Kinder- und Jugendärzte

3 Monate - Elternfragebogen zur U4

Vor- und Nachname des Kindes: Geburtsdatum:

Ausgefüllt am:

Liebe Eltern!

Bitte beantworten Sie jede der folgenden Fragen so genau wie möglich, auch wenn es manchmal schwierig ist, sich zwischen den Antworten zu entscheiden.

Diese Angaben sind freiwillig. Jedoch helfen Sie uns sehr damit, die Beratung für Sie und Ihr Baby zu verbessern!

Mein Baby...	**Fast nie**	**Häufig**	**Fast immer**	**Dafür wünsche ich fachkundige Beratung**
schreit und quengelt immer noch ohne erkennbaren Grund	☐	☐	☐	☐
lässt sich auf dem Arm nicht beruhigen, macht sich steif	☐	☐	☐	☐
wehrt sich gegen das Einschlafen, braucht trotz Einschlafhilfen extrem lang (>30 Min) zum Einschlafen	☐	☐	☐	☐
fordert ständige Aufmerksamkeit und Unterhaltung	☐	☐	☐	☐
schreit so, dass es unerträglich ist; es kommt rasch zur Eskalation und Hilflosigkeit, Angst, Frustration oder ohnmächtiger Wut	☐	☐	☐	☐
vermeidet Blickkontakt	☐	☐	☐	☐
verweigert die Brust/ die Flasche	☐	☐	☐	☐
braucht länger als 45 Minuten für die Mahlzeiten	☐	☐	☐	☐
ist extrem ablenkbar, z.B. beim Trinken	☐	☐	☐	☐
Familiäre Situation				
Mir bleibt kein Moment Zeit zum Duschen oder Essen	☐	☐	☐	☐
In meiner Familie gibt es niemanden, der mich wenigstens stundenweise entlastet	☐	☐	☐	☐
Ich fühle mich sozial isoliert und mit meinen Sorgen allein gelassen	☐	☐	☐	☐
Die Nerven liegen blank	☐	☐	☐	☐
Ich finde vom Gefühl her keinen Zugang zu meinem Baby	☐	☐	☐	☐
Ich habe Angst als Mutter/Vater zu versagen	☐	☐	☐	☐
Die Probleme belasten die Partnerschaft	☐	☐	☐	☐

Hörfragebogen	**nein**	**ja**	
Gibt es in der Familie jemanden mit seit Kindes-/Jugendalter bestehender Hörschwäche/Schwerhörigkeit?	☐	☐	wenn ja, wer?
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind schlecht hört?	☐	☐	
Lautiert/brabbelt Ihr Kind schon?	☐	☐	
Erschrickt Ihr Kind, wenn etwas runterfällt?	☐	☐	
Wacht Ihr Kind aus dem Schlaf auf, wenn plötzlich ein lautes Geräusch auftritt?	☐	☐	

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung

MERKBLATT KINDERUNFÄLLE U4 + U5

AOK Die Gesundheitskasse.

[redacted]

IKK e.V.

KNAPPSCHAFT

Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk

vdek Die Ersatzkassen

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

bvkj.

[redacted]

MEHR SICHERHEIT FÜR KINDER SAFE KIDS

[redacted] assenärztliche undes ereinigung Körperschaft des öffentlichen Rechts

Stand: 12/2011 Layout & Illustration: Ryba Art & Design Druck:

Herausgeber: Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Thomas Ballast (Vorstandsvorsitzender des vdek, v.i.S.d.P.), Anschrift: Verband der Ersatzkassen e.V., Askanischer Platz 1, 10963 Berlin, Email: info@vdek.com, Idee & Konzeption: BVKJ e.V., Finanzierung durch: AOK Bundesverband, BKK Bundesverband, IKK e.V., Knappschaft, Spitzenverband der landwirtschaftlichen Sozialversicherung, vdek

Liebe Eltern,

die Beweglichkeit Ihres Kindes nimmt rasant zu und es erweitert seinen Aktionsradius. Ihr Kind wird mobil und lernt das gezielte Greifen, beginnt zu krabbeln und zu sitzen. Viele Dinge in der Nähe sind interessant, werden gegriffen und in den Mund gesteckt. Alles, was herunterhängt, verlockt zum Greifen und Ziehen. Das sich Hochziehen bereitet das Laufen vor und birgt neue Gefahren.

