Neurodermitis S. 10
- ▶ Plötzlicher Säuglingstod S. 43ff
- ▶ Sauberwerden S. 60ff
- ▶ Säuglingsbotulismus S. 20
- ▶ Säuglingsmilch S. 12, 18ff
 - Allergien S. 12
 - Hygiene S. 19
 - Zubereitung S. 19
- ▶ Säuglingspflege S. 4ff
- ▶ Schlafbedarf S. 39
- ▶ Schlafempfehlungen 1. Lebensjahr S. 44
- ▶ Schlafen S. 37ff
- ▶ Schlafplatz S. 39, 44
- ▶ Schlaf-Wach-Rhythmus S. 37, 39
- ▶ Schütteltrauma S. 42
- ▶ Spiele, altersgerechte S. 50ff
- ▶ Spielen S. 46ff
 - gemeinsames S. 47, 49
- ▶ Spielzeug S. 47, 50ff
- ▶ Stillen S. 12ff
 - Abpumpen S. 16, 17
 - Behinderung S. 12, 13, 16
 - Bindung S. 13
- ▶ Stillprobleme S. 13
- ▶ Trinkbreie S. 27
- ▶ Trockenwerden S. 60ff
- ▶ Übergewicht S. 34ff, 57
- ▶ Unfallverhütung S. 4, 9
- ▶ Vegetarische Ernährung S. 27
- ▶ Verdauung S. 5
- ▶ Wiegen S. 21
- ▶ Windeln S. 4

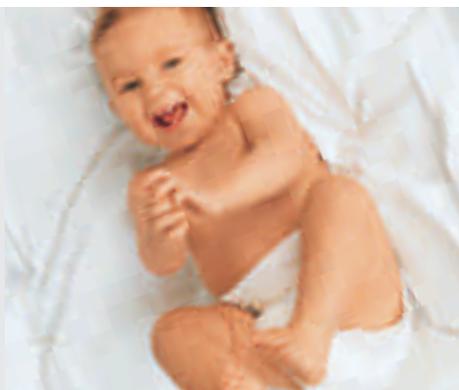


Damit ein Kind sich wohlfühlen ...

... und gut gedeihen kann, muss es umsorgt werden. Seine Grundbedürfnisse nach Pflege, Kleidung und Nahrung müssen ebenso wie die nach Schlaf, Spiel und Bewegung befriedigt werden.

Dieses Infoheft möchte Sie vor allem in praktischen Fragen des Alltags unterstützen – ob es dabei um die Säuglingspflege, die richtige Ernährung, das Schlafen oder um Spiel und Bewegung geht.

Körperpflege: Von Kopf bis Fuß gut versorgt



Damit sich ein Baby rundum wohlfühlen kann, braucht es eine sorgfältige und behutsame Pflege. Allerdings gilt in Sachen Pflegemittel: Weniger ist oft mehr!

Die Frage der Windel

Ob Stoffwindeln oder Höschenwindeln – für Babys müssen Windeln drei Grundbedingungen erfüllen:

- › Windeln müssen Urin und Stuhl aufnehmen,
- › auslaufsicher sein und
- › das Baby muss sich wohl darin fühlen.

Tipps zum Wickeln

Windelgröße › Achten Sie bei Höschenwindeln auf die richtige Größe: Sie müssen sicher sitzen und gut schließen, ohne das Baby beim Strampeln einzuengen.

Häufig wechseln › Wechseln Sie die Windeln so oft wie möglich, um Hautentzündungen vorzubeugen. Anfangs mindestens sieben- bis achtmal täglich und möglichst sofort nach jedem Stuhlgang.

Nach den Mahlzeiten › Gerade junge Babys machen die Windel häufig während der Mahlzeit voll, deshalb am besten erst danach die Windel wechseln.

Gut zu wissen

- Babys Sicherheit**
- › Halten Sie immer alles, was Sie zum Waschen, Baden, Wickeln brauchen, in Reichweite.
 - › Lassen Sie Ihr Baby niemals allein auf dem Wickeltisch zurück, auch nicht unter Aufsicht eines älteren Geschwisterkindes. Selbst junge Babys drehen sich manchmal völlig unerwartet herum. Stürze vom Wickeltisch gehören zu den häufigsten Unfällen in diesem Alter!

- › Nehmen Sie sich bei allem genügend Zeit und lassen Sie Ihr Baby so oft es geht nackt strampeln. So kommen Luft und Licht an den Po und das Baby hat Spaß an der Bewegung.
- › Liebkosen und streicheln Sie Ihr Baby so viel wie möglich bei der täglichen Pflege und „unterhalten“ sie sich. Babys lieben das.

Zeit haben

Kinderhaut ist sehr empfindlich – auch gegenüber der Sonne. In den ersten beiden Lebensjahren sollten Kinder gar nicht in die direkte Sonne. Auch danach heißt es: Wenig pralle Sonne und immer gut geschützt mit leichter Bekleidung und Sonnenhut.



Die Verdauung

- › In den ersten vier bis sechs Wochen haben Stillbabys mehrmals täglich Stuhlgang.
- › Danach kann bei gestillten Säuglingen die nächste Stuhlwindel auch schon mal drei bis vier Tage auf sich warten lassen, ohne dass eine Verstopfung vorliegt.
- › Voll gestillte Kinder haben fast nie Durchfall. Der Stuhl riecht nicht unangenehm und ist meist pastenartig bis wässrig, manchmal auch etwas schaumig. Die Farbe ist gelblich bis grünlich.
- › Bei Flaschennahrung sind die Stühle meist breiig oder geformt und hellgelb bis lehm Braun. Die Menge ist etwas größer als bei gestillten Kindern.
- › Solange Ihr Baby gut gedeiht und zunimmt, müssen Sie sich über die Stuhlbeschaffenheit in der Regel keine Sorgen machen.
- › Das Verdauungssystem muss noch ausreifen. Manchmal schlucken Babys auch viel Luft beim Saugen und Trinken. Dies und andere Probleme mit der Verdauung (sogenannte „Blähungen“) können dem Baby vor allem in den ersten drei Monaten zu schaffen machen.

Stuhlhäufigkeit

Beschaffenheit des Stuhls

Verdauungsprobleme „Blähungen“

Verdauungsprobleme „Blähungen“

- › Greifen Sie in einem solchen Fall nicht eigenmächtig zu Medikamenten und Hausmitteln. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme, Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten.



Wenn der Stuhl Ihres gestillten Babys weiß ist, bitte mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin Kontakt aufnehmen.

Körperpflege von A bis Z

Pflegemittel

- › Gehen Sie sparsam mit Pflegemitteln um. Klares Wasser ist immer am besten für die empfindliche Haut eines Babys.
- › Ratsam ist eine Wundcreme für den Fall, dass es zu Hautrötungen oder Entzündungen im Windelbereich kommt.



- Po
 - › Reinigen Sie den Po bei jedem Wechsel einer Stuhlwindel, am besten unter handwarmem, laufendem Wasser.
 - › Nach dem Abwaschen sanft, aber gründlich abtrocknen.
 - › Wenn Sie einen Waschlappen verwenden, sollte er nur für den Po-Bereich benutzt und öfter ausgekocht werden.
- › **Wichtig bei Mädchen:** Reinigen Sie die Scheide immer von vorne nach hinten. So können Sie Infektionen von Scheide und Harnblase durch Darmbakterien vorbeugen.

› **Wichtig bei Jungen:** Die Vorhaut des Gliedes nicht gegen den natürlichen Widerstand zurückstreifen. Sie ist in den ersten beiden Lebensjahren in der Regel mit der Eichel verklebt. Wenn dies danach immer noch der Fall ist, sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin.

› Nach der Reinigung können Sie bei Hautrötungen dünn eine Wundschutzcreme oder Babyöl auftragen.

› Baby-Reinigungstücher sollten wegen möglicher Hautreizungen nur in Ausnahmefällen verwendet werden.

› Die Hautfalten, z. B. am Hals und unter den Achseln, immer sorgfältig reinigen und trockentupfen, damit sich hier keine wunden Stellen oder Entzündungen bilden können.

Hautfalten

› In den ersten Monaten reichen zum Haarewaschen warmes Wasser und ein weicher Schwamm. Verwenden Sie Babyshampoos frühestens, wenn die Haare schon etwas dichter geworden sind.

Kopf und Haare

› Die Haare mit einem weichen Frotteetuch trocknen. Etwas dichteres Haar kann mit einer weichen Haarbürste gebürstet werden.

› Die Augen immer von außen nach innen reinigen, am besten mit einem feuchten Papiertuch.

Augen

› Ist die Nase verkrustet, den Eingangsbereich vorsichtig mit einem zusammen-gedrehten Zipfel eines Stofftuches oder eines feuchten Papiertuches reinigen. Bei Schnupfen die Nase mit einem feuchten Papiertuch abwischen.

Nase und Ohren

› Die Ohren innen am besten nur mit warmem Wasser und einem Waschlappen vorsichtig auswaschen. Verzichten Sie auf Wattestäbchen. Sie sind unnötig für die Ohrreinigung, und das empfindliche Trommelfell könnte damit verletzt werden.

› In den ersten vier bis sechs Lebenswochen müssen die Fingernägel in der Regel noch nicht geschnitten werden – es sei denn, im Gesicht zeigen sich Kratzspuren.

Finger- und Zehennägel

Finger- und
Zehennägel

- › Achten Sie darauf, dass sich unter den Nägeln kein Schmutz ansammelt.
- › Verwenden Sie zum Nägelschneiden eine abgerundete Babyschere.
- › Drücken Sie bei den Fingernägeln die Fingerkuppen etwas zurück und schneiden Sie die Fingernägel entsprechend der natürlichen Biegung. Seitlich nie zu tief schneiden.
- › Zehennägel immer gerade schneiden.
- › Falls ein Finger aufgrund eines eingewachsenen Nagels gerötet ist, zeigen Sie es der Hebamme, dem Kinderarzt oder der Kinderärztin.

**Stichwort Nabelpflege**

Nach dem Abnabeln wird der Rest der Nabelschnur heute mit einer Klemme versorgt. Meist fällt der Nabelrest zwischen dem dritten und achten Tag ab.

Vor allem in der ersten Zeit braucht der Nabel eine sorgfältige Pflege:

- › Waschen Sie sich vor jeder Nabelpflege gründlich die Hände.
- › Reinigen Sie den Nabel einmal täglich mit zuvor abgekochtem, handwarmem Wasser und tupfen Sie ihn anschließend mit einer sauberen Mullwindel trocken. Nicht reiben!
- › Achten Sie beim Wickeln darauf, dass die Windel unterhalb des Nabels anliegt, damit er trocken bleibt. Außerdem vermeiden Sie so, dass die Windel über den Nabel reibt.
- › Wenn keine Entzündungszeichen da sind, können Sie Ihr Kind auch in klarem Wasser baden, bevor der Nabel abgeheilt ist. Allerdings reicht Waschen mit dem Waschlappen völlig.
- › Bei Rötung, Flüssigkeitsaustritt oder unklaren Schwellungen sollten Sie die Hebamme informieren oder den Kinderarzt oder die Kinderärztin aufsuchen.

Badespaß: lieber in Maßen

Tägliches Baden ist unnötig und gar nicht so gut für die empfindliche Babyhaut. Planen Sie am besten ein oder zwei Badetage in der Woche fest in Ihren Tagesablauf ein. Damit bringen Sie schon Regelmäßigkeiten in den Alltag und Ihr Baby kann sich leichter daran gewöhnen.

- › Ein- oder zweimal die Woche fünf bis zehn Minuten baden reicht vollkommen aus.
- › Bei häufigerem Baden sollte das Bad nicht länger als fünf Minuten dauern.
- › Das Baby sollte munter und nicht gerade ungeduldig vor Hunger sein. Es sollte möglichst erst nach einer Mahlzeit gebadet werden, allerdings nicht unmittelbar danach.
- › Verzichten Sie besser auf Schaumbäder, sie trocknen die Haut zu sehr aus.
- › Verwenden Sie stattdessen rückfettende Badezusätze. Bewährt hat sich auch, etwas Olivenöl oder Muttermilch ins Badewasser zu geben. Nach dem Bad können Sie die Haut sanft eincremen oder mit Babyöl einreiben.
- › Bei Verwendung einer Seife oder Waschlotion auf einen hautfreundlichen pH-Wert (5,5–6) achten.
- › Die Zimmertemperatur sollte angenehm warm (ca. 23°C), das Badewasser körperwarm, d. h. maximal zwischen 36°–37°C sein (eher etwas kühler als zu warm).
- › Füllen Sie die Babywanne nur zur Hälfte mit Wasser und setzen Sie Ihr Kind erst hinein, wenn Sie sich von der richtigen Wassertemperatur überzeugt haben (Badethermometer). Keinesfalls heißes Wasser nachlaufen lassen, während das Kind bereits in der Wanne sitzt!
- › Halten Sie Ihr Baby immer gut unter den Achseln fest, damit der Kopf nicht unter Wasser rutscht.

