



Tipps für das 1. Lebensjahr

Aus dem Inhalt:


- Zehn gute Gründe für das Stillen
- Rezepte für Säuglingsbreie
- So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps
- So unterstützen Sie Ihr Kind beim "Selberessen"


und weitere Dokumente



Anja Kardell / Jana Zimmermann
Stadt Menden - Familienlotse
Bahnhofstr. 16
58706 Menden

Stillen.Einfach.Gut. – Zehn gute Gründe für das Stillen

Stillen bietet einem Baby Nähe, Zuwendung und eine maßgeschneiderte Nahrung: Für die Mehrzahl der Säuglinge ist eine Ernährung ausschließlich durch Muttermilch in den ersten Lebensmonaten genau die richtige Ernährung. Auch danach, wenn das Kind  Beikost bekommt, kann und sollte es weiterhin gestillt werden, solange Mutter und Kind dies möchten.

1. Stillen fördert die Bindung zwischen Mutter und Kind. Durch den engen körperlichen Kontakt können sich Mutter und Kind gut kennen lernen und werden rasch miteinander vertraut.
2. Muttermilch bietet eine maßgeschneiderte Ernährung mit allen Nährstoffen in genau der richtigen Zusammensetzung und Menge, wie sie das Baby für seine Entwicklung und sein Wachstum braucht.
3. Muttermilch ist leicht verdaulich und passt sich von allein den Ernährungsbedürfnissen des Babys an.
4. Muttermilch versorgt das Baby mit besonderen Abwehr- und Schutzstoffen, die es vor Krankheiten schützen.
5. Stillen vermindert das Risiko des  plötzlichen Kindstodes.
6. Gestillte Kinder neigen Studien zufolge weniger dazu, später übergewichtig zu werden. Stillen kann zudem das Risiko für Durchfall und Mittelohrentzündung senken.
7. Stillen spart Arbeit und Zeit, kostet nichts und ist umweltfreundlich.
8. Stillen macht unabhängig, denn Muttermilch ist auch unterwegs immer verfügbar, hygienisch einwandfrei und hat immer die richtige Temperatur.
9. Stillen kann die Rückbildung der Gebärmutter nach der Geburt beschleunigen und den Blutverlust verringern.
10. Stillen kann für die Mutter das Risiko vermindern, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken.

Rezepte für Säuglingsbreie

Breinahrung können Sie gut selbst zubereiten. Die nachfolgenden Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt. Sie gewährleisten, dass es die Energie und Nährstoffe erhält, die es zum guten Gedeihen braucht. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und Geld sparen.

Ab 5.–7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

Zutaten:

100 g	Gemüse (zum Beispiel Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln
1,5 EL	Fruchtsaft oder Obstpüree als Nachtisch
1 EL	Rapsöl
30 g	Fleisch (zum Beispiel Lamm, Rind, Schwein, Geflügel)

Zubereitung:

Das Gemüse putzen, die Kartoffeln schälen und beides würfeln und zusammen mit dem sehr klein geschnittenen Fleisch oder Hackfleisch mit wenig Wasser garen. Den Saft zugeben und alles pürieren. Zum Schluss das Rapsöl unterrühren. Sie können auch hin und wieder das Fleisch durch Fisch ersetzen.

Ab 6.–8. Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

Zutaten:

200 ml	handelsübliche Vollmilch, länger frische (ESL) oder H-Milch (3,5 Prozent Fett)
20 g	Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
2 EL	Obstsft oder Obstpüree

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kalte Milch einrühren und aufkochen, den Grieß in kochende Milch einrühren. Beides ca. drei Minuten weiterkochen. Obstsft oder -püree unterrühren. Geeignet als Obst sind zum Beispiel Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden. Jeweils eine Getreide- und eine Obstsorte je Brei sind ausreichend.

Ab 7.–9. Monat: Getreide-Obst-Brei

Zutaten:

20 g	Vollkorngetreideflocken (zum Beispiel Grieß oder feine Haferflocken)
90 ml	Wasser
100 g	zerdrücktes, fein geriebenes oder püriertes Obst oder Obstmus, zum Beispiel Apfel, Birne
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

Die Getreideflocken in kaltes bzw. Grieß in kochendes Wasser einrühren und aufkochen lassen. Anschließend drei Minuten weiterkochen. Obstsaft oder -püree und Rapsöl unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet sind auch Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten. Jeweils eine Getreide und eine Obstsorte pro Mahlzeit sind ausreichend.

Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

Zutaten (Beispiel für den 5.–7. Monat):

100 g	Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
50 g	Kartoffeln
2–3 EL	Wasser
10 g	Haferflocken
3,5 EL	Vitamin-C-reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
1 EL	Rapsöl

Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen.

Hinweis: Dieser vegetarische Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei [vegetarischer Ernährung](#) besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden. Der vegetarische Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei sollte auf keinen Fall Milch enthalten, da diese die Eisenverfügbarkeit vermindert.

Hinweis zur Hygiene

Achten Sie darauf, dass alle Küchengeräte sauber und gut abgespült sind. Wenn Sie größere Mengen auf Vorrat herstellen, frieren Sie diese nach dem Abkühlen sofort portionsweise ein, damit sich keine Keime vermehren. Die Portionen sind bei -18° Celsius bis zu zwei Monate haltbar.

So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps

Mit Beginn des fünften Monats spätestens mit Ende des sechsten Monats sind viele Babys so weit entwickelt, dass sie lernen können, Brei vom Löffel zu essen. Die Umstellung von der ausschließlichen Milchernährung – durch [☞ Stillen](#) oder [☞ Flaschennahrung](#) – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs)-Schritt, zu dem Ihr Kind bereit sein sollte:

Es beginnt zum Beispiel, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen, bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder es nimmt selbständig Lebensmittel auf und steckt sie in den Mund.




Hier 10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt. Starten Sie die ersten Versuche am besten vor der Milchmahlzeit, dann ist Ihr Kind hungrig. Besonders am Anfang sollte Ihr Kind allerdings noch nicht zu hungrig und auch nicht müde sein.

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

So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“


Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.

Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

- Versuchen Sie,  regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
- Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
- Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 30 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
- Auch wenn Ihr Kind einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
- Falls Ihr Kind aufgrund einer  Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hier gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
- Den  Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht an!

Tipp: Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten), oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

Beispielhafter Speiseplan auf dem Weg zur Familienkost

Gegen Ende des ersten Lebensjahres gehen die Milch- und Breimahlzeiten mit der  Familienkost allmählich in drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten über. Hier finden Sie beispielhaft, was gegen Ende des ersten Lebensjahres auf dem Speiseplan Ihres Kindes stehen könnte.

Morgens, mittags, abends: die Hauptmahlzeiten

Frühstück

- 25 g (ca. 1/2 Scheibe) Brot (aus fein gemahlenem Vollkornmehl),
- 5 g (ca. 1 TL) Butter oder Margarine,
- 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.

Geeignet ist auch ein Frühstück aus Milch, Getreideflocken und Obst.

Alternativ zu diesem Frühstück können Sie Ihrem Kind morgens auch eine Milchmahlzeit geben (250 ml Muttermilch oder Säuglingsmilch).

Mittagessen

Als Mittagessen gibt es eine Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Mahlzeit oder etwas vom Familienessen, wenn die Speisen hierzu geeignet sind: Sie sollten nicht zu fett, schwer verdaulich oder scharf gewürzt sein.

Die Mittagsmahlzeit darf und sollte ruhig etwas „stückiger“ werden. Die Zutaten des Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Breis werden nun nicht mehr püriert, sondern lediglich noch etwas zerdrückt. So lernt das Kind richtig zu kauen und kann immer mehr von der Familienkost essen.

Abendessen

Als Abendessen gibt es einen Vollmilch-Getreide-Brei oder Brot mit einer Tasse Milch und Obst oder Gemüse:

- 25 g Brötchen oder Brot,
 - 10 g (2 TL) Frischkäse oder 5 g (1 TL) Butter oder Margarine,
 - 50 g geriebenes Obst oder Gemüse
 - 150 ml Vollmilch (3,5 Prozent Fett) aus der Tasse.
-

Für Zwischendurch: Obst und Getreideprodukte

Kleine Zwischenmahlzeiten sind bei Kindern sehr beliebt. Sie werden als zweites Frühstück und nachmittags gereicht. Frisches Obst können Sie geschält gerieben, geraspelt oder in kleineren Stückchen anbieten. Reichen Sie dazu ein Getreideprodukt (zum Beispiel Brot), nach Wunsch mit Butter oder Margarine bestrichen.