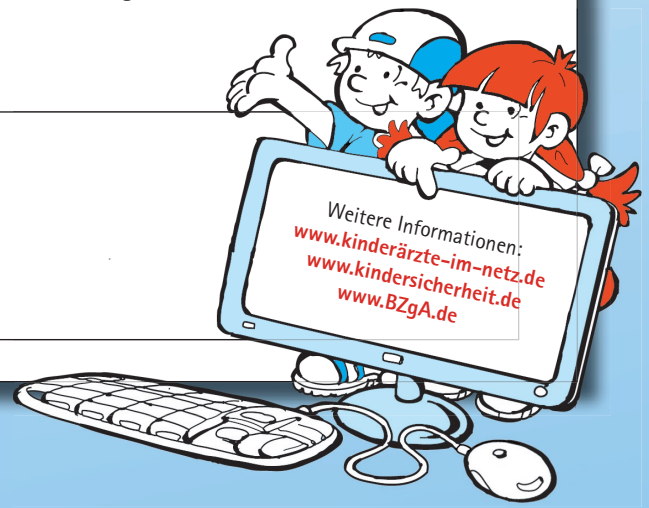
Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:

- **Stürze**
- **Vergiftung**
- **Ertrinken**
- **Ersticken**

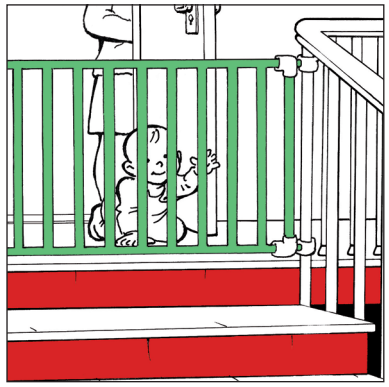
Die zunehmende Mobilität Ihres Kindes erfordert vermehrt Ihre Aufsicht und Sorge für eine kindersichere Umgebung.

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



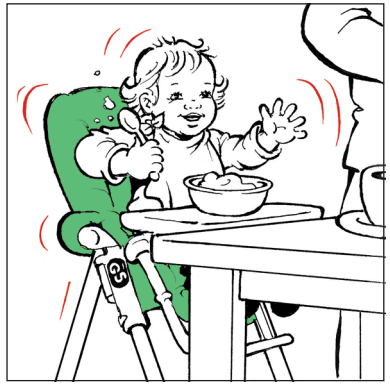
Treppensturz



Vorbeugung

Sichern Sie Treppenzugänge durch Schutzgitter!
Treppe abwärts soll das Kind zunächst nur unter Aufsicht rückwärts krabbeln.

Sturz aus Hochstuhl Einkaufswagen, Gitterbett



Vorbeugung

Stellen Sie den Hochstuhl kippsicher auf!
Kind im Hochstuhl und Einkaufswagen nie unbeobachtet lassen: Ausstiegsversuche!
Im Gitterbett die Matratze rechtzeitig absenken. Ausstieg durch Herausnehmen der Gitterstäbe ermöglichen. Kind auf dem Arm: stets mit plötzlichen unkontrollierten Bewegungen des Babys nach hinten rechnen!

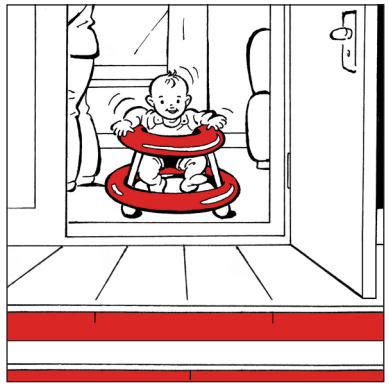
Ertrinken



Vorbeugung

Vor dem Baden Wassertemperatur prüfen!
Kleine Kinder können auch in sehr niedrigem Wasser (5-10 cm) ertrinken. Lassen Sie Ihr Kind in Badewanne oder Duschtasse nie unbeaufsichtigt!
Geschwisterkinder können die Verantwortung nicht übernehmen.