Badehäufigkeit

Badezeit

**Badezusätze
Seife**

Temperatur

Babys Sicherheit



Stichwort Neurodermitis (atopische Dermatitis)

Neurodermitis, auch atopische Dermatitis bzw. atopisches Ekzem genannt, gehört zu den häufigsten Hautkrankheiten im Kindesalter. Oft beginnt sie bereits im Säuglingsalter.

Erstes Anzeichen einer Neurodermitis kann sogenannter Milchschorf im Gesicht und an den Außenseiten von Armen und Beinen sein. Die Haut ist gerötet, nässt und ist mit Schuppenkrusten bedeckt. Besonders quälend für das Kind ist der damit verbundene Juckreiz.

Hinweis: Eine fettige gelbliche Schuppung der Kopfhaut hat nichts mit Milchschorf zu tun. Viele Kinder haben diesen Kopfgneis, ohne jemals eine Neurodermitis zu entwickeln.

Die Ursachen der Neurodermitis sind nicht eindeutig geklärt. Neben einer angeborenen Veranlagung können auch Umwelteinflüsse, körperliche Belastungen, Infekte sowie Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten eine Rolle spielen.

Wenn Ihr Kind eine Neurodermitis hat, können Sie einiges zur Linderung tun:

- › Wenn Ihr Kind alt genug ist, duschen Sie es lieber statt es zu baden; hierbei trocknet die Haut weniger aus als im warmen Bad.
- › Vermeiden Sie Überwärmung. Schwitzen verstärkt den Juckreiz.
- › Wolle verstärkt ebenfalls den Juckreiz. Kleidung und Wäsche sollten deshalb am besten aus weicher, heller Baumwolle sein.
- › Cremen Sie Ihr Kind täglich mit einer rückfettenden Pflegesalbe ein, besonders nach dem Baden oder Duschen.
- › Die weitere Behandlung der Haut sollte individuell auf Ihr Kind abgestimmt sein. Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin wird Sie beraten.



Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Wenn Sie Ihr Kind stillen und sich Sorgen über zu seltenen Stuhlgang machen; es könnte ein Hinweis auf zu wenig Muttermilch sein.
- › Wenn der Stuhl Ihres gestillten Babys weiß ist.
- › Bei Unsicherheiten über die Stuhlbeschaffenheit und Stuhlfarbe Ihres Kindes.
- › Bei andauernden Verdauungsbeschwerden Ihres Kindes.
- › Bei Entzündungen im Windelbereich.
- › Bei überempfindlicher Haut oder Hautreaktionen, die auf eine Neurodermitis hindeuten könnten.



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/entwicklung-baby
- › www.kindergesundheit-info.de/sonnenschutz-fuer-kinder
- › www.kindergesundheit-info.de/neurodermitis/



Information
und Hilfe

Infoheft 5: Allergien ■ Sonnenschutz
Infoheft 6: Entzündung im Windelbereich (Windeldermatitis)



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner

Ernährung des Babys: Stillen ist die erste Wahl



In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten werden alle gesunden Säuglinge ausschließlich mit (Mutter-)Milch ernährt. Auch mit einer Behinderung oder Erkrankung können die meisten Babys gestillt oder mit Muttermilch ernährt werden.

Wenn eine Mutter ihr Kind nicht stillt, erhält es Säuglingsmilchnahrung aus der Flasche. Wenn es in der Familie (Vater, Mutter, ältere Kinder) allergische Erkrankungen gibt, hat das Baby ein erhöhtes Allergierisiko und braucht bei Flaschenahrung sogenannte HA-Nahrung (hypoallergene oder hypoantigene Säuglingsmilch). Lassen

Sie sich zur Flaschenahrung bei erhöhtem Allergierisiko in der Klinik, von der Hebamme oder in der kinderärztlichen Praxis beraten.

Stillen – maßgeschneidert für Mutter und Kind

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten ist ausschließliches Stillen das Beste für Ihr Kind: Die Muttermilch ist ganz auf die Bedürfnisse eines Säuglings abgestimmt, und wenn das Baby an der Brust saugt, empfindet es Geborgenheit und Schutz.

- › Muttermilch enthält alle Nährstoffe in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Kind braucht.
- › Muttermilch enthält besondere Abwehr- und Schutzstoffe, die ein Kind vor Krankheiten schützen. Gerade Kinder, die aufgrund einer Behinderung häufiger zu Infekten neigen, werden durch die Muttermilch in ihrer Immunabwehr gestärkt.
- › Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen des Säuglings an.
- › Muttermilch ist immer und überall verfügbar, hygienisch einwandfrei und kostenlos.

- › Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind: Der enge körperliche Kontakt unterstützt das gegenseitige Kennenlernen und hilft Mutter und Kind, rasch miteinander vertraut zu werden.
- › Babys mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung erhalten durch das Stillen Anreize und Anregungen, die sie besonders brauchen: Das Saugen an der Brust trainiert ihre Mund- und Zungenmuskulatur; der Unterkiefer wird stabilisiert. Der enge Hautkontakt hilft, die Empfindlichkeit der Sinneswahrnehmung zu steigern.
- › Stillen senkt das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes.
- › Gestillte Kinder neigen weniger dazu, später übergewichtig zu werden.

Auch wenn Ihr Baby feste Kost bekommt, bleibt Muttermilch ein Grundnahrungsmittel. Stillen Sie so lange, wie Ihr Kind und Sie dies möchten.

Gut zu wissen

- › Körper und Brust sind durch das Hormonsystem bestens auf das Stillen vorbereitet. Doch bereits Aufregung und Unsicherheit genügen, dass es bei manchen Müttern nicht auf Anhieb mit dem Stillen klappt.
- › Lassen Sie sich bei anfänglichen Schwierigkeiten nicht gleich entmutigen. Meist braucht es nur etwas Geduld und Unterstützung.
- › Manche Kinder brauchen noch Zeit, bis sie selbstständig saugen können und ausreichend Milch trinken. Bis das Kind stark genug ist, um selbst an der Brust zu trinken, kann die Milch für das Baby zunächst abgepumpt werden.

- › Bei allen Fragen zum Stillen oder bei Stillproblemen unterstützen Sie Hebammen, Stillberaterinnen und Laktationsberaterinnen. Auch der Austausch mit stillerfahrenen Müttern oder in einer Stillgruppe ist oft hilfreich.
- › Adressen erhalten Sie über die kinder- und jugendärztliche Praxis, Ihre Krankenkasse oder Ihre Geburtsklinik, Mütterberatungsstellen oder über das Internetangebot www.stillen-info.de.



Anfängliche Stillprobleme



Information und Hilfe



Solange Sie stillen: Nicht rauchen und kein Alkohol. Wenn Ihnen ein völliger Rauchstopp nicht gelingt, während der Stillmonate zumindest immer weniger und mindestens eine Stunde vor dem Stillen bewusst nicht rauchen.

Nehmen Sie keine Medikamente, bevor Sie nicht mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin gesprochen haben.



Hebammenbetreuung – Ihr gutes Recht

Die Hebamme berät Sie bei Still- und Pflegefragen und hilft Ihnen mit ihrer Erfahrung, sich mit Ihrem Baby einzurichten. Die Kosten hierfür übernimmt bei gesetzlich Versicherten die Krankenkasse. Privat versicherte Frauen müssen sich bei ihrer Krankenversicherung informieren.

Informieren Sie rechtzeitig Ihre Hebamme für die Nachsorge und Betreuung zu Hause. Wenn Sie noch keine Hebamme haben, ist Ihnen Ihre Entbindungsklinik behilflich, eine Hebamme in der Nähe zu finden.

- › In den ersten zehn Tagen nach der Geburt können Sie im Rahmen der Wochenbettbetreuung die Hilfe der Hebamme mindestens einmal täglich beanspruchen. Darüber hinausgehende Leistungen müssen ärztlich verordnet sein.
- › Bis Ihr Kind acht Wochen alt ist, können Sie noch bis zu 16-mal Ihre Hebamme um Rat und Hilfe bitten. Über den gesetzlich vorgesehenen Rahmen hinausgehende Hebammenhilfe muss ärztlich verordnet werden.
- › Nach den acht Wochen kann Ihre Hebamme Sie noch höchstens acht-mal persönlich oder telefonisch bei Still- oder Ernährungsproblemen beraten. Für eine darüber hinausgehende Hebammenhilfe ist eine ärztliche Verordnung nötig.

10 Tipps, wie das Stillen leichter gelingen kann

1. Ernähren Sie sich selbst ausreichend und ausgewogen (keine Diäten). Nehmen Sie täglich Jod in Tablettenform (100–150 Mikrogramm), damit Ihr Kind über die Muttermilch gut mit Jod versorgt wird. Trinken Sie regelmäßig Wasser, verdünnten Fruchtsaft, Kräuter- oder Früchtetee.
2. Vertrauen Sie Ihrem Baby und sich selbst. Setzen Sie sich nicht unter Druck und lassen Sie sich auch von anderen nicht unter Druck setzen.
3. Versuchen Sie, zwischendurch immer wieder Ruhepausen für sich selbst zu finden und das Stillen möglichst entspannt anzugehen.



4. Stillen Sie an einem Ort, an dem Sie sich wohlfühlen. Vermeiden Sie dabei Fernsehen, laute Gespräche und Telefonieren.
5. Machen Sie sich keine übertriebenen Sorgen, zum Beispiel ob Ihr Kind auch satt wird. Falls es einmal nicht trinken möchte, versuchen Sie, ruhig zu bleiben. Es wird sich melden, wenn es hungrig ist.
6. Legen Sie Ihr Baby vor allem in den ersten Tagen häufig an, auch nachts, und stillen Sie es nach Bedarf. Häufige, kürzere Stillmahlzeiten regen die Milchbildung an und sind für Mutter und Kind meist angenehmer.

7. Manche Säuglinge mit einer Behinderung schlafen länger und sind insgesamt eher antriebsschwach. In diesem Fall kann es sinnvoll sein, das Kind zum Trinken zu wecken.
8. Unterstützen Sie Ihr Baby durch Regelmäßigkeiten im Tagesablauf, dass es seinen Rhythmus findet.
9. Achten Sie auf Zeichen der Sättigung: Wenn Ihr Baby die Brustwarze frei gibt oder während des Stillens direkt an der Brust einschläft, können Sie in der Regel davon ausgehen, dass es satt ist.
10. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Baby an der Brust nicht mehr richtig satt wird (meist mit etwa sechs Wochen), legen Sie es ein paar Tage lang öfter an. Hierdurch wird die Milchbildung angeregt und kann sich dem wachsenden Hunger anpassen.



Wenn ein Zufüttern nötig sein sollte, unbedingt die Hinweise zur Säuglingsmilchnahrung für die Flasche auf Seite 18 beachten.

Stillen und Beruf

Auch wenn Sie wieder in den Beruf zurückkehren, können Sie Ihr Kind weiterhin stillen. Falls Sie bis zum Beginn der Berufstätigkeit ausschließlich stillen, ist es sinnvoll, schon ein bis zwei Wochen vor Arbeitsbeginn ein- bis zweimal täglich Milch abzupumpen und einzufrieren. So können Sie das Abpumpen üben und sich gleichzeitig einen kleinen Milchvorrat anlegen.

➤ Nach § 7 des Mutterschutzgesetzes müssen Ihnen an Ihrem Arbeitsplatz Stillzeiten gewährt werden (täglich mindestens zweimal ½ Stunde oder einmal 1 Stunde).

- Wenn Sie Ihr Kind während der Arbeitszeit nicht direkt stillen können, sollten Sie am Arbeitsplatz stattdessen die Milch abpumpen. So lässt sich die Milchbildung aufrechterhalten und der Bedarf für den nächsten Tag abdecken.



Abpumpen und aufbewahren: Muttermilch auf Vorrat

Mit abgepumpter Muttermilch können Sie gut Zeiten überbrücken, in denen Sie Ihr Kind nicht direkt stillen können – wenn Sie z. B. etwas unternehmen möchten oder der Arbeitsplatz zu weit entfernt ist.

› Bei Raumtemperatur kann sich Muttermilch sechs bis acht Stunden halten, muss dann aber umgehend verfüttert werden.

Ohne Kühlung

› Im Kühlschrank (unterhalb 5°C) hält sich abgepumpte Muttermilch in einer geschlossenen Flasche bis zu 72 Stunden. Die Flaschen sollten aber im kältesten Bereich des Kühlschranks stehen (an der Hinterwand nahe dem Kühlaggregat).

› Vor dem Füttern die Milch mit der Flasche unter fließendem warmem Wasser oder im Flaschenwärmer (möglichst mit Umluft) auf Trinktemperatur erwärmen (37°C).

