



ELTERN WERDEN — KIND SEIN



INHALT

1. ENTWICKLUNG BRAUCHT VERBUNDENHEIT	1-4
2. DAS BEDÜRFNIS STILLLEN	5-6
3. GEKONNT BERUHIGEN	7-10
4. DIE SIGNALE VERSTEHEN	11-14
5. GESUND SCHLAFEN	15-18
6. SPIELEND LERNEN	19-20
7. ENTWICKLUNGSSCHRITTE	21-26
8. FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG	27-32
9. ERSTE HILFE BEIM SÄUGLING	33-38
10. GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN	39-42
11. BABY-BLUES — WENN DIE FREUDE VERFLIEGT	43-46
12. CHECKLISTE: MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?	47-52



HERZLICH WILLKOMMEN

Impulse für einen guten Start ins Elternsein

Bereits in den ersten Schwangerschaftsmonaten ist man fasziniert von der Entstehung des neuen Lebewesens. Man wartet gespannt auf die Geburt, den ersten Schrei, freut sich auf die ersten Blicke und Laute und natürlich auf die ersten Schritte ins Leben.

Egal, wie viel wir inzwischen von der kindlichen Entwicklung im Mutterleib wissen und welche Einblicke wir schon in der Schwangerschaft erhalten haben, die Geburt eines Kindes bleibt immer noch ein Wunder.

Die Situationen, in denen diese kleinen Wunder in unser Leben kommen, sind so verschieden wie die Babys selbst. Manche kommen sehr überraschend, andere sind lang herbeigesehnt. Die einen schlafen friedlich und erkunden langsam ihre Welt, die anderen sind schon vom ersten Tag an wach und laut und fordern starke Nerven. Das Leben mit Kindern ist oft schon in der Schwangerschaft unberechenbar und häufig geprägt von starken Gefühlen. Und es bleibt meist ein Überraschungspaket.

Mit der Geburt werden nicht nur Babys geboren, sondern auch Eltern. Aus Kindern werden große Geschwister. Und alle müssen sich erst einmal kennenlernen und ihren Platz in der Familie finden. Dabei ist Familie dann oft kein Ort der Harmonie, sondern ein Ort des Wachstums. Das gilt für die Kinder, wie auch für die Eltern.

In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie Informationen und Ideen, Tipps und Hilfestellungen, wie dieses Wachsen gelingen kann. Dabei ist es nicht wichtig, alles perfekt zu machen, sondern immer wieder zu schauen, was Sie als Familie brauchen, damit es allen gut geht.

Bei diesem Neustart stehen wir Ihnen gerne unterstützend zur Seite.

Ihr Team vom Jenaer Erstbesuchsdienst





ENTWICKLUNG BRAUCHT VERBUNDENHEIT

ÜBER DIE BEDEUTUNG VON NÄHE UND VERTRAUEN

Bereits im Mutterleib macht Ihr Kind eine Erfahrung, die sein Leben für immer prägen wird: Es spürt noch bevor es zum ersten Mal in Ihren Armen liegt, dass es mit jemandem untrennbar verbunden sein und gleichzeitig frei wachsen kann. (nach Gerald Hüther)

EIN GUTES GEFÜHL

Indem Sie Ihr Kind auch nach der Geburt versorgen, es nähren und beruhigen, es kleiden und mit ihm sprechen, also all die selbstverständlichen Dinge tun, vermitteln Sie ihm weiterhin dieses wichtige Gefühl der bedingungslosen Verbundenheit. Entdecken und respektieren Sie die ganz besonderen individuellen Eigenschaften Ihres Kindes. Unterstützen Sie Ihr Kind von Anfang an in seinem Streben nach Autonomie

und Selbständigkeit. So kann Ihr Kind erleben, dass es sich auf seine eigene Art und in seinem eigenen Tempo entwickeln kann.

Die Bindungsforschung hat erkannt, wie wichtig dieses gefühlsmäßige Band zwischen Kindern und ihren Eltern ist. Wer mit einer sicheren Bindung zu einer Bezugsperson aufwachsen darf, hat die besten Voraussetzungen für eine gesunde und glückliche Entwicklung.

SOZIALE UND EMOTIONALE STÄRKE ENTSTEHT AUS EINER GESUNDEN ELTERN-KIND-BEZIEHUNG.

Eine sichere Bindung zu Ihnen ist die beste Voraussetzung für Ihr Kind, um selbst beziehungsfähig werden zu können. Auch das Vertrauen in Menschen, Situationen und in die eigene Stärke hängt davon ab, welche Erfahrungen Ihr Kind von klein auf in seinen Beziehungen gesammelt hat. Worauf sollten Sie achten? Welche Erfahrungen sollte Ihr Kind idealerweise machen?

Wenn Ihr Baby erfährt, dass es sich auf seine Eltern verlassen kann, wird es dieses Urvertrauen auch in andere Beziehungen mitnehmen. Und dann sind da noch die Informationen, die Ihr Kind von Ihnen über sich selbst und die Welt erhält. Ob es den Eindruck gewinnt, dass es „richtig“ und liebenswert ist – genauso wie es ist – spürt Ihr Kind durch die Art und Weise, wie Sie mit ihm umgehen und mit ihm reden. Es spürt Ihre Zuversicht und Liebe genauso wie Ihre Sorgen und Ängste und das hat einen großen Einfluss auf sein Bild von sich selbst und seine Selbstwertgefühle.



Auch die intellektuelle Entwicklung Ihres Kindes hängt stark von seinen Bindungserfahrungen ab.

i

Der Hirnforscher Gerald Hüther schreibt sinngemäß: „Die Beziehungserfahrungen haben den nachhaltigsten Einfluss auf die innere Organisation und Strukturierung des Gehirns.“ Er bezeichnet daher das Gehirn als Sozialorgan.

VERTRAUEN SIE IHRER INTUITION!

Vielleicht fragen Sie sich – wie viele andere Eltern auch – woran Sie erkennen können, ob Sie alles richtig machen und wie Sie Ihrem Kind eine sichere Bindung ermöglichen können. Zunächst einmal die beruhigende Antwort: Eine zu hundert Prozent richtige Vorgehensweise gibt es nicht. Es geht vielmehr um ein Gefühl. Sie müssen gar nicht perfekt sein. Alles, was Ihr Kind braucht, ist eine Verbindung zu Ihnen, durch die es sich bedingungslos von Ihnen geliebt fühlt – weil es so sein darf, wie es ist.



BINDUNG ENTSTEHT SO GUT WIE IMMER.

Untersuchungen haben gezeigt, dass fast alle Kinder eine ausreichend sichere Bindung zu ihren Eltern aufbauen können. Wenn Sie daran zweifeln, dann schauen Sie nicht vergleichend nach den anderen Eltern und deren Kindern. Jeder Mensch ist einzigartig. Und so ist auch jede Beziehung etwas Besonderes. Sie sind so wie Sie sind genau richtig für Ihr Kind. Ihr Baby und auch Sie haben von der Natur alles bekommen, was Sie für eine sichere Bindung brauchen – Ihre Intuition. Jeder Mensch verfügt über diese intuitiven Fähigkeiten, die es ihm ermöglichen, Bindungen aufzubauen und aufrecht zu erhalten. Jedoch gibt es Situationen, die es uns erschweren oder gar unmöglich machen, auf unser gutes

Bauchgefühl zu hören: Stress und Verunsicherung sind die Hauptursachen dafür, dass es vielen Eltern so schwer fällt, die Signale ihres Kindes intuitiv zu verstehen.

Weil die Frage „Wie mache ich es richtig?“ viele Eltern beschäftigt, möchten wir gern an dieser Stelle Hinweise geben, woran Sie eine sichere Bindung erkennen. Allerdings können das nur allgemein gültige Aussagen sein, die Ihnen eine grobe Orientierung geben sollen. Wenn Sie unsicher sind, raten wir Ihnen, sich bei Fachleuten Hilfe zu suchen, die sich mit Entwicklungspsychologie und der Bindungstheorie auskennen. (z.B. in den örtlichen Familienberatungsstellen)

ENTWICKLUNG BRAUCHT VERBUNDENHEIT

WORAN SIE EINE STARKE BINDUNG ERKENNEN:

1

Für sicher gebundene Kinder sind ihre Eltern ein Ort, an dem Sie Schutz, Trost und Beruhigung genauso bekommen, wie Anregung und Hilfe. Sie lassen sich meistens schnell von der Mutter oder dem Vater beruhigen. Sie hören auf zu weinen, wenn sie von ihnen hochgenommen werden. Sie schlafen oft bei oder mit den Eltern ein und durch. Sie suchen in neuen, gefährlichen oder beängstigenden Situationen die Nähe ihrer Eltern. Sie weinen oder werden unruhig, wenn sie die Mutter oder den Vater nicht mehr sehen. Sie hören mit ihrer Beschäftigung auf, sobald sich die Eltern entfernt haben. (Ab 6. bis 8. Monat). Sie fremdeln (etwa ab dem 6. Bis 8. Monat).

2

Sicher gebundene Kinder können sich im Beisein ihrer Bezugspersonen ganz ihrer angeborenen Neugier und ihrem Erkundungsbedürfnis hingeben. Sie bewegen sich ohne Angst von ihnen weg und untersuchen alle Dinge der Umgebung, sobald sie motorisch dazu in der Lage sind. Alles Neue ist für sie interessant und sie wollen es betrachten, anfassen, in den Mund nehmen, es bewegen, damit klopfen und werfen. Sie lautieren, brabbeln oder sprechen meistens dabei.



Jedes Kind ist anders und äußert sein Vertrauen in Sie auf seine ganz eigene Art.





Alle Beobachtungen, die darauf hinweisen, dass Ihr Kind sich in Ihrer Nähe sicher genug fühlt, um sich seinem Erkundungsdrang hinzugeben, können gute Signale dafür sein, dass zwischen Ihnen und Ihrem Kind eine tragfähige Bindung entstanden ist.

Ihr Kind erobert sich die Welt, weil es die Erfahrung Ihrer wohlwollenden, schützenden, bestärkenden und anregenden Begleitung macht. Es sucht bei Ihnen Schutz vor Gefahren und Trost bei leidvollen Erfahrungen. Es braucht Sie und zeigt, dass Sie ihm fehlen. Nicht alles davon muss zu jeder Zeit und bei jedem Kind zutreffen. Denn auch hier gilt: Jedes Kind ist anders und äußert sein Vertrauen in Sie auf seine ganz eigene Art. Sollten Sie das Gefühl haben, dass sich die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind irgendwie anders gestaltet, dann denken Sie daran: Eine der

häufigsten Ursachen dafür, dass man seiner Intuition nicht mehr traut, und damit keinen Zugriff auf die eigene Urteilskraft hat, ist die Verunsicherung – durch andere aber auch durch sich selbst, in dem Wunsch, alles perfekt machen zu wollen.

Suchen Sie Unterstützung und Rat bei Menschen, denen Sie vertrauen – ob im privaten Umfeld oder in einer der vielen Unterstützungsangebote für Eltern mit Kindern. Meist reicht schon ein gutes Gespräch, damit Sie wieder zuversichtlich sein können.



DAS BEDÜRFNIS STILLEN

Das wohl stärkste Band zwischen Mutter und Baby entsteht durch das Stillen. Im besten Fall ist die Muttermilch das einzige was Ihr Baby in den nächsten 4 bis 6 Monaten braucht, um genährt zu werden.

