



Elternwissen kompakt

Unterstützung für den Familienalltag

Liebe Eltern,

Die Erziehung und Entwicklung Ihres Kindes ist eine besondere Reise. Dieser Leitfaden bietet Ihnen wertvolle Tipps: von sicherer Umgebung, richtiger Tragetechnik und Schlafempfehlungen bis hin zu Motorikförderung, Ernährung und einem Sicherheitscheck fürs erste Lebensjahr. Gemeinsam schaffen wir die besten Grundlagen für Ihr Kind!

Mit herzlichen Grüßen,
Nuran Seven
Tagesmutter der Kreuzberger Mäuse

Aus dem Inhalt:

- Merkzettel für den Notfall
- Sofortmaßnahmen bei Brandverletzungen
- Das Baby richtig tragen und halten (mit Bildern)
- Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen (mit Bildern)

und weitere Dokumente

Nuran Seven
Kreuzberger Mäuse
Kreuzbergstr.2
66663 Merzig

Merkzettel für den Notfall

Bitte tragen Sie die eigene Adresse 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 Mainz (inkl. Saarland) 06131 192 40

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

Sofortmaßnahmen bei Brandverletzungen

Bei Brandverletzungen ist schnelle Hilfe angesagt. Eine Kühlung mit lauwarmem Wasser wird allerdings nur für kleinere Brandwunden empfohlen. Eine Unterkühlung ist unbedingt zu vermeiden!

Bei allem, was notwendig ist: **Versuchen Sie Ruhe zu bewahren und das Kind zu beruhigen.**

-
- Löschen Sie das Feuer beziehungsweise brennende Kleidung mit Wasser, einer Decke oder durch Wälzen am Boden.
-
- Bei Verbrühungen die durch heiße Flüssigkeiten durchtränkte Kleidung rasch aber vorsichtig ausziehen.
-
- Kleinflächige Verbrennungen, zum Beispiel am Finger, mit handwarmem Wasser (mindestens 15° Celsius warm) kühlen, aber nicht länger als zehn Minuten. Unterkühlung unbedingt vermeiden.
-
- **Großflächige Verbrennungen nicht kühlen, da dies zu einer gefährlichen Unterkühlung führt.** Decken Sie stattdessen die betroffenen Körperteile mit einem keimfreien Verbandtuch aus dem Verbandkasten locker und ohne Druck ab.
-
- Verständigen Sie den Rettungsdienst: **Notruf 112**
-
- Vergessen Sie nicht den Impfpass mitzunehmen (wegen des [Tetanusschutzes](#)).
-

Was Sie nicht tun sollten:

- Keine sogenannten Hausmittel wie Mehl, Puder, Öl oder dergleichen auf die verletzten Stellen aufgetragen. Diese Mittel schaden nur.
-
- Brandsalben oder Brandbinden verschlimmern die Verletzung, da sie keinen Sauerstoff an die geschädigte Haut lassen und die Hitze im Gewebe festhalten.
-
- **Kein Eis oder Eiswasser** zur Kühlung verwenden. Beides schafft zwar zunächst Linderung, regt aber auch die Durchblutung an. Anschließend schmerzt es deshalb umso stärker. Außerdem besteht hierbei besonders die Gefahr der Unterkühlung.
-

Das Baby richtig tragen und halten

Was dem Baby gut tut:

Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und seinen Eltern.



Gut zu wissen:

Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen gestützt werden.

Entspannend und beruhigend

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit der Hand greifen Sie von vorn den oben liegenden Oberschenkel des Babys.



Besonders geborgen

Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm unterstützt Beine, Po und Rücken.

Auf der Schulter

Halten Sie sein Kopf auf Ihrer Schulter, beide Arme über Ihrer Schulter. Ihr Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken und – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

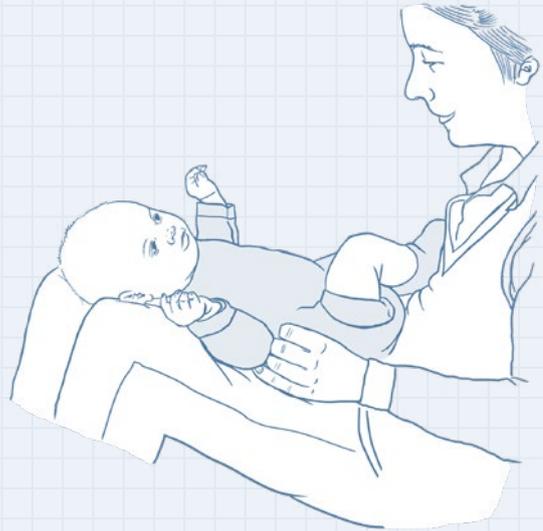


Das Baby richtig tragen und halten

Im anregenden Miteinander

... auf den Oberschenkeln

Ideal für Zwiegespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.



... auf dem Bauch

Anregend und ermunternd, um die Bauchlage und das Kopfbeugen zu üben.

Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

Was dem Baby gut tut:

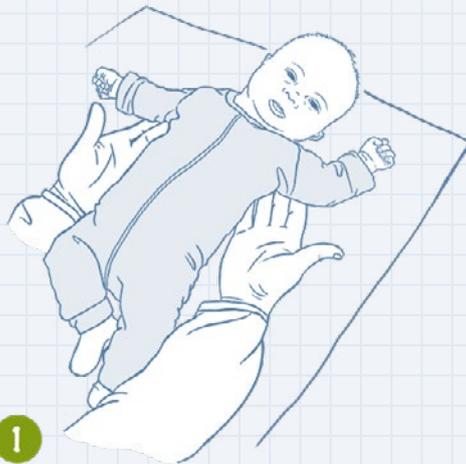
Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht das Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – beim Aufnehmen und Halten, beim Tragen und Wiegen. Es spürt die Nähe von Mutter und Vater und fühlt sich geborgen und sicher.



Wichtig:

Seien Sie nicht übervorsichtig. Fassen Sie das Baby mit sicherem Griff.

Hochnehmen – am liebsten über die Seite



1

Das Baby in der Rückenlage mit beiden Händen am Rumpf fassen, auf die Seite drehen und weit über die Seite hochheben.



2

Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung. Und: Fürs Baby ist es die angenehmere Art.

Gerade hochnehmen – nur mit Kopfunterstützung



1

Das Baby mit beiden Händen unter den Schultern fassen, die Daumen in den Achselhöhlen.

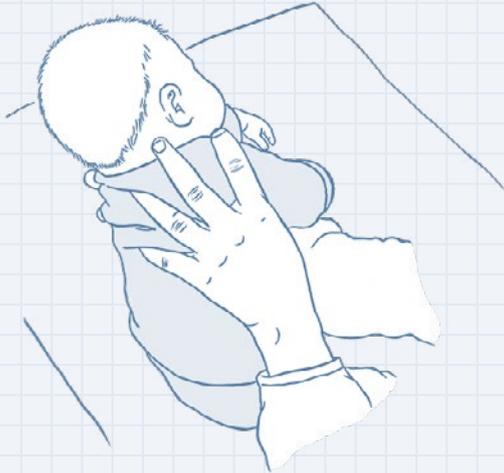


2

Die gestreckten Finger stützen den Kopf ab.

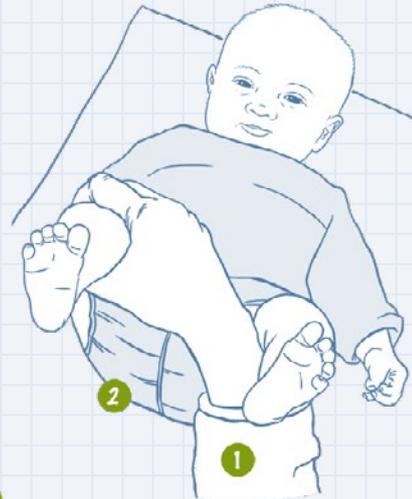
Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

Das Baby hinlegen



Das Baby schräg auf eine Pobacke abstützen und dann langsam über die Seite ablegen und auf den Rücken drehen.

Der richtige Griff zum Wickeln



1

Mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).

2

So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.



Gut zu wissen:

Bei allem, was Sie tun:

Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen

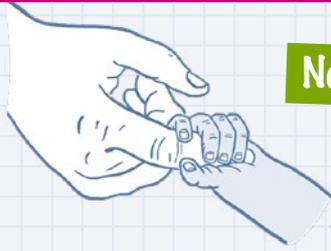
Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten.

Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

10 Tipps für Eltern

1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
 2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
 3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
 4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
 5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
 6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
 7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
 8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
 9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
 10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-

Greifentwicklung | 0–12 Monate



Neugeborenes

Das Neugeborene reagiert zunächst mit einem angeborenem Greifreflex, wenn man z. B. seine Handfläche berührt.

0–3 Monate



Vertraut werden mit Fingern und Händen.

4–5 Monate



Das Baby beginnt gezielt nach etwas zu greifen. Es fasst Dinge mit beiden Händen.

6–7 Monate



Das Kind ergreift kleinere Gegenstände, z. B. seine Rassel, mit einer Hand, bewegt sie hin und her, wechselt von einer in die andere Hand.

7–8 Monate



Kleine Gegenstände können zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Scherengriff), z. B. die Schnur von der Laufente.

9–12 Monate



Das Kind kann mit beiden Händen einen Ball fassen. Kleine Dinge wie Fusseln oder Krümel können mit den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Beginn Pinzettengriff).



Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik | 0–6 Jahre



3 Monate

Das Baby kann nun selbst seinen Kopf aufrecht halten, wenn es auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.



3–7 Monate

Beginn der eigenständigen Drehung
1. erst zur Seite,
2. dann vom Bauch auf den Rücken und
3. schließlich vom Rücken auf den Bauch.



7–10 Monate

Beginn der eigenständigen Fortbewegung – jedes Kind auf seine eigene Art: robbend, schlängelnd, kriechend, auf allen Vieren.



10 Monate

Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.



9–15 Monate

An Stühlen, Tischbeinen, Regalen zieht sich das Kind hoch in den Stand und lernt an Möbeln und Wänden entlangzugehen.



9–18 Monate

Mit Festhalten an den Händen und entlang an Möbeln und Wänden lernt das Kind frei zu gehen.



18 Monate

Das Kind kann frei gehen. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, auf Feld- und Waldwegen probiert es sich nun aus.



2–3 Jahre

Das Kind weiß immer sicherer mit seinem Körper umzugehen. Es kann schon rennen und lernt Treppen zu steigen.