› Bei Flaschenwärmern mit Wasserbadtechnik muss das Gerät alle zwölf Stunden gereinigt und das Wasser ausgewechselt werden.

› Portionsweise eingefrorene Milch (-18° bis -40°C) lässt sich problemlos bis zu sechs Monate aufbewahren.

› Vor dem Füttern die Portion schonend und langsam über Nacht im Kühlschrank oder unter fließendem warmem Wasser auftauen.

› Ungeöffnet kann aufgetaute Milch für 24 Stunden, nach Öffnen des Gefäßes noch für zwölf Stunden im Kühlschrank aufbewahrt werden.



Im Kühlschrank

Im Gefrierschrank

Zum Erwärmen oder Auftauen nicht die Mikrowelle verwenden.

Reste von aufgewärmter Milch nicht aufbewahren.



Wenn Stillen nicht geht: Säuglingsmilchnahrung für die Flasche

Manche Mütter können aus medizinischen oder persönlichen Gründen nicht stillen. Vielleicht hat das Kind auch eine Beeinträchtigung, z. B. einen zu schwachen Saugreflex oder einen schweren Herzfehler, die das Stillen schwierig macht.

Wenn ein Kind mit der Flasche gefüttert wird, sollte dies kein Anlass zur Sorge und auch kein Grund für ein schlechtes Gewissen sein: Ein Kind gedeiht und entwickelt sich auch mit Säuglingsmilchnahrung aus der Flasche. Es spürt ebenso wie beim Stillen die Nähe und Zuneigung von Mutter und Vater. Beim Füttern nimmt man es in den Arm wie beim Stillen. Das Köpfchen sollte ein wenig angehoben werden, denn das schützt vor Mittelohrentzündungen.

Gut zu wissen

- Wasserqualität**
- › Im Allgemeinen ist das Leitungswasser in Deutschland gut für die Zubereitung von Säuglingsnahrung geeignet. Im Zweifelsfall sollte der Nitratgehalt beim örtlichen Wasserwerk erfragt werden.
 - › Aufgrund neuer Grenzwerte für Blei sind Bleileitungen nicht mehr zulässig. Wasser, das durch Bleileitungen geleitet wurde, darf für die Ernährung von Säuglingen nicht verwendet werden.
 - › Kupferleitungen sind in der Regel unbedenklich, es sei denn das Wasser hat einen sehr niedrigen pH-Wert (Säuregehalt). Lassen Sie sich in der kinderärztlichen Praxis beraten.
-
- Wasserfilter**
- › Haushaltsübliche Wasserfilter sollten nicht verwendet werden. Sie könnten die Keimzahl und Konzentration von Fremdstoffen erhöhen.
-
- Mineralwasser**
- › Falls Mineralwasser verwendet werden muss, weil das Leitungswasser nicht geeignet ist, sollte dies ein „stilles“ (kohlenensäurearmes) Wasser mit der Aufschrift „geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ sein. Angebrochene Mineralwässer im Kühlschrank aufbewahren und abkochen.

Zubereitung von Säuglingsmilch

- › Beachten Sie die Zubereitungshinweise auf der Packung von Säuglingsmilchnahrung und halten Sie die angegebenen Mengenverhältnisse von Milchpulver und Wasser genau ein.
 - › Zu viel Milchpulver belastet den Wasserhaushalt und die Nieren des Babys und führt zu Überernährung.
 - › Bei zu wenig Milchpulver oder zu viel Wasser besteht die Gefahr, dass das Baby zu wenig Nahrung erhält.
 - › Auch bei größerem Hunger pro Flasche immer das auf der Verpackung angegebene Mengenverhältnis von Milchpulver und Wasser einhalten und stattdessen die Gesamtmenge erhöhen.
- 
- › Nehmen Sie frisch aus der Leitung entnommenes kaltes Trinkwasser (nach Ablaufen des Standwassers). Kein warmes Leitungswasser verwenden.
 - › Erwärmen Sie immer selbst das Wasser. Zum Vermischen mit der angegebenen Menge Milchpulver sollte das Wasser lauwarm (maximal 40°C) sein. (Vorher abgekochtes Wasser muss abkühlen.)
 - › Die Trinktemperatur entspricht der Körpertemperatur, also 37°C.
 - › Zum Prüfen der Temperatur halten Sie das Fläschchen an Ihre Wange oder die Innenseite Ihres Unterarms.
 - › Keinesfalls zum Testen selbst an der Flasche trinken. Hierdurch können Sie krankmachende Bakterien auf Ihr Kind übertragen.
 - › Bereiten Sie die erforderliche Milchmenge immer nur unmittelbar vor der Mahlzeit und mit frisch gewaschenen Händen zu.
 - › Auch für unterwegs ist es besser, abgekochtes Wasser in einer Thermosflasche und die richtige Pulvermenge getrennt in der Trinkflasche mitzunehmen.

Milchpulver

Wasser

Trinktemperatur

Hygiene

- Hygiene** † Frisch zubereitete Flaschenmilch innerhalb von zwei Stunden füttern. Reste müssen weggeschüttet werden, um der Vermehrung krankmachender Keime vorzubeugen.
- Reinigen** † Flaschen und Sauger nach der Mahlzeit sofort mit Wasser und Spülmittel gründlich ausspülen, damit kein Milchbelag anhaftet.
- † Gummisauger gelegentlich auskochen (bei Silikonsaugern nicht erforderlich).
- † Zum Trocknen mit der Öffnung nach unten auf ein trockenes, sauberes Tuch stellen.
- † Zum Aufbewahren decken Sie Flaschen und Sauger am besten mit einem frischen Küchentuch ab.



Überlassen Sie Ihrem Kind die Saugerflasche nicht zum Dauernuckeln. Dies kann schwere Milchzahnkaries verursachen.

Flaschenkinder brauchen nur an besonders heißen Tagen, bei Fieber oder Durchfall zusätzlich etwas zu trinken – am besten Leitungswasser oder ungesüßten Tee. Brustkinder trinken häufiger und kurz an der Brust die dünnere Vormilch.



Auf reinen Bienenhonig verzichten

Im ersten Lebensjahr sollten Babys keinen reinen Bienenhonig bekommen:

- † Bienenhonig kann Keime eines bestimmten Bakteriums (Clostridium botulinum) enthalten.
- † Bei Säuglingen können sich diese Keime im Darm ansiedeln und dort ein gefährliches Gift bilden.

Unbedenklich ist Honig in Fertigprodukten. Durch die ausreichende Erhitzung bei der Herstellung werden diese Keime abgetötet.

Wird mein Kind auch satt? – Gewicht und Wiegen

Wenn Sie Ihr Kind stillen, sind Sie manchmal vielleicht unsicher, ob Ihr Kind tatsächlich auch genug Milch zu sich nimmt. Doch wenn Ihr Kind gut gedeiht, genügt es in den ersten Lebensmonaten, das Gewicht regelmäßig einmal pro Woche – möglichst nicht unmittelbar vor oder nach dem Füttern – zu kontrollieren. Wenn Sie dennoch unsicher sind und sich sorgen, sprechen Sie mit Ihrer Hebamme, Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin darüber.

- › In den ersten Tagen nach der Geburt nehmen Babys ab.
- › Mit sieben, spätestens mit 14 Tagen sollte das Geburtsgewicht wieder erreicht sein.
- › Bis zum Alter von acht Wochen sollte das Baby dann wöchentlich mindestens 125 g zunehmen.

Mit vier, fünf Monaten reicht es in der Regel, wenn Ihr Kind einmal monatlich gewogen wird.

Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Ihr Kind trinkt wenig und kraftlos, spuckt viel oder erbricht.
- › Ihr gestilltes Baby wird trotz häufigem Anlegen nicht richtig satt.
- › Ihr Baby gedeiht nicht recht und die Gewichtsentwicklung macht Ihnen Sorgen.



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/babyernaehrung
- › www.kindergesundheit-info.de/stillen



Information
und Hilfe



Beikost: Vom ersten Brei zur Familienkost

Mit Beginn des fünften und spätestens mit Ende des sechsten Monats sind viele Babys so weit entwickelt, dass sie lernen können, Brei vom Löffel zu essen. Spätestens mit Beginn des siebten Monats reicht die Muttermilch allein meist auch nicht mehr aus, um das Kind genügend mit Energie und Nährstoffen zu versorgen, vor allem mit Eisen.

Nach und nach werden die Milchmahlzeiten nun durch Breinahrung ersetzt. Gegen Ende des ersten Lebensjahres ist das Kind so weit, dass es allmählich von der Familienkost mitessen kann.



Eltern und Kind in unterschiedlichen Rollen

Mit den Breimahlzeiten beginnt für Eltern und Kind ein neuer Abschnitt mit unterschiedlichen Rollen:

- › Als Eltern sind Sie dafür verantwortlich, dass Ihr Kind eine geeignete, gesunde Nahrung erhält – Ihr Kind entscheidet, wann und wie viel es davon isst.
- › Ihr Kind macht auch beim Essen Erfahrungen, forscht und lernt – Sie helfen ihm und unterstützen es.

Bereit für feste Nahrung: Einführung der Breimahlzeiten

Zeitpunkt

Die Umstellung von der ausschließlichen Milchernährung – durch Stillen oder Flaschennahrung – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs-)Schritt.

Beginnen Sie deshalb mit dem ersten Brei erst dann, wenn Ihr Kind Ihnen zeigt, dass es hierzu bereit ist, z. B.:

- Es beginnt sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen.
- Beim Zuschauen bewegt es seinen Mund oder
- es nimmt selbstständig Lebensmittel auf und steckt sie in den Mund.

Wichtig ist dass Ihr Kind mit Ihrer Hilfe aufrecht sitzen und den Kopf stabil halten kann.

Schrittweise wird nun jeweils eine Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt. Dabei muss man nicht immer einen Monat warten, bis ein neuer Brei eingeführt wird. Sie stimmen sich mit Ihrem Kind ab, wie schnell es eine neue Mahlzeit annimmt.

Sie können Ihrem Kind selbst zubereitete Breie wie auch Fertigbreie (Gläschenkost) als Beikost füttern:

1. **Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei.** Wechseln Sie die Gemüsesorten. Durch die frühe Gewöhnung an unterschiedlichen Geschmack lernt Ihr Kind, auch später neue Lebensmittel anzunehmen. Auch Fisch und Ei können Teil der Mahlzeiten sein.
2. **Milch-Getreide-Brei.**
3. **Milchfreier Getreide-Obst-Brei.**

Die verbleibenden Mahlzeiten werden weiterhin als Muttermilch oder Säuglingsmilch gegeben. Darüber hinausgehende Speisen, wie z. B. Quark, Joghurt oder Früchtedesserts braucht Ihr Kind nicht.

Breimahlzeiten

Milchmahlzeit

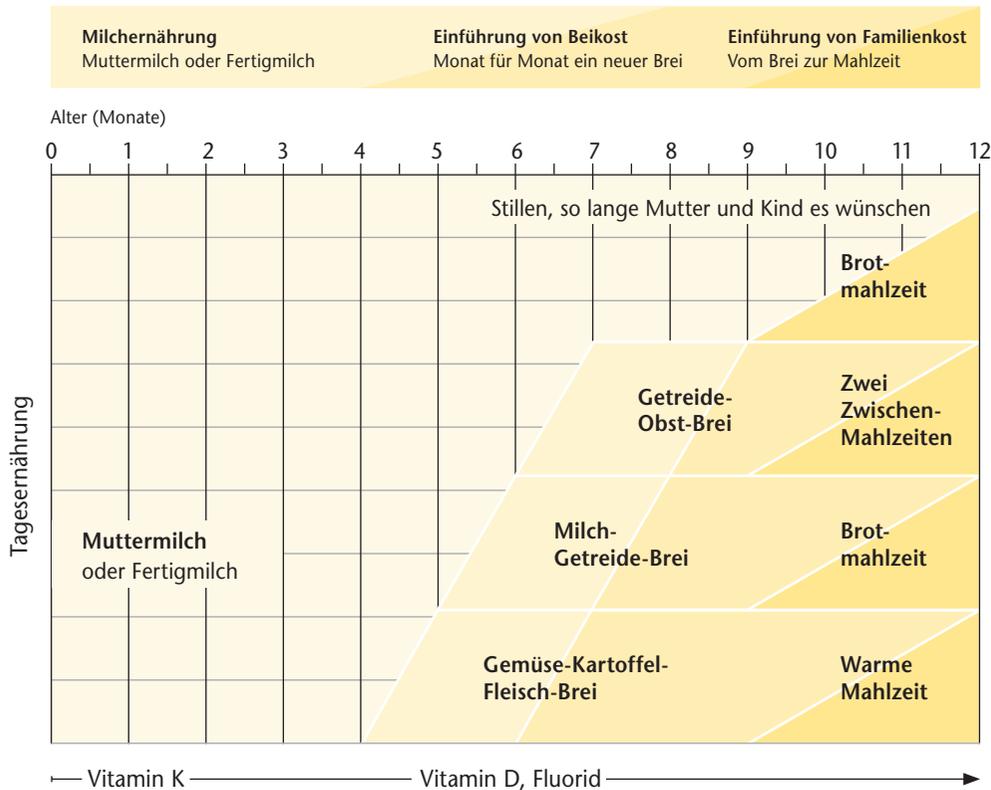
TIPP: Anfangs wird Ihr Kind vielleicht nur einige Teelöffel voll essen. Danach kann es wie gewohnt gestillt werden oder seine Flasche bekommen. Nach und nach können Sie dann die Breimenge steigern.



