

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U2



Gib mir die Brust

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft!



Ich wachse auch mit Flaschenmilch

Wenn Sie nicht stillen, braucht Ihr Baby im 1. Jahr Fertignahrung. Füttern Sie nur frisch angerührte Milch. Bei Allergien in der Familie fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt.



Für meine Zähne und Knochen

Geben Sie Ihrem Baby ab dem 8. Lebenstag täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



Mama, iss dich fit

Essen Sie reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn- und genug Milchprodukte. Auch regelmäßig trinken ist wichtig, am besten Wasser. Verzichten Sie auf Diäten und Alkohol, solange Sie Ihr Baby stillen.



Ich bleib' bei euch

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.



Mir stinkt's

Babys mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.



Niemals schütteln

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals! Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U3



Gib mir die Brust

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft.



Lass mich strampeln

Babys wollen sich bewegen. Hindern Sie es so wenig wie möglich daran. Lassen Sie Ihr Baby strampeln so viel es will und achten Sie dabei auf eine sichere Umgebung.



Niemals schütteln

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals! Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.



Für meine Zähne und Knochen

Geben Sie Ihrem Baby täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



Wasser marsch

Stillen macht durstig. Trinken Sie z. B. zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser. Halten Sie sich bei koffeinhaltigen Getränken zurück und verzichten Sie auf Energydrinks und Alkohol.



Heiß und gefährlich

Verbrühungen sind schlimm. Kochen Sie deshalb das Wasser fürs Fläschchen immer unerreichbar für Ihr Baby ab und lassen Sie es vor der Zubereitung auf Körpertemperatur abkühlen!



Mir stinkt's

Babys mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U4



Gib mir die Brust

Wenn Sie stillen, stillen Sie weiter. Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Die Milch reicht. Bei Unsicherheit sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme.



Jetzt noch nicht

Füttern Sie frühestens ab dem 5. Monat zum ersten Mal Brei. Warten Sie in Ruhe ab, ob Ihr Kind wirklich schon Brei möchte. Wenn es soweit ist, darf es jeden Monat eine neue Breimahlzeit sein.



Platz da

Ihr Baby will sich jetzt immer mehr bewegen und fängt an, sich zu drehen. Geben Sie ihm viel Raum zum Strampeln und behalten Sie Ihr Kind dabei immer im Blick, um z. B. einen Sturz vom Wickeltisch zu vermeiden.



Fit sein tut gut

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und bewegen Sie sich täglich. Schon 30 Minuten am Tag sind prima fürs Wohlbefinden und helfen dabei, Stress abzubauen.



Mir stinkt's

Babys mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.



Bildschirm aus

Fernseher, Smartphones und Tablets überfordern Ihr Baby. Schalten Sie alle Geräte aus und legen Sie Ihr Smartphone zur Seite, wenn Ihr Kind dabei ist.



Jetzt sind Sie mal dran

Die ersten Monate mit einem Baby können ganz schön stressig sein. Machen Sie Pause, wenn Ihr Baby schläft. Überlassen Sie Ihr Kind ruhig einmal den Großeltern oder Freunden und machen frei.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Sprechen und singen Sie mit Ihrem Baby in Ihrer Muttersprache.

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U5



Ich will Brei

Ab dem 5. bis 7. Monat bekommen Babys Lust auf Brei. Starten Sie mit Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und ergänzen Sie nach und nach Obst- und Milchbrei mit Getreide. Geben Sie keine süßen Getränke, vermeiden Sie Dauernuckeln.



Und weiter geht's

Wenn Sie stillen, stillen Sie weiter, auch wenn Sie Babybrei füttern. Nach und nach können Sie die Stillmahlzeiten durch Breie ergänzen. Geben Sie weiterhin eine Tablette mit Vitamin D, mit oder ohne Fluorid sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



Ich bleib' bei euch

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.



Hoppla, jetzt komm' ich

Jetzt geht's langsam los mit dem Krabbeln! Damit auf den Entdeckertouren nichts passiert, sichern Sie alle Treppen und Steckdosen und platzieren Sie Putzmittel und Medikamente außer Reichweite. Verzichten Sie auf Lauflernhilfen.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



Schütz mich vor Sonne

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie ab dem 1. Geburtstag Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



Schau mir in die Augen

Babys wünschen sich Aufmerksamkeit. Beschäftigen Sie sich möglichst viel mit ihm beim Füttern, Spielen oder wenn Sie unterwegs sind. So erkennen Sie auch leichter, ob es Ihrem Kind gut geht.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U6



So schmeckt's mir

Ihr Kind kann jetzt bei den Familienmahlzeiten mitessen. Am besten sind viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch und Fisch.