2,5–3 Jahre

Fahrspielzeuge sind sehr begehrt. Das Kind lernt Dreirad oder Laufrad fahren.



4–6 Jahre

Die meisten Kinder sind in diesem Alter so weit, dass sie das Fahrradfahren auf zwei Rädern lernen können und möchten.



Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

Entwicklung der Hand- und Fingerfertigkeiten | 1–6 Jahre



Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo.
Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.



1–2 Jahre

- Das Kind trinkt allein aus dem Becher.
- Es lernt, selbständig mit dem Löffel zu essen.
- Es kann Gegenstände gezielt ablegen.

2 Jahre

- Das Kind kann Stifte mit Faustgriff oder Pinselgriff (mit den ersten 3 Fingern) halten und zum „Malen“ benutzen.
- Es kann eingewickelte Bonbons oder kleinere Gegenstände auswickeln.
- Es kann dicke Buchseiten einzeln umblättern.



2–3 Jahre

- Das Kind kann einfache Kleidungsstücke (Mütze, Schuhe, Socken) an- und ausziehen.
- Es kann selbständig mit Löffel und Gabel essen.

3 Jahre

- Das Kind kann dünne Buch- oder Zeitschriftenseiten sorgfältig einzeln umblättern.
- Es benutzt die Fingerspitzen von Daumen-, Zeige und Mittelfinger zum Greifen kleiner Gegenstände.



Entwicklung der Hand- und Fingerfertigkeiten | 1–6 Jahre

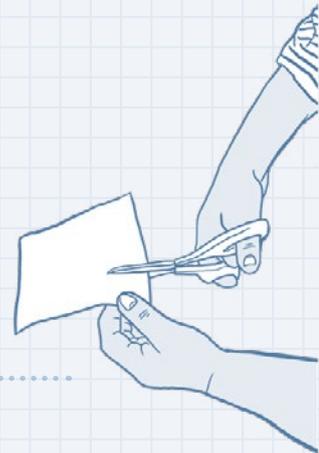
4 Jahre



- Das Kind kann sich weitgehend selbständig anziehen.
- Beim Malen und Zeichnen hält das Kind den Stift richtig zwischen den ersten drei Fingerspitzen.
- Es malt Männchen mit Kopf und Füßen und – noch etwas unbeholfen – andere Dinge wie Haus, Baum, Auto und Ähnliches.

5 Jahre

- Mit der Kinderschere kann das Kind ziemlich genau an einer Linie entlangschneiden.
- Es kann groß einzelne Buchstaben oder Zahlen schreiben (seitenverkehrt erlaubt).
- Es kann Messer und Gabel sicher handhaben.



6 Jahre

- Das Kind kann einfache Dinge basteln und kommt mit Ausschneiden, Falten, Kleben – auch mit Klebeband – zurecht.



So zeigt sich, wie gut Ihr Kind hört

Durch das [Neugeborenen-Hörscreening](#) können angeborene bleibende Hörstörungen frühzeitig erkannt und behandelt werden. Doch auch im Verlauf der Entwicklung kann das Gehör vorübergehend oder dauerhaft beeinträchtigt werden, zum Beispiel infolge einer Mittelohrentzündung oder eines anderen Infekts.

Durch gutes Beobachten und Zuhören können Sie als Eltern dazu beitragen, dass eine mögliche Hörstörung bei Ihrem Kind frühzeitig entdeckt wird.

Allerdings muss eine einmalige auffällige Reaktion nicht gleich bedeuten, dass Ihr Kind eine Hörschädigung hat.

-
- Beim Baby sind es vor allem Verhaltensweisen und Reaktionen auf Geräusche, an denen Sie die Hörfähigkeit Ihres Kindes „ablesen“ können.
-
- Mit zunehmendem Alter kann die Sprachentwicklung – das Verstehen wie auch das Sprechen – wichtige Hinweise auf die Hörfähigkeit geben. So kann zum Beispiel eine schlechte Aussprache im Alter von vier, fünf Jahren auch auf eine Hörstörung hindeuten.
-
- Auch bei bestimmten Verhaltensauffälligkeiten sollten Sie immer auch in Betracht ziehen, dass Ihr Kind vielleicht nicht gut hört. So können beispielsweise auch aggressives Verhalten oder Kontaktschwierigkeiten mit anderen Kindern ihre Ursache in Hörproblemen haben.
-

Ihre Beobachtungen in den verschiedenen Altersstufen sind für den Kinderarzt oder die Kinderärztin nützliche Hinweise. Ausgeschlossen werden kann eine Hörstörung jedoch nur über eine ärztliche Hörprüfung.

(bitte auf Seite 2 weiterlesen)

Verhalten und Reaktionen auf akustische Reize

Die nachfolgende Übersicht gibt Ihnen einige Anhaltspunkte, woran Sie in den verschiedenen Altersstufen die Hörfähigkeit Ihres Kindes erkennen können.