Wählen Sie bei Gläschenkost aus dem Handel möglichst Produkte ohne Gewürze und andere Zusätze.



Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr



Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund, FKE



Manche Kinder mit einer Behinderung oder einer Erkrankung, zum Beispiel mit einem Herzfehler, brauchen mehr Energie oder häufigere, kleinere Mahlzeiten. Manchmal kann es auch nötig sein, früher „zuzufüttern“. Dies werden die behandelnden Ärzte oder Ärztinnen aber ausdrücklich mit Ihnen besprechen.

10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt

1. Die feste Kost und das Essen vom Löffel sind neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn das Breiessen nicht auf Anhieb klappt.
2. Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb vorher entsprechend an und schützen Sie die Umgebung.
3. Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie es anschauen können.
4. Reden Sie ihm ruhig zu, konzentrieren Sie sich auf die Löffelmahlzeit.
5. Halten Sie den Löffel vor seinen Mund und warten Sie, bis Ihr Kind den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen, um es „auf den Geschmack“ zu bringen.
6. Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einen zweiten Löffel (Zweilöffelmethode).
7. Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
8. Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt: Versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag spielerisch immer wieder.
9. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern zu erkunden.
10. Ihr Kind weiß am besten, wie viel es braucht: Hören Sie mit dem Füttern auf, wenn es seinen Mund schließt und sich abwendet. Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.



Das Füttern

Zweilöffelessen

Verträglichkeit
von Lebensmitteln

Das Kind ist satt



Achten Sie beim Füttern auch auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck: Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben sollte.

Gut zu wissen

Machtkämpfe vermeiden

- › Zwingen Sie Ihr Kind nie zu essen. Es ist noch zu klein, um Nahrung aus Widerspenstigkeit abzulehnen, das kommt frühestens nach dem ersten Lebensjahr.
- › Einen Machtkampf um das Essen können Sie nicht gewinnen, es leidet nur Ihre Beziehung darunter. Das tut Ihrem Kind wie auch Ihnen selbst nicht gut.

Kinder mit Beeinträchtigung

- › Wenn Ihr Kind eine Behinderung hat, wird es unter Umständen erst später feste Nahrung zu sich nehmen können. Auf jeden Fall sollte es zum selbstständigen Essen ermutigt werden.
- › Wenn Ihr Kind Probleme beim Schlucken hat, ermutigen Sie es, kleinere Stücke fester Nahrung zu essen. Lassen Sie sich zu Art und Menge der Beikost von Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt oder in Selbsthilfegruppen beraten.
- › Kinder mit schwereren Beeinträchtigungen sind unter Umständen auf Spezialnahrung und Sondenernährung angewiesen. Wenn dies nötig sein sollte, erhalten Sie von Expertinnen und Experten in Kliniken oder Praxen Rat und Unterstützung. Insbesondere Selbsthilfegruppen, die Erfahrungen mit der Behinderung oder chronischen Krankheit haben, sind meist eine wertvolle Hilfe.

Lebensmittel-unverträglichkeit

- › Ausschlag, z. B. im Gesicht oder im Windelbereich, Speien, Koliken und Durchfall können Anzeichen für eine Unverträglichkeit eines Lebensmittels sein.
- › Notieren Sie sich gegebenenfalls, wann und nach welchem Lebensmittel eine solche Reaktion auftritt, und sprechen Sie mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin.

- › Feste Nahrung sollte immer mit einem abgerundeten Plastiklöffel gegeben werden, nicht in einer Flasche.
- › Trinkbreie, wie sie im Handel u. a. als Trink-Mahlzeit, Trinkbrei oder Gutenacht-Fläschchen angeboten werden, sind nicht zu empfehlen, erst recht nicht als Einschlafhilfe: Sie führen leicht zur Überfütterung und fördern die Entstehung von Nuckelflaschenkaries.

Keine Trinkbreie

Wenn Ihr Kind die Nahrung würgt oder ablehnt, ist es möglicherweise noch nicht bereit. Versuchen Sie es später erneut und immer wieder.

Bis zum zweiten erlebten Frühsommer, d. h. je nach Geburtszeitpunkt 12 bis 18 Monate, ist zusätzlich immer noch Vitamin D nötig.

Auch für den Löffel gilt: Niemals ablecken, denn damit könnten Sie Krankheitskeime auf Ihr Kind übertragen!



Vegetarische Ernährung

Wenn Sie als Vegetarier auch Ihr Kind vegetarisch ernähren möchten (laktovegetarisch oder ovo-laktovegetarisch), informieren Sie sich genau, welche Lebensmittel geeignet sind, damit Ihr Kind in ausreichender Menge die Nährstoffe erhält, die für sein Wachstum notwendig sind.

- › Achten Sie vor allem auf die Versorgung mit dem Mineralstoff Eisen sowie mit Eiweiß, Zink, Calcium, Vitamin B12, Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren.
- › Eine vegane, d. h. streng vegetarische Kost, die nur aus pflanzlichen Lebensmitteln und eventuell geringen Mengen Fisch besteht, ist für Kinder ungeeignet und gilt sogar als gefährlich. Sie kann schwere Störungen im Wachstum und in der Gehirnentwicklung zur Folge haben.
- › Wenn Sie dennoch eine vegane Ernährung für Ihr Kind erwägen, sollten Sie sich dringend mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten.



Damit das Essen nicht krank macht – Hygiene

Gläschenkost



- › Füttern Sie Ihr Kind nicht direkt mit dem Löffel aus dem Gläschen. Über den Löffel können Keime aus dem Mund Ihres Babys ins Gläschen gelangen und den Nahrungsrest verderben.
- › Geben Sie stattdessen zum Füttern eine kleine Menge aus dem Gläschen in eine Schüssel oder auf einen Teller.
- › Wenn Sie Ihr Baby direkt aus dem Glas füttern, werfen Sie den Rest weg.
- › Zum Essen reicht Zimmertemperatur vollkommen aus. Die Mahlzeiten müssen nicht unbedingt vorher erwärmt werden.

Mikrowelle

- › Vorsicht mit der Mikrowelle: Das Essen wird ungleichmäßig erhitzt und Ihr Kind könnte sich an besonders heißen Nahrungsteilen verbrühen. Rühren Sie das Essen besonders sorgfältig um.

Selbsterstellung
von Breien

- › Wenn Sie die Breimahlzeiten selbst kochen, achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind.
- › Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese sofort portionsweise in Babygläschen oder in Plastikbeuteln ein.



Einmal erhitzte Gläschenkost grundsätzlich nicht aufbewahren.

Fingerhäppchen

Mit etwa acht, neun Monaten kann ein Kind in der Regel kleine Dinge mit Daumen und Zeigefinger aufnehmen und halten. Es wird jetzt mit Freude seine ersten Fingerhäppchen selbst essen wollen.

Falls Ihr Kind aufgrund einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung noch nicht dazu in der Lage ist – lassen Sie ihm Zeit. Im Prinzip hat Ihr Kind dieselben Bedürfnisse wie jedes andere Kind auch. Wichtig ist, die Mahlzeiten möglichst in Ruhe und ohne Zeitdruck einzunehmen.

Wegen der Erstickungsgefahr sind nicht alle Lebensmittel als Fingerhäppchen geeignet:

- › Karottenstücke, ungeschälte Apfelstücke, alle Arten von Nüssen, glatte, runde Lebensmittel wie Trauben oder Oliven. Auf Babykekse mit Zucker sollte ebenfalls verzichtet werden.
- › Lebensmittel, die Ihr Kind mit seinem Speichel schnell einweichen kann, z. B. Brot, Zwieback, Reiswaffeln, Dinkelstangen. Außerdem: Gegarte Gemüse- und Kartoffelstücke, kleine Bananenstücke oder geschälte Birnen- und Pfirsichstücke.

Ungeeignet als Fingerhäppchen

Gut zum Knabbern und Probieren

Gut zu wissen

- › Geben Sie Ihrem Kind nur etwas zu essen, wenn es in seinem Hochstuhl oder auf Ihrem Schoß sitzt.
- › Geben Sie ihm kein Essen, während es sich bewegt oder schlafen soll, auch nicht die Nuckelflasche!
- › Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht ständig etwas isst: Zwischen den Mahlzeiten werden die angegriffenen Zahnoberflächen durch den Speichel wieder repariert (remineralisiert).
- › Wenn Ihr Kind seine Häppchen zu Boden wirft, will es Sie nicht ärgern. Es ist dabei, noch eine Menge anderer Dinge zu entdecken und „experimentiert“ nur herum. Decken Sie den Boden im Essensbereich einfach gut ab, z. B. mit alten Zeitungen.



Essen wie die „Großen“: Übergang zur Familienkost

Etwa ab dem zehnten Monat haben die meisten Kinder die ersten Zähne und können neben Milch- und Breinahrung gut etwas Festeres kauen. Sie können nun langsam an die Familienkost herangeführt werden und leicht verdauliche Speisen davon essen, wie z. B. gekochtes Gemüse, Kartoffeln, Reis oder Nudeln:

- › Zweigen Sie von der Familienkost eine kleine Portion für Ihr Kind ab, bevor Sie die Speisen mit Salz oder salzhaltigen Gewürzen würzen oder Zucker hinzufügen.
- › Sie müssen die Speisen nicht passieren oder pürieren. Es reicht, sie mit der Gabel zu zerdrücken. Die „Stücke“ in der Mahlzeit können langsam immer größer werden. Das regt zum Kauen an.
- › Bei Kindern, die sich aufgrund einer Behinderung noch von Brei ernähren, können allmählich gröbere Nahrungsbestandteile untergemengt werden. Probieren Sie gemeinsam, was Ihr Kind schaffen kann und was nicht.

- Trinken** › Wenn die Nahrung beim Übergang auf die Familienkost fester wird, braucht Ihr Kind etwa eine Tasse zusätzliche Flüssigkeit pro Tag.



Lassen Sie Ihr Kind von Anfang an aus Tasse oder Becher trinken, auch wenn es zunächst noch nicht die Lippen um den Tassenrand schließen kann. So gewöhnt es sich das zahnschädigende Dauernuckeln erst gar nicht an.



Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Die Gewichtsentwicklung und/oder das Essverhalten Ihres Kindes bereiten Ihnen Sorgen.
- › Ihr Breikind bekommt Durchfall oder Hautausschläge.
- › Ihr Kind hat häufig Bauchschmerzen.
- › Sie haben Fragen zur Ernährung.

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/babyernaehrung
- › Kurzfilm „Beikost: Schritt für Schritt“ unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-beikost
- › www.gesund-ins-leben.de Netzwerk junge Familie

Information
und Hilfe**Ernährung des Kindes: Essen mit Freude**

Mit einem Jahr können Kinder leicht verdauliche und wenig gesalzene bzw. gewürzte Speisen am Familientisch mitessen. Sie möchten nun lernen, selbst mit dem Löffel zu essen. Ab etwa drei Jahren können Kinder meist schon recht geschickt mit Löffel und Gabel umgehen. Wenn ein Kind eine Behinderung hat oder chronisch krank ist, lernt es manches vielleicht erst später. Doch es sollte ebenfalls – so weit möglich – dazu ermuntert werden, selbstständig zu essen.

**Fünf Mahlzeiten am Tag**

Mit der Familienkost gehen die Milch- und Breimahlzeiten der Säuglingszeit allmählich in Frühstück, Mittagessen, Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten über (siehe Ernährungsplan Seite 24).

- › Wenn Sie Ihr Kind weiterhin stillen, geben Sie ihm als Frühstück wie gewohnt morgens eine Stillmahlzeit.
- › Als Zwischenmahlzeiten eignen sich z. B. Müsli mit Joghurt und Obst, Früchtequark, Gemüsestifte mit Dips.
- › Zu den Brotmahlzeiten trinkt das Kind Kuhmilch (pasteurisierte Frischmilch oder ultrahocherhitzte H-Milch) aus der Tasse oder aus dem Becher.

Das Was und Wie – drei einfache Regeln für ein gesundes Essen

Ein abwechslungsreicher Speiseplan mit viel Obst und Gemüse bildet die beste Voraussetzung für eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Zum Würzen sollten Kräuter und Jodsalz benutzt werden.