Das zweite Frühstück

- 50 g Obst oder Gemüse, gerieben. Ist der Hunger groß, können Sie Brot dazugeben:
- 25 g (1/2 Scheibe) Brot oder Brötchen aus fein gemahlenem Vollkornmehl,
- 5 g (1 TL) Butter oder Margarine.

Nachmittags

Abwechselnd ein milchfreier Getreideflocken-Obst-Brei oder Brot mit Obst oder Obstsaft (10 g Getreideflocken, Knäckebrot oder Zwieback mit 50 g Obst).

Trinken

Zwischendurch und zu den Mahlzeiten sollte Ihr Kind zusätzlich etwas  trinken. Zum Ende der Übergangsphase zur Familienkost wird eine tägliche Trinkmenge von insgesamt etwa 600-700 ml Flüssigkeit empfohlen. Bieten Sie Ihrem Kind bevorzugt Leitungs- oder Mineralwasser in einem kleinen Becher an. Geeignet sind auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

Früherkennungs- und Vorsorgeplan für das Kindes- und Jugendalter

Damit Sie alle wichtigen Früherkennungs- und Vorsorgetermine beizeiten vereinbaren und wahrnehmen, finden Sie hier eine Übersicht, was in welchem Alter ansteht. Am besten heben Sie die Übersicht bei den Unterlagen Ihres Kindes oder in Ihrem Kalender auf.

Alter des Kindes	Anstehende Termine	Untersuchungs-/Beratungsschwerpunkte
Nach der Geburt	☞ U1	Beurteilung von Vitalität, Reifezeichen und Fehlbildungen, ☞ Neugeborenen-Hörscreening (möglichst bis 3. Lebenstag), Blutentnahme für Stoffwechsel-Screening (erweitertes Neugeborenen-Screening, bis spätestens 3. Lebenstag)
3.-10. Lebenstag	☞ U2	Untersuchung der Organe, des Skelettsystems, der Mundhöhle und der Sinnesorgane, Ernährungsberatung, Besprechung der Rachitisvorbeugung durch Vitamin D und der ☞ Kariesvorbeugung durch Fluorid
4.-5. Lebenswoche	☞ U3	Untersuchung der Hüftgelenke, Gedeihen und altersgerechte Entwicklung, Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes, Unfallverhütung, Passivrauchen, Informationen zu anstehenden ☞ Impfungen
7. Lebenswoche	Extra-Impftermin	
Ab 9. Lebenswoche	Extra-Impftermin	
3.-4. Lebensmonat	☞ U4 Impftermin	Altersgerechte Entwicklung und Beweglichkeit, Ernährung und Verdauung, evtl. Erfassung von Seh- oder Hörstörungen
Gegen Ende des 3. und 4. Lebensmonats	Extra-Impftermin	
6.-7. Lebensmonat	☞ U5	Altersgerechte Entwicklung und Beweglichkeit, Seh- oder Hörstörungen, Ernährung, Zahnpflege, Unfallverhütung
10.-12. Lebensmonat	☞ U6 Impftermin	Sprachentwicklung, Kontrolle der Beweglichkeit, Körperbeherrschung und Geschicklichkeit, Seh- und Hörvermögen, Ernährung, Zahnpflege
Ab vollendetem 12. Lebensmonat	Extra-Impftermine	