Alter	Reaktion/Verhalten Ihres Kindes
Nach der Geburt	Ihr Kind erschrickt bei plötzlichen lauten Geräuschen.
ca. 3–5 Wochen	<p>Ihr Kind reagiert auf Ihren Zuspruch.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es lauscht, wenn Sie im Abstand von etwa 20 cm zum Ohr mit Seidenpapier rascheln oder mit den Fingern schnalzen. • Wenn es ausgeruht ist, hört es aufmerksam auf Stimmen und Geräusche. • Mit den Augen sucht es nach der Quelle vertrauter Geräusche. • Gelegentlich gibt es Laute von sich.
2–3 Monate	<p>Auch wenn es Sie nicht sehen kann, wirkt Ihre Stimme beruhigend auf Ihr Kind.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es bewegt den Kopf in Richtung einer Geräuschquelle. • Es versucht mit Ihnen in „seiner Sprache“ zu sprechen, lacht hörbar.
5–6 Monate	<p>Ihr Kind kann mit seiner Stimme auf sich aufmerksam machen und plappert bereits mehrere verständliche Laute.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es reagiert auf entfernte Geräusche, wie zum Beispiel Türglocke oder Telefonklingeln. • Bei unbekanntem Geräuschen zeigt es deutliche Unruhe.
1 Jahr	<p>Ihr Kind reagiert, wenn es aus ca. einem Meter Entfernung flüsternd angesprochen wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es sucht nach der Schallquelle, wenn es zum Beispiel Musik hört. • Es versteht Verbote, wie „Nein-Nein“. • Es plappert zufrieden vor sich hin, wenn es allein in einem Raum ist.
2 Jahre	<p>Ihr Kind zeigt zum Beispiel auf Nase, Augen, Fuß, wenn Sie es flüsternd oder leise dazu auffordern.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es hört das Summen einer Mücke. • Es erkennt bekannte Geräusche, wie Flugzeug, Tierlaute, das Auto der Familie.
4 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Ihr Kind erkennt mit großer Sicherheit bekannte Geräusche und versteht Anweisungen, auch wenn es dem Sprecher dabei nicht auf den Mund sehen kann. • Es versteht normal gesprochene Worte ohne Mühe und kann gut zuhören, ohne dass die Konzentration rasch nachlässt.

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

Wenn das Kind mobiler wird:

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

Fieber bei Kindern – was tun?

Fieber ist eine wichtige natürliche Reaktion auf Krankheitserreger. Anhand einer Infografik lässt sich die Körpertemperatur des Kindes besser einschätzen.

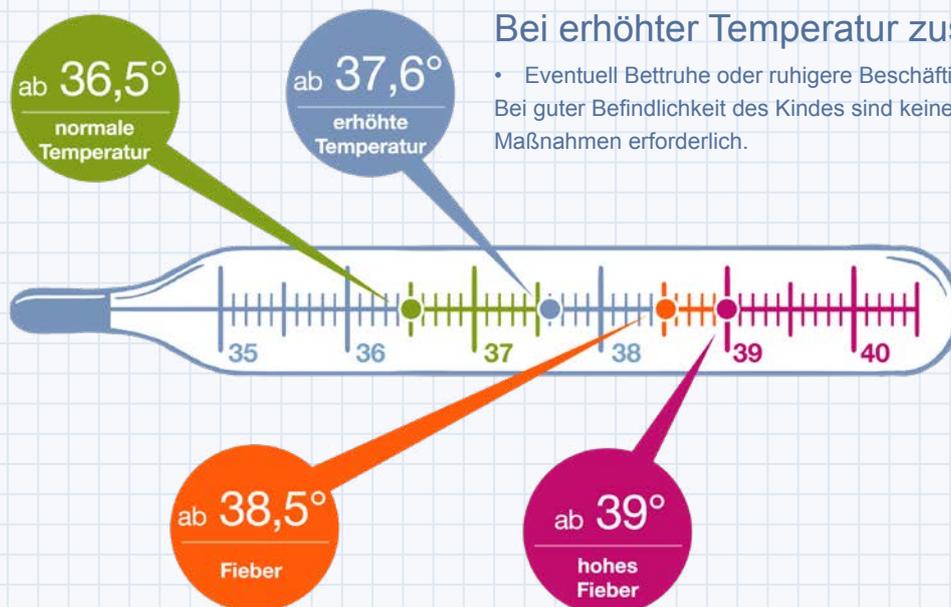
Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Kinder können dabei schnell sehr hohe Temperaturen entwickeln, die auf Eltern bedrohlich wirken. Die Infografik hilft, die Körpertemperatur des Kindes besser einzuschätzen, und gibt Hilfestellung, was in welcher Situation zu tun ist.

Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa jede halbe Stunde zu trinken anbieten (Muttermilch, Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Temperatur regelmäßig kontrollieren.

Gut zu wissen:

Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:

- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung. Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Bei Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.

Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

Fieber bei Kindern – was tun?



Gut zu wissen:

Bei allem, was Sie tun: Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

Fieber bei Kindern – wann ist kinderärztlicher Rat gefragt?

Nicht bei jeder erhöhten Temperatur ist es grundsätzlich notwendig, die kinderärztliche Praxis aufzusuchen. Dies hängt unter anderem davon ab, welche Erfahrungen Sie im Umgang mit Fieber haben und wie sicher Sie sich fühlen. In folgenden Fällen sollten Sie jedoch nicht zögern und mit Ihrem fiebernden Kind Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin aufsuchen:

- Bei jungen Babys (bis ca. 3 Monate) ab ca. 38° C,
 - bei älteren Babys und Kleinkindern unter 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 1 Tag anhält,
 - bei älteren Kindern ab ca. 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 3 Tage anhält.
-
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht sinkt.
-
- Bei zusätzlichen Krankheitszeichen wie Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Hautausschläge.
-
- Bei schubweise oder wiederholt auftretendem Fieber.
-
- Bei schlechtem Allgemeinbefinden des Kindes.
-
- Wenn Ihr Kind einen Fieberkrampf hatte.
-
- Wenn Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen.
-