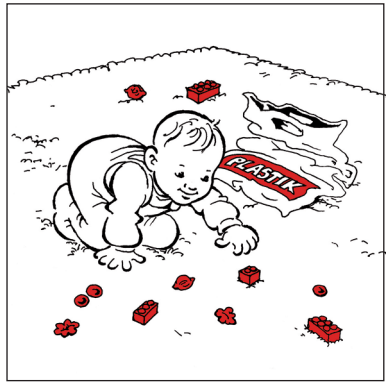
Sturz mit Lauflernhilfe/Gehfrei



Vorbeugung

Benutzen Sie grundsätzlich keine Lauflernhilfen/Gehfrei!
Sie sind unfallträchtig und fördern nicht das Laufen lernen. Erhöhte Sturzgefahr insbesondere an Treppen, Tüschwellen und Teppichrändern. Lauflernhilfen ermöglichen das Ziehen an Tischdecken und Kabeln, das schwere Kopfverletzungen und Verbrühungen zur Folge haben kann.

Ersticken



Vorbeugung

Kleine Kinder stecken alles in den Mund und verschlucken sich.
Halten Sie kleine Gegenstände, die die Atmung blockieren oder behindern können, vom Säugling fern!
Typisch und besonders gefährlich sind Erdnüsse, Weintrauben, kleine Nahrungsstücke, Münzen, Murmeln, Bausteine und Luftballonreste.

Vergiftung/Verätzung



Vorbeugung

Putzmittel und andere Chemikalien in Originalbehälter verschlossen bzw. außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Besondere Gefahr besteht durch ätzende Reinigungsmittel (z.B. Entkalker, Rohr- und WC-Reiniger).
Medikamente, Tabakwaren oder Alkohol von Kindern fernhalten.

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Bundeszentrum
für Ernährung

Das beste Essen für Babys



Essens-Fahrplan für Babys

Liebe Eltern,

mit der Geburt Ihres Kindes beginnt ein neuer, spannender Lebensabschnitt, der viele Veränderungen mit sich bringt. Dazu gehört auch, dass Sie sich um die Ernährung Ihres Babys kümmern. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt. Mit unserem „Fahrplan" kommen Sie optimal durchs 1. Jahr.

Ihr Netzwerk *Gesund ins Leben*



Auf den Geschmack kommen

Babys sammeln ihre ersten Erfahrungen mit der Nahrung bereits im Mutterleib, denn manche Geschmacksstoffe aus dem Essen der Mutter gehen ins Fruchtwasser über.

Beim Stillen geht es weiter. In der Muttermilch wechseln die Aromen je nachdem, was Sie als Mutter gegessen haben. Je mehr unterschiedliche Lebensmittel es sind, desto mehr Geschmäcker lernt Ihr Baby kennen. Wahrscheinlich isst Ihr Kind dann später viele verschiedene Speisen und probiert auch neue Lebensmittel.
Industriell hergestellte Flaschenmilch hingegen schmeckt immer gleich.



Zum Stillen kommt die Beikost. Auch dabei lernt Ihr Kind neue Geschmacksrichtungen kennen. Außerdem wechselt damit die Konsistenz seines Essens. Nach flüssiger Nahrung isst es nun das erste Mal Brei. Dieser wird mit der Zeit stückiger, bis Ihr Kind „richtiges“ Essen bekommt.

Essen ist mehr als Ernähren

Das Füttern ist nicht nur dazu da, Ihr Kind mit Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und Energie zu versorgen. Die regelmäßigen Mahlzeiten und Ihre körperliche Nähe geben Ihrem Kind Wärme und Geborgenheit. Das verstärkt die liebevolle Bindung zwischen Ihnen beiden. Genießen Sie diese gemeinsame Zeit und nehmen Sie sich dafür Ruhe. Auch für die Väter ist das Füttern ein schönes Erlebnis!





Stillen

Stillen: das Beste für Mutter und Kind

Am besten ist es, wenn Sie von der Geburt an möglichst ausschließlich stillen. Das heißt: Ihr Kind bekommt nur Muttermilch – keine Getränke, Säfte, Milch oder andere Nahrung. Wenn Sie nicht ausschließlich stillen können oder möchten, ist teilweises Stillen besser, als gar nicht zu stillen. Sie können also Ihrem Baby die Brust geben und Flaschenmilch füttern. Auch dabei kann Ihr Kind die Vorteile der Muttermilch genießen.

Muttermilch – immer passend fürs Baby

Muttermilch liefert Ihrem Baby alle wichtigen Nährstoffe, damit es wachsen kann und sich Körper und Geist gesund entwickeln. Als Mutter bilden Sie Milch, so wie es Ihr Kind gerade braucht: in der richtigen Menge und Zusammensetzung. So stillt Muttermilch optimal den Hunger und löscht gleichzeitig den Durst.

Tipp!

Haben Sie Fragen zum Stillen?
Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten. Am besten von Anfang an. Alle gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Hilfe. Informationen und Beratung zum Stillen bieten auch Frauen-, Kinder- und Jugendärzte sowie Stillberaterinnen (siehe Seite 15).

Stillen ist praktisch und kostet nichts

Muttermilch ist jederzeit, überall und schnell verfügbar. Sie hat immer die richtige Temperatur. Ein zusätzliches Plus: Es entstehen keine Kosten für Pulver oder Fertigmilch.

Wie oft stillen?

Wie oft und wie lange ein Kind an der Brust trinkt, bestimmt es selbst. Das heißt: Die Anzahl der Still-Mahlzeiten am Tag und die Dauer einer einzelnen Mahlzeit richten sich nach dem persönlichen Bedarf Ihres Babys. In der ersten Lebenswoche ist es normal, wenn Ihr Baby nach 1 bis 3 Stunden wieder gestillt werden möchte.

Wichtig!
In den ersten Wochen trinkt das Baby häufiger kleine Mengen Milch, auch nachts. Sobald es nachts länger schläft, trinkt es weniger oft und dafür mehr pro Mahlzeit.

Wie lange insgesamt stillen?

Im ersten halben Jahr ist das Stillen für alle Säuglinge zu empfehlen. Auch für Frühgeborene oder kranke Säuglinge ist Muttermilch die erste Wahl – es gibt nur wenige Ausnahmen, über die Sie Ihr Arzt bei Bedarf informiert. Stillen Sie mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Wenn Ihr Kind mit dem Breiessen beginnt, stillen Sie am besten weiter. Wie lange Sie insgesamt stillen, entscheiden Sie und Ihr Baby.



Beim Stillen werden nicht nur Hunger und Durst gestillt. Es ist ein inniger, ruhiger Moment, der die Bindung zwischen Mutter und Kind fördert.

Wenn Sie nicht stillen …

Sie können oder möchten Ihr Baby nicht oder nicht nur stillen? Dann bereiten Sie Flaschenmilch aus Pulvernahrung zu (Fachbegriff: Säuglings(milch)nahrung). Eine andere Alternative gibt es nicht.



Achten Sie auf die Menge: Der Messlöffel soll nur gestrichen (nicht gehäuft) voll sein.

Flaschenmilch fürs ganze 1. Lebensjahr

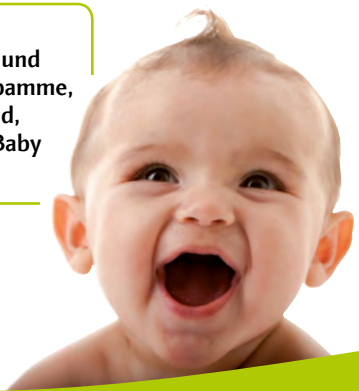
Als Erstes bekommt Ihr Baby Säuglingsanfangsnahrung. Sie wird mit „**Pre**“ oder „**1**“ bezeichnet. Damit können Sie Ihr Baby von Geburt an füttern und auch nach Einführung der Breie im ganzen 1. Lebensjahr dabei bleiben.

Flaschenmilch können Sie genau wie Muttermilch füttern, so oft und so viel Ihr Baby möchte. Folgenahrung (mit der Ziffer **2**) können Sie Ihrem Kind frühestens geben, wenn Sie Beikost einführen. Ein Wechsel von Anfangsnahrung auf Folgenahrung ist aber nicht notwendig.

HA-Nahrung bei Allergierisiko

Ihr Baby bekommt eine HA-Nahrung, wenn Sie Ihr Kind nicht oder nicht ausschließlich stillen und Sie als Eltern oder die Geschwisterkinder eine Allergie haben. „HA“ steht für hypoallergen; die Inhaltsstoffe lösen somit seltener eine Allergie aus als „normale“ Flaschenmilch. Sobald Sie Ihrem Kind Beikost füttern, können Sie auf „normale“ Flaschenmilch umsteigen.

Wichtig!
Fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme, wenn Sie nicht sicher sind, welche Nahrung für Ihr Baby geeignet ist.



Spezialnahrungen nur auf Rat des Arztes

Wenn Ihr Baby häufiger Blähungen, Krämpfe oder Verstopfung hat, aufstößt oder spuckt, fragen Sie den Kinder- und Jugendarzt. Füttern Sie eine Spezialnahrung nur dann, wenn er dazu rät.

Wie viele Fläschchen?

Wann, wie oft und wie viel Sie füttern, hängt vom Hunger Ihres Babys ab. Achten Sie auf seine Signale! Die Angaben der Hersteller auf den Verpackungen dienen als Orientierung. Lassen Sie sich von empfohlenen Mengen oder den Eichstrichen auf dem Fläschchen nicht beeinflussen. Wendet sich Ihr Baby von der Flasche ab – auch wenn sie noch nicht leer getrunken ist –, dann ist es satt. Lehnt es die Flasche direkt zu Beginn ab, hat es noch keinen Hunger. Macht es einen zufriedenen Eindruck und nimmt an Gewicht zu, bekommt es ausreichend Nahrung. In den ersten Wochen trinkt das Baby häufiger kleine Mengen, auch nachts. Sobald es nachts länger schläft, trinkt es weniger oft und dafür mehr pro Mahlzeit.

Wichtig!

Zubereitung von Flaschenmilch:

- Bereiten Sie sie immer frisch, kurz vor dem Füttern zu.
- Beim Anschütteln sollte das Wasser lauwarm (maximal 40 °C) sein. So vermeiden Sie Verbrühungen.
- Werfen Sie Reste weg. Wärmen Sie nichts wieder auf.
- Spülen und reinigen Sie Flasche und Sauger direkt nach jeder Mahlzeit gründlich und lassen Sie beides gut trocknen.

Für die Herstellung der Flaschenmilch nehmen Sie am besten Leitungswasser: Lassen Sie es ablaufen, bis kaltes Wasser aus der Leitung kommt.





Weiterstillen und B(r)eikost

Für den Brei bereit?

Der genaue Zeitpunkt für den 1. Brei ist von Kind zu Kind verschieden. Doch Sie merken, wenn Ihr Baby bereit ist: Es interessiert sich für das, was andere essen. Es kann sich selbst Dinge in den Mund stecken und es drückt den Brei nicht mit der Zunge heraus. Es kann seinen Kopf aufrecht und stabil halten, wenn Sie es im Sitzen stützen. Frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats ist es Zeit für die ersten Löffel Brei. Stillen Sie parallel zum Einführen des Breies die restlichen Mahlzeiten weiter.

Schritt für Schritt zum ersten Brei

Der erste Brei ist der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei. Beginnen Sie mit einigen Löffeln Gemüsepüree vor der Milchmahlzeit am Mittag. Klappt das gut, können Sie langsam zum vollständigen Brei übergehen. Zu den anderen Mahlzeiten bekommt Ihr Kind weiterhin Muttermilch oder Flaschenmilch. Die Breie können Sie selbst kochen oder fertig kaufen.

Haben Sie Geduld!



Wenn Ihr Baby große Schwierigkeiten hat, sich an das Essen vom Löffel zu gewöhnen, ist es vielleicht noch nicht reif für diesen Schritt. Machen Sie dann eine Pause und versuchen Sie es nach 1 bis 2 Wochen noch einmal mit dem Löffel. Einigen Babys fällt es schwer, sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Diese Kinder müssen eine neue Zutat häufiger probieren, bevor sie sie mögen.

Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Für eine Portion **Grundrezept**

100 g	Gemüse (z. B. Blumenkohl, Karotte, Zucchini)
50 g	Kartoffeln
30 g	mageres Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Lamm, Geflügel)
1 EL	Rapsöl
1 ½ EL	Fruchtsaft (oder Obstpüree als Nachtisch)

Zubereitung



1. Gemüse putzen und Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden.



2. Mit klein geschnittenem Fleisch in wenig Wasser garen (ca. 10 Minuten).



3. Mit dem Saft zusammen pürieren.



4. Rapsöl unterrühren. Ist der Brei zu fest, etwas Wasser zugeben.

Tipp!

- Wechseln Sie beim Gemüse ab.
- Ersetzen Sie das Fleisch 1- bis 2-mal pro Woche durch Fisch (z. B. Lachs).
- Sie können die Kartoffeln gelegentlich gegen Nudeln, Reis oder andere Getreidearten austauschen.

Wenn Sie Fertigbrei füttern …

- Wählen Sie Breie mit den Hauptzutaten aus dem Grundrezept: Gemüse + Kartoffeln + Fleisch. Anstelle von Kartoffeln können andere Beilagen wie Nudeln, Reis etc. enthalten sein.
- Salzen Sie den Brei nicht nach, auch wenn er für Ihren Geschmack zu fad ist.

Milch-Getreide-Brei

Wenn Ihr Baby den 1. Brei gut annimmt, geben Sie ihm circa einen Monat später den 2. Brei. Der Milch-Getreide-Brei eignet sich zum Beispiel für den Abend.

Den Milch-Getreide-Brei können Sie selbst herstellen oder fertig kaufen. Auf die Zusammensetzung kommt es an. Wenn Sie Fertigbreie füttern, achten Sie darauf, dass Milch (-pulver) und Vollkorn-Getreide die Hauptbestandteile sind.

„Bitte nicht so süß!“

Der Milch-Getreide-Brei und der Getreide-Obst-Brei sollten nur leicht süß schmecken. Süßen Sie die Breie nicht nach. Verzichten Sie im 1. Lebensjahr auf Honig.



„Jetzt reicht‘s“

Babys wissen am besten, wann sie satt sind. Drängen Sie Ihr Kind nicht, den Teller leer zu essen oder die Flasche auszutrinken: Hört Ihr Kind früh auf zu essen, dann reichen 1 bis 2 Versuche zum Ermutigen aus.



Stillen Sie zur B(r)eikost weiter. So geben Sie Ihrem Baby weiterhin den Schutz durch die Muttermilch, den es braucht.

Grundrezept: Milch-Getreide-Brei

Für eine Portion

200 ml	Vollmilch, 3,5 % Fett (keine Roh- oder Vorzugsmilch)
20 g	Vollkorn-Getreide(flocken) oder Grieß
2 EL	Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst

Zubereitung



1. Getreideflocken in kalte Milch, Grieß in kochende Milch einrühren.



2. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.



3. Fruchtsaft oder zerdrücktes Obst unterrühren.



4. Fertig.

Tipp!

- Nehmen Sie Vollmilch. Das Baby braucht im ersten Lebensjahr etwas mehr Fett.
- Anstelle der Milch können Sie auch Säuglingsanfangsnahrung verwenden.

20 g Vollkorn-Getreideflocken entsprechen etwa …

2 gehäuften EL Haferflocken, Dinkelflocken oder
1 gehäuften EL Grieß

Instantgetreide für Babybrei:
siehe Packungsangabe



Getreide-Obst-Brei

Nach etwa einem weiteren Monat ersetzen Sie die Still-Mahlzeit oder Flaschennahrung am Nachmittag durch den Getreide-Obst-Brei. Sie stillen morgens und nach Bedarf weiter.

Das beste Getränk: Trinkwasser



Wenn Ihr Baby 3 Breie am Tag isst, braucht es außer Muttermilch oder Flaschenmilch zusätzlich Getränke: Trinkwasser. Sie können Ihrem Kind bei Bedarf auch früher etwas zu trinken geben.

Tipp!

Richtig trinken lernen
Füllen Sie das Trinkgefäß anfangs fast bis zum Rand, damit die Oberlippe des Babys gleich befeuchtet wird. Dadurch öffnet es automatisch seinen Mund.
Dauernuckeln und die „Flasche zum Einschlafen“ können die Zähne schädigen. Geben Sie Ihrem Baby Getränke deshalb in einer Tasse, einem Glas oder Becher.



Je älter Ihr Baby wird, desto mehr kann und möchte es sich bewegen und ausprobieren. Das braucht es für eine gesunde Entwicklung.

Grundrezept: Getreide-Obst-Brei

Für eine Portion

90 ml	Wasser
20 g	Vollkorn-Getreide(flocken) oder Grieß
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, z. B. Apfel, Birne, …
1 TL	Rapsöl

Zubereitung



1. Getreideflocken in kaltes Wasser, Grieß in kochendes Wasser einrühren. Aufkochen und ca. 3 Minuten weiterkochen lassen.



2. Frisches, püriertes Obst zugeben.



3. Rapsöl unterrühren.



4. Fertig.

Tipp!