BITTE MIT GEFÜHL — TIPPS FÜR EINE ENTSPANNTE STILLZEIT

Wie bei den meisten Dingen mit Kindern, ist auch das Stillen schön und anstrengend zugleich. Gerade zu Beginn kann es recht schmerzhaft sein. Gegenwunde Brustwarzen oder Milchstau gibt es aber zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten. Fragen Sie am besten Ihre Hebamme. Und ja: Stillende Mütter sollten über die gesamte Stillzeit auf Alkohol, Nikotin, andere Drogen und Medikamente verzichten. Denn alles,

was Sie zu sich nehmen, geht direkt in die Muttermilch über und gelangt somit auch zu Ihrem Kind. Dass Sie jedoch nur noch bestimmte Lebensmittel zu sich nehmen dürfen, um ihr Kind vor Blähungen zu schützen, sollten Sie nicht zu eng sehen. Auch hier gilt: Beobachten Sie Ihr Kind. Manche Babys vertragen blähende Lebensmittel besser als andere und mit zunehmendem Alter des Säuglings bessert sich das auch meist.



Stillen ist das Beste, was Ihrem Kind passieren kann, denn es

- sorgt für eine altersgerechte Ernährung mit allen wichtigen Nährstoffen
- ist immer, überall und kostenfrei erhältlich
- stärkt die Bindung zwischen Mutter und Kind
- schenkt dem Säugling nahezu gesundheitliche Immunität und hilft auch langfristig Krankheiten und Entwicklungsstörungen vorzubeugen.





Weitere Informationen und Tipps erhalten Sie bei Ihrer Hebamme, dem Kinderarzt oder einer Stillberaterin.



SOVIEL, BIS ES SATT IST

In den ersten Wochen verlangen die meisten Babys etwa 10- bis 12-mal in 24 Stunden nach der Brust. Genau genommen nach beiden Brüsten. Denn ein „Stilldurchlauf“ ist für Ihr Kind erst dann sättigend, wenn es an Beiden trinken durfte.

DIE DAUER BESTIMMT DER SÄUGLING

Manche Kinder saugen mit solch einer Kraft, dass sie bereits nach zehn Minuten völlig erschöpft aber zufrieden einschlummern. Andere zeigen sich schon hier als Genießer und dehnen die Nahrungsaufnahme auch gerne einmal auf 45 Minuten aus. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht und genießen Sie die Zweisamkeit.

DAS ANGEBOT REGELT DIE NACHFRAGE

Je häufiger und stärker Ihr Kind saugt, umso mehr wird Ihr Körper Milch nachproduzieren. Auch wenn Ihr Kind selbst entscheiden sollte, wie häufig es trinken möchte, versuchen Sie dennoch, es nicht dauerhaft anzulegen.

HALTUNG BEWAHREN

Sitzen Sie bequem auf einem Sessel oder dem Sofa, auf Ihren Oberschenkeln ein (Still-)Kissen und darauf liegt – Ihnen zugewandt – Ihr Baby. Stützen Sie es ein wenig und drücken Sie es sanft an Ihre Brust.

GESUNDE ERNÄHRUNG BEGINNT BEI IHNEN.

Je entspannter Sie sind, umso besser fließt die Milch. Auch Ihre Ernährung wirkt sich direkt auf die Milchqualität aus. Trinken Sie viel und ernähren Sie sich ausgewogen. Am besten nehmen Sie bei jedem Stillen ein Glas Wasser oder Tee zu sich.

ZUSÄTZLICHES TRINKEN

In der Regel reicht Ihrem Baby bis zur Einführung der dritten Breimahlzeit die Brust- oder Flaschenmilch. Nur bei starkem Flüssigkeitsverlust, zum Beispiel an heißen Tagen, bei Fieber, Durchfall oder Erbrechen ist die zusätzliche Gabe von Flüssigkeit sinnvoll: am besten sind abgekochtes Leitungswasser und ungesüßter Früchte- oder Kräutertee. Ab dem dritten Beikostbrei (Getreide-Obst-Brei) benötigt Ihr Kind dann wirklich zusätzlich etwas zu trinken.

FLASCHENNAHRUNG LÄSST BABYS GENAU SO WACHSEN.

So schön das Stillen für Mutter und Kind auch sein kann, in manchen Fällen soll es einfach nicht sein. Wenn es trotz aller Bemühungen nicht klappt, haben Sie das Glück auf Fertigmilch zurückgreifen zu können. Das hat den Vorteil, dass auch Papa, die Geschwister oder Großeltern das Füttern übernehmen können. Ganz gleich, für welchen Weg Sie sich entscheiden: Halten Sie Ihr Kind beim Trinken im Arm und sehen Sie es an. Ein Kind zu ernähren, heißt, ihm Zuwendung zu schenken.



GEKONNT BERUHIGEN



WENN IHR BABY SCHREIT

... kann das viele Gründe haben und meist lässt sich auch herausfinden, welche. Ist es eine volle Windel, ist es aus Müdigkeit, Hunger oder das Bedürfnis nach Nähe!

Eltern entwickeln ein ganz natürliches Gespür dafür und erkennen meist schon an der Art des Schreiens, was ihr Baby gerade stört. Viel wichtiger jedoch, als zu wissen, warum Ihr Kind sich lautstark äußert, ist es, zu begreifen, dass es das nicht macht, um Sie zu ärgern.

Wenn Ihr Kind weint, dann aus einen einzigen Grund: Es weiß sich nicht anders zu helfen.

Seien Sie in diesen Momenten vor allem für Ihr Kind da. Umarmen sie es, trösten Sie es und reden Sie ihm gut zu. Allein diese Zuneigung kann — wenn

nicht Hunger oder eine volle Windel der Grund für das Weinen sind — helfen, Ihr Kind zu beruhigen. Sie zeigen ihm damit: Du bist nicht allein.

Denn alle Babys schreien — bis zur sechsten Lebenswoche besonders viel. Bis zu 4 Stunden am Tag sind vollkommen normal, wenn auch anstrengend. Je älter Ihr Kind wird, je mehr es sich an seine Umgebung, bestimmte Gefühle und Personen gewöhnt, umso mehr steigt seine Selbstsicherheit und das Schreien nimmt ab.



Wenn Sie Ihrem schreienden Kind helfen möchten, zeigen Sie ihm vor allem, dass Sie für es da sind.

WENN SIE MERKEN, ES GEHT WIEDER LOS

...hilft vor allem Nähe. Besonders dann, wenn Ihr Kind aus Müdigkeit oder Überanstrengung weint, halten Sie Ihr Kind fest an sich und schenken Sie ihm Geborgenheit. Denken Sie immer daran, dass es monatelang im gemütlichen Mutterleib liegen durfte und sich an das Verbundensein mit Ihnen gewöhnt hat.



**i**

Auch der Fliegergriff hilft – besonders bei von Blähungen geplagten Säuglingen.

SANFTE BEWEGUNGEN

Laufen Sie mit Ihrem Baby in leicht wippenden Bewegungen auf und ab. Stellen Sie sich vor, Sie würden das Schweben im Mutterleib nachempfinden. Die schwankende Bewegung vermittelt Ihrem Baby das Gefühl, es würde sich wieder in Ihrem im Bauch befinden. Auch der Fliegergriff hilft – besonders bei von Blähungen geplagten Säuglingen.

MITTELCHEN GEGEN DEN SCHMERZ

Sollten Sie Hunger und Müdigkeit als Ursachen ausgeschlossen haben, könnte Ihr Baby sich tatsächlich mit Blähungen, Bauchkrämpfen oder Magenschmerzen herumplagen. Zum Glück gibt es hierfür eine ganze Bandbreite an Hilfsmitteln: Vom Kümmelöl für den Bauch, über Medizin zur Behandlung gasbedingter Magen-Darm-Beschwerden, wie etwa Blähungen und Völlegefühl, bis hin zu Globuli. Ihre Hebamme oder Ihr Kinderarzt kann Sie hierüber umfassend informieren.

BERUHIGENDE WORTE

Indem Sie in einem ruhigen Ton die immer selben Worte wiederholen, fast schon wie ein Mantra, vermitteln Sie Ihrem Kind Ruhe und Sicherheit. Gerade ein übermüdetes Baby kann so, in Verbindung mit schaukelnden oder wippenden Bewegungen, in den Schlaf finden.



GEKONNT BERUHIGEN

WENN IHR KIND NICHT AUFHÖRT ZU SCHREIEN

Wenn Sie nicht mehr weiter wissen oder selbst vollkommen übermüdet sind, hilft vor allem eines: Nehmen Sie sich aus der Situation heraus. Verlassen Sie ruhig einmal den Raum, um tief durchzuatmen. Vielleicht übergeben Sie auch an Ihren Partner. Auch eine Entlastung von den täglichen Pflichten, z.B. durch Hilfe im Haushalt, kann helfen, Kraft zu tanken und in stressigen Situationen mit dem Kind besonnen zu reagieren.

Gönnen Sie Ihrem Baby ebenfalls einen Ortswechsel. Machen Sie einen Spaziergang, im Kinderwagen oder mit der Trage. Gerade diese beweist sich oft

als sichere Hilfe, denn häufig beruhigt sich Ihr Kind allein durch die Nähe zu Ihnen. Mit dem Baby in der Trage werden Ihnen nicht die Arme schwer und Sie können nebenbei sogar noch andere Dinge erledigen.

Verzichten Sie auf hektische oder panische Beruhigungsversuche. Auch wenn es schwer fällt: Versuchen Sie selbst Ruhe zu bewahren. Diese Stimmung wird sich auch auf Ihr Baby übertragen.



WIE SIE IN SOLCHEN SITUATIONEN DIE RUHE BEWAHREN?

- Schauen Sie einmal auf die Uhr und überprüfen, ob Ihr Kind wirklich die gefühlte Stunde schreit oder doch nur ein paar Minuten. Das hilft Ihnen, die Situation realistisch einzuordnen.
- Sagen Sie sich das ewige Mantra aller Eltern auf: „Es ist nur eine Phase, das geht vorüber.“ Sie werden erstaunt sein, wie viel Zuversicht und Trost, dieser Satz Ihnen spendet.
- Holen Sie sich Hilfe. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Kompetenz. Erkennen Sie rechtzeitig, wann Unterstützung notwendig ist. Das kann die Haushaltshilfe sein oder auch eine Freundin, die Ihr Kind aus der Kita abholt oder für Sie einkauft.



- Vergleichen Sie sich nicht mit anderen Eltern und Ihr Baby nicht mit anderen Babys. Die Welt lebt von der Vielfalt und die fängt schon bei den Kleinsten an.
- Greifen Sie auf Ihren Notfallplan zurück (siehe Seite 44), um sich etwas Gutes zu tun, zur Ruhe zu kommen oder Ihr Kind für kurze Zeit von einer Person Ihres Vertrauens betreuen zu lassen. Sie können sich Rat und Hilfe in einer der Jenaer Familienberatungsstellen holen. Nehmen Sie einfach Kontakt auf.



Holen Sie sich Rat und Hilfe in der Schreiambulanz des Universitätsklinikums Jena, siehe Seite 46.



DIE SIGNALE VERSTEHEN

MIT LAUTEN ODER GESTEN

teilt sich Ihr Baby schon lange bevor es sprechen kann mit. Auf diese Weise drückt es aus, was es will und wie es sich fühlt. Erst sind es Gestik und Mimik, dann Vokale, Silben und schließlich erste Worte, mit denen Ihr Kind zu Ihnen spricht.

Damit sich die Sprache altersgerecht entwickelt, benötigt das Baby auch im Mund einen leistungsstarken Muskelapparat. Er sorgt dafür, dass Ihr Kind die ersten Laute bewusst bilden kann. Indem Ihr Kind die Dinge in den Mund

nimmt, trainiert es die Motorik seines Mundes. Lassen Sie es also zu, dass Ihr Kind die Dinge abtastet und „kostet“.

Wenn Sie genau hinhören und hinsehen, werden Sie die Signale Ihres Babys schon bald richtig deuten. Denn Erziehen heißt auch, etwas zuzulassen, das Kind zu beobachten und sich in seine Bedürfnisse einzufühlen. Lernen Sie die Sprache Ihres Babys und zeigen Sie ihm im Gegenzug die Welt. So fördern Sie das Sprachverständnis Ihres Kindes am besten.