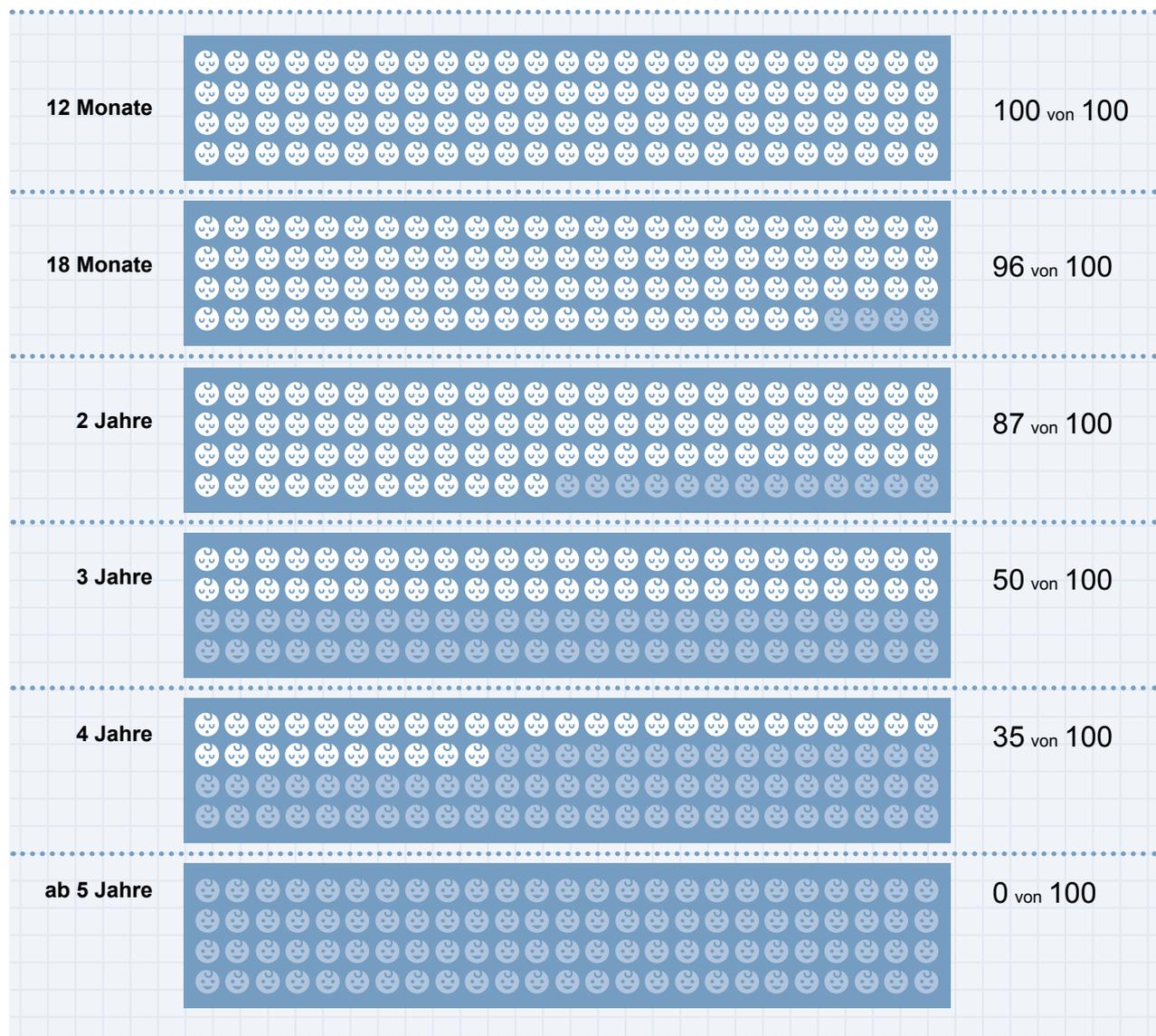
Ihre Beobachtungen können dem Kinderarzt/der Kinderärztin hilfreiche Hinweise für die Diagnose geben:

- Wie lange hat Ihr Kind schon Fieber?
-
- Wie hoch ist/war das Fieber?
-
- Fühlt sich Ihr Kind durch das Fieber sehr beeinträchtigt?
-
- Welche sonstigen Krankheitszeichen zeigt Ihr Kind – zum Beispiel Husten und Schnupfen, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautausschlag?

Kinder, die tagsüber schlafen

Nach dem ersten Lebensjahr verringert sich vor allem der Tagesschlaf. Doch auch hier gibt es von Kind zu Kind starke Unterschiede: So machen im zweiten Lebensjahr die meisten Kinder noch zwei Tagesschläfchen und manche verzichten schon mit zwei Jahren ganz auf Tagesschläfchen.

-  Kinder, die tagsüber schlafen
-  Kinder, die tagsüber nicht mehr schlafen



Gut zu wissen:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die heutigen Schlafempfehlungen auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes verringern.

Schlafempfehlungen fürs Baby

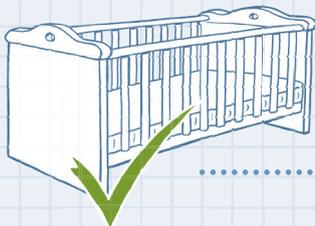
Die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf.