21.-24. Lebensmonat (1 Jahr 9 Monate bis 2 Jahre)	↗ U7 Impftermin	Altersgerechte Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Kontrolle der Beweglichkeit und Körperbeherrschung, mögliche Verhaltensprobleme, Impfstatus
ab etwa 30. Lebensmonat	↗ drei zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen (im Abstand von mindestens 12 Monaten, bis vollendetem 6. Lebensjahr)	eingehende Untersuchung der Mundhöhle, Einschätzung des Kariesrisikos, Beratung zu Mundhygiene und Ernährung, Empfehlung geeigneter Fluoridierungsmittel
34.-36. Lebensmonat (2 Jahre 10 Monate bis 3 Jahre)	↗ U7a	Körperliche und geistige Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, Sprachentwicklung, Verhaltensprobleme, Zahngesundheit, Impfstatus
46.-48 Lebensmonat (3 Jahre + 10 Monate bis 4 Jahre)	↗ U8	Altersgerechte Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, mögliche Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung, mögliche Verhaltensprobleme, Zähne und Kiefer, Impfstatus
60.-64. Lebensmonat (5 Jahre bis 5 Jahre + 4 Monate)	↗ U9 Impftermin	Körperliche und geistige Entwicklung, Seh- und Hörvermögen, mögliche Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung, Beweglichkeit und Geschicklichkeit
ab 7. Lebensjahr (ab 6 Jahre)	halbjährliche zahnärztliche Kontrolluntersuchung	
9 bis 17 Jahre	Extra-Impftermine (Auffrischimpfung)	
12 bis 14 Jahre	↗ J1-Untersuchung	Körperliche Entwicklung, Organe, Skelettsystem, Stand der Pubertätsentwicklung, seelische und schulische Entwicklung, gesundheitsrelevantes Verhalten, Impfstatus

Linktipps:

Wann muss Ihr Kind zur nächsten U-Untersuchung?

Mit dem Terminrechner für die U1- bis U9-Untersuchungen berechnen Sie zuverlässig und schnell alle U-Termine für Ihr Kind.

[↗ www.kindergesundheit-info.de/u-tool](http://www.kindergesundheit-info.de/u-tool)

Welche Impfungen stehen wann an?

Das Wichtigste aus dem aktuellen Impfkalender der STIKO.

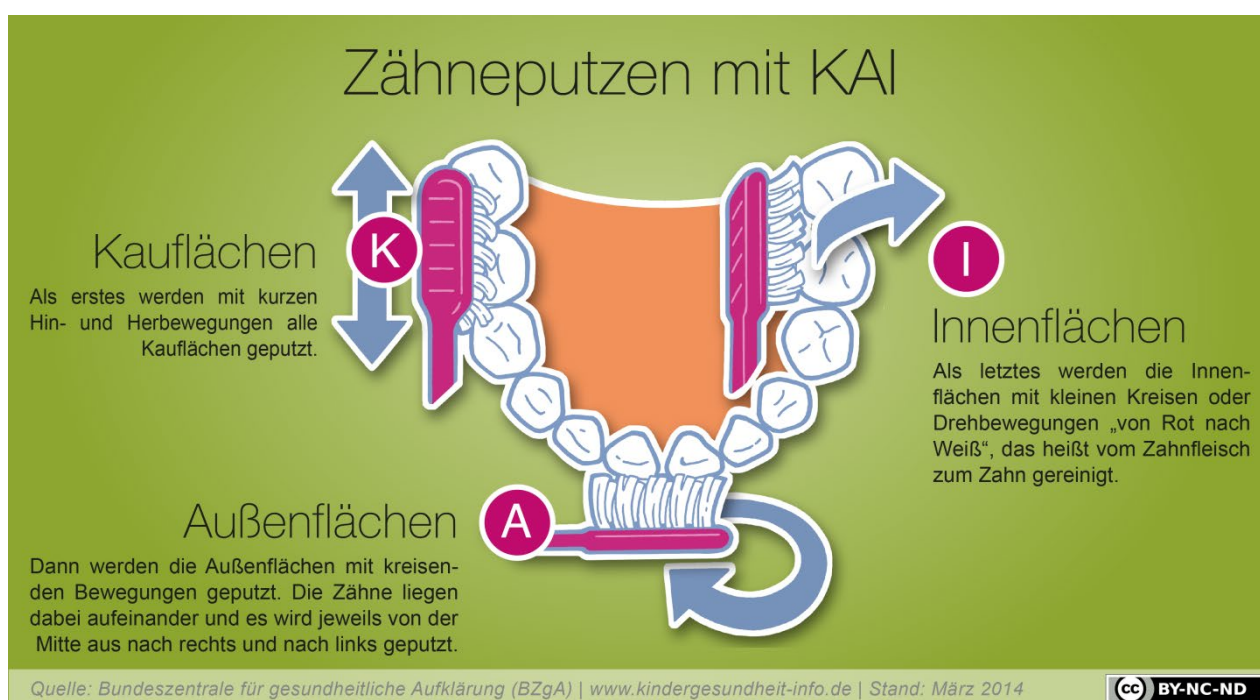
[↗ www.impfen-info.de/service/impfkalender](http://www.impfen-info.de/service/impfkalender)

Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut. Bewährt hat sich das KAI-System, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

Die richtige Putztechnik - kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von vornherein die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.



Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:


K = Kauflächen. Als erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.

A = Außenflächen. Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.

I = Innenflächen. Als letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen "von Rot nach Weiß", das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne

Eltern können von Anfang an einiges dafür tun, dass ihr Kind  gesunde Zähne bekommt und behält. Die wichtigsten Empfehlungen und Tipps finden Sie hier zusammengefasst:

- Achten Sie darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund und zahnärztlich gut versorgt sind.
- Lutschen Sie Flaschennuckel, Schnuller oder Babylöffel grundsätzlich nicht ab. Das verringert die Gefahr, dass Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.
- Besprechen Sie in der kinder- und/oder zahnärztlichen Praxis die  Fluoridversorgung Ihres Kindes.
- Beginnen Sie bereits beim ersten  Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege.
- Bleiben Sie dabei, wenn sich Ihr Kind ab etwa drei, vier Jahren selber die  Zähne putzt und putzen Sie alle Zahnflächen bis zum Schulalter immer noch mal nach, vor allem abends.
- Vor allem nach Süßem sollten die Zähne möglichst sofort gereinigt oder der Mund zumindest mit Wasser ausgespült werden.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugerflasche oder Schnabeltasse nuckelt und trinkt.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten Pausen eingehalten werden, in denen die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße  Getränke. Geben Sie ihm lieber Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten, möglichst nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten Süßigkeiten.
- Achten Sie auf eine  (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kauen muss.
- Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen zahnärztlichen Kontrollen regelmäßig mit in die Praxis, sobald der erste Zahn da ist. So gewöhnt es sich bereits frühzeitig an die Umgebung. Zahnärzte und Zahnärztinnen empfehlen bereits ab dem ersten Zähnchen eine halbjährliche  zahnärztliche Kontrolle der Kinderzähne.
- Wenn trotz aller Vorsorge die Milchzähne durch Karies geschädigt sind, sollten sie unbedingt zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind gut beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.

Ohne Wenn und Aber: Sonnenschutz für Kinder

Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist um ein Vielfaches empfindlicher als die von Erwachsenen, denn der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln.

Babys und Kleinkinder bis zum Alter von zwei Jahren sollten deshalb noch gar keine direkte Sonne abbekommen und selbst bis zum Vorschulalter sollten Kinder pralle Sonne am besten meiden.

Schatten und sonnengerechte Kleidung sind der wirksamste Sonnenschutz:

- Kinder möglichst an schattigen Plätzen spielen lassen.
- Auf sonnengerechte Kleidung achten, die möglichst viel vom Körper bedeckt:
 - Hut, Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz.
 - Luftige, möglichst langärmelige T-Shirts oder Hemden aus nicht zu locker gewobenem Material.
 - Wenn möglich, auf Textilien mit speziellem UV-Schutz (ab UV-Protektions-Faktor 30 oder Prüfsiegel „UV-Standard 801“) achten.
 - Weit geschnittene, möglichst lange Hosen.
 - Bequeme Schuhe, die möglichst auch den Fußrücken bedecken.
- Vor allem im Gebirge und an der See: Sonnenbrillen mit gutem UV-Filter.
- Nicht bedeckte Körperteile, wie Gesicht, Hände oder Fußrücken, durch ein Sonnenschutzmittel speziell für Kinder schützen (ab Lichtschutzfaktor 20).
- Ausreichend Sonnenschutzmittel auftragen, da andernfalls der Lichtschutzfaktor nicht wirksam ist.
- Bei längeren Aufenthalten im Freien die Haut wiederholt eincremen und den Sonnenschutz nach jedem Baden erneuern.
- Insbesondere im Sommer und an sonnigen Frühjahrstagen sollten Kinder während der starken Mittagssonne (11-15 Uhr) besser nicht draußen spielen.
- Häufiges Eincremen und hoher Lichtschutzfaktor sollten nicht dazu verleiten, Kinder unbesorgt in der prallen Sonne oder länger in der Sonne spielen zu lassen.