- Reichlich** › Getränke, am besten Leitungswasser, Mineralwasser oder ungesüßter Tee. Sie löschen den Durst am besten und enthalten keine Kalorien.
 › Pflanzliche Lebensmittel wie Getreide, Brot, Kartoffeln, Gemüse, Obst.
- Mäßig** › Tierische Lebensmittel (Milch, Fleisch, Eier, Fisch).
- Sparsam** › Fett- und zuckerreiche Lebensmittel (insbesondere Fett mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren, Süßigkeiten, vor allem süße Getränke), Salz.



Tiefkühlprodukte können gern als Ersatz für frische Produkte eingesetzt werden, Fertiggerichte sollten dagegen die Ausnahme sein.

Zusätzliche Vitamine oder Mineralstoffe sind bei abwechslungsreichem und ausgewogenem Essen unnötig.

Gemeinsam essen am Familientisch

Gemeinsam am Tisch sitzen und essen gibt Kindern ein Gefühl von Geborgenheit und Zusammengehörigkeit. Sie können dabei von ihren Erlebnissen erzählen, erfahren, dass gemeinsames Essen Freude macht und schmeckt, und sie können sich „abgucken“, was und wie Vater und Mutter essen.

- › Auch wenn nicht immer alle Mahlzeiten gemeinsam eingenommen werden können: Versuchen Sie, so oft wie möglich gemeinsam zu essen – möglichst mit der ganzen Familie und mit genügend Zeit.
- › Im Idealfall trifft sich die Familie mindestens einmal am Tag zu einer festen Uhrzeit zum gemeinsamen Essen; welche Mahlzeit, ist nicht entscheidend.
- › Spielzeug, Radio, Fernseher, Zeitung und Handys stören beim Essen und machen jede Unterhaltung bei Tisch zunichte.

Gut zu wissen

- › Kinder sind auch im Essen ganz unterschiedlich: Manche Kinder haben immer guten Appetit, andere interessieren sich eher weniger fürs Essen. Das ist normal.
 - › Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
-
- › Auch für das Essen gilt: Kinder ahmen das nach, was sie bei den „Großen“ sehen. Sie übernehmen gute wie auch schlechte Gewohnheiten von den Erwachsenen.

Elterliches Vorbild

- › Spezielle Kinderlebensmittel sind teuer und schaden eher, als dass sie nutzen: Sie enthalten meist viel Zucker, Fett und Kalorien. Die hervorgehobenen Zusätze an Milch, Ballaststoffen, Mineralstoffen oder Vitaminen sind, auf den Tagesbedarf bezogen, meist entweder ganz gering, überdosiert oder überflüssig.

Kinderlebensmittel

Essen ist kein Erziehungsmittel. Es sollte weder als Belohnung noch als Strafe eingesetzt werden.



10 Tipps, wie sich Stress beim Essen vermeiden lässt

Selbstständig essen zu lernen ist nicht einfach und erfordert auf Seiten der Eltern Geduld und Gelassenheit. Wenn das Kind bestimmte Speisen ablehnt oder vielleicht einmal in einen Essensstreik tritt, kann dies ganz schön Nerven kosten und manchmal sogar Sorgen bereiten.

1. Versuchen Sie, regelmäßige Essenszeiten und mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit am Tag einzuhalten.
2. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden.
3. Erwarten Sie von Ihrem Kind nicht von Anfang an saubere Essgewohnheiten. Lassen Sie es anfangs ruhig mit den Fingern essen. Unterstützen Sie es bei den ersten Versuchen, allein mit einem Löffel zu essen.



4. Falls Ihr Kind aufgrund einer Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hier gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
5. Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt (etwa 30 Min.) sein und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
6. Es muss nicht nur die Lieblings Speisen Ihres Kindes geben. Ihr Kind sollte lernen, auch von unbekanntem Speisen zu kosten. Wenn ihm aber etwas gar nicht schmeckt, nehmen Sie dies so an. Vielleicht klappt es ja beim nächsten Mal. Ermuntern Sie es und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
7. Geben Sie Ihrem Kind lieber etwas weniger auf den Teller, als es vermutlich essen wird. Etwas nachgeben können Sie immer noch.
8. Mit etwa drei Jahren kann Ihr Kind lernen, sich selbst auf seinen Teller zu geben, wenn es das möchte. Mit Ihrer Hilfe lernt es mit der Zeit, selbst einzuschätzen, wie groß der Hunger ist und wie viel es sich auf den Teller nimmt.
9. Manche Kinder mit Beeinträchtigung entwickeln nur wenig Appetit. Versuchen Sie es in diesem Fall mit mehreren, kleineren Mahlzeiten.
10. Lassen Sie Ihr Kind, wenn es alt genug ist, beim Einkaufen, Kochen und Tischdecken helfen. Es macht dies gern und hat dann umso mehr Freude beim anschließenden Essen.

Versuchen Sie nicht, Ihr Kind mit Tricks zum Essen zu bringen und zwingen Sie es nicht dazu, seinen Teller um jeden Preis leer zu essen.

Machen Sie auf keinen Fall das Essen zu einem Machtkampf. Holen Sie sich notfalls Hilfe und Beratung.



Trinken und Getränke: Durstlöcher oder Dickmacher?

Zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch sollte ein Kind viel trinken. Sie können Ihr Kind früh daran gewöhnen, indem Sie ihm zu jeder Mahlzeit und auch zwischendurch etwas Wasser anbieten.

- › Ein 2- bis 6-jähriges Kind sollte etwa drei Viertel Liter Flüssigkeit pro Tag trinken. Aber auch hier gilt: Jedes Kind ist anders, und Schwankungen in der Trinkmenge sind normal.
- › Die besten Durstlöcher sind Leitungs- oder stilles Mineralwasser.
- › Ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees und Fruchtsaftschorlen (1 Teil Saft auf 2 Teile Wasser) sind die nächste Wahl.
- › Fruchtsäfte und Fruchtnektare, Limonaden und Colagetränke enthalten große Zuckermengen und sind nicht zu empfehlen. Sie schaden den Zähnen und können dick machen.

Trinkmenge

Durstlöcher

Dickmacher

Milch ist ein Lebensmittel und sollte nicht zum Durstlöchen genommen werden.



Übergewichtige Kinder tragen schwer

Kinder tragen schwer an überflüssigen Pfunden. In Deutschland ist jedes sechste Kind zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig. Ersparen Sie Ihrem Kind diese Erfahrung. Mit einer ausgewogenen Ernährung und täglicher Bewegung, wenig fernsehen oder am Computer spielen und Entspannung statt Stress lassen sich belastende Pfunde gut vermeiden:

Gut gedeihen

- › Drängen Sie Ihrem Kind kein Essen auf. Es weiß selbst am besten, wann es hungrig oder satt ist – kein Kind verhungert freiwillig!
- › Bieten Sie Ihrem Kind niemals Essen als Ersatz für Ihre Zeit und Zuwendung an.
- › Lassen Sie Ihr Kind nachts nichts mehr essen.

Süßigkeiten › Seien Sie sparsam mit Süßigkeiten und horten Sie keine Vorräte davon. Setzen Sie Süßigkeiten nicht als Trost oder Belohnung ein.

Bewegung › Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag ausreichend Möglichkeit, sich zu bewegen und zu toben, möglichst an der frischen Luft.



Entspannung › Achten Sie darauf, dass Ihr Kind mehrmals am Tag Ruhepausen einlegt. Manchmal genügen schon fünf Minuten, um sich zu entspannen.

Selbstbewusstsein stärken › Stärken Sie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes und finden Sie gemeinsam mit ihm Wege, wie es z. B. mit Kummer umgehen kann.

Computerspiele & Fernsehen › Schaffen Sie klare Regeln im Umgang mit Fernsehen und Computer: Vorschulkinder zwischen drei und fünf Jahren sollten nicht länger als eine halbe Stunde fernsehen oder am Computer spielen.

Vorbild sein › Seien Sie Vorbild: Achten Sie für sich selbst auf eine ausgewogene Ernährung und auf körperliche Aktivitäten.

Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Ihr Kind erbricht sich ständig, nimmt nicht zu oder hat deutlich abgenommen.
- › Das Essverhalten oder die Gewichtsentwicklung Ihres Kindes bereitet Ihnen Sorgen.



LeseTipp – BZgA-Broschüren

› Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung

Downloads und Bestellmöglichkeit unter:

■ www.kindergesundheit-info.de/infomaterial

Rat und Hilfe in Ernährungsfragen und bei Ernährungsproblemen finden Sie in der kinderärztlichen Praxis und bei Ernährungsberaterinnen und Ernährungsberatern.



Information
und Hilfe

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/kinderernaehrung
- › www.kindergesundheit-info.de/essprobleme
- › www.kindergesundheit-info.de/ernaehrungserziehung

Schlafen: Wann schläft mein Kind endlich durch?

In den ersten Lebenswochen und Lebensmonaten muss ein Baby regelmäßige Schlaf- und Essenszeiten erst entwickeln. Es muss sich auf den Wechsel von Tag und Nacht einstellen und lernen, sich auch selbst zu beruhigen. Doch auch, wenn das Baby bereits durchschläft, wird in den ersten Lebensmonaten für Eltern der Traum von einer ruhigen Nacht nur selten in Erfüllung gehen: Durchschlafen bedeutet zunächst, dass ein Kind sechs bis acht Stunden am Stück schläft. Wenn es z. B. um 19 Uhr zum Schlafen gelegt wird, wacht es spätestens um drei Uhr morgens zum ersten Mal wieder auf.



Wie sich das Schlafverhalten des Babys entwickelt

In den ersten sechs Monaten braucht ein Baby noch eine oder mehrere Mahlzeiten in der Nacht und wacht deshalb mindestens einmal die Nacht auf. Auch danach wachen Babys und selbst Kleinkinder nachts noch regelmäßig auf, oft auch mehrmals. In der Regel schlafen sie dann wieder von allein ein, ohne elterliche Hilfe.

Manche Babys mit einer geistigen Behinderung haben größere Probleme, einen Tag-Nacht-Rhythmus zu erlernen. Eltern brauchen hier eher Unterstützung, z. B. durch Freunde und Freundinnen, Großeltern, familienentlastende Dienste.

Alter	Schlafverhalten
Neugeborenes	› Die Schlaf- und Wachperioden des Neugeborenen sind noch gleichmäßig über Tag und Nacht verteilt.
Ca. 3 Wochen	› Nach etwa zwei Wochen beginnt das Baby, sich langsam auf den Tag-Nacht-Wechsel einzustellen.
Ca. 4–6 Wochen	› Etwa zwischen vier und sechs Wochen wird das Schlafverhalten zunehmend regelmäßiger: Das Kind schläft abends meist etwa zur gleichen Zeit ein und wacht nachts in etwa zur gleichen Zeit auf.
Ca. 4–6 Monate	› Mit etwa sechs Monaten kann das Baby in der Regel ohne nächtliche Mahlzeit auskommen. Die meisten Babys haben nun auch gelernt, selbstständig (wieder) einzuschlafen.

Das Baby schläft am besten in seinem eigenen Bett im elterlichen Schlafzimmer. Beachten Sie bitte die ausführlichen Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr zur Vorbeugung des plötzlichen Säuglingstodes (Seite 44)!

Wo ein Kind nach dem ersten Lebensjahr am besten schläft, ist von Familie zu Familie verschieden: Die meisten Kinder fühlen sich im eigenen Bett gut aufgehoben. Wichtig ist, dass der Schlafplatz klar ist, sich Ihr Kind geborgen fühlt und alle in der Familie zu ihrem Schlaf kommen.

Gut zu wissen

- › Kinder brauchen unterschiedlich viel Schlaf. Manche Babys kommen in den ersten Lebensmonaten mit nur zehn bis zwölf Stunden Schlaf aus, andere brauchen dagegen achtzehn bis zwanzig Stunden. Kinder mit einer Beeinträchtigung haben oft ein höheres Schlafbedürfnis.
- › Wie gut und wie schnell ein Baby seinen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein findet, ist von Kind zu Kind verschieden.
- › Auch wenn ein Kind nachts schon durchschläft, wird es noch eine Zeitlang mehrere Schlafphasen am Tag haben.
- › Unterschiedliche Reize helfen dem Baby, sich auf den Wechsel von Tag und Nacht einzustellen: Tageslicht und Dunkelheit, Tagesgeräusche und nächtliche Stille, ein anregendes Miteinander am Tag und ein gedämpfter Umgang in der Nacht.
- › Mit Hilfe von Mutter und Vater lernt ein Baby in den ersten Lebenswochen, sich immer besser selbst zu beruhigen, z. B. indem es an den Händchen saugt, und selbstständig einzuschlafen.
- › Manche Säuglinge neigen auch zur Unruhe und tun sich schwer damit, ihren Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein zu finden. Für Eltern kann dies besonders anstrengend sein.