Essenspausen bitte

Achten Sie auf Essenspausen. Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



Wasser marsch

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder. Lassen Sie Ihr Kind aus dem Becher trinken, nicht aus der Flasche.



Volle Kraft voraus

Gönnen Sie Ihrem Kind so viel Bewegung wie möglich. Wenn es das Wetter zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Parken Sie es nicht vor dem Fernseher.



Eine saubere Sache

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm), jeweils eine reiskorngroße Menge (keinesfalls mehr). Ob Vitamin D weitergegeben wird, sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



Heiß und gefährlich

Verbrühungen sind schlimm. Deshalb Vorsicht mit heißen Gegenständen und Flüssigkeiten wie Tee und Kaffee. Achtung: Kinder ziehen gerne an Tischdecken!

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U7



Essen ist fertig

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Am besten sind viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier.



Jetzt reicht's

Kinder wissen selbst am besten, wann sie satt sind – Reste auf dem Teller dürfen übrig bleiben.



Volle Kraft voraus

Gönnen Sie Ihrem Kind reichlich Bewegung. Wenn das Wetter es zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Lassen Sie es dabei so viel wie möglich ausprobieren, solange keine Gefahr droht.



Hoppla, jetzt komm' ich

Ihr Kind ist jetzt auch draußen richtig aktiv. Sichern Sie deshalb Gartenteich, Regentonne und andere Gefahrenstellen.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



Eine saubere Sache

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm). Ab dem 2. Geburtstag jeweils eine erbsengroße Menge (keinesfalls mehr).



Wo geht's lang?

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U7a



Essen ist fertig

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



Jetzt reicht's

Kinder wissen selbst am besten, wann sie satt sind – Reste dürfen auf dem Teller bleiben.



Wasser marsch

Die besten Durstlöscher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für kleine Kinder.



Volle Kraft voraus

Geben Sie Ihrem Kind so oft wie möglich Gelegenheit, zu spielen und zu toben, am besten auch täglich eine Stunde im Freien. Lassen Sie seinem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf – aber immer unter Aufsicht!



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, mit ihm Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Lassen Sie nicht ständig Musik oder Hörspiele laufen.



Eine saubere Sache

Reinigen Sie die Zähne nach Frühstück und Abendessen mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm), jeweils eine erbsengroße Menge (keinesfalls mehr).



Tu das nicht

Egal wie anstrengend Ihr Kind auch ist, schlagen Sie es niemals! Fragen Sie stattdessen Ihren Kinder- und Jugendarzt, wie sich Probleme lösen lassen.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U8



Essenspausen bitte

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



Volle Kraft voraus

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



Hoppla, jetzt komm ich

Ihr Kind ist neugierig auf die Umgebung. Sichern Sie deshalb Steckdosen und Hochbetten und lagern Sie Werkzeuge, Medikamente und Putzmittel immer außer Reichweite des Kindes.



Immer sicher unterwegs

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



Drück auf die Tube

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



Mir stinkt's

Kinder mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Anmerkungen:

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U9



Essen ist fertig

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



Wasser marsch

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



Volle Kraft voraus

Lassen Sie Ihr Kind so viel wie möglich spielen und toben, optimal sind 3 Stunden am Tag und mehr. Oft bieten auch Sportvereine spannende Angebote für Kinder, die Lust auf Turnen, Fußball oder andere Sportarten machen.



Immer sicher unterwegs

Im Straßenverkehr ist Ihr Kind noch überfordert. Lassen Sie es deshalb niemals allein, wenn Sie unterwegs sind.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig vorlesen, gemeinsam Bilderbücher ansehen und singen. Eine halbe Stunde Fernsehen am Tag ist o.k., am besten mit den Eltern. Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer.



Eine saubere Sache

Helfen Sie Ihrem Kind bei der Zahnpflege und reinigen Sie die Zähne 2 x täglich mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm); jeweils erbsengroßen Menge verwenden.



Wo geht's lang?

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Anmerkungen:

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U10



Essenspausen bitte

Kinder brauchen 5 Mahlzeiten am Tag und dazwischen keine weiteren Snacks. Süßes sollte es nur einmal am Tag in kleinen Mengen geben.



Wasser marsch

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



Volle Kraft voraus

Viel Bewegung ist gefragt. Auch der Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad gehört dazu. Täglich 90 Minuten sind prima und helfen auch beim Lernen. Es gilt die Regel: Täglich länger bewegen als vor dem Fernseher oder Computer sitzen!