Hinweis: Auch bei bedecktem Himmel dringen noch bis zu 80 Prozent der UV-Strahlung bis auf die Haut durch. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat deshalb den sogenannten UV-Index eingeführt, der tagesaktuell über Zeitungen, Wetterberichte oder im Internet verbreitet wird. Bis zu einem UV-Index 2 ist kein besonderer Sonnenschutz erforderlich. Darüber hinaus gilt: Je höher der Indexwert ist, umso mehr Schutz ist erforderlich.

Sicherheits-Check 1. Lebensjahr

Die wichtigsten Sicherheitshinweise für das erste Lebensjahr. Überprüfen Sie, wo noch Sicherheitsvorkehrungen notwendig sind oder Ihre besondere Aufmerksamkeit gefordert ist.

Zutreffendes bitte ankreuzen




- Kordeln und Schnüre sind immer sicher außer Reichweite des Kindes. ja nein
- Das Kind schläft auf dem Rücken. Der Kopf kann nicht durch Bettzeug verdeckt werden. ja nein
- Die Badewanne hat einen rutschsicheren Boden. ja nein
- Das Kind kommt erst in die Wanne, wenn das Wasser eingefüllt und die Temperatur sicher überprüft ist. ja nein
- Die Heißwassertemperatur des Boilers ist auf 52° C begrenzt bzw. im Bad feststellbarer Wasserregler steht auf maximal 38° C. ja nein
- Der Wickeltisch steht fest und sicher und bietet eine ausreichend große Wickelfläche. ja nein
- Auch mit Wickelaufgabe sind die Seitenteile des Wickeltisches noch deutlich erhöht. ja nein
- Beim Wickeln oder Baden steht alles griffbereit in Reichweite. ja nein
- Im Auto fährt das Kind immer nur vorschriftsmäßig gesichert mit. ja nein
- Kindersitz und Kinderwagen entsprechen den Sicherheitsnormen und besitzen die entsprechenden Prüfzeichen. ja nein
- Die Bremsen am Kinderwagen werden regelmäßig überprüft. ja nein

Wenn das Kind mobiler wird:

- Alle Steckdosen sind mit einer Kindersicherung versehen. ja nein
- Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen. ja nein
- Stolperfallen wie Teppichläufer sind entfernt, andere Teppiche haben eine rutschsichere Unterlage. ja nein
- Ecken und scharfe Kanten an Möbeln sind abgepolstert. ja nein
- Putz- und Reinigungsmittel sowie andere gefährliche Substanzen sind in Oberschränken untergebracht. ja nein
- Medikamente sind im Arzneischrank verschlossen (in mindestens 1,60 m Höhe). ja nein
- Giftige Zimmerpflanzen sind aus den Räumen verbannt. ja nein
- Es liegen/stehen keine Zigaretten/gefüllten Aschenbecher herum. ja nein

10 Tipps zur Verhütung von Sturzunfällen

Sturzunfälle sind die häufigste Unfallart im Kindesalter, und zwar in allen Altersstufen. Babys und Kleinkinder stürzen vor allem im häuslichen Bereich. Hier sind sie zunächst ganz auf das umsichtige Verhalten der Erwachsenen und notwendige Schutzmaßnahmen angewiesen.