Schlafbedarf

Schlaf-Wach-Rhythmus

Tag-Nacht-Wechsel

Selbstberuhigung

10 Tipps, wie Sie Ihrem Baby beim Schlafenlernen helfen

1. Versuchen Sie, von Anfang an geregelte Zeiten, z. B. für Schlafen, Spielen und Spazierengehen, einzuhalten.
2. Versuchen Sie herauszufinden, wie viel Schlaf Ihr Kind tatsächlich braucht, und richten Sie die Schlafenszeiten daran aus.
3. Bringen Sie Ihr Baby abends immer etwa zur gleichen Zeit und mit gleichem Ablauf ins Bett. So weiß es schon bald, was es zu erwarten hat, und kann sich besser auf das Schlafen einstellen.
4. Legen Sie Ihr Baby wach in sein Bett und stimmen Sie es mit einem gewohnten Einschlafritual auf den Schlaf ein.
5. Achten Sie auf Anzeichen von Müdigkeit: Ihr Baby wendet den Blick ab, gähnt, hat gerötete Augen oder reibt sich die Augen, wenn es schon etwas älter ist.
6. Legen Sie es erst dann ins Bett, wenn es müde ist.
7. Nehmen Sie Ihr Baby nicht immer gleich hoch, wenn es einmal unruhig ist oder wach im Bett liegt. Setzen Sie sich stattdessen einfach nur neben sein Bett. Reden Sie ihm leise zu, streicheln Sie es oder halten Sie sein Händchen.
8. Schalten Sie in den ersten Wochen nachts beim Stillen nur ein Nachtlicht an oder lassen Sie das Licht ganz aus. Ihr Kind muss nachts nicht nach jedem Stillen gewickelt werden.
9. Geben sie Ihrem Baby tagsüber die Möglichkeit, sich „nach Lust und Laune“ zu beschäftigen.
10. Achten Sie vor dem Zubettbringen auf eine ruhige und reizarme Umgebung (kein Toben vor dem Schlafengehen).



Ein Kind, das nach dem Gute-Nacht-Ritual abends von sich aus einschläft, wird sich auch beim nächtlichen Aufwachen mit dem Einschlafen leichter tun.

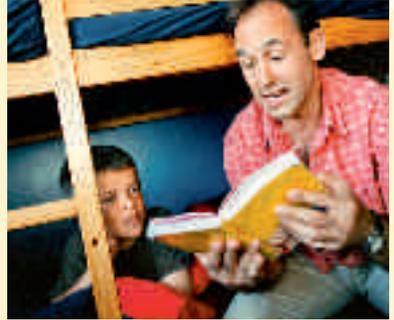
Wenn Ihr Baby weint und schreit, braucht es Ihren Zuspruch und Trost.



Einschlafrituale geben Sicherheit

Ein allabendlich immer gleiches Einschlafritual gibt Ihrem Kind das Gefühl, dass alles seine Ordnung hat. Es spürt Ihre Zuwendung und kann sicher und geborgen einschlafen:

- › Spielen oder unterhalten Sie sich z. B. nach dem abendlichen Füttern noch eine Weile mit Ihrem Kind.
- › Singen Sie ihm nach dem Hinlegen sein (möglichst immer gleiches) Gute-Nacht-Lied vor.
- › Wenn Sie merken, dass Ihr Kind ruhig und entspannt ist, geben Sie ihm einen Kuss und verabschieden sich mit einem Gute-Nacht-Wort von ihm.
- › Wenn das Kind schon älter ist, vielleicht sogar schon in der Grundschule, lesen Sie ihm vor dem Einschlafen z. B. eine Geschichte vor oder lassen sie es von seinen Erlebnissen am Tag erzählen.



Aber: Aufwendige Einschlafhilfen, wie gewohnheitsmäßiges Einschlafen an der Brust, regelmäßiges Herumtragen oder In-den-Schlaf-wiegen, können einem Kind das selbstständige Ein- und Durchschlafen erschweren. Auch für die Eltern können sie auf Dauer zu einer starken Belastung werden. Wenn sich das Baby an diesen engen Körperkontakt beim Einschlafen erst einmal gewöhnt hat, kann es leicht passieren, dass es ihn auch im späten Säuglings- und im Kleinkindalter noch braucht und bei den Eltern mit Weinen und Schreien einfordert. Achten Sie deshalb darauf, solche ungeeigneten Rituale gar nicht erst einzuführen.

Auch beim größeren Kind gilt: Keine aufregenden Fernsehfilme und Computerspiele vor dem Schlafengehen.



Hilfe, ich kann nicht mehr!

Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen machen Eltern meist mehr zu schaffen als dem Kind selbst: Nach einer schlaflosen Nacht mit einem schreienden Baby können die Nerven leicht blank liegen.

- › Suchen Sie sich rechtzeitig Hilfe, bevor Sie der Schlafmangel an die Grenzen Ihrer Belastbarkeit bringt und die Nerven mit Ihnen durchgehen.

Gut gedeihen

- › Schütteln Sie niemals Ihr schreiendes Baby in der verzweifelten Hoffnung, es zur Ruhe zu bringen. Hals und Kopf sind sehr zerbrechlich und Schütteln kann zu schweren Verletzungen führen!
- › Geben Sie Ihrem Kind niemals auf eigene Faust Beruhigungs- oder Schlafmittel!

Wie Sie die schlaflosen Nächte am besten überstehen



- › Versuchen Sie, sich mit Ihrem Partner bei der nächtlichen Betreuung des Babys abzuwechsellern. Teilen Sie die „Nachtwachen“ so auf, dass Sie beide möglichst viel Schlaf bekommen.
- › Wenn Sie allein mit Ihrem Baby leben, versuchen Sie, möglichst tagsüber Schlaf nachzuholen, während Ihr Kind seinen Tagesschlaf hält. Die Hausarbeit sollte auch mal warten können.
- › Fragen kostet nichts: Vielleicht verbringen Großeltern, Tante, eine Freundin oder gute Nachbarn gern ein paar Stunden mit Ihrem Kind und ermöglichen Ihnen die nötigen Ruhepausen.

Information
und Hilfe



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/babyschlaf
- › www.kindergesundheit-info.de/kinderschlaf
- › Kurzfilm „Einschlafen: Leichter zur Ruhe finden“ unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-einschlafen
- › www.familienratgeber.de
Online-Ratgeber mit Informationen und hilfreichen Hinweisen, u. a. zu staatlichen Hilfen und Entlastung in Familien mit einem behinderten Kind. Mit Datenbank geeigneter Einrichtungen vor Ort.
- › www.vamv.de
Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV)
Bundesverband e. V.

- › Rat und Unterstützung finden Sie in Ihrer Gemeinde, z. B. in Familienzentren und Familienberatungsstellen, oder beim Sozialdienst, den es in vielen Geburts- und Kinderkliniken gibt.



Information
und Hilfe

Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Sie machen sich Sorgen über das Schlafverhalten Ihres Babys.
- › Die schlaflosen Nächte erschöpfen Sie zunehmend.
- › Ihr Kind schläft auch im Kleinkindalter dauerhaft schlecht.



Infoheft 1: Schreien

Infoheft 4: Ein- und Durchschlafprobleme ■ Schreibabys



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner

Plötzlicher Säuglings- oder Kindstod: Wirksame Vorbeugung ist möglich

Ärzte und Ärztinnen sprechen vom plötzlichen Säuglings- oder Kindstod, wenn ein zuvor gesundes Baby vollkommen unerwartet stirbt und sich trotz intensiver Bemühungen keine Erklärung hierfür finden lässt. Diese plötzlichen Todesfälle sind sehr selten und beruhen auf einer Vielzahl von bekannten und unbekanntem, jedenfalls nach dem Tode nicht ermittelten Ursachen.

Die Wissenschaft konnte inzwischen eine Reihe von Risikofaktoren aufdecken und daraus entsprechende Empfehlungen zur Vorbeugung ableiten. Seitdem davon abgeraten wird, Babys zum Schlafen auf den Bauch zu legen, ist die Zahl der Todesfälle auf ein Fünftel des Ausgangswertes zurückgegangen.

Die Erfahrungen zeigen, dass die heute empfohlenen Maßnahmen zur Vorbeugung der richtige Weg sind, Babys zu schützen.



Die fünf wichtigsten Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

1. Immer in Rückenlage und ohne Kopfkissen zum Schlafen legen.
2. Möglichst ins eigene Bettchen im elterlichen Schlafzimmer legen. Im Elternbett sollte das Baby insbesondere dann nicht schlafen, wenn ein Elternteil Raucher/Raucherin ist.
3. Das Schlafzimmer unbedingt rauchfrei halten – besser noch die ganze Wohnung, weil im Laufe des Tages auch aus anderen Räumen Inhaltsstoffe des Rauchs ins Schlafzimmer gelangen.
4. Am besten Schlafsack statt Decke verwenden.
5. Schlafzimmer nicht heizen, solange die Raumtemperatur nicht unter 18°C abfällt.



Stillen Sie Ihr Baby die ersten Lebensmonate möglichst ausschließlich. Stillen ist Nahrung für Körper und Seele und stärkt seine Lebenskraft.

Gut gebettet: Die richtige Schlafumgebung für Ihr Baby

Ergänzend zu den fünf wichtigsten Schlafempfehlungen beachten Sie bitte auch folgende Hinweise:

➤ Auch die Seitenlage ist zum Schlafen nicht zu empfehlen. Das Baby könnte sich im Schlaf auf den Bauch drehen.

Bettausstattung

- Achten Sie immer darauf, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann. Deshalb: Kein Kissen und besser Schlafsack.
- Wenn Sie statt des Schlafsacks eine Bettdecke vorziehen: Schlagen Sie die Decke am Fußende des Bettes unter die Matratze. Das Kind darf nur bis zur Brust zugedeckt sein.
- Wählen Sie eine möglichst feste, luftdurchlässige Matratze, die sich wenig eindrücken lässt.

Keine Überwärmung

- Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“ und Felle im Babybett.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen an.

- › Falls Sie keinen Schlafsack benutzen, reicht im Sommer eine leichte Baumwolldecke, im Winter eine leichte Daunendecke.
- › Body/Unterhemd und Schlafanzug reichen als Bekleidung aus. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen.
- › Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder in die pralle Sonne.

- › Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf, verzichten Sie auf Halskettchen und Ohringe und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

Keine Überwärmung

Unfallverhütung

Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Wenn Ihr Baby Schnupfen hat, denn die Atemwege müssen frei bleiben.
- › Wenn Sie bei Ihrem Baby folgende Verhaltensweisen und Reaktionen beobachten:
 - Auffällig lange Atempausen im Schlaf, Teilnahmslosigkeit, blasses Gesicht, blaue Lippen, häufiges Verschlucken oder Erbrechen, schrilles Schreien.
 - Ihr Baby liegt ohne ersichtlichen Grund schweißgebadet im Bett.
 - Es zeigen sich auffällige Flecken auf der Haut.
 - Ihr Baby hat ohne erkennbare Ursache Fieber, verweigert die Nahrung oder schwitzt vermehrt, besonders nachts.
 - Sie haben Fragen zur Vorbeugung des plötzlichen Säuglingstodes.



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/vorbeugung-kindstod
- › www.geps-deutschland.de
Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS)
Deutschland e. V.



Information
und Hilfe

Spielen: Immer Hauptsache

Im Spiel sammelt ein Kind grundlegende Erfahrungen und entwickelt seine seelischen, körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Es lernt, wie Dinge beschaffen sind, wie etwas funktioniert und zusammenhängt und wie es darauf einwirken kann. Und das gilt für jedes Kind gleichermaßen.



Gut zu wissen

- Angeborene Spielfreude** › Kinder haben eine angeborene Freude am Spiel und sind von Natur aus neugierig. Im Spiel suchen sie sich von selbst die Anregungen und Erfahrungen, die sie gerade für ihre Entwicklung brauchen.
-
- Kindliche Ausdauer** › Das kindliche Spiel ist sinnvoll, aber zweckfrei: Für Kinder geht es beim Spielen nicht um ein bestimmtes Ergebnis oder Ziel. Es ist die Tätigkeit selbst, in die sich Kinder voller Hingabe und mit Ausdauer vertiefen.
- › Sinnlose Spiele gibt es nicht: Jedes Spiel hat seine Bedeutung und ist die kindliche Art, sich mit Neuem vertraut zu machen und sich mit Erlebtem, mit Wünschen und Ängsten auseinanderzusetzen.