Rückenlage

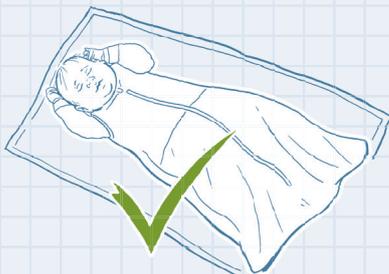
Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



Babybett im Elternschlafzimmer

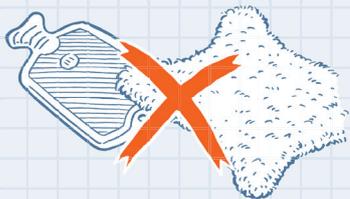
Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen zum Beispiel.
- Die Matratze fest und eben



Keine Überwärmung (nachts 18 °C)

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



Nicht rauchen

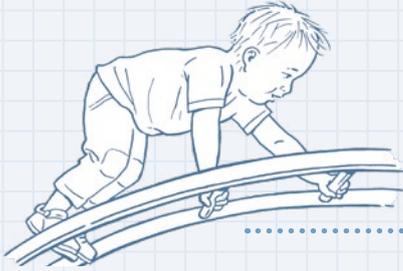
Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



Gut zu wissen:

Diese Schlafempfehlungen senken auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes.

Praktische Tipps für eine gute Nacht (1–6 Jahre)



Bewegung und Anregung am Tag

Anregung und Spielraum für eigene Erfahrungen, vor allem aber viel Bewegung an der frischen Luft sind für Kinder das beste „Schlafmittel“.

Vor dem Einschlafen zur Ruhe kommen

Spätestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sind ruhigere Beschäftigungen angesagt – Vorlesen zum Beispiel, oder Malen, oder einfach Kuscheln.



Hilfreiche Schlafbegleiter

Kuscheltiere, Schnuffeltücher & Co. können eine große Hilfe beim Ein- und Durchschlafen sein und die abendliche Trennung von den Eltern erleichtern.

Und bei allem:

Richtig müde schläft es sich besser!

Sind Kinder nicht richtig müde oder – umgekehrt – übermüdet, können sie nur schwer einschlafen. Achten Sie auf Zeichen von Müdigkeit – Augenreiben zum Beispiel.



Vermeiden Sie diese „Schlafstörer“:

- Licht, Lärm und Hitze können den Schlaf von Kindern empfindlich stören. Dunkeln Sie den Schlafraum – eventuell bis auf ein Nachtlicht – ab, vermeiden Sie Lärm zur Einschlafzeit und achten Sie darauf, dass es im Zimmer nicht zu heiß ist.
- Halten Sie die Wohnung, auf jeden Fall Kinder- und Schlafzimmer, rauchfrei.
- Keine anregenden Getränke wie Cola, Eistee und Ähnliches für Kinder.
- Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten am Abend und beenden Sie das Essen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- Kein Fernsehen, Smartphone oder Tablet in der letzten Stunde vor dem Schlafengehen.

Schlafempfehlungen für das 1. Lebensjahr

Die aktuellen Schlafempfehlungen sind der richtige Weg, das Risiko des Plötzlichen Kindstodes zu vermindern:

Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte. Wenn Sie es gut beobachten können, legen Sie Ihr waches Baby tagsüber öfters für kurze Zeit auf den Bauch, um seine motorische Entwicklung zu fördern und eine Verformung des Kopfes zu vermeiden.

Nichtrauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das [☞ Rauchen](#).

Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes [☞ Bettchen](#) in Ihrem Schlafzimmer.

Das Bettzeug: eher karg

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Verwenden Sie Schlafsäcke statt Bettdecken.
- Falls Sie eine Bettdecke vorziehen: Schlagen Sie diese am Fußende des Bettes unter die Matratze. Das Kind darf nur bis zur Brust zugedeckt sein.
- Verwenden Sie für das Babybett eine Matratze, die fest ist und eben liegt.
- Geben Sie Ihrem Baby kein Kopfkissen.

Hängen Sie keine Schnüre oder Bänder in Reichweite Ihres Kindes auf. Verzichteten Sie auf Halskettchen, Ohrringe u. Ä. und geben Sie nur ein kleines Kuscheltier mit ins Bett.

Überwärmung vermeiden

Vermeiden Sie Überwärmung. Ihrem Kind darf weder zu heiß noch zu kalt sein:

- Die Zimmertemperatur sollte beim Schlafen bei 18 Grad Celsius liegen.
- Falls Sie keinen Schlafsack benutzen, genügt im Sommer eine leichte Baumwolldecke, im Winter eine leichte Daunendecke. Für Babys mit Allergierisiko gibt es Allergikerdecken.
- Body/Unterhemd und Schlafanzug sind als Bekleidung ausreichend. Wenn es heiß ist, können Sie noch ein Teil weglassen.
- Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen an.
- Wickeln Sie vor dem Schlafen Ihr Kind nicht fest ein.
- Verzichteten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.
- Stellen Sie das Babybett nicht neben die Heizung oder in die pralle Sonne.

Schnuller

Wenn Ihr Baby es mag, bieten Sie ihm einen Schnuller an. Es macht nichts, wenn es den Schnuller im Schlaf verliert.