1. Am  Wickeltisch immer „eine Hand am Kind“. Auch wenn sich das Baby noch nicht eigenständig umdrehen kann, kann es so heftig strampeln und mit den Armen „rudern“, dass es hierdurch seitlich oder nach vorn über die Kante des Wickeltisches rutschen und hinunterfallen kann. Dasselbe gilt auch für Sofa oder Sessel.
2. Wenn ein Entfernen vom Wickeltisch nötig, das Kind mitnehmen oder auf den Boden legen.
3. In Autositzen und Babywippen immer anschnallen und beides nicht auf erhöhten Flächen abstellen.
4. Keine Lauflernhilfen benutzen.
5. Beim  Kinderhochstuhl auf Standfestigkeit achten und das Kind mit Bauch- oder Schrittgurt sichern. Das Kind nie unbeaufsichtigt im Kinderhochstuhl lassen.
6. Bei Kleinmöbeln auf Standfestigkeit und Kippsicherheit achten; Regale gegebenenfalls in der Wand verübeln.
7. Fenster und Türen absichern. Achten Sie darauf, dass in Fensternähe keine Stühle oder Regale stehen, die Ihr Kind als Kletterhilfe nutzen könnte. Auch das Kinderbett sollte möglichst nicht direkt neben dem Fenster stehen. Fensterstürze sind folgeschwer und passieren vor allem im Alter zwischen ein und drei Jahren. Vor allem in höheren Stockwerken sind Sicherheitssperren an Fenster und/oder Türen ratsam.
8. Das Kind auf dem Balkon niemals allein lassen und alles entfernen, was als „Kletterhilfe“ dienen könnte.
9. Treppen steigen nur unter Aufsicht: zuerst auf allen Vieren, dann aufrecht mit Hand am Handlauf.
10. Das Kind nur solche  Fahrzeuge benutzen lassen, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen: erst Roller oder Laufrad (ab etwa 2 ½ Jahren), dann das Fahrrad (etwa zwischen vier und fünf Jahren). Die Fähigkeiten zum Inlineskaten sind in der Regel zwischen drei und fünf Jahren entwickelt. **Und:** Von Anfang an nur mit Helm bzw. Schutzausrüstung.

Vor Vergiftungen und Verätzungen schützen

Mit der zunehmenden Beweglichkeit des Kindes wächst die Gefahr, dass es mit giftigen oder ätzenden Substanzen in Berührung kommt und sie schluckt.

Hier ist Ihre umsichtige Vorsorge notwendig.

-
- Bewahren Sie Putz- und Reinigungsmittel, Essigessenzen usw. grundsätzlich in Oberschränken auf. Die Schränke sollten zudem möglichst verschließbar sein.
-
- Achten Sie auf kindersichere Verschlüsse.
-
- Verstauen Sie ätherische Öle, Lampenöle und Duftlampen nach Gebrauch immer außer Reichweite des Kindes.
-
- Verzichten Sie, wenn möglich, gänzlich auf Lampenöle im Haushalt.
-
- Heben Sie Farben, Lacke, Lösungsmittel und Ähnliches für Kinder unzugänglich auf.
-
- Verbannen Sie gefährliche Chemikalien, Saugen und Laugen möglichst ganz aus Ihrem Haushalt.
-
- Füllen Sie Reinigungs- und andere giftige oder ätzende Mittel niemals in Getränke- oder Essbehälter um. **Verwechslungsgefahr!**
-
- Verzichten Sie auf flüssige Grillanzünder.
-
- Heben Sie Medikamente und Arzneimittel stets in einem kindersicher verschlossenen Schrank auf.
-
- Lassen Sie keine Zigaretten herumliegen oder gefüllte Aschenbecher herumstehen.
-
- Achten Sie darauf, dass keine Gläser mit Resten von Alkohol herumstehen.
-
- Verbannen Sie giftige Zimmerpflanzen aus Ihrer Wohnung.
-
- Achten Sie auch im Garten auf mögliche Giftpflanzen.
-

Vor Verbrühungen und Verbrennungen schützen

Vor allem Kleinkinder laufen Gefahr, sich zu verbrühen oder zu verbrennen. Die meisten dieser Unfälle lassen sich jedoch bereits durch einfache Sicherheitsregeln und Vorsichtsmaßnahmen vermeiden.

- Begrenzen Sie die Heißwassertemperatur des Boilers auf maximal 50° Celsius, im Bad feststellbare Wasserregler auf maximal 38° Celsius einstellen.
- Die Temperatur des frisch eingelaufenen Badewassers überprüfen (36–37° Celsius) und nie heißes Wasser nachlaufen lassen, während das Kind in der Wanne sitzt.
- Gefäße mit heißer Flüssigkeit wie Kaffee, Tee oder Suppe immer weit entfernt vom Tischrand abstellen.
- Nichts Heißes trinken oder essen, während das Kind auf dem Schoß sitzt.
- Bei den Mahlzeiten auf Tischdecken verzichten.
- Töpfe und Pfannen immer mit dem Griff nach hinten auf den Herd stellen und bevorzugt hintere Kochfelder benutzen.
- Herdschutzgitter anbringen.
- Brennendes Fett in der Pfanne nie mit Wasser, immer nur mit Deckel ersticken.
- Bei Wasserkochern und Ähnlichem auf herabhängende Kabel achten.
- Bügeleisen immer sofort ausstöpseln und an einem hoch gelegenen Ort auskühlen lassen.
- Getränke und Nahrungsmittel aus der Mikrowelle stets gut umrühren und die Temperatur vor dem Füttern prüfen.
- Das Kind bei offenem Feuer immer im Auge behalten.
- Offenes Feuer nie unbeaufsichtigt lassen.
- Für den Notfall entsprechende Löschmittel bereithalten.
- Feuerzeuge und Streichhölzer konsequent wegschließen.
- Rauchmelder in der Wohnung installieren.