- › Kinder brauchen weder viel noch teures Spielzeug: Alles, was ein Kind interessiert und was es gefahrlos benutzen kann, eignet sich zum Spielen. Haushaltsgegenstände wie Töpfe, Löffel oder Dosen sind z. B. tolle Spielsachen. **Spielzeug**

Zusammen spielen – gemeinsam erleben

Als Vater oder Mutter sind Sie als Mitspieler oder Mitspielerin immer gefragt – vorausgesetzt, Sie lassen sich von den Ideen und der Spiellust Ihres Kindes anstecken und folgen seinen „Spielregeln“. Sie können sich getrost auf seine Ideen und Fantasien einlassen.

Für Ihr Kind geht es im Spiel mit Ihnen vor allem um das gemeinsame Erleben:

- › Sie tauschen sich miteinander aus.
 - › Sie richten gemeinsam die Aufmerksamkeit auf etwas.
 - › Sie teilen Anspannung, Aufregung und Freude am Gelingen eines Spiels.
- Wenn Sie nicht viel Zeit haben oder Ihnen Spielen nicht sehr liegt, ist Ihrem Kind lieber, Sie spielen kurz, aber mit ganzem Herzen mit ihm. Halbherziges und lustloses Mittun würde es nur kränken.

Geben Sie schon Ihrem Baby genügend Zeit und Gelegenheit, nach eigener Lust und Laune zu spielen und sich zu bewegen.



10 Tipps, wie Sie die Spielfreude Ihres Kindes unterstützen

1. Bieten Sie Ihrem Kind Anregungen, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen. Lassen Sie es selbst bestimmen, womit, wie und wie lange es sich mit etwas beschäftigt, und unterbrechen Sie ein Spiel nicht unnötig.
2. Wenn Ihr Kind eine Behinderung hat, braucht es möglicherweise besondere Anreize und Anleitung beim Spielen.
3. Überfordern Sie Ihr Kind nicht durch zu viele Reize und achten Sie auf genügend Ruhepausen. Vor allem sehr junge Babys können sehr schnell müde sein.

4. Lassen Sie den Tag möglichst mit ruhigeren Beschäftigungen, z. B. mit Vorlesen, ausklingen.
5. Gönnen Sie Ihrem Kind auch „Verschnaufpausen“, in denen es z. B. tagträumen und einfach nur faul sein darf! Sie müssen auch nicht gleich nach einem „Beschäftigungsprogramm“ suchen, wenn Ihrem Kind einmal langweilig ist. Aus Langeweile werden oft die besten Ideen geboren.
6. Kleine Kinder wollen und können noch nicht lange allein im Kinderzimmer spielen. Aber: Sie müssen Ihr Kind nicht ständig beim Spiel begleiten; so kann es gut lernen, sich selbst zu beschäftigen.
7. Je nach Alter Ihres Kindes können Sie ihm mit einem ausreichend großen Laufstall oder einem Gitter in der Kinderzimmertür einen eigenen Spielbereich schaffen, in dem es gefahrlos auch einmal einige Zeit für sich spielen kann.
8. Unordnung gehört zum Spielen. Wie viel „Chaos“ Sie als Eltern zulassen können, liegt an Ihnen. Am besten ziehen Sie von Anfang an Grenzen (z. B. „Wasserspiele“ nur im Bad oder draußen).
9. Aufräumen kann Ihr Kind nur mit Ihrer Hilfe und in kleinen Schritten lernen. Mit wenigen Spielsachen ist es leichter, und wenn ein Spiel daraus wird, um so besser.
10. Gehen Sie so oft wie möglich mit Ihrem Kind nach draußen. Je beweglicher Ihr Kind wird, umso reizvoller und wichtiger werden auch aktive Spiele wie Fangen, Verstecken, Tanzen, Ballspiele, Klettern.



Alles, was Sie Ihrem Kind zeigen, kann es nicht mehr selbst entdecken

Mischen Sie sich als Eltern nicht ein, um zu zeigen, wie man etwas „richtig“ macht, auch wenn der Turm aus Bausteinen vielleicht schon zigmal umgefallen ist. Ihr Kind kann und möchte selbst dahinterkommen, wie etwas zustandekommt. Vorschnelle Hilfe würde es nur entmutigen und ihm die Freude am Spiel nehmen.

Ein Tipp für Großeltern, Tanten und Onkel: Statt zu viel Spielzeug zu schenken, planen Sie doch einfach einmal einen gemeinsamen Tag im Zoo, auf dem Spielplatz oder einen Waldspaziergang!



Kinder brauchen Kinder

Bieten Sie Ihrem Kind schon früh viel Gelegenheit, mit Gleichaltrigen zu spielen: auf dem Spielplatz, in Spielkreisen und Spielgruppen, bei gegenseitigen Besuchen zu Hause, in der Kindertagesstätte.



- › Im Spiel mit anderen Kindern lernen Kinder den Umgang miteinander und entwickeln ihre sozialen Fähigkeiten.
- › Kinder mit einer Behinderung können im gemeinsamen Spielen mit anderen Kindern neues und anderes Spielen lernen. Sie können Erfahrungen machen, die sie mit Erwachsenen nicht sammeln können.
- › Vor allem Kinder mit Lernverzögerungen lernen im gemeinsamen Spiel viel durch Nachahmen.
- › Umgekehrt erlebt ein Kind ohne Behinderung in integrativen Gruppen, dass manche Kinder in ihren Ausdrucksmöglichkeiten, ihrem Tempo oder ihren Fähigkeiten zwar anders sein können, aber ebenso gute Spielgefährten und Freunde werden.



Kindertagesstätte

Ab vollendetem erstem Lebensjahr hat Ihr Kind Anspruch auf einen Platz in einer Kindertagesstätte oder Tagespflege, ab dem dritten Geburtstag hat es einen Rechtsanspruch auf einen Kita-Platz.

Wenn Ihr Kind chronisch krank oder behindert ist, können Sie eine integrative Tagesstätte oder eine Sondertagesstätte für Ihr Kind wählen, wo Ihr Kind durch Fachpersonal betreut wird. An vielen Orten bieten auch Regeleinrichtungen Plätze für Kinder mit und ohne Behinderung an. Fragen Sie bei Ihrem Jugendamt nach.



In den ersten Lebenswochen sind Stimme und Gesicht von Mutter und Vater interessanter als jedes Spielzeug.

Anregungen für altersgerechte Spiele – eine Auswahl

Babyalter



- › Beim Wickeln streicheln, die Füße hin- und herbewegen, Bauch anpusten.
- › Mobile über dem Wickeltisch, Spieluhr am Bett, Kuscheltuch oder Kuscheltier.
- › Spielzeug: Bälle, Würfel, unterschiedlich geformte Gegenstände zum Befühlen, In-den-Mund-stecken und Entdecken (Achtung: keine kleinen Gegenstände, die verschluckt werden könnten).
- › Kinderlieder, Kinderverse, Fingerspiele, Lautspiele. Auf dem Schoß reiten („Hoppe, hoppe Reiter ...“).

- 1–2 Jahre › Versteckspiele: Mutter, Vater, Gegenstände, Kuscheltiere verstecken sich hinter einem Kissen und sind plötzlich wieder da.
- › Geräuschspiele: Mit Pappröhren trommeln, unterschiedliches Papier rascheln lassen, mit einem Holzstück auf verschiedene Gegenstände klopfen.

- › Gemeinsam erste Bilderbücher ansehen, Lieder singen.
- › Türme bauen.
- › Fragespiele: „Wo ist der Bauch?“, „Wo ist das Licht?“ „Wo ist die Mama, der Papa?“
- › Erstes Malen mit Fingerfarben, dicken Stiften, Wachsmalkreide.
- › Erste Puzzlespiele mit großen Teilen.
- › Kindgerechte Küchenschublade ein- und ausräumen (z. B. mit Plastikdosen, Kochlöffeln).
- › Spielen auf dem Spielplatz (z. B. im Sandkasten, erstes Klettern, Rutschbahn, Schaukeln).



1–2 Jahre

- › Einfache Bastelarbeiten: mit der Schere schneiden, Pappe bekleben.
- › Mit Bausteinen bauen; mit Puppen, Autos spielen.
- › Bilder malen.
- › Kurze Geschichten vorgelesen bekommen.
- › Mit anderen Kindern spielen.
- › Verkleiden mit alten Kleidern.
- › Dreirad und Laufrad fahren.

2–4 Jahre

- › Bei kleinen Hausarbeiten helfen.
- › Auf dem Spielplatz spielen und toben.
- › Roller fahren.
- › Basteln, malen, handwerken.
- › Mit Spielsteinen Landschaften, Häuser, Straßen, Ritterburgen bauen.
- › Rollenspiele.
- › Singen, tanzen, musizieren.
- › Längere Geschichten vorgelesen bekommen.
- › Fahrrad fahren lernen.
- › Auf Abenteuerspielplätze gehen.
- › Erste Computerspiele (Lern- und später auch Geschicklichkeitsspiele).

4–6 Jahre



Kinder lieben es, Geschichten vorgelesen zu bekommen. Und: Vorlesen macht schlau!

Information
und Hilfe



Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/spielen
- › Kurzfilm „Spielen: Für Kinder immer Hauptsache“ unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-spielen

Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner



Infoheft 1: Vater, Mutter, Eltern sein ■ Kinderbetreuung
Infoheft 2: Entwicklung, Lernen ■ Geistige Entwicklung

Fernsehen, Computer & Co.: Nur in Maßen

Kinder wachsen heute schon früh mit Fernsehen und Computer auf und würden von sich aus kaum auf die bunten, schnellen Bilder verzichten. Mit Hilfe der Eltern können sie einen vernünftigen Umgang mit den Medien lernen. Und das sollten sie auch: Wenn Kinder zu früh oder im Übermaß vor Fernseher oder Computer sitzen, schadet es mehr, als es nutzen kann.

Gut zu wissen

- › Gerade beim Fernsehen spielt der Umgang der Eltern damit eine maßgebliche Rolle für die späteren Gewohnheiten des Kindes.
- › Damit ein Kind einen angemessenen Umgang mit Fernsehen und anderen Medien lernen kann, müssen Eltern auch über ihren eigenen Fernsehkonsum nachdenken und ihn – wenn nötig – einschränken.

Elterliches Vorbild

- › Wenn das Kind älter wird, beeinflussen zunehmend auch andere seinen Umgang mit Fernsehen und Computer: ältere Geschwister, Freunde, Freundinnen, Verwandte, die Kindertagesstätte und später die Schule.

Andere Einflüsse

- › Ab welchem Alter und was ein Kind fernsieht, ob und wann es Computerspiele bekommt oder an den Computer darf, können Eltern nur selbst entscheiden.
- › Extreme wie völliges Verbot oder völlige Freiheit machen es einem Kind allerdings schwer, einen angemessenen Fernseh- und Computergebrauch zu erlernen.

Das richtige Maß

- › Gute Computerspiele können Reaktionsvermögen, Ausdauer, Geschicklichkeit und Kreativität des Kindes fördern. Im Zweifelsfall sind sie dem Fernsehen vorzuziehen.

Computerspiele

- › Kinder unter zehn Jahren sollten nur in Begleitung eines Erwachsenen im Internet surfen.

Internet



Wenn Eltern selbst kaum auf eine Sendung verzichten können oder der Fernseher den ganzen Tag im Hintergrund läuft, werden sie ihrem Kind kaum vermitteln können, dass es nicht ebenfalls den ganzen Tag vor dem Fernseher hocken soll.

Altersphase	Wie viel Fernsehen und Computer in welchem Alter?
0–3 Jahre	› Kinder unter drei Jahren sollten besser nicht fernsehen.
3–6 Jahre	› Zwischen drei und sechs Jahren sollten Kinder nicht länger als eine halbe Stunde fernsehen oder am Computer spielen.
4 Jahre	› Computerspiele sind frühestens ab etwa vier Jahren geeignet, z. B. einfache Lernspiele.
6–10 Jahre	› Grundschulkinder sollten nicht länger als 45 Minuten fernsehen oder am Computer spielen.



TIPP: Längere Kinderfilme oder -sendungen können Sie mithilfe eines DVD- oder Videorekorders in altersgerechte Portionen aufteilen.

10 „Regeln“ für den Umgang mit Fernsehen und Computer

1. Lassen Sie Ihr Kind nur einmal am Tag fernsehen oder am Computer spielen und vereinbaren Sie hierfür feste Zeiten.
2. Versuchen Sie, einen Tag in der Woche fernsehfrei zu halten.
3. Suchen Sie zusammen mit Ihrem Kind geeignete Sendungen bzw. Spiele aus.
4. Lassen Sie Ihr Kind immer nur eine Sendung anschauen und machen Sie den Fernseher anschließend aus.
5. Lassen Sie Ihr Kind nicht allein fernsehen und sprechen Sie mit ihm über das Gesehene.
6. Stellen Sie keinen Fernseher oder Computer ins Kinderzimmer.