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,
- Obst oder Gemüse.

Geeignet ist auch ein Frühstück aus Milch, Getreideflocken und Obst. Ab dem zweiten Lebensjahr sollte die Milch morgens und abends nur noch 1,5 Prozent Fett enthalten. 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, nicht 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. Fleisch braucht es nicht täglich zu geben, es kann durch Fisch, Hülsenfrüchte und Gemüse ersetzt werden.

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 bis 700 ml Flüssigkeit empfohlen. Bieten Sie Ihrem Kind bevorzugt Leitungs- oder Mineralwasser in einem kleinen Becher an. Geeignet sind auch ungesüßter Früchte- oder Kräutertee

Wie oft und wie viel schreien Babys?

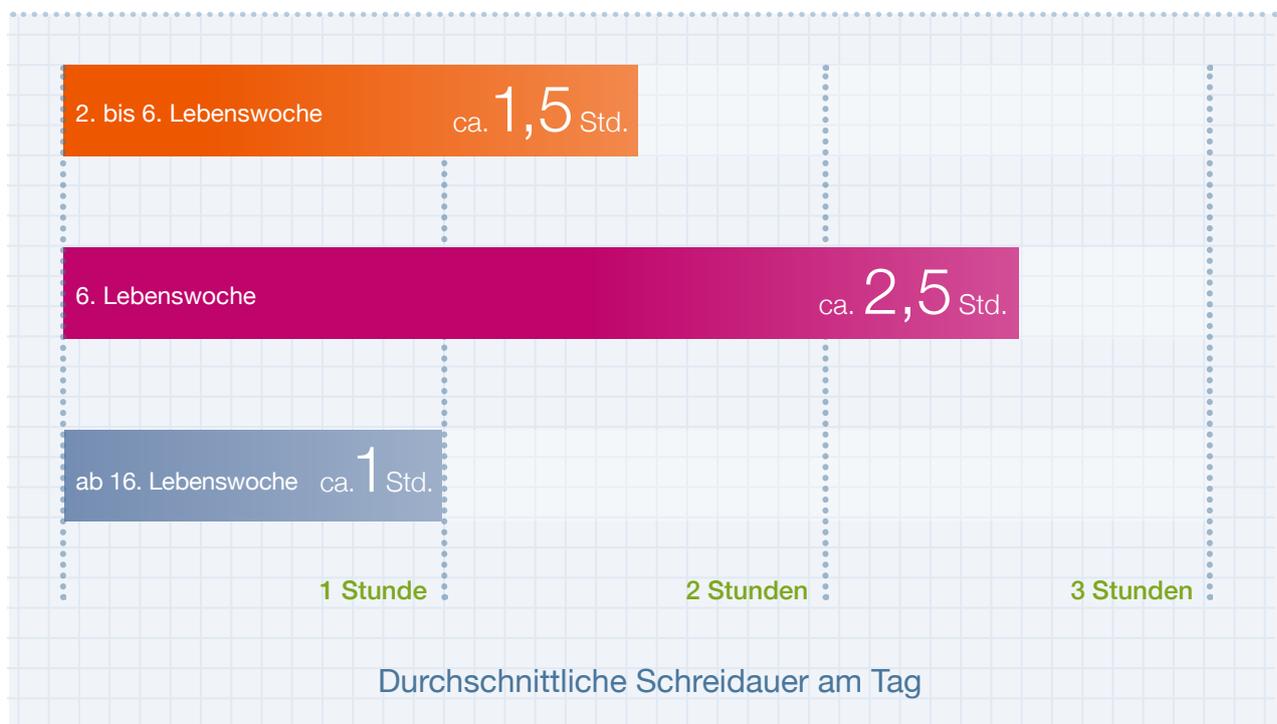
Wie oft, anhaltend und laut Babys schreien, ist ganz verschieden.

Infografik mit der durchschnittlichen Schreidauer in den ersten Lebensmonaten.

In den ersten Lebensmonaten ist Schreien völlig normal und verläuft bei allen Babys ähnlich: In der Regel nimmt das Schreien in den ersten beiden Lebensmonaten zu und erreicht meist in der sechsten Lebenswoche seinen Höhepunkt.

Denn das Baby ist dabei, einen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein zu lernen, und das klappt nicht immer auf Anhieb. Danach werden die Schreiperioden in der Regel kürzer und lassen fast oder ganz nach.

Das Schaubild gibt Anhaltspunkte für die durchschnittliche Schreidauer.



Gut zu wissen:

Wie häufig und ausdauernd und auch wie laut ein Baby schreit, ist jedoch von Kind zu Kind ganz verschieden.