DAS KLEINE BABY-ABC

So erkennen Sie die häufigsten Bedürfnisse Ihres Babys souverän



1 HUNGER

Ein hungriges Baby wird zunächst unruhig und quengelt, bis es schließlich schreit. Manchmal schreit es aber auch einfach von jetzt auf gleich vor Hunger. Sein Körper ist dabei stark angespannt. Der wahrscheinlich zuverlässigste Test, um herauszufinden, ob Ihr Baby Hunger hat: Halten Sie einen Finger an seine Lippen. Beginnt es sofort gierig daran zu saugen, ist das ein eindeutiges Zeichen. Auch, wenn Sie direkt neben dem Mund Ihres Kindes über seine Wange streichen und es daraufhin seinen Mund öffnet, können Sie sich sicher sein: Ihr Kind ist hungrig.

Einen schönen ersten Einstieg zu diesem Thema finden Sie auf dem YouTube Kanal der Junker-Kempchen-Stiftung für kompetente Elternschaft und Mediation:
<http://bit.ly/SignaledesBabys>

i



2 MÜDIGKEIT

Ebenso wie beim Hungergefühl wird Ihr Baby auch bei Müdigkeit erst quengelig und steigert sich immer mehr in sein Unwohlsein hinein. Ein müdes Baby wendet sich ab. Es dreht seinen Kopf und reibt sich womöglich dabei die Augen oder Ohren. Sein Körper ist schlaff, die Augen fallen ihm schon halb zu. Steckt man ihm den Finger in den Mund, wird es sanft daran nuckeln, um sich zu beruhigen. Manchmal saugt es dazu auch an seinen eigenen Fingern. Halten Sie Ihr Baby nicht über längere Zeit wach. Gerade in den ersten Wochen wird es schon nach eineinhalb bis zwei Stunden wieder müde. Kann es dann nicht schlafen, wird es überreizt reagieren.

3 ÜBERREIZUNG

Wenn Ihrem Baby alles zu viel wird, wendet es sich von Ihnen ab. Es beginnt erst zu quengeln und wird, wenn es nicht die benötigte Ruhe bekommt, bald beginnen, heftig zu schreien. Überreizte Babys erkennt man auch daran, dass sie ihren Rücken ins Hohlkreuz durchdrücken — ihr Körper ist dabei stark angespannt. So unlogisch es klingt: Lassen Sie Ihr Kind in dieser Situation nicht allein. Manche Babys benötigen Hilfe, um sich zu beruhigen, z.B. durch eine sanfte Berührung, beruhigende Worte, einen abgedunkelten Raum oder durch sanftes Wiegen.

DIE SIGNALE VERSTEHEN

DAS KLEINE BABY-ABC

4 SCHMERZEN

Ein Baby, das unter Schmerzen leidet, schreit ganz plötzlich und schrill. Sein Körper ist dabei stark angespannt. Sofern Sie erkennen, was die Ursache für den Schmerz ist, beseitigen Sie diese und trösten Sie Ihr Kind bis es sich beruhigt hat. Ist unklar, woher der Schmerz kommt, suchen Sie bei längerem Schreien einen Arzt auf. Nur er kann genau klären, was die Ursache ist. Oft vermuten Eltern, dass Bauchweh der Grund für das Schreien ihres Kindes ist. Dann helfen leichte Massagen, warme Wickel oder entblähende Mittel. Lassen Sie sich gegebenenfalls von Ihrer Hebamme oder Ihrem Kinderarzt beraten.

5 FRIEREN ODER SCHWITZEN

Um festzustellen, ob Frieren oder Schwitzen der Grund für das Schreien Ihres Babys ist, legen Sie ihm die Hand in den Nacken: Ist die Haut dort sehr warm und verschwitzt oder kühl? Je nach Temperatur wissen Sie, was zu tun ist. Die Füße eignen sich weniger zur Kontrolle. Achten Sie stets auf eine angenehm warme Raumtemperatur, wenn Sie Ihren Säugling ausziehen und benutzen Sie gegebenenfalls einen Wärmestrahler. Säuglinge können ihre Körpertemperatur noch nicht ausreichend regulieren und kühlen sehr schnell aus.



Erziehen heißt das Kind zu beobachten und sich in seine Bedürfnisse einzufühlen.





6 VOLLE WINDEL

Dieses Problem lässt sich am einfachsten lösen. Schreit Ihr Baby, schließen Sie zunächst aus, ob nicht eine volle Windel der Grund dafür ist. Schauen Sie einfach nach. Im besten Fall hat sich das Schreien nach dem Anlegen einer frischen Windel schon aufgelöst. Grundsätzlich sollten Sie die Windel regelmäßig wechseln, denn nicht jedes Baby empfindet eine volle Windel als störend und macht sich dann lautstark bemerkbar.

7 AUFMERKSAMKEIT

Ob Ihr Baby mit seinem Quengeln Ihre Aufmerksamkeit gewinnen möchte, erfahren Sie meist sofort, wenn Sie sich ihm zuwenden. Beruhigt sich Ihr Kind schnell und sucht den Blickkontakt zu Ihnen, lagen Sie mit Ihrer Vermutung richtig. Das Suchen nach Ihrem Blick und Ihrer Zuwendung ist das beste Zeichen dafür, dass es jetzt aufnahmebereit ist und mit Ihnen spielen möchte.



GESUND SCHLAFEN

„SCHLAF DOCH EINFACH, WENN DAS KIND SCHLÄFT.“

Dieser Rat macht viele junge Mütter hilflos und wütend. Wann sonst soll man denn die Zeit finden, abzuwaschen, zu putzen oder zu duschen? Auch wenn dieser gut gemeinte Ratschlag oftmals für Missmut sorgt, so meint er doch vor allem eins: Setzen Sie Prioritäten!

Ein Kind braucht keine blitzblanke Wohnung, sondern ein liebevolles Zuhause, in dem es sich geborgen fühlt. Voraussetzung dafür sind auch entspannte, also ausgeschlafene, Eltern. Überlegen Sie es sich deshalb zweimal, ob Sie die Wohnung putzen oder sich zu Ihrem Kind ins Bett legen möchten. Bei einer Tasse Tee können Sie bestimmt besser Kraft tanken, als beim Abwaschen.



Betrachten Sie die Nähe zu Ihrem Kind als ein Geschenk, nicht als Problem.

„WAS ABER, WENN MEIN KIND EINFACH NICHT EINSCHLAFEN WILL?“

- 1 Der gesunde Schlaf Ihres Kindes beginnt bei Ihnen. Nur, wenn Sie ausgeruht sind, meistern Sie die nächtlichen Stunden mit einem schreienden Baby. Zudem spiegelt Ihr Kind genau Ihre Verfassung wider. Spürt es bei Ihnen innere Unruhe, wird es selbst nicht zur Ruhe kommen.
- 2 Schlafratgeber und Äußerungen anderer Eltern können teilweise noch mehr verwirren bzw. zusätzlichen Druck aufbauen. Sie können sich bei Bedarf gern belesen, vertrauen Sie jedoch auf Ihre Intuition. Jedes Kind ist anders und es gibt keine allgemein gültigen Regeln. Niemand kennt Ihr Baby so gut wie Sie. Bewahren Sie Ruhe, vertrauen Sie Ihrem Kind und sich selbst und holen Sie sich bei Bedarf Hilfe.



**Ein Baby schreit niemals,
um seine Eltern zu ärgern!**

- 3 Dies ist ein hilfreicher Satz, den Sie immer dann zur Hilfe nehmen können, wenn Ihr Baby nicht aufhört zu schreien und nicht einschlafen will. Babys werden von Ihren Instinkten gesteuert, also allein von Hunger, Müdigkeit und Unwohlsein. Das Einzige, was dann hilft, ist ebenfalls Instinkt: die ganz natürliche und unmittelbare Zuneigung, nicht rationale Einschlafkonzepte. Machen Sie es sich und Ihrem Kind deshalb gerade in der Anfangszeit so einfach wie möglich und folgen Sie Ihrem Gefühl. Halten Sie beim Einschlafen seine Hand — auch, wenn Sie nach einer Stunde selbst eingeschlafen sind. Lassen Sie das Licht an. Geben Sie ihm nachts noch eine Mahlzeit, auch wenn es laut Plan noch längst nicht fällig wäre. Erlaubt ist, was hilft. Diese Erfahrungen schweißen zusammen und sind das sicherste Mittel gegen gestresste Eltern und Babys. Sie werden selbstbewusster, weil Sie merken, dass Sie es ganz allein schaffen können, gute Eltern zu sein, allein mit dem Gespür für die Bedürfnisse Ihres Kindes.

AUCH SCHLAFEN WILL GELERNT SEIN

Ihre Tage sind aufregend und anstrengend und die Nächte meistens noch viel mehr. Wie alle Eltern wünschen auch Sie sich deshalb, dass Ihr Baby lernt, allein und lange zu schlafen. Doch geht das überhaupt und wenn ja, wie?

Die gute Nachricht: ja, es geht. Die weniger Gute: Sie müssen sich ein wenig gedulden. Grundsätzlich bedeutet „durchschlafen“ für Ihr Kind nicht dasselbe, wie für Sie. Babys schlafen höchstens 6 - 8 Stunden am Stück. Was hart für Sie klingt, ist für Ihr Baby vollkommen normal. In den ersten sechs Monaten ist es lebenswichtig für Ihr Baby nachts noch einmal für eine oder mehrere Mahlzeiten aufzuwachen. Durchschlafen wäre sogar schädlich für einen Säugling. Mit der Zeit wird Ihr Kind jedoch von Ihrem guten Beispiel lernen und immer leichter und länger schlafen.

i

Damit Sie auch in anstrengenden Situationen so entspannt wie möglich reagieren können: Lernen Sie, um Hilfe zu fragen und lassen Sie sich entlasten, z.B. beim Einkauf, im Haushalt, durch einen Ausflug mit dem Kinderwagen, während Sie zu Hause zur Ruhe kommen.



GESUND SCHLAFEN

WIE SIE IHREM KIND DABEI HELFEN KÖNNEN

- 1 Vermitteln Sie ihm in der letzten Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen Ruhe und Geborgenheit und fahren Sie die Aktivitäten langsam herunter.
- 2 Übermüdete Babys finden nur schwer in den Schlaf. Legen Sie Ihr Kind deshalb beim ersten Anzeichen für Müdigkeit (wenn es gähnt oder sich von ihnen abwendet) ins Bett.
- 3 Stillen bzw. füttern Sie Ihr Kind vor dem Einschlafen. So wird es am leichtesten in den Schlaf finden. Beruhigende Inhaltsstoffe in der Muttermilch und auch in Fertigmilch unterstützen das Einschlafen.
- 4 Schaffen Sie ein Nachtritual, indem Sie Ihrem Kind eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen, kuscheln, Zähne putzen, es massieren und „bettfertig“ machen. Bemühen Sie sich aber auch nicht zu offensichtlich. Ihr Kind wird Ihre Anspannung spüren und entsprechend reagieren.
- 5 Streicheln und berühren Sie ihr Kind sanft beim Einschlafen. Das wirkt beruhigend und gibt ihm Sicherheit.

IM RICHTIGEN RHYTHMUS ZUR ENTSPANNTEN NACHT

Viele Babys entwickeln nach 4-6 Wochen ein Schlafverhalten. Wenn Ihr Kind es nicht allein schafft, helfen Sie ihm dabei, einen regelmäßigen Tages- und Nachtablauf zu entwickeln. Regelmäßige Zeiten für Schlafen, Essen, Spazierengehen und Spielen schenken Ihrem Kind Orientierung. Denken Sie immer daran: Babys besitzen eine enorme Fähigkeiten darin, sich anzupassen und zu lernen. Sie werden diesen Takt also schon bald verinnerlicht haben.



