

# Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U2/Paed.Check Start



### „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!

## U3/Paed.Check 0.1



### „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.



### „Passt schon!“

Auch wenn Ihr Baby größer wird, reicht das Stillen. Wenn Ihr Baby mehr trinkt, bilden Sie automatisch mehr Milch. Falls Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Kinder- und Jugendarzt!



### „Für meine Zähne und Knochen!“

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



### „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.



### „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.):

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.gesund-ins-leben.de/paedcheck](http://www.gesund-ins-leben.de/paedcheck)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

# Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U4/Paed.Check 0.3



### „Gib mir die Brust!“

Stillen Sie weiter! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Die Milch reicht. Falls Sie unsicher sind, 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.



### „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.



### „Mir stinkt's!“

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



### „Glotze 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.):

# Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U5/Paed.Check 0.6



### „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!“

Stillen Sie weiter, auch wenn Sie Babybrei füttern. Nach und nach können Sie die Stillmahlzeiten durch Breie ersetzen. Geben Sie weiterhin eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



### „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.



### „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.



### „Ich bleib' bei euch!“

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



### „Heiß und gefährlich!“

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



### „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.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

# Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U6/Paed.Check 1.0



### „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 einer Kinderzahnbürste – aber ohne Zahnpasta. Denn die wird leicht verschluckt. Geben Sie weiter täglich eine Fluorid-Tablette. Ob mit oder ohne Vitamin D sagt Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt.



### „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 ab dem 1. Geburtstag Sonnenmilch mit hohem Lichtschutzfaktor.



### „Tu das nicht!“

Egal wie anstrengend Ihr Kind 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 Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U7/Paed.Check 2.0



### „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.



### „Mir stinkt's!“

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



### „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.



### „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!

### U7a/Paed.Check 3.0



#### „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 Durstlöcher 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!



#### „Eine saubere Sache!“

Reinigen Sie die Zähne nach Frühstück und Abendessen mit Zahnbürste und Kinder-Zahnpasta. Bitte fluoridhaltige Zahnpasta nur verwenden, wenn Ihr Kind diese schon ausspucken kann. Melden Sie Ihr Kind zur ersten Vorsorge beim Zahnarzt an!



#### „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.



#### „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.):