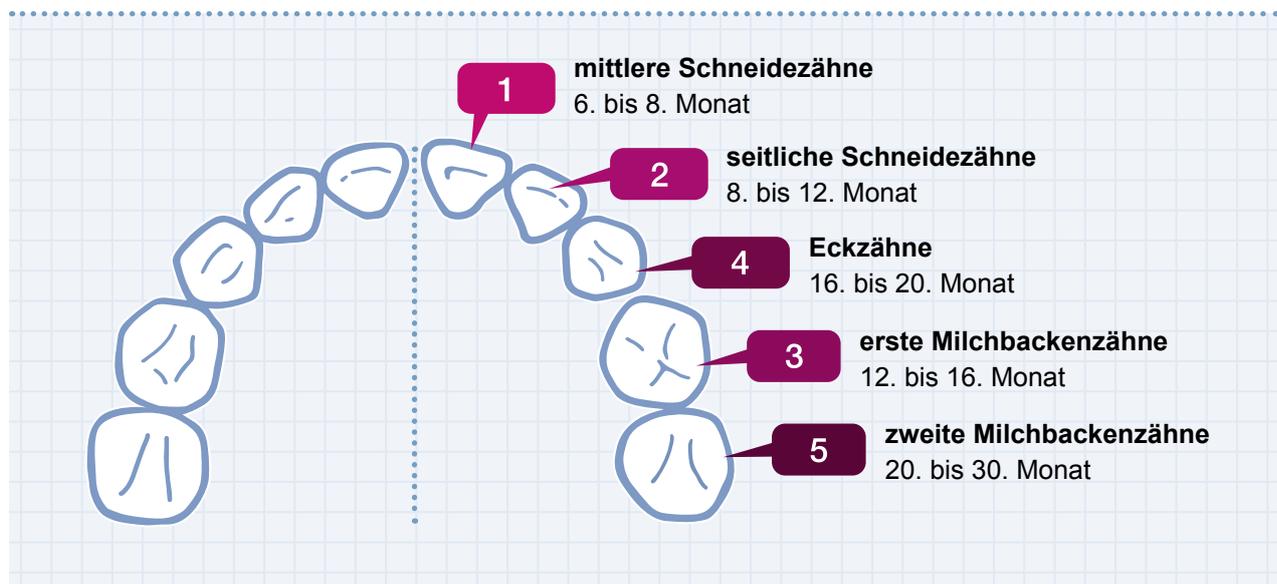
Wann kommen die ersten Zähne?

Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss vollständig.

Ab wann und in welcher Reihenfolge die Zähne durchbrechen hier auf einen Blick.

Die ersten Milchzähne – in der Regel die beiden unteren Schneidezähne – zeigen sich meist im Alter von sechs bis acht Monaten. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngebiss mit insgesamt 20 Zähnen dann vollständig.

Die Infografik veranschaulicht, wie sich das Milchzahngebiss entwickelt:



Wichtig:

Schon die Milchzähne brauchen sorgfältige Pflege. Denn jeder kranke Zahn bereitet Schmerzen. Milchzähne haben außerdem auch wichtige Aufgaben: Sie sind wichtig für die Nahrungsaufnahme, das Kauen fördert die Ausbildung des Kiefers und – sie sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne.

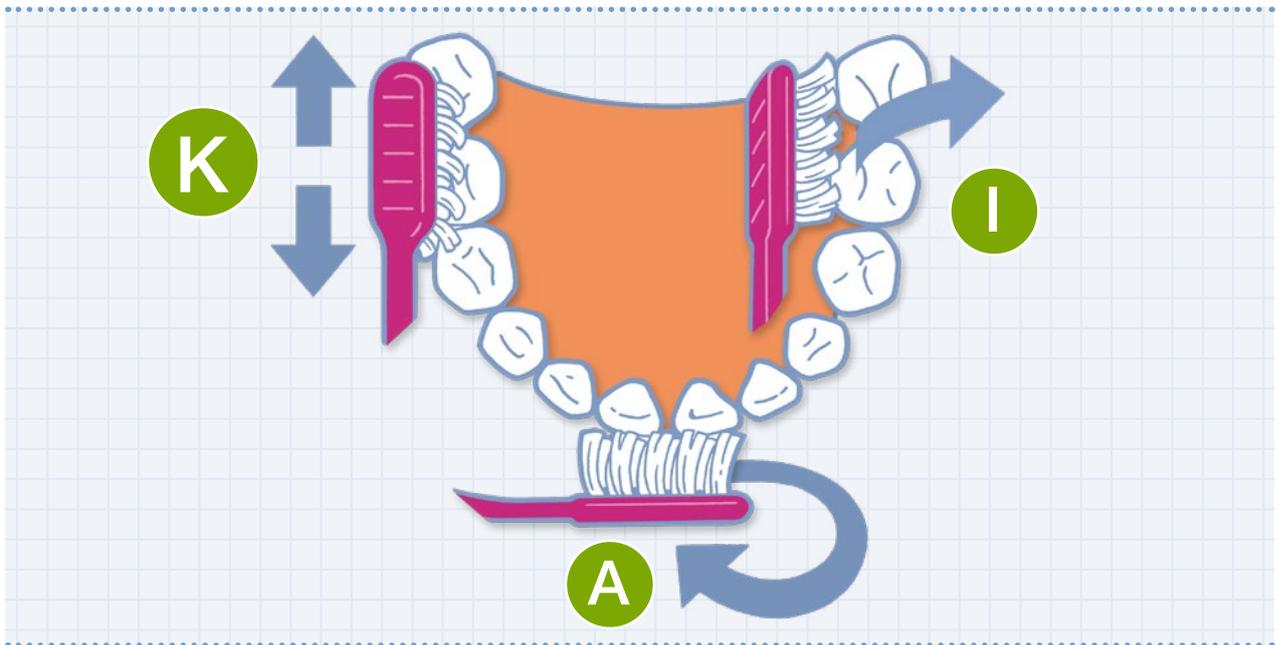
Zähneputzen mit KAI

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 Anfang an 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 Schnabellasse 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.