Geben Sie sich und Ihrem Kind Zeit. Jedes Kind ist anders. Das eine schläft bereits nach wenigen Wochen allein im eigenen Bett oder im eigenen Zimmer. Das andere braucht auch nach über einem halben Jahr noch die Nähe der Eltern, schläft dafür aber umso besser durch. Achten Sie einfach darauf, was Ihnen und Ihrem Kind gut tut.



GUT GEBETTET — SICHER GESCHLAFEN

Auch die Art, wie und wo Ihr Kind schläft, wirkt sich darauf aus, ob es gut und sicher (durch)schlafen kann.

- Legen Sie Ihr Kind immer auf den Rücken und verzichten Sie auf Kopfkissen, Nestchen oder Felle.
- Im Elternschlafzimmer und doch im eigenen Bettchen genießt Ihr Kind Ihre Nähe und kann nachts nicht von Ihnen „überrollt“ werden.
- Das Zimmer, am besten die ganze Wohnung, sollte rauchfrei sein. Wenn Sie rauchen, sollte Ihr Baby nicht im selben Zimmer, erst recht nicht im selben Bett, mit Ihnen schlafen.
- Schlafsack statt Decke: Er wärmt Ihr Kind und verhindert, dass es sich die wärmende Decke wegstrampelt oder über das Gesicht zieht.
- Die Zimmertemperatur sollte nicht unter 18° Celsius liegen, aber auch nicht zu hoch sein. Das Schlafzimmer zu heizen, ist außer in kalten Wintern meist nicht nötig.

RUHE HEISST RUHE

Damit Ihr Kind schon bald den Unterschied zwischen Tag und Nacht versteht, sollten Sie ihm auch durch Ihr Verhalten zeigen, worauf es zu den jeweiligen Tageszeiten ankommt. Wacht Ihr Kind in der Nacht auf, vermitteln Sie ihm, dass nun Schlafenszeit ist:

- Strahlen Sie Ruhe aus.
- Reduzieren sie jegliche Aktivitäten auf ein Minimum.
- Sprechen Sie nur wenn nötig mit ihm.
- Nehmen Sie es nicht gleich hoch. Setzen oder legen Sie sich zu ihm, halten Sie sein Händchen und streicheln Sie es sanft.
- Lassen Sie das Licht ausgeschaltet oder gedimmt.
- Wickeln Sie Ihr Kind nur, wenn die Windel wirklich voll ist. Je weniger Sie Ihr Kind bewegen, umso besser.

SPIELEND LERNEN

Schon bei der Geburt besitzt Ihr Kind die zwei wichtigsten Voraussetzungen, um sich geistig gesund zu entwickeln: Neugier und die Fähigkeit der Nachahmung.

NEUGIER

Aus dem kindlichen Entdeckerdrang und Spieltrieb heraus beobachtet Ihr Kind die Welt um sich herum, versucht Sie zu verstehen und setzt sich zu ihr in Beziehung.

Was gerade interessant ist oder es wert ist, entdeckt zu werden, hängt stark von der jeweiligen Entwicklungsphase Ihres Kindes ab. Hat es gerade laufen gelernt, will es in diesem Bereich Erfahrungen sammeln: Wie fühlt sich der Rasen mit nackten Füßen an? Lläuft es sich im Wald genauso wie auf dem Asphalt? Was passiert, wenn ich die Beine anders bewege als zuvor?

DAS LEBEN IST EIN SPIEL

Im Spiel erkunden und erforschen Kinder, wie die Welt um sie herum beschaffen ist. Sind die Dinge gleich oder verschieden? Was kenne ich schon? Wie funktioniert dieses oder jenes?

All diese Fragen beantworten sich Kinder ganz unvoreingenommen und natürlich selbst. Der beste Weg, etwas zu lernen, ist der von Versuch und Irrtum. Lassen Sie Ihr Kind also selbst probieren und auch Fehler machen. Diese Erfahrung wird seine Fähigkeit mit Frustrationen umzugehen zuverlässig schulen. Ein Kind braucht nicht ständig neue Anreize. Weniges, dafür

aber vielseitiges Spielzeug fördert die Entwicklung mehr, als ein Übermaß an Möglichkeiten. Gerade aus dem Mangel entsteht Phantasie. Auch Langeweile ist wichtig, um eigene Ideen zu entwickeln. Lassen Sie Ihr Kind auch einfach mal mit sich allein und beobachten Sie es stattdessen einmal nur. Sie werden erstaunt sein, auf welche Ideen es so kommt.

NACHAHMUNG

Die Vorbildfunktion von Mutter und Vater umfasst nicht nur das Verständnis von Regeln, sondern auch von Verhaltensweisen, Bewegungen und Sprache — ja selbst die Höhe Ihrer Stimme ahmt Ihr Kind unbewusst nach.

Indem Sie mit Ihrem Kind sprechen, ihm Dinge erklären, es aber auch einmal selbst ausprobieren lassen, fördern Sie seine Entwicklung auf die bestmögliche Weise.

SPIELREGELN FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG

1

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

2

Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.

3

Erklären oder zeigen Sie Ihrem Kind etwas, aber lassen Sie es schließlich allein ausprobieren.

5

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, das, was es kann, im Alltag anzuwenden.

4

Bestärken und loben Sie es, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte.

6

Lassen Sie es ruhig auch einmal enttäuscht sein. Nur so lernt Ihr Kind, mit Hindernissen und Rückschlägen umzugehen und lässt sich durch sie nicht entmutigen.



ENTWICKLUNGSSCHRITTE

	Körpermotorik	Greifen, Hand- und Fingerfertigkeiten
3 Monate	Das Baby kann in Bauchlage bereits seinen Kopf heben.	Das Baby spielt mit seinen Fingern und kann ein Spielzeug schon kurz festhalten.
6 Monate	Das Baby bewegt nun bereits Beine und Arme. Es beginnt sich zunächst zur Seite zu drehen, später vom Bauch auf den Rücken und umgekehrt.	Das Baby greift nun gezielt nach Gegenständen.

ENTWICKLUNGS-
SCHRITTE





Denken	Sprechen und Verstehen	Sozialverhalten
<p>Das Baby verfolgt Dinge mit seinen Augen.</p>	<p>Das Baby schnalzt und gurrts und wendet sich Ihnen zu wenn Sie es ansprechen.</p>	<p>Bei Ansprache und Berührung freut sich Ihr Baby und lächelt zurück.</p>
<p>Das Baby nimmt nun Dinge, die es greifen kann, in den Mund und lutscht daran. Es beobachtet aufmerksam seine Umgebung.</p>	<p>Das Baby wendet sich interessanten Geräuschen zu und beginnt zu lautieren wenn es angesprochen wird.</p>	<p>Das Baby lächelt Sie bereits an und nimmt bewusst Blickkontakt mit Ihnen auf. Es lacht und rudert mit Armen und Beinen wenn es angesprochen wird.</p>

Angelehnt an „Kurz. Knapp. Elterninfo - Die Kindliche Entwicklung. (Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln)



ENTWICKLUNGSSCHRITTE

	Körpermotorik	Greifen, Hand- und Fingerfertigkeiten
12 Monate	Das Kind krabbeln und rutscht vorwärts und/oder rückwärts. Möglicherweise zieht es sich an Gegenständen hoch und läuft bereits mit Festhalten ein paar Schritte daran entlang. Es kann sicher frei sitzen ohne sich abzustützen.	Das Kind greift Gegenstände mit Daumen und Zeigefinger und kann Spielzeug mit beiden Händen festhalten.
2 Jahre	Das Kind läuft nun sicher allein und ohne sich festzuhalten.	Das Kind kann bereits mit einem Stift (in der Faust) auf Papier herumkritzeln.

ENTWICKLUNGSSCHRITTE





Denken

Das Kind schaut Spielzeug aufmerksam an. Es sucht und findet Spielzeug das vor seinen Augen versteckt wurde.

Sprechen und Verstehen

Das Kind versteht bereits viele Wörter und Aufforderungen. Es spricht deutlich erste kurze Worte, z.B. „la-la“ und „ga-ga.“

Sozialverhalten

Das Kind unterscheidet zwischen bekannten und fremden Personen und nimmt von sich aus Kontakt zu Anderen auf.

Das Kind spielt Rollenspiele mit Puppen, Stofftieren und kann Bauklötzchen stapeln.

Das Kind hat einen Wortschatz von ca. 20 Wörtern und versteht kurze Aufforderungen. Es beginnt Zweiwortsätze wie z.B. „Mama spielen“ zu sprechen. Es erkennt und benennt Bilder in Bilderbüchern.

Das Kind sucht Kontakt zu anderen Kindern. Es kann sich bereits ein paar Minuten selbst beschäftigen. Es versteht einfache Aufforderungen und Verbote.

Angelehnt an „Kurz, Knapp. Elterninfo - Die Kindliche Entwicklung. (Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln)



ENTWICKLUNGSSCHRITTE

	Körpermotorik	Greifen, Hand- und Fingerfertigkeiten
3 Jahre	Das Kind rennt schnell und sicher und beginnt Dreirad oder Laufrad fahren.	Das Kind greift kleine Gegenstände mit drei Fingern (Daumen-, Zeige- und Mittelfinger).





Denken

Das Kind erkennt und benennt Gegenstände in Bilderbüchern. Es spielt nun auch mit anderen Kindern kleine Rollenspiele.

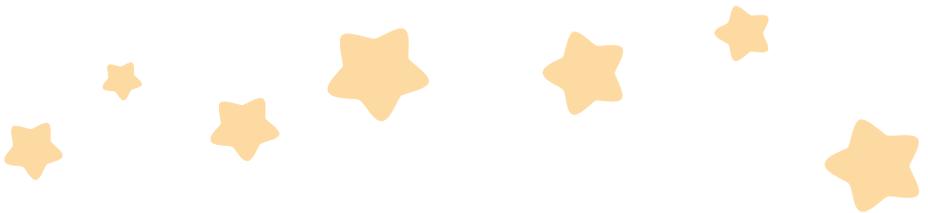
Sprechen und Verstehen

Das Kind spricht Sätze, die aus 3 bis 5 Wörtern bestehen und kann ausdrücken, was es möchte und was nicht. Es erfragt Dinge und kann kurze Kinderlieder oder Kinderreime auswendig.

Sozialverhalten

Das Kind zeigt immer mehr Interesse daran, Ihnen bei alltäglichen Tätigkeiten zu helfen. Es lernt, zu kooperieren, aber auch, seinen eigenen Willen zu artikulieren und durchzusetzen.

Angelehnt an „Kurz. Knapp. Elterninfo - Die Kindliche Entwicklung. (Hrsg.: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln)



FÜR EINE GESUNDE ENTWICKLUNG

U1 BIS U9 — Die Früherkennungsuntersuchungen im Überblick

Jede der insgesamt 10 U-Untersuchungen konzentriert sich auf unterschiedliche Entwicklungsschritte Ihres Kindes. Bis zum 6. Lebensjahr wird es regelmäßig untersucht und in seinem Wachstum begleitet. Mögliche Fehlentwicklungen können so frühzeitig erkannt und behandelt werden.



Was Sie zu jeder Untersuchung mit dabei haben sollten:

- Krankenversicherungskarte der Eltern / des Kindes
- Gelbes Kinderuntersuchungsheft
- Impfausweis
- Einladungsbrief des Vorsorgezentrums des Thüringer Landesamtes für Verbraucherschutz - Abteilung Gesundheitsschutz zur jeweiligen Untersuchung

Die Untersuchungen dienen nicht nur dazu, dass der Arzt Ihnen Fragen stellt, auch Sie selbst sollten die Gelegenheit nutzen, Sorgen oder Probleme anzusprechen. Nur so kann Ihrem Kind und auch Ihnen frühzeitig geholfen werden.