- Eine Getreide- und eine Obstart pro Mahlzeit reichen.
- Wechseln Sie beim Obst ab: Gut verträglich sind Apfel, Birne, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose.

Wenn Sie Fertigbrei füttern …

Geeignete Fertigbreie enthalten als Hauptzutaten Vollkorn-Getreide und Obst.



Essen lernen und bewegen

Essen lernen

Nehmen Sie sich zum Füttern Ihres Kindes Ruhe und Zeit. Ihr Baby genießt es sehr, wenn Sie ihm dabei Ihre volle Aufmerksamkeit schenken. Schauen Sie Ihr Kind beim Füttern an und sprechen Sie mit ihm. Sie werden sehen, Ihr Baby zeigt Ihnen, ob es weiteressen möchte oder schon satt ist. Wenn der Brei kommt, sorgen Sie beim Gemüse und Obst für Abwechslung, damit es früh viele Geschmäcker kennenlernt. Bieten Sie neue Lebensmittel mehrmals ohne Zwang an. Manchmal brauchen Kinder Zeit, um sich an einen neuen Geschmack zu gewöhnen. Bald wird Ihr Kind den Löffel selber halten und zum Mund führen wollen. Lassen Sie es so viel wie möglich selber machen und unterstützen Sie es dabei.



Lass mich strampeln!

Babys wollen sich viel bewegen. Das fördert die Entwicklung am besten. Achten Sie auf Ihr Kind, es zeigt Ihnen, dass es strampeln oder sich bewegen möchte. Geben Sie ihm möglichst viel Gelegenheit – das kann beim Wickeln und Baden sein oder in einer geschützten Fläche auf einer Decke am Boden. Beschränken Sie die Zeit im Autositz, Kinderwagen, Hochstuhl etc. auf ein Minimum.

Bildschirm – nein danke!

Für Babys ist alles neu und aufregend. Sie entdecken die Welt durchs Anfassen, Hochziehen und Krabbeln. Fördern Sie diesen Bewegungstrieb und lassen Sie Ihr Kind nicht vom Fernseher, Tablet-PC oder Smartphone berieseln. Zum Beruhigen sind Vorsingen und liebevolles Sprechen gut geeignet.



Rat und Hilfe

Adressen von Experten in Ihrer Nähe

Stillen: www.hebammenverband.de, www.afs-stillen.de, www.bdl-stillen.de, www.lalecheliga.de, www.stillen.de

Ernährung: www.vdoe.de, www.vdd.de, www.dge.de, www.quetheb.de, www.hebammenverband.de

Baby & Essen



Mit der App **„Baby & Essen“** haben Eltern erstmals einen ausführlichen Essens-Fahrplan für das 1. Lebensjahr griffbereit. Kostenlos erhältlich für Android und iOS.
www.gesund-ins-leben.de/app

Impressum
0329/2020

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228/6845-0
www.ble.de

Redaktion:
MSc. oec. troph. Nadia Röwe, BLE

Text:
Monika Cremer, Idstein

Grafik:
www.berres-stenzel.de

Druck:
Köllen Druck+Verlag GmbH, Bonn

Bilder:
Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Vlad Gansovsky: 2, 4, monkey business: 2, rohappy: 3, Oksana Kuzmina: 3, Pluegl: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, JenkoAtaman: 8, Galbraith: 10, eyetronic: 11, Subbotina Anna: 14, Oksana Kuzmina: 14, Arcurs: 15; mauritius images: 2, 8; colourbox: 10, 12; istock: edgardr: 12;
Klaus Arras: 6, 9, 11, 13

Nachdruck oder Vervielfältigung – auch auszugsweise – sowie Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur mit Zustimmung der BLE gestattet.

Bestellung
Unter bestellung@ble-medienservice.de (Bestell-Nr. 329) bis zu 100 Stück kostenlos zzgl. 3,00 € Versandkostenpauschale, ab 100 Stück auf Anfrage

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Bundeszentrum für Ernährung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Berufsverband der Frauenärzte e.V.

Deutscher Hebammen Verband

bvkj. Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

dgh Deutsche Gesellschaft für Hebammenwissenschaft

FKE

DGE

BfR Bundesinstitut für Risikobewertung

Weitere Infos und Beratungsangebote:
www.gesund-ins-leben.de