Sicherheitsregeln im Umgang mit Tieren

Auch vertraute Tiere bleiben unberechenbar. Im Umgang mit Tieren sind deshalb einige „Sicherheitsregeln“ unverzichtbar.

- Babys und Kleinkinder nie mit dem Familienhund oder einer Katze allein lassen.
- Kinder frühzeitig und altersgemäß mit der unterschiedlichen Körpersprache von Tieren vertraut machen.
- Kinder nicht mit dem Hund herumtoben oder Ball spielen lassen.
- Tiere dürfen nicht geärgert oder gequält werden, zum Beispiel durch Ziehen am Schwanz oder durch Treten.
- Fressende oder schlafende Tiere nicht stören.
- Ein Tier, das gerade Junge geworfen hat, nicht anfassen. Auch Tierjunge sollten im Beisein des Muttertieres nicht angerührt werden.
- Tieren nicht in Nase, Maul, Augen und Ohren fassen.
- Sich Tieren immer von vorn und langsam nähern und sie stets von vorn streicheln.
- Vorsicht bei fremden Hunden. Nur mit Einverständnis des Besitzers oder besser gar nicht anfassen.
- Keine hektischen oder ruckartigen Bewegungen machen und lautes Geschrei vermeiden.
- Wenn ein Hund knurrt, die Zähne zeigt und sein Fell sträubt, immer auf Abstand bleiben und keinesfalls das Tier anfassen.
- Bei plötzlichem Auftauchen eines Hundes keinesfalls weglaufen. Stattdessen möglichst ruhig stehen bleiben leise zu dem Tier sprechen.
- Niemals durch einen Zaun hindurch einen Hund anfassen. Der Hund würde dies als Eindringen in sein Revier verstehen und eventuell zuschnappen.
- Ein Pferd immer ansprechen, wenn man sich ihm nähert, und nie hinten um das Pferd herum gehen. Plötzliche und laute Geräusche vermeiden.
- Nicht allein ausreiten und beim Reiten immer eine Reitkappe tragen.
- Bei Haustieren auf Sauberkeit und artgerechte Pflege achten. Nach dem Anfassen von Tieren, insbesondere wenn es fremde sind, immer gründlich die Hände waschen.
- Auf vollständigen Impfschutz bei Mensch und Haustier achten.



Merkzettel für den Notfall

Bitte tragen Sie die Angaben für Ihre Einrichtung und wichtige Rufnummern für den Notfall hier ein und hängen Sie den „Merkzettel“ für alle gut sichtbar in die Nähe des Telefons.

Notruf/Rettungsdienst: 112 | Giftnotruf Ihrer Region:

Die 5 Ws des Notrufs:

- **Wo?**
- **Was?**
- **Wie viele?**
- **Welche Verletzung?**
- **Warten auf Rückfragen.**

Die 5 Ws des Giftnotrufs:

- **Wer?**
 - **Was?**
 - **Wann?**
 - **Wie?**
 - **Wie viel?**
-

Eigene Daten

Name

Straße

Nr.

Stockwerk

PLZ

Ort

Telefon

Handy

Wichtige Rufnummern

Kinder- und Jugendarzt/-ärztin:

Kinderärztlicher Notdienst *:

Hausarzt/Hausärztin:

Augenärztlicher Notdienst *:

Zahnärztlicher Notdienst *:

Apothekennotdienst *:

* siehe Tageszeitung oder Aushang in Apotheken und Arztpraxen