7. Schalten Sie den Fernseher nicht als „Hintergrundkulisse“ an. Nutzen Sie die gemeinsamen Familienmahlzeiten für Gespräche und nicht zum Fernsehen.
8. Lassen Sie Ihr Kind nicht schon morgens vor Frühstück, Kindertagesstätte oder Schule fernsehen oder am Computer spielen.
9. Geschichten vorlesen oder erzählen, Hörspielkassette hören, zusammen etwas spielen sind gern angenommene „Gegenvorschläge“ zum Fernsehen.
10. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind deutlich mehr Zeit mit Bewegung an der frischen Luft verbringt als vor dem Fernseher oder Computer.



Kinder, die viel fernsehen, sind anschließend oft gereizt und wissen nichts mit sich anzufangen.



Lesetipp – BZgA-Broschüren

› Tut Kindern gut! Ernährung, Bewegung und Entspannung

Downloads und Bestellmöglichkeit unter:

■ www.kindergesundheit-info.de/infomaterial

Internet-Tipp

› www.kindergesundheit-info.de/kinder-und-medien

› www.kindergesundheit-info.de/wegweiser-kinder-medien

› www.jff.de

Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis

› www.zappen-klicken-surfen.de

Familien leben mit Medien

› www.flimmo.de

Programmberatung für Eltern e. V.



Information
und Hilfe



Bewegung: Krabbeln, rennen, klettern

Bewegung ist wie Essen, Trinken, Schlafen und Spielen gleichermaßen lebenswichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Kindes. Kinder wissen davon nichts, und doch fühlen sie so etwas wie Hunger nach Bewegung.

Bewegung ...

- ... stärkt die Knochen, fördert die Muskelbildung, sorgt für die Durchblutung der Organe und schult den Gleichgewichtssinn.
- ... hilft dem Kind, sich krabbelnd, laufend, kletternd an die Welt heranzutasten und ein Bild von sich selbst zu entwickeln.
- ... hilft dem Kind, seinen Körper kennenzulernen und ein Gespür für seine eigenen Fähigkeiten und Grenzen zu entwickeln.
- ... fördert das Miteinander: Beim gemeinsamen Laufen oder Klettern nehmen Kinder oft zum ersten Mal Kontakt untereinander auf.
- ... schult im Wettstreit der Kinder untereinander ihre Fähigkeit, auch einmal eine Niederlage zu verkraften.
- ... macht selbstbewusst. Kinder nehmen wahr: Ich kann das!

Mit zu wenig Bewegung werden Kinder oft unruhig und quengelig und schlafen schlechter.



Gut zu wissen

- › Besonders für junge Kinder sind Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Handeln und Sich-bewegen untrennbar miteinander verbunden: Was sie „bewegt“, drücken sie in Bewegung aus.

- › Auch in ihrem Drang nach Bewegung sind Kinder sehr unterschiedlich: Manche Kinder haben einen geringeren Drang, sich aktiv in Bewegung auszuleben. Andere können kaum genug davon bekommen und nutzen jede Gelegenheit, zu hüpfen, tanzen, toben, klettern, balancieren.

- › Zu wenig Bewegung macht krank: Schon Kinder leiden unter Haltungsschäden und Übergewicht. Als Erwachsene kämpfen sie später häufiger mit Rückenproblemen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

- › Wenn ein Kind auffällig ungeschickt ist, z. B. nur schwer sein Gleichgewicht halten kann, oft stürzt oder sich schwer damit tut, Dreirad- oder Rollerfahren zu lernen, können dies Hinweise auf Störungen in der Entwicklung der Körper- und Handmotorik sein.

Wenn Sie als Eltern einmal eine Verschnaufpause brauchen

Kinder können ihren Bewegungsdrang nicht einfach abschalten, wenn Sie als Eltern gerade etwas Ruhe brauchen. Sagen Sie dann klipp und klar, dass auch Sie einmal eine Pause und Ruhe benötigen, weil Sie sonst nicht in der Lage wären, für Ihr Kind, für die Familie das Essen zu richten, einzukaufen oder die Wäsche aufzuhängen. Sie werden erleben, dass Kinder durchaus rücksichtsvoll sein können.

Vergessen Sie aber darüber nicht, dass ein Kind sein Maß an Bewegung braucht und dieses irgendwann tagsüber auch ausleben muss.



10 Tipps, die Ihr Kind in Bewegung bringen

1. Lassen Sie schon Ihr Baby viel und kräftig auf einer Krabbeldecke strampeln.
2. Schaffen Sie in der Wohnung oder im Kinderzimmer Platz zum Spielen und Herumtollen: eine Ecke mit Kissen und Matratze oder eine kleine Bewegungslandschaft mit Krabbelröhre, Hüpfbällen, Sitzwürfeln oder Kletterseil (hier gibt es oft preisgünstige Secondhand-Angebote). Kartons, Decken, Kissen, Stühle und Tische tun es auch.
3. Geben Sie Ihrem Kind jeden Tag Gelegenheit, im Freien zu laufen, rennen, klettern, toben und balancieren, möglichst gemeinsam mit anderen Kindern.
4. Wenn die Zeit knapp ist, planen Sie z. B. beim täglichen Einkaufen eine größere Runde ein – vielleicht durch einen Park, wo Ihr Kind auf eine Bank klettern oder auf einem Randstein balancieren kann.
5. Aus kleinen Anregungen entsteht oft der größte Spaß: Beim Spaziergehen Papierflieger fliegen lassen, auf Waldwegen über Wurzeln springen, auf einem Baumstamm wie eine Katze entlangschleichen, in und über Pfützen springen, wenn es regnet.
6. Machen Sie mit! Tollen Sie mit Ihrem Kind auf dem Fußboden herum, spielen Sie mit ihm Fangen, gehen Sie zusammen schwimmen. Ihr Kind erlebt die gemeinsame Freude an Bewegung.
7. Wenn Ihr Kind entwicklungsverzögert ist oder eine Behinderung hat, versuchen Sie, es spielerisch an verschiedene Bewegungsarten heranzuführen.
8. Keine Angst vor Schrammen! Helfen Sie Ihrem Kind nicht zu viel bei seinen „Turnübungen“. Lassen Sie es möglichst viel ausprobieren und stehen Sie nur bereit für den Fall, dass es gefährlich werden könnte.
9. Organisierter „Sport“ ist nicht unbedingt nötig, kann die Bewegung Ihres Kindes aber unterstützen.
10. Vielerorts gibt es auch Kinderturngruppen, die Kindern mit und ohne Behinderung Kontakt und vielseitige Bewegungserfahrungen ermöglichen.



Kinder mit viel Erfahrung im Klettern und Balancieren werden immer geschickter und fallen viel seltener als allzu behütete Kinder.

Bewegung im Freien tut den Abwehrkräften besonders gut – bei jedem Wetter, wenn die Kleidung stimmt! An Sonnenschutz denken.

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/spielen
- › Kurzfilm „Spielen: Für Kinder immer Hauptsache“ unter www.kindergesundheit-info.de/kurzfilm-spielen



Information
und Hilfe

Infoheft 2: Beweglichkeit (Motorik)

Infoheft 4: Störungen in der Entwicklung der Körper- und Handbewegungen (Motorik)



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner

Trocken- und Sauberwerden: Es braucht seine Zeit



Bis Kinder Blase und Stuhlgang kontrollieren können, ist von Kind zu Kind verschieden. Es ist in erster Linie das Ergebnis eines körperlichen Reifungsvorgangs, der bei jedem Kind anders und unterschiedlich schnell erfolgt.

In der Regel kommt das Trocken- und Sauberwerden ganz von selbst, wenn das Kind in seiner Entwicklung hierzu bereit ist und die Möglichkeit hat, den Toilettengang für sich zu entdecken. Bei den meisten Kindern ist dies im Alter von etwa drei bis vier Jahren der Fall.

Gut zu wissen

- › Manche Kinder sind schon mit drei Jahren tagsüber und auch nachts sauber und trocken. Andere machen noch mit sechs und mehr Jahren nachts ins Bett.

- › In der Regel geht das „große Geschäft“ schon etwas früher zuverlässig ins Töpfchen; die Blasenkontrolle gelingt meist erst etwas später.

- › Auch wenn es im normalen Alltag schon ganz gut klappt, kann es immer noch vorkommen, dass die Hose einmal nass wird – z. B. in fremder Umgebung, bei Müdigkeit oder mitten in einem aufregenden Spiel.

- › Ein frühes „Sauberkeitstraining“, z. B. das Kind ständig aufs Töpfchen zu setzen, beschleunigt das Trockenwerden nicht.

- › Auch wenn es länger dauert, bis ein Kind trocken und sauber ist, ist das meist kein Problem, solange das Kind nicht darunter leidet oder von anderen deswegen gehänselt wird und Sie als Eltern gelassen bleiben können.



Nächtliches Einnässen

Wenn das Kind nachts noch ins Bett macht, hat das nichts mit einem „Zuviel“ an Flüssigkeit zu tun: Abends nichts mehr zu trinken zu geben, bringt also gar nichts.

Auch das Kind nachts aufzuwecken und zur Toilette zu bringen, wird den Prozess des nächtlichen Trockenwerdens nicht beschleunigen. Es verhindert nur, dass das Bett nass wird.

Kleine Hilfen auf dem Weg zum Trockenwerden

Meist lassen Kinder deutlich erkennen, wann sie von der Entwicklung her bereit sind, sauber zu werden.

➤ Achten Sie auf erste Hinweise Ihres Kindes, meist während des zweiten und dritten Lebensjahres: Es sagt z. B. „Kacki machen“ oder „Windel voll“, zieht sich zurück oder interessiert sich für den Toilettengang.

Erste Hinweise

➤ Üben Sie den Toilettengang mit Ihrem Kind ein. Zeigen Sie ihm Schritt für Schritt, was es tun muss, um erfolgreich auf die Toilette zu gehen: Wie es die Hose öffnet und herunterzieht, sich richtig auf die Toilettenbrille setzt und dann erst Wasser lässt.



Den Toilettengang üben

➤ Nutzen Sie Hilfen wie Toilettenaufsätze oder Töpfchen. Richten Sie sich danach, womit Ihr Kind am besten zurechtkommt.

Aufsatz oder Töpfchen

➤ Achten Sie darauf, dass der Toilettengang nicht zum „Stress“ wird und üben Sie keinen Druck aus, indem Sie z. B. ständig nachfragen oder Ihr Kind immer wieder aufs Töpfchen setzen.

Ohne Druck

- Ohne Druck**
- › Bleiben Sie möglichst gelassen und schimpfen Sie nicht, wenn etwas schief geht. Das gehört dazu.
 - › Loben Sie Ihr Kind für jeden Schritt auf dem Weg, trocken und sauber zu werden. Dies gilt natürlich auch, wenn Sie ein Kind mit Behinderung oder Entwicklungsverzögerung haben. Der Weg kann dann länger oder schwieriger sein.
 - › Wenn Ihr Kind stark pflegebedürftig ist (eine Pflegestufe hat), können Sie ab dem vierten Lebensjahr die Windeln vom Kinderarzt oder von der Kinderärztin verordnet bekommen.



Wann in die kinderärztliche Praxis?

- › Ihr Kind macht mit fünf Jahren noch in die Hose oder ins Bett.
- › Ihr Kind war bereits über längere Zeit trocken und nässt nun wieder über mehrere Wochen in die Hose oder macht ins Bett.
- › Ihr Kind macht immer noch in die Hose, obwohl es gern trocken bzw. sauber sein möchte.
- › Sie oder Ihr Kind leiden unter dem Einnässen.

Internet-Tipp

- › www.kindergesundheit-info.de/trocken-und-sauberwerden
- › www.kindergesundheit-info.de/bettnaessen



Information
und Hilfe

Infoheft 4: Einnässen/Einkoten



Zum Weiterlesen
im Eltern-Ordner

Fotonachweis S. 50 © Birgitta Petershagen, S. 52 © Rolf Koeppen www.fotolia.com S. 3 © Vladimir Melnik, S. 11 © nyul, S. 15 © Kati Molin, S. 16 © Fotolia II, S. 22 © Anja Greiner Adam, S. 25 © lialucia, S. 29 © Franz Pfluegl, S. 31 © Hallgerd, S. 34 © Torsten Schon, S. 42 © Patrizia Tilly, S. 46 © Martina Stumpp, S. 55 © Jacek Chabraszewski, S. 56 © Alena Yakusheva, S. 59 © Brebca, S. 59 © Fotofreundin, S. 61 © gunnar 3000 www.istockfoto.com S. 17 © Elena Korenbaum, S. 46 © Dina Magnat



Impressum

Herausgeber: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln

Projektleitung/BZgA: Ute Fillinger

Stand: Juli 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Infoheft ist Teil des Eltern-Ordners der BZgA „Gesund groß werden“ und nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder durch Dritte bestimmt.

Weitere Informationen unter

➤ www.kindergesundheit-info.de