U1

Nach der Geburt

Ihr Neugeborenes wird auf alle lebenswichtigen Funktionen untersucht, wie die Atmung und das Herz-Kreislauf-System. Sie erhalten das gelbe Untersuchungsheft, in welchem der Kinderarzt in den kommenden sechs Jahren die Entwicklung Ihres Kindes dokumentieren wird.

Damit Sie sich auf die jeweiligen Untersuchungstermine einstellen können, finden Sie im gelben Vorsorgeheft zu jeder Untersuchung eine entsprechende Information. So erfahren Sie, welche Fragen Sie beantworten und welche Sie selbst stellen können.



3. bis 10. Lebenstag

Meist noch in der Entbindungsklinik erfolgen die Blutuntersuchungen auf Stoffwechselstörungen oder Mukoviszidose sowie die Neugeborenen-Höruntersuchung.

Ihr Baby wird außerdem gemessen und gewogen, um festzustellen, ob es sich gesund entwickelt. Auch die Haut, die Sinnesorgane, die Brust- und Bauchorgane, die Geschlechtsorgane sowie Mund, Nase, Augen und Ohren werden untersucht.

Sie erhalten Informationen zur gesunden Entwicklung Ihres Babys und zu unterstützenden Angeboten (Frühe Hilfen, Eltern-Kind-Hilfen). Wenn sich Ihr Kind aufgrund einer Hausgeburt oder einer ambulanten Geburt nicht (mehr) im Krankenhaus befindet, werden die Untersuchungen beim Kinderarzt durchgeführt. Vereinbaren Sie dazu am besten gleich nach der U1 einen Termin.

U2

U3

4. bis 5. Lebenswoche

Wie alle Untersuchungen soll auch die U3 Entwicklungsauffälligkeiten Ihres Kindes möglichst frühzeitig erkennen. Kann es bereits in der Bauchlage den Kopf halten? Öffnet es seine Hände und nimmt andere Gesichter wahr und betrachtet sie aufmerksam?

Sie werden nach der Verdauung und dem Schlaf- und Trinkverhalten Ihres Babys gefragt und erhalten eine erneute Beratung zum Umgang mit schwierigen Phasen und zur Vermeidung von Unfällen und dem plötzlichen Kindstod. Mittels Ultraschall wird die Hüfte Ihres

Kindes untersucht, um eine mögliche Fehlstellung frühzeitig erkennen und behandeln zu können. Auch auf Anzeichen einer Gelbsucht wird Ihr Kinderarzt achten.

Zur Vorbeugung einer Knochenschwäche verschreibt er Ihrem Baby ein Vitamin D Präparat zur regelmäßigen Einnahme. Auch eine Beratung zu empfohlenen Impfungen erfolgt nun, denn die erste mögliche Impfung wird ab der 6. Lebenswoche vorgenommen. Vereinbaren Sie hierzu am besten gleich einen Termin.

3. bis 4. Lebensmonat

Bei der U4 steht die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes im Vordergrund. Wie bewegt sich Ihr Kind? Kann es sehen und hören und kommuniziert es mit Ihnen und umgekehrt? Der Arzt überprüft, ob die Knochensücke am Kopf (Fontanelle) ausreichend groß ist, damit der Schädel problemlos wachsen kann.

Auch die Sprachentwicklung Ihres Kindes durch häufiges Sprechen und Singen ist diesmal ein Thema. Die Rachitisprophylaxe mittels Vitamin D wird erneut angesprochen, ebenso wie regionale Unterstützungsangebote (z. B. Eltern-Kind-Hilfen, Frühe Hilfen).

Die U4 bietet gleichzeitig die Möglichkeit zur ersten Teilimpfung gegen Diphtherie, Tetanus, Haemophilus Influenzae (Hib), Hepatitis B, Kinderlähmung und Keuchhusten (Kombinationsimpfstoff) sowie gegen Pneumokokken. Möchten Sie die vierte Untersuchung mit dem Impftermin zusammenlegen, planen Sie diesen möglichst früh ein (ab der neunten Lebenswoche). Vereinbaren Sie am besten auch gleich Termine für die Nachfolgeimpfungen in den kommenden vier Wochen.

U4

Weitere Informationen zu den Infektionskrankheiten und Impfungen erhalten Sie auf: www.impfen-info.de.



HILFE!

Wenn Sie das Gefühl haben, mit der neuen Situation, mit dem Schlafmangel oder den Schreiphasen Ihres Babys überfordert zu sein, ist jetzt Gelegenheit, das anzusprechen. Sie erhalten Kontakte zu Hilfs- und Beratungsangeboten.

U5

6. bis 7. Lebensmonat

Ihr Baby ist nun schon ein halbes Jahr alt und hat eine ganze Menge gelernt. Es findet immer mehr Freude an der Bewegung, greift nach den Dingen in seiner Umgebung und verständigt sich bereits durch Laute. Auch die ersten Zähnchen sind vielleicht schon zu sehen und die erste Breimahlzeit mehr oder weniger erfolgreich verputzt. Die Ärztin beobachtet, ob Ihr Baby sich entsprechend der Norm entwickelt. Die Ernährung und Verdauung wird an-

gesprochen — auch im Hinblick auf die Beikost, die nach und nach die (Mutter)milch ersetzen wird. Um auch schon die ersten Zähnchen richtig zu pflegen, empfiehlt sich die frühzeitige Vorsorge beim Zahnarzt. An die Rachitisprophylaxe durch Vitamin D wird ebenfalls erinnert. Aufgrund der zunehmenden Mobilität Ihres Kindes werden Sie zur Vermeidung von Unfällen beraten. Auch die Sprachentwicklung und wie Sie sie fördern können, ist ein Thema.

U6

10. bis 12. Lebensmonat

In sprichwörtlich großen Schritten hat sich Ihr Kind inzwischen entwickelt. Es brabbelt, krabbelt und wagt vielleicht schon die ersten Gehversuche. Zur jetzt anstehenden U6 steht deshalb vor allem die motorische und sprachliche Entwicklung im Mittelpunkt. Ihr Kinderarzt möchte herausfinden, was Ihr Kind bereits alles kann. Wenn Sie in den letzten Wochen bestimmte Entwicklungsverzögerungen beobachtet haben, sprechen Sie Ihre Bedenken ruhig offen an. Ebenfalls wieder ein Thema sind die Ernährung Ihres Kindes, die Unfallverhütung, die Sprachentwicklung sowie die Karies- und Rachitisprophylaxe. Die Augen werden erneut auf ihre Sehfähigkeit untersucht.

U7

21. bis 24. Lebensmonat

Nicht mehr lange, dann feiert Ihr Kind bereits seinen zweiten Geburtstag. Kaum zu glauben, wie schnell Ihr Kind heranwächst.

Die Untersuchung um den zweiten Geburtstag Ihres Kindes dreht sich vor allem um seine körperliche Entwicklung. Im direkten Gespräch mit ihm testet er seine sprachliche Entwicklung. Ebenfalls von großem Interesse ist das soziale Verhalten Ihres Kindes: Geht es bereits in die Kita? Wie verhält es sich

gegenüber anderen Kindern, in einer Gruppe oder innerhalb der Familie? Auch für den Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Kind interessiert sich Ihr Kinderarzt.

Sie werden erneut auf die empfohlenen Schutzimpfungen hingewiesen und zur Ernährung Ihres Kindes befragt. Es erfolgt eine Untersuchung der Augen. Zur Abklärung eines gesunden Kiefer- und Zahnwachstums werden Sie erneut zum Zahnarzt verwiesen.

U7a

34. bis 36. Lebensmonat

Die U7a wurde erst vor wenigen Jahren eingeführt, um der Bedeutung dieses wichtigen Lebensabschnittes gerecht zu werden. Denn um das dritte Lebensjahr vollziehen die meisten Kinder einen wichtigen Entwicklungsschritt. Sie werden selbstständiger und besuchen spätestens jetzt eine Kindertagesstätte. Aus diesem Grund achtet der Kinderarzt bei der U7a besonders auf die Impfungen und die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes: Ist es in der Lage für eine

bestimmte Zeit ohne Sie in einer Gruppe mit Gleichaltrigen auszukommen? Wie gut kann es sich verständigen und wie eng ist die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind? Ist der Impfstatus komplett? Auch diesmal werden wieder die Themen Ernährung, Kariesprophylaxe und Kieferstellung besprochen.

Neu ist die Befragung zum Umgang mit den Medien im Alltag Ihres Kindes.

U8

46. bis 48. Lebensmonat

Ihr Kind ist nun schon 4 Jahre alt und auf dem besten Weg ins Vorschulalter. Mit wissbegierigen Fragen,

Spielen und Bewegung entdeckt es seine Welt und lernt beinahe täglich Neues. Bei der U8 wird Ihr Kind von Kopf bis

Fuß untersucht, gewogen, gemessen und hinsichtlich seiner Fähigkeiten befragt. Der Arzt möchte erfahren, was Ihr Kind schon alles alleine kann. Mit kleinen Aufgaben testet er Ihr Kind auf seine Beweglichkeit und Geschicklichkeit. Sollte es eine Unterstützung oder Förderung benötigen, wird Ihr Arzt mit Ihnen

alle Angebote und Maßnahmen besprechen. Auch die Seh- und Hörfähigkeit werden erneut untersucht sowie die Ernährung und Zahngesundheit Ihres Kindes besprochen. Der Arzt berät Sie zu den kommenden empfohlenen Schutzimpfungen und zum verantwortungsbewussten Umgang mit den neuen Medien.

60. bis 64. Lebensmonat

Mit dem Schulbeginn steht Ihrem Kind erneut ein wichtiger Lebensabschnitt bevor. Um herauszufinden, ob Ihr Kind dem sowohl körperlich als auch geistig gewachsen ist, wird es bei der U9 umfassend untersucht: Vom Seh- und Hörvermögen über die Beweglichkeit und Geschicklichkeit bis hin zu seinen Lern- und Sprachfähigkeiten.

Bei Auffälligkeiten oder Problemen erfolgt eine Beratung zu den Fördermöglichkeiten.

Sollte Sie selbst etwas beschäftigen oder beunruhigen, nutzen Sie die Gelegenheit, es anzusprechen.

Erneut thematisiert wird die Ernährung Ihres Kindes sowie die Kariesprophylaxe mittels Fluorid. Auch über den verantwortungsbewussten Umgang mit den neuen Medien werden Sie erneut aufgeklärt.

U9

BEVOR SIE ES VERGESSEN

Jeder kennt das: Sie beobachten etwas an Ihrem Kind, das Ihnen „seltsam“ vorkommt, vielleicht ein Hautausschlag, vielleicht das Gefühl, es würde „schwer hören“. Für einen Gang zum Arzt ist es dann aber doch nicht gravierend genug. Dann plötzlich sitzen Sie mit dem Kind bei der Vorsorgeuntersuchung und erst auf dem Weg nach draußen fällt es Ihnen plötzlich wieder ein. Schade, weil die U-Untersuchungen auch dazu dienen, Ihre Fragen zu beantworten. Damit Sie das, was Sie beschäftigt, nicht vergessen, empfehlen wir Ihnen, es gleich zu notieren.

Dieses kleine Merkblatt hilft Ihnen dabei, Beobachtungen schriftlich festzuhalten. So haben Sie Ihre gesammelten Fragen zu jeder Untersuchung gleich parat.

DAS HABE ICH BEOBACHTET:

DAS BEREITET MIR SORGEN:

DARÜBER KLAGT MEIN KIND ÖFTER:

IST ES „NORMAL“, DASS

ERSTE HILFE BEIM SÄUGLING

Das Leben mit Kindern ist aufregend, manchmal mehr als einem lieb ist. Unfälle stellen Eltern vor oft ungewohnte Herausforderungen.

Die meisten sind harmlos und erfordern nur einfache Maßnahmen. Beulen behandeln Sie mit einem Kühlbeutel, oberflächliche Schnittwunden werden gereinigt und mit einem Pflaster versorgt. Eine Extraportion Streicheleinheiten und tröstende Worte bringen Ihr Kind schnell wieder in den Normalzustand.

Manchmal jedoch ist die Notlage größer und es ist nicht mit einem Pflaster ge-

tan. Wie Sie Ihrem oder einem anderen Kind in einem Notfall helfen können, erfahren Sie bei einem Erste-Hilfe-Kurs für Eltern. Da es besonders bei den lebensrettenden Maßnahmen einige Unterschiede zu Erwachsenen gibt, empfiehlt sich eine Teilnahme. Sollten Sie im Fall der Fälle dennoch unsicher sein, finden Sie hier die wichtigsten Maßnahmen zusammengefasst:

RUHE BEWAHREN

Auch, wenn es auf jede Sekunde ankommt, bewahren Sie dennoch Ruhe. Nur so können Sie die richtigen Entscheidungen treffen. Besonders gegenüber Kindern ist ein sicheres und besonnenes Auftreten wichtig. Seine Schmerzen und Ängste werden schon allein dadurch gemindert, dass sich Ihre Sicherheit auf das Kind überträgt.



i

Herzdruckmassage und Mund-zu-Nase-Beatmung bei Säuglingen und Kleinkindern

Aufgrund der noch nicht ausgewachsenen kindlichen Körperstatur unterscheiden sich die erste Hilfe-Maßnahmen bei Säuglingen und Kindern etwas von denen bei Erwachsenen.

Einen anschaulichen Film hierzu stellt das Zentrum für Kinderheilkunde am Universitätsklinikum Bonn zur Verfügung. Auch auf der Website des Deutschen Roten Kreuz finden Sie Hinweise zur korrekten Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kindern.

1. SOFORT HANDELN

Verschaffen Sie sich rasch einen Überblick und holen Sie das Kind aus der akuten Gefahrensituation. Verhindern Sie weitere Unfälle, indem Sie alle Gefahrenquellen ausschließen und gegebenenfalls einen Hinweis aufstellen. Anschließend kümmern Sie sich um die Erstversorgung des Kindes. Blutende Wunden werden gestillt. Ist das Kind bewusstlos, bringen Sie es in die stabile Seitenlage. Überprüfen Sie außerdem die Vitalfunktionen des Kindes: Schlägt der Puls? Atmet es (10 Sekunden lang beobachten)? Wenn nicht, sind wiederbelebende Maßnahmen nötig.

Verständigen Sie bei Bewusstlosigkeit und Herz- oder Atemstillstand jedoch immer sofort den Rettungsdienst unter der Telefonnummer 112!

Bei Herz- und Atemstillstand leiten Sie die Mund-zu-Nase-Beatmung und die Herzmassage ein. Beginnen Sie dabei immer mit der Beatmung, um die Sauerstoffversorgung im Blut sicherzustellen.



2. EINEN NOTRUF ABSETZEN

Ist Ihr Kind in Sicherheit, verständigen Sie einen Notarzt. Die Notrufnummer 112 verbindet Sie mit der nächsten Rettungsleitstelle und ist immer kostenlos, auch ohne SIM-Karte. Geben Sie dem Notarzt die folgenden Informationen:

WOHIN soll der Rettungswagen kommen?

Nennen Sie die gesamte Adresse und beschreiben Sie wenn nötig die Anfahrt. Stellen Sie — sofern möglich — eine Person an die Straße, um den Rettungsdienst einzuweisen.

WAS ist passiert

Beschreiben Sie, wie es zum Unfall gekommen ist.

WELCHE Verletzung

Geben Sie die Anzahl der Verletzten und das Alter an. Beschreiben Sie so gut wie möglich die Art und Schwere der Verletzung, z.B. Stromschlag, Sturz mit offenem Bruch, Einbruch in Eisfläche.

WARTEN auf Rückfragen

Beenden Sie das Gespräch nie von sich aus. Erst wenn Ihnen die Rettungsleitstelle bestätigt, dass sie alle notwendigen Informationen hat, können Sie auflegen.



ERSTE HILFE BEIM SÄUGLING

MUND-ZU-NASE-BEATMUNG BEI SÄUGLINGEN

Bringen Sie den Kopf durch Anheben des Kinns in Neutralposition (waagrecht) und halten Sie ihn mit einer Hand sanft fest. Legen Sie anschließend Ihren Mund auf Nase und Mund des Kindes. Beides muss vollständig umschlossen sein. Da die Lunge des Säuglings wesentlich kleiner ist als Ihre, kann sie nicht so viel Luft aufnehmen. Atmen Sie deshalb sanft und gleichmäßig über eine Sekunde lang in Mund und Nase des Babys, bis sich sein Brustkorb hebt. Nehmen Sie die Atemspende fünfmal vor und kontrollieren Sie anschließend, ob die Atmung wieder einsetzt. Wenn ja, bringen Sie das Baby in die stabile Seitenlage. Wenn nicht, erfolgt die Herz-Lungen Wiederbelebung.

MUND-ZU-MUND-BEATMUNG BEI KINDERN

Bei der Beatmung eines Kleinkindes wird der Kopf leicht nackenwärts gebeugt. Verschließen Sie mit Daumen und Zeigefinger den weichen Teil der Nase des Kindes. Setzen Sie Ihren Mund dicht um den Mund des Kindes auf. Atmen Sie sanft und gleichmäßig jeweils eine Sekunde lang fünfmal hinein, bis sich der Brustkorb des Kindes sichtbar hebt. Ist die Atemspende erfolgreich, bringen Sie das Kind in die stabile Seitenlage. Setzt die Atmung nicht wieder ein, erfolgt die Herz-Lungen-Wiederbelebung.

HERZ-LUNGEN-WIEDERBELEBUNG BEI SÄUGLINGEN UND KINDERN

Legen Sie das Kind auf eine flache und harte Unterlage. Nun gilt es den richtigen Druckpunkt herauszufinden. Er befindet sich in der Mitte des Brustbeins. Dabei hilft es, sich eine gerade Linie zwischen den Brustwarzen des Kindes vorzustellen. In der Mitte dieser Linie setzen Sie Ihren Mittel- und Zeigefinger auf und bewegen ihn ca. einen Fingerbreit nach unten. Während Ihre andere Hand den Kopf des Babys in Position hält, drücken Sie nun mit dem Mittel- und Zeigefinger dreißigmal schnell und ca. 2-3 cm tief in den Brustkorb des Säuglings. Dann nehmen Sie zwei Atemspenden, wie oben beschrieben (2 x 5) vor. Wiederholen Sie die Maßnahme, bis sich der Zustand des Kindes verbessert.



VIDEO

Ein anschauliches Video dazu finden Sie unter:



BRANDVERLETZUNGEN

Dos

- Feuer und brennende Kleidung mit Wasser, einer Decke oder durch Wälzen am Boden löschen.
- Mit heißen Flüssigkeiten durchtränkte Kleidung vorsichtig aber zügig ausziehen.
- Kleinere Verbrennungen, wie etwa am Finger mit handwarmen Wasser (mindestens 15° C warm) kühlen, jedoch nicht länger als 15 Minuten.
- Unterkühlung unbedingt vermeiden.
- Großflächige Verbrennungen nicht kühlen, um Unterkühlung zu vermeiden; Stattdessen die betroffenen Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch aus dem Verbandskasten locker und ohne Druck abdecken.
- Rettungsdienst verständigen: 112
- Sofern zugänglich, dem Notarzt den Impfpass mitgeben (wegen des Tetanus-schutzes).

☞ Don'ts

- Keine Hausmittel wie Mehl, Puder oder Öl auf die verletzte Haut auftragen.
- Auch Brandsalben vermeiden. Sie verschlimmern die Verletzung, da sie keine Luft daran lassen.
- Niemals Eis oder Eiswasser zur Kühlung verwenden. Sie lindern nur kurzfristig, regen aber die Durchblutung an und verschlimmern den Schmerz dadurch. Auch sorgen sie für eine Unterkühlung.



ERSTE HILFE BEIM SÄUGLING

VERGIFTUNGEN UND VERÄTZUNGEN

Dos

- Ruhe bewahren.
- wenn möglich, die Ursache der Vergiftung herausfinden (Medikamente, Putzmittel, Pflanzen usw.).
- Sofern keine lebensbedrohlichen Veränderungen im Verhalten und keine Störung der lebenswichtigen Funktionen (Atmung, Kreislauf, Bewusstsein) auftreten, erkundigen Sie sich bei der Giftnotrufzentrale.
- Bei Bewusstlosigkeit den Notruf unter 112 verständigen.



Informationen für die Rettungsleitstelle

WER ist betroffen?

WAS wurde aufgenommen?

WANN geschah der Unfall?

WIE wurde die Substanz aufgenommen?

WIE VIEL wurde aufgenommen?

ERSTE-HILFE-KURSE

Erste-Hilfe-Kurse bietet auch die Jenaer Kinderklinik über die Eltern- und Babysitterschule an.

elternschule@med.uni-jena.de

Tel.: (0160) 71 34 113

Erstmaßnahmen

Bei Aufnahme über den Mund

- Dem Kind zur Verdünnung des Giftes in kleinen Schlucken Wasser, Tee oder Saft zu trinken geben, keine Milch.

Bei Einatmung

- Für frische Luft sorgen, indem Sie das Fenster öffnen oder Ihr Kind ins Freie bringen.
- Das Kind warm zudecken und beruhigen.

Bei Augenkontakt

- Die gut geöffneten Augen sofort mindestens zehn Minuten unter fließendem Wasser ausspülen.

Bei Hautkontakt

- Kleidung entfernen und das Kind gründlich unter fließendem Wasser abspülen.
- Zum eigenen Schutz besser Handschuhe tragen.



WICHTIGE KONTAKTE

Tel.: 112

Zentrale Rettungsleitstelle

Tel.: 9328000

Kinderärztlicher Notdienst

Mo, Di, Do 18-21 Uhr & Mi, Fr 17-19 Uhr
Sa, So, Feiertag 10-12 & 17-19 Uhr

Tel.: +49 361 73 07 30

Web: www.ggiz-erfurt.de

Giftinformationszentrum Erfurt

Don'ts

Nicht vorschnell handeln.

Auf keinen Fall, das Kind zum Erbrechen zu bringen.

Keine Milch zu trinken geben; Sie beschleunigt in vielen Fällen die Aufnahme des Giftes durch den Darm.

Einem bewusstlosen Kind niemals Flüssigkeit einflößen.



GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

Es wird nicht lange dauern, bis Ihr Kind interessiert auf das schauen wird, was Sie auf dem Teller liegen haben. Auch ohne Zähne kann Ihr Kind schon an fester Nahrung nuckeln, spätestens mit den ersten Zähnchen kann es sie dann so richtig auskosten.

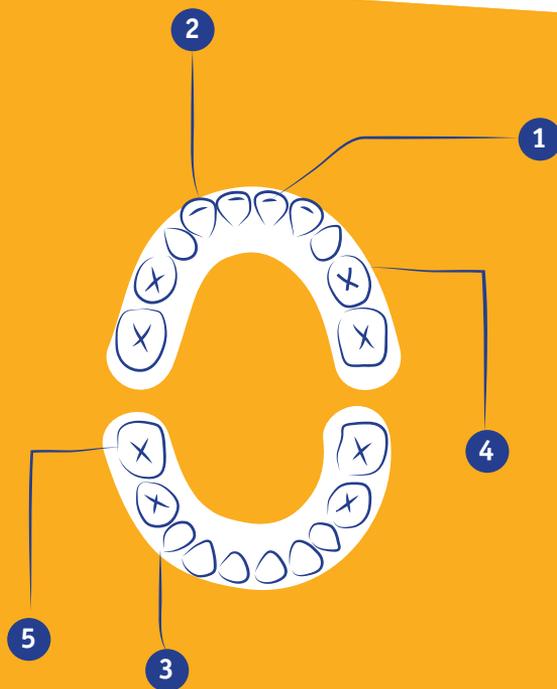


WANN KOMMEN DIE ERSTEN ZÄHNE?

Meist blitzen im Alter von sechs bis acht Monaten zuerst die beiden unteren Schneidezähne hervor – bei manchen Kindern auch schon etwas eher. Ihnen folgen in Etappen die anderen Zähne. Mit etwa zweieinhalb Jahren besitzt Ihr Kind dann sein vollständiges Milchzahngebiss mit insgesamt 20 Zähnen.

IN DIESER REIHENFOLGE ENTWICKELT SICH DAS GEBISS IHRES KINDES ÜBLICHERWEISE:

- 1. mittlere Schneidezähne:**
6. bis 8. Monat
- 2. seitliche Schneidezähne:**
8. bis 12. Monat
- 3. Eckzähne:**
16. bis 20. Monat
- 4. erste Milchbackenzähne:**
12. bis 16. Monat
- 5. zweite Milchbackenzähne:**
20. bis 30. Monat



WAS TUN, WENN MEIN KIND ZAHNT?

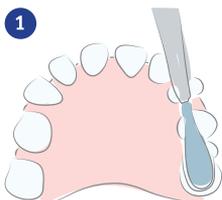
Wenn die ersten Zähne kommen, schlafen viele Kinder nachts schlechter und halten auch die Eltern wach. Es ist aber auch wirklich schmerzhaft, wenn die Zahnchen das Zahnfleisch durchbrechen. Linderung versprechen tagsüber Beißringe, möglicherweise sogar leicht gekühlt. Nachts können kühlende und leicht betäubende Zahngels und Globuli, das Durchschlafen erleichtern.

RICHTIG PFLEGEN VON ANFANG AN

Schon die Milchzähne brauchen sorgfältige Pflege, denn jeder kranke Zahn bereitet Schmerzen. Auch, wenn die Milchzähne im Schulalter durch neue ersetzt werden, ist ihr Erhalt wichtig. Sie sind notwendig für die Nahrungsaufnahme und ermöglichen durch die Kaubewegung die gesunde Ausbildung des Kiefers. Ihre Stellung im Gebiss ist zudem der Platzhalter für die späteren Schulzähne, die bei guter Pflege bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

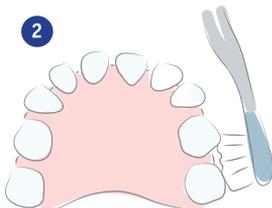
ZÄHNE PUTZEN LEICHT GEMACHT

Damit beim Putzen auch kein Zahn vergessen wird, empfiehlt sich eine routinierte Abfolge: Bewährt hat sich dabei das KAI-System, das alle Zahnflächen in gleichbleibender Reihenfolge bedenkt.



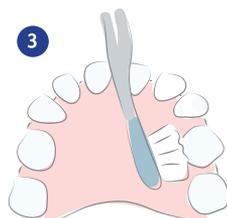
KAUFLÄCHEN

Als erstes werden mit kurzen Hin- und Her-Bewegungen alle Kauflächen geputzt.



AUSSENFLÄCHEN

Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen gereinigt. Die Zähne liegen dabei aufeinander, während die Zahnbürste sie von der Mitte aus nach rechts und nach links reinigt.



INNENFLÄCHEN

Als letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“ geputzt, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn.

GESUNDE ZÄHNE VON ANFANG AN

ZÄHNE PUTZEN LEICHT GEMACHT

Es empfiehlt sich, dem Kind schon früh selbst die Zahnbürste in die Hand zu geben, um ein Gefühl dafür zu entwickeln und sich auszuprobieren. Ab dem dritten bis vierten Lebensjahr kann Ihr Kind schließlich beginnen, selbst zu putzen. Eine Kontrolle sollten Sie dennoch bis ins Schulalter vornehmen — besonders vor dem Zu-Bett-Gehen. Am Besten putzen sie die Zähne ihres Kindes selbst nach bis ihr Kind die Schreibrift flüs-

sig beherrscht (also im Lauf der zweiten Klasse). Machen Sie Ihr Kind schon früh mit der Zahnpflege vertraut — am besten auf spielerische Weise. Lieder können das Putzen begleiten und auch die zeitliche Begrenzung, zum Beispiel durch eine Sanduhr oder einen Timer, bringt Spaß. So vermitteln Sie Ihrem Kind gleichzeitig ein Gefühl für die angemessene Zeit.

ELEKTRISCHE ZAHNBÜRSTEN — AB WANN SIND SIE SINNVOLL?

Geben Sie Ihrem Kind zunächst die Möglichkeit, zu lernen, wie es seine Zähne mit den typischen kreisenden Bewegungen putzen kann. Wenn es dies motorisch gut beherrscht, ungefähr ab dem vierten Lebensjahr, können Sie ihm auch eine elektronische Zahnbürste geben. Diese bereitet den Kindern viel Freude und putzt meist sogar noch gründlicher.

GESUNDE ZÄHNE BRAUCHEN MEHR ALS EINE ZAHNBÜRSTE

Damit die Zähne Ihres Kindes von Anfang gesund wachsen und auch bleiben, sollten Sie auf eine umfassende Zahnpflege achten. Auch kleine Dinge tragen viel zur Entwicklung eines gesunden Kindergebiss bei.





WAS SIE TUN KÖNNEN:

- Ein Vorbild sein: Pflegen auch Sie Ihre Zähne und nehmen Sie Ihr Kind auch zu Ihren eigenen Zahnarztbesuchen mit.
- Gehen Sie mit Ihrem Kind ab dem ersten Zahn halbjährlich zur zahnärztlichen Kontrolle.
- Halten Sie alle Dinge, die Ihr Kind in den Mund nimmt, wie etwa Flaschensauger, Schnuller oder Babylöffel sauber. Lecken Sie diese Dinge nicht ab. So verringern Sie das Risiko, dass (Ihre) Bakterien in den Mund Ihres Kindes gelangen.
- Achten Sie auf die empfohlene Fluoridversorgung Ihres Kindes. Beginnen Sie ab dem ersten Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege mit Zahncreme.
- Bleiben Sie dabei, wenn Ihr Kind beginnt, sich selbst die Zähne zu putzen und putzen Sie bis zum Schulalter sorgfältig nach.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht dauerhaft an der Saugflasche oder Schnabeltasse nuckeln oder trinken.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nach dem Zähneputzen abends keine zuckerhaltigen Getränke (auch keine Milch) mehr trinkt. Wasser und Tee sind grundsätzlich die besten Durstlöcher.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße Getränke.
- Achten Sie auf Pausen zwischen den Mahlzeiten. Mit Hilfe des Speichels werden die Zähne wieder mit den notwendigen Mineralstoffen aufgebaut.
- Achten Sie auf eine (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kaut.
- Sollte Ihr Kind etwas Süßes gegessen haben, reinigen Sie die Zähne am besten gleich danach. Wenigstens mit Wasser ausspülen sollte es, auch nach dem Verzehr von Obst.
- Sollte trotz aller Vorsorge dennoch ein Milchzahn von Karies befallen sein, hilft nur noch der Zahnarzt. Umso hilfreicher ist es dann, wenn sich Ihr Kind vorher schon an ihn gewöhnt hat.

BABY-BLUES - WENN DIE FREUDE VERFLIEGT

NACHGEBURTSCHE DEPRESSIONEN UND WIE MAN MIT IHNEN UMGEHEN KANN

Nach der Geburt verfallen frischgebackene Mütter oftmals in eine merkwürdig traurige oder sehr wandelnde Stimmung. Sie können sich dieses Gefühl gar nicht erklären, schließlich haben Sie sich doch auf ihr Baby und die ersten gemeinsamen Wochen gefreut.

Diese als „Heultage“ oder auch „Baby-Blues“ bekannten ersten Wochen, treten in den ersten Tagen des Wochenbetts auf. Ca. 80% aller Frauen sind davon betroffen. Sie sind vollkommen normal, denn nicht nur Ihr Leben, auch Ihre Gefühlswelt ändert sich: Die Schwangerschaftshormone bauen sich

nach der Geburt erst langsam ab und sorgen für ein ziemliches Durcheinander im Körper der Mutter.

Meist geht diese Stimmung ebenso schnell wieder, wie sie gekommen ist. Hält sie jedoch länger als zwei Wochen an, kann daraus eine dauerhafte, sogenannte postpartale Depression entstehen, unter der etwa 10–15 % aller Mütter leiden. In diesen Fällen sollten Sie sich unbedingt Unterstützung suchen. Wir möchten Ihnen Anlaufstellen und Möglichkeiten zeigen, wie Sie mit dieser Situation umgehen können. Wenden Sie sich gerne auch jederzeit an die Frühen Hilfen. Wir sind für Sie da! (siehe S. 46)

EINE DEPRESSION ERKENNEN

Eine postpartale Depression entwickelt sich meist schleichend. Zunächst bemerken Sie Stimmungsschwankungen und ungewohnte Empfindungen.

Diese Verstimmungen können die Mutter-Kind-Beziehung erheblich beeinträchtigen. Reagiert eine Mutter nur wenig oder gar nicht auf die kindlichen Kontaktversuche und ist für das Kind nur schwer zu erreichen, ist damit auch die Entwicklung gefährdet.

Zum Wohle Ihres Kindes und Ihrer Selbst bitten wir Sie, sich bei anhaltender depressiver Stimmung Hilfe zu suchen. Je früher eine Depression erkannt und behandelt wird, umso besser lässt es sich mit ihr umgehen.

i

EINE DEPRESSION ÄUSSERT SICH DURCH

ein Gefühl der zunehmenden Erschöpfung,
Traurig-Sein
verändertes Essverhalten
Angestrengt-Sein, um es allen recht zu machen
Lustlosigkeit und Selbstzweifel
mangelnde Konzentration
plötzliche Wut auf ihr Kind
Schlaflosigkeit trotz starker Müdigkeit
zunehmende Hoffnungslosigkeit

WENN ALLES ZU VIEL IST, REICHT SCHON EIN WENIG

Manchmal sind es schon die kleinen Dinge, die Ihnen Entlastung bringen, z.B. durch Hilfe im Haushalt, damit Sie Ihre Kraftreserven wieder auftanken und sich Ihrem Kind mit Freude zuwenden können.

NOTFALLPLAN FÜR ANSTRENGENDE ZEITEN

Nichts ist so wunderbar und herausfordernd, so verzaubernd und manchmal unerträglich zugleich, wie das Leben mit Kindern. Wohl kaum ein anderer Mensch schafft es, soviel Kraft und Liebe in uns zu mobilisieren und gleichzeitig für so viel Erschöpfung und Hilfslosigkeit zu sorgen, wie das eigene Kind. Im Folgenden finden Sie Tipps für Grenzsituationen, die Ihnen helfen können sich zu sammeln, Energie zu tanken und Hilfe zu holen.



WORAN MERKE ICH, DASS ICH ERSCHÖPFT BIN?

Grenzen sind individuell sehr verschieden. Überlegen Sie, woran Sie merken, dass Sie nicht mehr können. Meist gibt es schon im Vorfeld kleine Anzeichen. Wer diese kennt, kann rechtzeitig die Notbremse ziehen.

WAS HILFT MIR, WENN NICHTS MEHR GEHT?

Schreiben Sie ein bis zwei Strategien auf, die Ihnen helfen, wieder zu sich zu kommen und Ihnen neue Kraft schenken. Das können auch ganz einfache Dinge sein, wie dreimal tief Luft holen, langsam bis 10 zählen, das Fenster weit aufreißen, sich einen der glücklichsten Momente im Leben vorstellen.

WAS TUT MIR GUT?

Die eine braucht eine Tafel Schokolade, die andere hat eine bestimmte Musik, die ihr sofort gute Laune bereitet. Schreiben Sie auf, was Ihnen gut tut und sorgen Sie dafür, dass Sie darauf zurückgreifen können, wenn es nötig ist.



BABY-BLUES - WENN DIE FREUDE VERFLIEGT

WELCHE TOLLEN MOMENTE HABE ICH MIT MEINEM KIND SCHON ERLEBT?

Schreiben Sie all die wunderbaren Augenblicke auf und lesen Sie sie durch, wenn Ihr Baby die dritte Nacht in Folge nicht geschlafen hat oder sich das Kleinkind immer wieder trotzig auf den Boden wirft. Es hilft, den Fokus in eine andere Richtung zu lenken.

WEN KANN ICH UM HILFE BITTEN? WER HAT SCHON HILFE ANGEBOTEN?

Wer kann mal einkaufen gehen? Ein Mittagessen kochen? Das große Kind von der Kita abholen? Vielleicht sogar das Bad putzen? Seien Sie mutig und nehmen Hilfsangebote an bzw. bitten andere darum. Die meisten helfen gern mal aus.



NOTFALLTELEFONNUMMERN

Hier ist Platz für die Nummern von Großeltern, guten Freunden, dem Babysitter oder auch der Osteopathin Ihres Vertrauens. Überlegen Sie, welche Nummern und die Menschen dahinter Ihnen Sicherheit geben können und Unterstützung bieten.

BABYSITTER:

HEBAMME:

FAMILIE:

FREUNDE:



WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

FAMILIENBANDE STÄRKEN – BERATUNG BEI SEELISCHEN KRISEN RUND UM DIE GEBURT

Unser Projekt „Familienbände stärken“ bietet schwangeren und entbundenen Frauen sowie deren Familien eine ganzheitliche, fachübergreifende Beratung an und vermittelt in weiterführende medizinische, therapeutische, soziale oder hauswirtschaftliche Hilfen bei seelischen Krisen rund um die Geburt.

Ansprechpartnerin

Frau Dipl.-Sozialpäd. Anne Henniger-Dietzel
Beratungsbüro
Schenkstraße 21
07749 Jena

03641-2954275

0176-84670484

E-Mail: henniger@aww-jena.de

Das Beratungsangebot ist ins Netzwerk „Frühe Hilfen“ der Stadt Jena eingebunden und steht kostenfrei und auf Wunsch auch anonym zur Verfügung. Egal, ob Sie selbst Hilfe suchen oder eine betroffene Mutter kennen, die deutliche Signale der Hilflosigkeit oder Überforderung sendet — fassen Sie den Mut und kontaktieren Sie uns!



WEITERE WICHTIGE ANLAUFSTELLEN, BEI DENEN SIE HILFE BEKOMMEN:

Schreibambulanz des UKJ
Leitstelle der Spezialambulanzen
Tel.: (03641) 9 329 660

Familienberatungsstelle
Jena (AWO Kreisverband
Jena-Weimar e.V.)



Leiterin: Dr. Sigrid Rabending
Löbdergraben 14a, 07743 Jena
Tel.: 03641 30 92 53
familienberatungjena@awo-jena-weimar.de

Familienberatung der Stadt Jena
Buchenweg 34
07745 Jena
Tel.: 03641 492 860 (-63)

Familienprofis – Ihr Inter-
netportal für werdende und
junge Familien in Jena



Zum Weiterlesen — Unsere Empfehlungen für Sie: „Das Baby“ Umfassender Ratgeber zur Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr.



CHECKLISTE

MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?

WAS	WER & WANN	WO	WEITERE INFOS	CHECK
Anmeldung des Kindes beim Standesamt und Abholung der Geburtsurkunde	ein Elternteil	Standesamt Jena Markt 1 07743 Jena	Erkundigen Sie sich bitte beim Standesamt, welche Unterlagen benötigt werden. Dies hängt u.a. vom Familienstand und der Nationalität ab	<input type="checkbox"/>
Mitteilung der Geburt	die Mutter, möglichst bald nach der Geburt	Arbeitgeber/in oder Jenarbit Tatzendpromenade 2a 07745 Jena	Die Mitteilung muss schriftlich beim Arbeitgeber erfolgen	<input type="checkbox"/>
Antrag auf Familienkrankenversicherung	Ein Elternteil, sobald die Geburtsurkunde vorliegt	Kopie der Geburtsurkunde an die Krankenkasse senden	Ein entsprechender Antrag muss bei der Krankenkasse eingeholt werden	<input type="checkbox"/>
Mutterschaftsgeld beantragen	Frauen, die zu Beginn des Mutterschutzes abhängig beschäftigt und eigenständiges Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse sind. Ab der 33. Schwangerschaftswoche	Der Frauenarzt oder die Hebamme stellt ab der 33. Schwangerschaftswoche eine Bescheinigung für die Krankenkasse aus. Ein weiteres Formular wird vom Arbeitgeber ausgefüllt. Sobald	Mutterschaftsgeld in Höhe von bis zu 13 € pro Tag von ihrer Krankenkasse, 6 Wochen vor und 8 Wochen nach der Geburt eines Kindes. Den Differenzbetrag bis zum vollen Nettogehalt stockt der Arbeit-	

CHECKLISTE

MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?

WAS	WER & WANN	WO	WEITERE INFOS	CHECK
Mutterschaftsgeld beantragen		beide Formulare bei der Krankenkasse sind, müssen Sie sich um nichts mehr kümmern	geber auf. Auch acht Wochen nach der tatsächlichen Geburt können Mütter diesen Lohnausgleich erhalten. Bei Babys unter 2.500 Gramm oder Frühchen verlängert sich der Zeitraum sogar. Aber Achtung: Mutterschaftsgeld wird auf das Elterngeld als Einkommen angerechnet	<input type="checkbox"/>
Kinderfreibetrag beantragen	Ein Elternteil, sobald die Geburtsurkunde vorliegt	Finanzamt Jena Leutragraben 8 07743 Jena	Die Freibeträge für Kinder dienen dazu, das Existenzminimum von Kindern steuerfrei zu stellen. Eltern erhalten sie voraussetzungsfrei bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres, danach unter bestimmten Voraussetzungen	<input type="checkbox"/>

CHECKLISTE

MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?

WAS	WER & WANN	WO	WEITERE INFOS	CHECK
Kindergeld beantragen	Der Elternteil, dem das Kindergeld ausgezahlt werden soll	Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit Besucheranschrift: Stadtrodaer Str. 1 07749 Jena Postanschrift: Familienkasse Sachsen-Anhalt-Thüringen 06073 Halle Tel: 0800 4555530	Antrag auf Kindergeld erhalten Sie beim Arbeitsamt oder, falls Sie im öffentlichen Dienst arbeiten, von Ihrem Arbeitgeber. Den ausgefüllten Antrag senden Sie zusammen mit der „Geburtsurkunde zum Zwecke der Beantragung von Kindergeld“ an die jeweilige Stelle zurück. Die Zahlung erfolgt auch rückwirkend. Die geforderte Steuernummer wird Ihnen wenige Wochen nach der Geburt per Post zugestellt. www.arbeitsagentur.de/familienkinder	<input type="checkbox"/>
Kinderzuschlag beantragen (einkommensabhängig)	Berechtigt sind Elternpaare, deren Mindesteinkommen über 900 Euro liegt, bzw. Alleinerziehende mit mehr als 600	Den Antrag erhalten Sie bei Ihrer Familienkasse. Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit	Der Kinderzuschlag ist eine ergänzende Geldleistung. Eltern oder Erziehungsberechtigte, die Kindergeld erhalten, können	

CHECKLISTE

MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?

WAS	WER & WANN	WO	WEITERE INFOS	CHECK
	Euro brutto. Nicht berechtigt sind Eltern, die Arbeitslosengeld II erhalten	Besucheranschrift: Stadtrodaer Str. 1 07749 Jena Postanschrift: Familienkasse Sachsen-Anhalt- Thüringen 06073 Halle Tel: 0800 455530	den Kinderzuschlag zusätzlich beantragen. Er wird zusammen mit dem Kindergeld ausgezahlt	<input type="checkbox"/>
Elterngeld/ ElterngeldPlus beantragen	Der Elternteil, der in Elternzeit geht, beantragt das Elterngeld am besten gleich nach der Geburt des Kindes	Team Familienservice Löbdergraben 12 07743 Jena elterngeld@jena.de	Rückwirkende Zahlungen ab Geburt werden nur für die letzten 3 Lebensmonate vor Antragseingang gewährt. Der Antrag muss deshalb spätestens am letzten Tag des 4. Lebensmonats des Kindes einen Eingangsstempel von der zuständigen Behörde erhalten. Informationen und Anträge: www.jena.de/de/238378	<input type="checkbox"/>

CHECKLISTE

MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?

WAS	WER & WANN	WO	WEITERE INFOS	CHECK
Mitteilung über die Elternzeit	Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die ihr Kind selbst betreuen und erziehen, haben bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes einen Rechtsanspruch auf Elternzeit. Sieben Wochen vor Beginn der Elternzeit beantragen	Team Familienservice Löbdergraben 12 07743 Jena elterngeld@jena.de	Elternzeit muss rechtzeitig beim Arbeitgeber beantragt werden. Sie schließt sich an den Mutterschutz an. Dabei müssen Sie für die Zeit bis zum 2. Geburtstag des Kindes verbindlich festlegen, für welche Zeiträume (max. 2) Sie Elternzeit in Anspruch nehmen wollen	<input type="checkbox"/>
Kinderbetreuungsplatz beantragen	Eltern, die für ihr Kind einen Betreuungsplatz wünschen	Online Anmeldung über das Kita-Portal-Jena https://kitaportal.jena.de	Jugendamt Jena Fachdienst Jugend und Bildung E-Mail: kitaportal@jena.de Tel.: 03641 492620	<input type="checkbox"/>

CHECKLISTE

MEIN KIND IST DA — WAS MUSS ICH TUN?

WAS	WER & WANN	WO	WEITERE INFOS	CHECK
Mitteilung der Geburt eines Geschwisterkindes für die Berechnung der Kita- bzw. Hortgebühren)	durch die Eltern, direkt nach der Geburt	Team Familienservice Löbdergraben 12 07743 Jena familienservice@jena.de.	Bei der Berechnung der Kita- bzw. Hortgebühr ist unter anderem die Anzahl der kindergeldberechtigten Kinder im Haushalt von Bedeutung	<input type="checkbox"/>
Bildungs- und Teilhabepaket für Sozialhilfe- und ALG II- Empfänger	Antragsberechtigt sind Familien die ALG II, Sozialhilfe oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten	Team Sozialhilfe außerhalb von Einrichtungen: Lutherplatz 3 07743 Jena jenarbeit: Tatzendpromenade 2a 07745 Jena	Informationen und Anträge unter: www.jena.de	<input type="checkbox"/>



IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadtverwaltung Jena - Fachdienst Jugendhilfe
Team Frühe Hilfen / Erstbesuchsdienst
Am Anger 13
07743 Jena

1.Auflage Stand:

Dezember 2019

Ansprechpartner:

Steffi Herold
Tel.: (03641) 492743
E-Mail: erstbesuchsdienst@jena.de
Yvonne Hoyer-Bachmann
Tel.: (03641) 492783
E-Mail: yvonne.hoyer-bachmann@jena.de

Text & Lektorat:

Christin Domin

Satz & Design:

Werbeagentur Denkkraft

Bildnachweis:

Fotolia



FamilienProfis

**IHR INTERNETPORTAL FÜR WERDENDE
UND JUNGE FAMILIEN IN JENA:**

- Angebote für Kinder von 0-6 Jahre
- Angebote für Eltern und Schwangere
- Fragen und Austausch
- Anlaufstellen und Hilfen für Junge Familien
- Beratungsangebote



www.familienprofis-thueringen.de