Sicher ist sicher

Damit sich Ihr Kind sicher im Straßenverkehr bewegt, sollten Sie möglichst viel mit ihm üben. Bis zum 10. Geburtstag ist das Fahren auf dem Bürgersteig erlaubt – natürlich immer mit Helm. Seien Sie Vorbild!



Drück auf die Tube

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



Unterstützung tut gut

Wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat, machen Sie keinen Druck, sondern unterstützen Sie es beim Lernen! Seien Sie liebevoll, aber geben Sie klare Regeln vor.



Eine saubere Sache

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.

Anmerkungen:

Was Kinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U11



Essen ist fertig

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht allen Spaß. Fernseher, Computer und Smartphone bleiben dabei aus.



Wasser marsch

Die besten Durstlöcher für Ihr Kind sind Getränke wie Wasser und ungesüßte Tees. Süße Getränke sind nichts für Kinder.



Volle Kraft voraus

Viel Bewegung ist gefragt, egal ob drinnen oder draußen. Täglich 90 Minuten sind prima. Das hilft auch beim Lernen und ist gut gegen Schulstress.



Eine saubere Sache

Nach jeder Hauptmahlzeit ist Zähneputzen dran. Um gut vorzusorgen, gehen Sie mit Ihrem Kind 2-mal im Jahr zum Zahnarzt. Verwenden Sie im Haushalt Jodsalz mit Fluorid und Folsäure.



Drück auf die Tube

Zu viel Sonne schadet dem Kind, Sonnenschutz ist Pflicht. Bedecken Sie möglichst viel Haut mit Kleidung, bleiben Sie überwiegend im Schatten und meiden Sie Mittagssonne. Verwenden Sie Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



Buch statt Bildschirm

Wenn Sie selbst viel lesen, liest auch Ihr Kind. Lassen Sie auch etwas vorlesen, das motiviert. Eine Stunde Fernsehen am Tag ist o.k. Aber: Fernseher und Computer gehören nicht ins Kinderzimmer. Vereinbaren Sie begrenzte Computer- und Internetzeiten.



Jeder packt mit an

Geben Sie Ihrem Kind feste Aufgaben im Haushalt wie Staubsaugen oder Müll rastragen. Gemeinsames Kochen weckt das Interesse für Lebensmittel und ihre Zubereitung.

Anmerkungen:

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten

Paed.Check J1



Gemeinsam schmeckt's am besten

Einmal am Tag gemeinsam essen tut dir und der ganzen Familie gut. Dann kann man über Dinge reden, für die sonst keine Zeit ist.



Cooler Durstlöcher

Bei Durst sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien.



Volle Kraft voraus

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



Der Klügere trägt Helm

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau.



Gesund sein ist angesagt

Wer auf seinen Körper achtet, kommt bei anderen besser an. Regelmäßiges Putzen und 2 Zahnarztbesuche im Jahr halten deine Zähne gesund. Ohne Rauchen bleibst du fitter.



Respekt

Jeder ist anders, aber nicht schlechter als du. Deshalb: Bevor du vorschnell urteilst, höre erstmal zu oder wäge ab. Denn jeder wünscht sich Respekt, genau wie du.



Noch Fragen?

Sex ist spannend. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de. Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen:

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten

Paed.Check J2



Cooler Durstlöcher

Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien. Das gilt auch für alkoholische Getränke. Wenn du beim Trinken Kalorien sparen möchtest, fährst du mit Wasser am besten.



Volle Kraft voraus

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



Der Klügere trägt Helm

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau. Das gilt auch für das Eincremen bei Sonne. Denn nichts ist uncooler als ein Sonnenbrand!



Gesund sein ist angesagt

Wer auf seine Gesundheit achtet, kommt bei anderen besser an. Es lohnt sich deshalb, regelmäßig die Zähne zu putzen, nicht zu rauchen und seine Ohren nicht mit unnötigem Krach zu quälen.



Zeig, was du drauf hast

Zu Hause gibt es oft Zoff wegen Kleinigkeiten im Haushalt. Du kannst für gute Stimmung sorgen, indem du mit anpackst: beim Einkaufen, Putzen oder beim Kochen für die Familie.



Zudröhnen bringt's nicht

Wenn's mal schlecht läuft, lenken Rauchen, Alkohol, Kiffen oder Glücksspiele ab. Aber nur für den Moment. Eine echte Hilfe bei größeren Sorgen sind Menschen, die dir wirklich zuhören.



Noch Fragen?

Sex ist spannend und macht Spaß – wenn man gut Bescheid weiß, umso mehr. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de.

Anmerkungen: