

Baby- und Kinder- Tagebuch

für die ersten Lebensjahre



Mit wertvollen Tipps für die Eltern

Liebe, Zuneigung, Vertrauen ... Gefühle für später festhalten ...

Ihr Baby ist der Mittelpunkt – aber auch Sie gehören dazu.

Fragen, die sich jeder einmal früher oder später stellt:

Wie war ich? Wie habe ich ausgesehen? Hatte ich Haare?

Welche Farbe? Wie groß war ich . . . ?

Einige Antworten zu diesen Fragen können Sie in diesem
Büchlein in Wort und Bild für Ihr Kind und für sich selbst als
Erinnerung bewahren.

Liebe Eltern, bitte kleben Sie über dieses Bild ein Foto Ihres Kindes



Baby- und Kindertagebuch für die ersten Lebensjahre

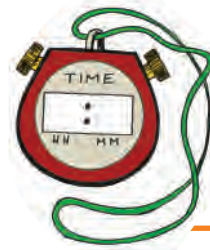
Geburtsdaten

Name des Kindes



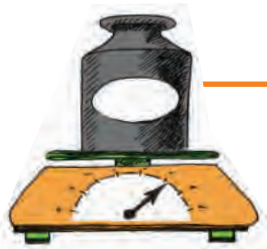
Datum

Tag / Monat / Jahr



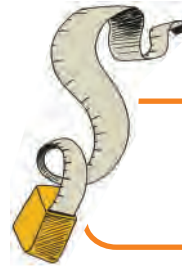
Zeit

Uhr



Gewicht

Gramm



Größe

cm



Diese Seite
ist reserviert
für das
Klinik-Grußwort



Inhalt Baby- und Kinder-Tagebuch

	Seite		Seite
Tagebuch - die ersten 12 Monate	1-4	Tagebuch - das 4. Lebensjahr	23-26
Plötzlich Eltern	5-6	Spaß & Bewegung	27-29
Die Stillzeit	7	Tipps	30
Mein Stammbaum	8	Tagebuch - das 5. Lebensjahr	31-34
Tagebuch - das 2. Lebensjahr	9-12	Kinderkrankheiten	35-38
Körperpflege	13-14	Tagebuch - das 6. Lebensjahr	39-41
Tagebuch - das 3. Lebensjahr	15-18	Glücks-Momente	42
Nachtwandler	19	Gutscheine	43
Ernährung	20-22		





Datum _____



Vorname, Name	
Geburtsdatum	
Wohnort	
Sternzeichen	
Größe	Gewicht
Haarfarbe	Augenfarbe

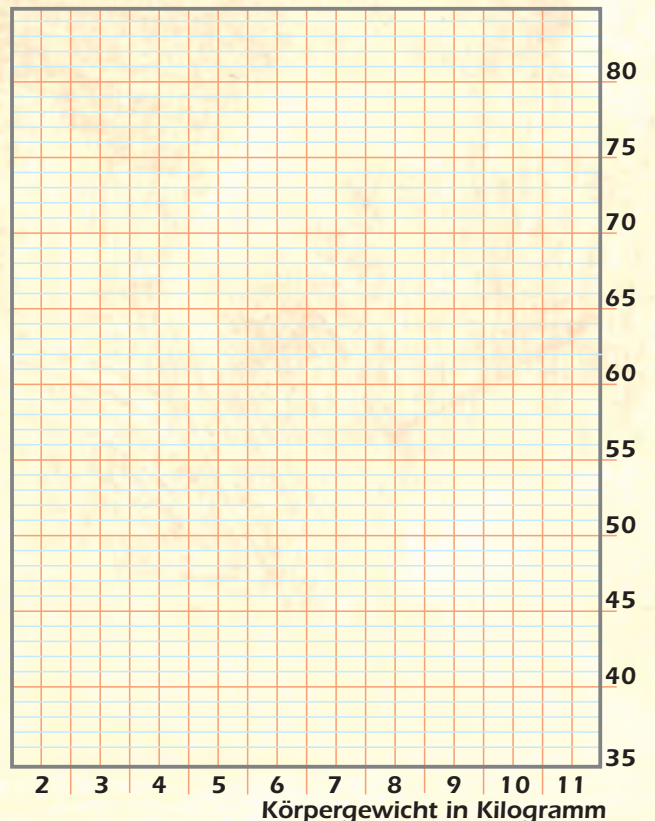


Größen- & Gewichts- Diagramm

Körpergröße in cm

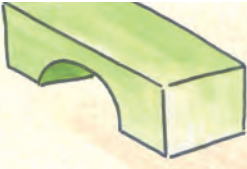


Körpergröße in cm

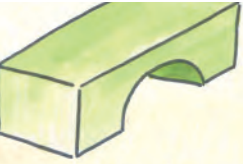




A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.



Ereignisse, Anekdoten, Highlights



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

Plötzlich Eltern

Kaum ein Ereignis verändert das Leben von Erwachsenen so sehr wie die Geburt eines Kindes. Aus der selbstbewussten, berufstätigen Frau wird plötzlich eine Mutter, aus dem Mann mit unzähligen Hobbys wird plötzlich ein Vater, und aus unternehmungslustigen, spontanen Paaren ohne Zwänge – Eltern!

Wie die tiefgreifenden Änderungen, die das „Eltern sein“ für das alltägliche Leben bedeuten, empfunden werden, liegt natürlich größtenteils am Einzelnen und daran, was er daraus macht. Es gibt aber auch ein paar einfache Grundregeln, wie Sie die häufigsten der unweigerlich entstehenden Frustrationen – die übrigens alle frischgebackenen Eltern durchleben müssen – schadensfrei meistern können. Die Lust und die Freude, die Ihnen Ihr Kind im Gegenzug bereitet, entschädigen Sie ohnehin im Übermaß.



Kraft tanken . . .

Das bisher geführte Leben mit allen ausgelebten Wünschen und Träumen, mit gemeinsamen Erlebnissen und Hobbys wird durch die Geburt eines Kindes nicht einfach durch ein anderes ersetzt – es ändert sich lediglich. Sie werden auch kein anderer Mensch – Sie müssen sich nur besser organisieren.

Auch wenn jetzt ihr kleiner Liebling in jeder Beziehung Mittelpunkt des Lebens ist, brauchen manche Eltern trotzdem zur Entspannung noch Zeit für sich selbst. Das kann ein Tennismatch, ein romantisches Abendessen oder einfach nur ein langer Spaziergang sein. Gönnen Sie sich diese



Das bisschen Haushalt . . .

Vor allem die junge Mutter steht urplötzlich einem Gebirge neuer Aufgaben gegenüber, deren Bewältigung ihre ganze Kraft und Energie erfordert. Stillen oder Füttern, Wickeln, Spielen, Kinderarzt, Krabbelgruppe – es ist das Vorrecht unseres neuen Erdenbürgers, unsere permanente Aufmerksamkeit zu fordern. 24 Stunden am Tag!

Noch immer sind es zu über 90% die Mütter, die diese ungewohnten Belastungen auf sich nehmen. Da sich der „normale“ Haushalt mit Kochen, Waschen usw. aber deswegen auch nicht von selbst erledigt, wachsen die täglichen Arbeiten für die Frau ins nahezu Unschaffbare.

Eine große Erleichterung ist es, wenn der junge Vater tatkräftig mit anpackt. Zum einen hat dies noch keinem geschadet, zum anderen ist die gemeinschaftliche Bewältigung der anstehenden Arbeiten Balsam für die Partnerbeziehung in dieser ohnehin nicht einfachen Zeit.

Inseln der Ruhe regelmäßig und nutzen Sie sie bewusst, dann hat jeder etwas davon: Ihr Kind, dem Sie wieder entspannt Ihre ganze Liebe und Aufmerksamkeit schenken können, und Ihre Partnerschaft, weil dadurch auch die leisesten Verdachtsmomente von wechselseitiger Vernachlässigung zur Bedeutungslosigkeit schrumpfen.

Übrigens: Scheuen Sie sich nicht, enge Freunde oder Verwandte, wie zum Beispiel Ihre Eltern, ab und zu um die Betreuung Ihres Lieblings zu bitten. Seien Sie versichert, dass Ihre Kinder das irgendwann mit Ihnen auch tun werden.

Plötzlich Eltern



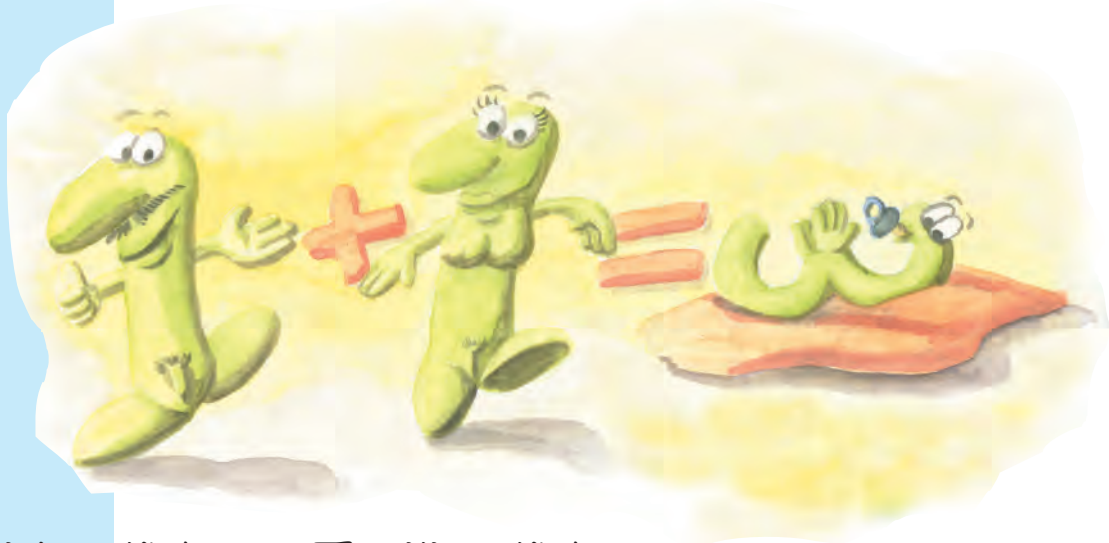
Lass das mal den Papa machen . . .

Dass der Vater auch heute noch tagsüber auf die Jagd geht und das Essen nach Hause bringt und die Mutter derweilen die Brut großzieht und aufpasst, dass das Feuer nicht ausgeht, ist ein Klischee – Gleichberechtigung bei Erziehung und Arbeit jedoch ebenso.

In jedem Fall ändert sich die Rolle und Aufgabe des Mannes als Vater. Zum einen wächst die Verantwortung um ein Vielfaches, da auf einmal ein „hilfloses“ – sprich zum eigenen Unterhalt unfähiges – Wesen beschützt und versorgt werden will. Zum anderen gerät der bislang umschmeichelte Mann in Gefahr, seine neue Rolle als „zweite Geige“ zu definieren, da urplötzlich die Aufmerksamkeit und Liebe der Partnerin nicht mehr ihm allein gehören.

Auf Dauer kann diese Situation erhebliche Probleme innerhalb der Partnerschaft zur Folge haben.

Die beste Lösung ist auch hier eine (arbeits-) intensive Beteiligung des Vaters an der Entwicklung des Kindes. Ob nächtliches Aufstehen, Spielen oder Wahrnehmung des Arzttermins – der Mutter werden auf diese Weise launefördernde Freiräume geschaffen, und der Vater wird hautnah in die neue Familie integriert. Der neue Papa gewinnt an Verständnis für alle Änderungen seiner bisherigen Lebensweise, braucht sich später nicht vorzuwerfen, wichtige Entwicklungsschritte seines Lieblings schlichtweg verpasst zu haben, und die neue Mama erfährt so die verdiente Wertschätzung ihrer täglichen Mühsal.



Vom Liebesglück zum Familienglück

Vor der Geburt ihres Kindes haben sich die Eltern über alles Mögliche Gedanken gemacht und vieles genau geplant: vom Wickeltisch angefangen bis hin zur Farbe der Wand im Kinderzimmer, ob die Wiege mit Elefanten- oder doch lieber mit Blumenmuster gekauft werden sollte.

Eines können sie allerdings am wenigsten vorbereiten in diesem ganzen Trubel rund um die Geburt ihres Kindes: sich selbst!

Bald jedoch werden die jungen Eltern feststellen, dass die gemeinsamen Abende, wie sie vor der Geburt des Kindes waren, sehr selten geworden

sind, und dass Gespräche über Themen aus dem täglichen Leben von organisatorischen Gesprächen abgelöst werden.

Das Familienleben mit dem neuen Erdenbewohner kann jetzt richtig stressig sein. Um diesen Stress abzumildern, sollten sich die jungen Eltern von dem Gedanken befreien, immer alles richtig zu machen, und – wie sie es vielleicht bisher gewohnt waren – alles perfekt zu regeln.

Vom reinen Liebesglück sollte man zu einem harmonischen Familienglück gelangen und sich um die wirklich wichtigen Dinge kümmern: Ihr Kind!

Die Stillzeit

Ist es nicht schlichtweg sensationell, wie Mutter Natur die Versorgung des Nachwuchses geregelt hat?

Nahrung, die sich ständig selbst erneuert, quasi immer bei Bedarf verfügbar ist.

Stillen ist die natürlichste Ernährung des Säuglings. Muttermilch ist immer verfügbar und immer richtig temperiert. Je öfter der Säugling gestillt wird, umso mehr Muttermilch wird produziert.

Muttermilch stärkt das Immunsystem des Säuglings, schützt vor Infektionen und senkt die Gefahr von Allergien. Voll gestillte Kinder werden später weniger fettüchtig, erkranken weniger häufig an jugendlichem Diabetes und die Schilddrüse kann sich besser entwickeln.

Dem Baby gibt das Stillen vor allem Schutz und Geborgenheit. Bei den Müttern bildet sich die Gebärmutter schneller zurück, sie erkranken später weniger an Brustkrebs. Bei Problemen, die in der Klinik entstehen, steht der Mutter das Personal zur Verfügung. Zu Hause besteht die Möglichkeit, eine Hebamme zu beauftragen, die sich um Mutter und Kind kümmert. In Stillgruppen kann man sich viele Tipps holen und den Kontakt zu anderen Müttern herstellen.

Für die Mutter bringt die Zeit der Geburt ungewohnte Veränderungen mit sich – die Brust spannt und fühlt sich hart und fest an. Und obwohl Stillen wohl einer der natürlichsten Vorgänge ist, will es erst einmal von beiden Beteiligten gelernt sein. Werden Sie also nicht gleich ungeduldig, wenn es anfangs noch nicht so recht klappt, und zweifeln Sie nicht an Ihrer Stillfähigkeit – vertrauen Sie einfach Ihrem Körper



(und eventuell der Beratung Ihrer guten und „stillerfahrenen“ Freundin bzw. der Hebamme). Die Natur hat sich einen einfachen und wirkungsvollen Mechanismus ausgedacht. Je öfter Sie stillen und je mehr Nachfrage nach Muttermilch besteht, umso mehr Milch wird produziert und umgekehrt.

Entspannen Sie sich und vermeiden Sie jedwede Stresssituation. Nehmen Sie sich Zeit und Muße, ziehen Sie sich in einen ruhigen Raum zurück und halten Sie Zwiesprache mit Ihrem Liebling; setzen Sie sich in Ihren bequemsten Sessel, in Ihre Lieblingsliege oder legen Sie sich gleich ins Bett. Stillen ist zu wichtig, um an einem nicht adäquaten Umfeld scheitern zu dürfen.

Daneben müssen Sie während der Stillzeit natürlich auch auf sich selbst achten. Streben Sie nicht nach der von Ihnen gewohnten Perfektion im Haushalt. Lassen Sie selbst gut gemeinte Besuche, die für Sie nur Arbeit bedeuten, auch mal vor der Haustür stehen und nehmen Sie auf jeden Fall die Hilfe an, die Ihnen von Freunden und Verwandten angeboten wird.

Besonders wichtig ist auch Ihre Ernährung: Fisch, viel Vollkornprodukte, grünes Gemüse, Obst und Sauermilchprodukte gehören jetzt auf Ihren Speiseplan. Achten Sie bewusst auf eine ausgewogene und vor allem ausreichende Ernährung, und ganz wichtig: Verstecken Sie die Waage! Denken Sie daran, dass Ihr Körper neun Monate für den Aufbau der Schwangerschaft gebraucht hat – so lange braucht er auch für deren Abbau. Zudem sind Diäten während der Stillzeit wegen des dadurch bedingten Freiwerdens der in den Fettpolstern gelagerten Schadstoffe und deren Übergang in die Muttermilch nicht ungefährlich.





Hier können
Sie ein
Bild Ihres
Lieblings
einkleben!

Mein Stammbaum



Datum _____

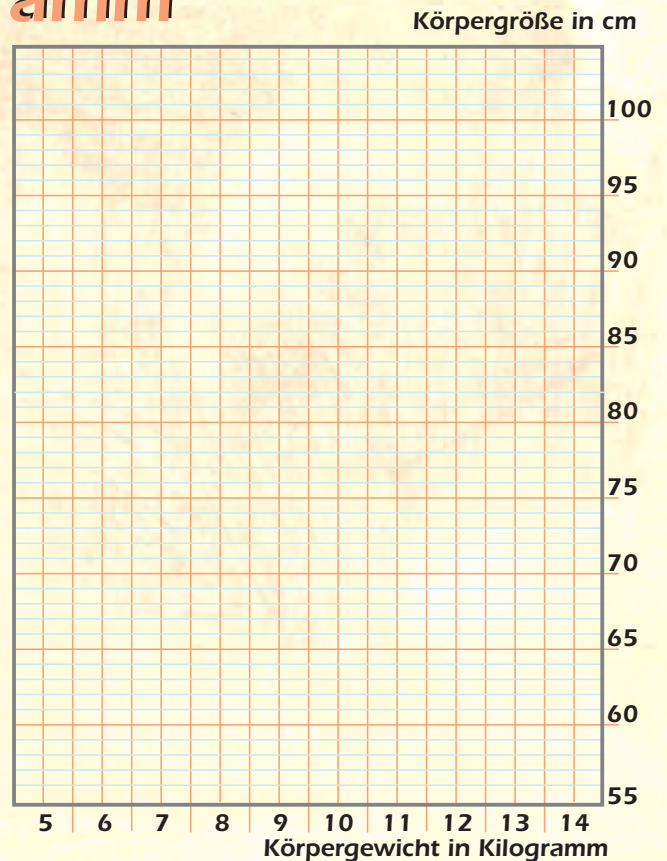
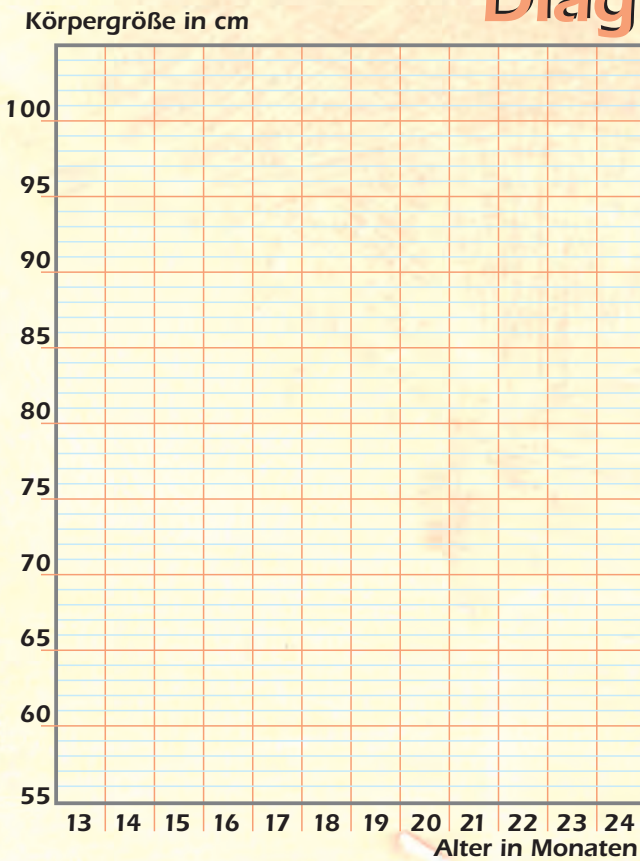
Hier bitte
das erste Foto
Ihres Lieblings
im zweiten
Lebensjahr
einkleben.

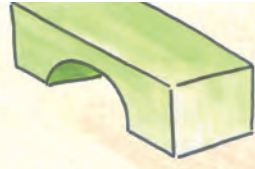
Größe _____

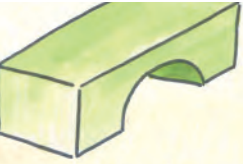
Gewicht _____



Größen- & Gewichts- Diagramm







Körperpflege

Säuglingshaut . . .

. . . ist zart, warm, weich und voller Duft, aber auch besonders empfindlich. Sie ist fünfmal dünner als die Haut von Erwachsenen und ihre Funktion ist noch mit kleinen Einschränkungen verbunden.

Der Säureschutzmantel, der unsere Haut umgibt, baut sich beim Neugeborenen erst innerhalb der ersten sechs Wochen auf. Dieser bewahrt die Haut vor schädlichen Umwelteinflüssen, Bakterien und Pilzen. Die Schweißproduktion entwickelt sich erst innerhalb der ersten drei Lebensjahre.

Aufgrund dieser Besonderheiten ist eine gezielte Pflege der Haut von großer Bedeutung.

Das Bad

Babys sollten höchstens ein- bis zweimal wöchentlich gebadet oder gewaschen werden. Da die Haut des Babys kaum Schweiß, Schmutz und noch viel weniger Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, reicht klares Wasser in der Wanne und zum Waschen völlig aus.

Das Gesicht, die Hände und der Intimbereich werden täglich gereinigt. Das Säuglingsbad bei Neugeborenen kann unabhängig vom Nabelschnurrest durchgeführt werden.

Wenn Sie nicht auf Waschzusätze verzichten wollen, sollten diese frei von Konservierungsstoffen sowie Parfüm sein und dem pH-Wert der Haut entsprechen.

Hautpflege

Babys müssen nicht regelmäßig eingecremt werden, eine Hautpflege bei intakter Haut ist nicht notwendig. Für trockene Hautbereiche eignet sich die Verwendung von W/O-Emulsion (Wasser-in-Öl-Emulsion – dies sind Produkte mit einem höheren Bestandteil an Öl). Die Lotion sollte ohne Duft- und Konservierungsstoffe sein. Bei intakter Haut am Po ist eine Anwendung von Wundschutzcreme oder Puder nicht nötig. Urin- und Stuhlreste können mit einem natürlichen Öl und Wasser gereinigt werden.



Tipps zum Baden

1. Das Bad sollte in einer ruhigen und stressfreien Atmosphäre stattfinden. Der Zeitpunkt des Badens kann individuell gestaltet werden. Das Bad sollte nicht unmittelbar nach einer Mahlzeit des Kindes erfolgen.
2. Achten Sie auf eine angenehme Raumtemperatur zwischen 20 und 22 Grad.
3. Überprüfen Sie zunächst die Wassertemperatur. Hier empfiehlt sich ein Baby-Bade-Thermometer. Eine Überprüfung der Temperatur durch Fühlen mit der Hand oder dem Ellbogen ist gefährlich, da jeder Mensch über ein individuelles Temperaturempfinden verfügt.
4. Vor dem Baden Urin- und Stuhlreste entfernen.
5. Die Dauer des Bades bei Neugeborenen und Säuglingen sollte zwischen drei bis fünf Minuten liegen und kann mit zunehmendem Alter gesteigert werden.

Bevor Sie das Kind ins Wasser setzen, noch einmal den Wasserhahn kurz aufdrehen oder mit der Hand etwas planschen (Geräusch), dann erst das Kind mit den Füßen das Wasser fühlen lassen und erklären, was geschieht.

Sagen Sie zum Beispiel:

„Jetzt tauchen deine Füße ins Wasser, danach deine Beine, dein Po und dein Rücken.“

„Nun wasche ich deine Arme, deine Brust und deinen Bauch . . .“

Beim Abtrocknen die Hautfalten besonders gut trocken tupfen. Aus Sicherheitsgründen die Haut nicht trocken föhnen (Gefahr: Stromunfall)

Wichtig ist

der Kontakt mit dem Kind während des Badens. Auch dem Neugeborenen und dem Säugling wird erklärt, was mit ihm geschieht. Lassen Sie Ihr Kind während des Badens nie unbeaufsichtigt.

Körperpflege



Regelmäßige Pflege . . .

Zur Körperpflege gehören auch die Sinnesorgane und die Zähne Ihres Kindes:

Nach dem Aufwachen sind die **Augen** kleiner Kinder oft verklebt. Ein Mull-Läppchen oder Wattepad in sauberes Wasser tauchen und vorsichtig über das geschlossene Auge von außen zur Nasenwurzel hin reiben, wirkt hier Wunder.

Für die **Ohren** Ihres Kindes niemals Ohrenstäbchen verwenden, da diese mehr schaden als nutzen. Der Gehörgang selbst muss gar nicht gereinigt werden. Für das vorsichtige Entfernen des sichtbaren Ohrenschmalzes genügt ein zusammengerolltes Taschentuch oder ein angefeuchteter Handtuchzipfel. Dasselbe gilt für das Reinigen der **Nase**.

Regelmäßig kontrollieren sollten Sie unbedingt den Bereich hinter der Ohrmuschel, da deren Hautfalten dazu neigen, wund und schorfig zu werden. Mit Wasser und Öl ist dies aber ganz schnell wieder zu regulieren.

Finger- und Zehennägel Ihres Babys müssen Sie in den ersten Wochen nicht schneiden, da sie zwar scharf und biegsam sind, aber an der richtigen Stelle abbrechen, wenn sie zu lang sind. Später schneiden Sie die Nägel an den Zehen gerade und an den Fingern leicht rund.

Ein TIPP: Bei allzu heftiger Gegenwehr beim Schneiden der Nägel können Maniküre und Pediküre auch im schlafenden Zustand Ihres Kindes erfolgen.

Die **Milchzähne** sind Platzhalter für die nachwachsenden „echten“ Zähne und müssen deshalb gründlich gepflegt und gesund erhalten werden. Kurz nach dem Durchbrechen der Milchzähne sollte zur Reinigung ein Fingerling oder eine weiche Kinderzahnbürste verwendet werden. Das Zähneputzen fällt Ihrem Liebling natürlich leichter, wenn es spielerisch erlernt wird.

Ebenso zur Zahnpflege gehört die richtige Ernährung. Viel Zucker und ständiges Nuckeln am Fläschchen sind wahre Zahnschmelz-„Killer“.



Weniger ist mehr . . .

Ihr Kind sollte täglich sauber, aber nicht klinisch rein sein. Über zu intensive Badezeremonien und die damit verbundene Schädigung des natürlichen Hautschutzes wurde schon geschrieben.

Waschen Sie Ihr Baby täglich morgens oder abends (einmal täglich genügt durchaus beim Säugling) mit einem frischen Waschlappen und lauwarmem Wasser.

Für die Windelbereiche ist unbedingt ein – ebenfalls jedes Mal frischer – gesonderter Waschlappen zu verwenden.

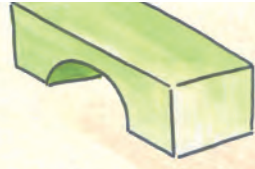


Datum _____

Hier bitte
das erste Foto
Ihres Lieblings
im dritten
Lebensjahr
einkleben.

Größe _____

Gewicht _____





A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

Nachtwandler . . .

Ihr Baby war neun Monate in einem warmen, kuscheligen Nest, das Nahrung rund um die Uhr geboten hat. Das ist plötzlich nicht mehr so und es muss nach seinem Essen ausdrücklich verlangen. Da es den ihm bisher noch unbekanntem Tag-Nacht-Rhythmus noch nicht gelernt hat und auch noch keine geschliffene Rhetorik besitzt, um sich Ihnen kundzutun, macht Ihr kleiner Liebling das, was ihm Mutter Natur vorschreibt: er schreit!

Völlig normal – aber für die meisten Eltern eben gewöhnungsbedürftig, zumal es vielleicht das erste Baby ist. Und das dauert seine Zeit.

Alles hat jedoch irgendwann einmal ein Ende, und damit dies möglichst unkompliziert geschieht, hier ein paar Tipps:

- Ist Ihr Kind unruhig, nehmen Sie es mit zu sich zum Schlafen, damit auch Sie zur Ruhe kommen. Ein Kind braucht 2–3 Jahre, um sich an die Schlafgewohnheiten eines Erwachsenen zu gewöhnen.



- Seien Sie tagsüber aktiv beim Spielen und Lachen mit Ihrem Baby, vermeiden Sie jedoch, nachts das Licht einzuschalten. Erledigen Sie alles in Ruhe, und verzichten Sie wenn möglich sogar aufs Wickeln, wenn es nicht unbedingt erforderlich ist.
- Das Bedürfnis nach der Nähe der Eltern, vor allem beim Einschlafen, ist den Kindern angeboren und völlig natürlich. Sie tun gut daran, Ihr Kind in den Schlaf zu begleiten und müssen nicht befürchten, es dadurch zu "verwöhnen"! Ihr Kind wird, ebenso wie beim Sauberwerden, ganz von selbst



lernen, allein ein- und durchzuschlafen, wenn es für diesen Entwicklungsschritt bereit ist. Die Zeit, die Sie jetzt mit Ihrem Kind investieren, ist eine Investition in seine Zukunft und in Ihre Beziehung! Empfehlenswerte Literatur über erholsame Nächte für die ganze Familie sind z. B. Bücher wie "Schlafen und Wachen" von William Sears oder "Ich will bei euch schlafen" von Sibylle Lüpold.

- Kein Baby ist wie das andere. Manche Kinder wachen häufiger auf, manchen fällt das Einschlafen schwerer als anderen. Trösten Sie Ihren Liebling, streicheln und Herzen Sie ihn nach Kräften, und seien Sie unbedingt entspannt dabei – Ihr Kind spürt, wenn Sie unruhig werden.
- Lassen Sie Ihr Kind, vor allem im ersten Lebensjahr, immer in Ihrer unmittelbaren Nähe schlafen. Nachts wird dies in der Regel Ihr Schlafzimmer sein, aber auch tagsüber sollte das Kinderbett in Hörweite stehen. Dies reduziert erwiesenermaßen das Risiko des plötzlichen Kindstodes. Ein Nachtlicht kann dabei zusätzlich helfen.
- Das Kinderzimmer ist kein Brutkasten! Verpacken Sie Ihr Baby nicht wie ein Weihnachtspaket, sondern decken Sie es warm (und nicht dick!) zu. Die Zimmertemperatur sollte bei ungefähr 18 Grad Celsius liegen. Falls Sie Zweifel haben, fühlen Sie die Hauttemperatur am Nacken und nicht an den Händen – diese sind bei Babys von Natur aus kühl.

Übrigens: Wechseln Sie sich, wenn möglich, bei der Nachtschicht ab oder gönnen Sie dem Elternteil, der nachts das Kind versorgt hat, ein ausgiebiges Tagesschlafchen, indem Sie sich tagsüber mit dem Kind beschäftigen. Der Haushalt darf ruhig einmal liegen bleiben und Ihre Beziehung wird es Ihnen danken!

Ernährung

6 Monate ausschließlich stillen

Das heißt, keine andere Nahrung oder Flüssigkeit außer Muttermilch und danach neben geeigneter Beikost weiterstillen bis zum Ende des 2. Lebensjahres und darüber hinaus. Diese Empfehlung wird von den meisten Pädiatriegesellschaften auf der ganzen Welt unterstützt und bestätigt.

Der Zeitpunkt, um mit der Beikost zu beginnen, ist individuell und kann stark variieren. Es ist wichtig, dass die Eltern die Signale des Kindes begreifen und ernst nehmen. Die Körpersprache des Kindes am Familientisch kann auch zeigen, dass es Interesse an anderer Nahrung hat.

Wichtige Signale

Das Kind beherrscht das Sitzen schon einigermaßen. Die Feinmotorik ist so weit ausgereift, dass es selbst mit dem Essen herumexperimentieren kann. Der Zungenstreckreflex ist nicht mehr vorhanden.

Wenn das Baby noch kein Interesse an anderer Nahrung zeigt, sollte damit gewartet werden. Für Kinder, die allergiegefährdet sind, gilt: Im ersten Lebensjahr keine Milch oder Milchprodukte, Ei, Fisch, Soja, Sellerie, Nüsse, Weizen, Beeren, Zitrusfrüchte und exotische Früchte.

Mit zirka 6 Monaten

können Sie Ihrem Kind heimische Obst- und Gemüsesorten zum Essen geben. Dabei gilt als Grundsatz: immer gedünstet, warm und möglichst püriert. Gemüse: Kürbis, Pastinaken, Zucchini, Brokkoli, Kartoffeln. Obstmus: Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Bananen.

Damit sich der Verdauungsapparat an ein neues Nahrungsmittel gewöhnen kann, geben Sie Ihrem Baby nur ein neues Nahrungsmittel während einiger Tage. Zuerst stillen, damit der größte Hunger gestillt ist. Die ersten Versuche sollen lediglich dazu dienen, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu



machen, es muss davon nicht satt werden. Die Lebensmittel schonend dünsten oder in Dampf garen.

Frühestens mit 7 Monaten

Getreidebrei (nur in gekochter Form und fein gemahlen) wird besser angenommen, wenn er mit Muttermilch vermischt wird. Es wird empfohlen, mit glutenfreien Getreidesorten wie Hirse, Reis oder Mais zu beginnen. Werden diese gut vertragen, kann danach auch zu Dinkel, Weizen, Hafer, Gerste oder Roggen gewechselt werden.

Teigwaren und Brot zum Essen mit der Hand werden von Babys geliebt und enthalten viele wichtige Nährstoffe. Geben Sie Ihrem Kind 1–2-mal wöchentlich 30 g Fleisch und 1-mal wöchentlich ein gekochtes Eigelb.

Anhaltspunkte für den Ernährungsplan im ersten Jahr

Mit 7 Monaten werden dem Baby zirka 1–2-mal, mit 8 Monaten 2–3-mal, mit 9 Monaten 2–4-mal und mit 10 Monaten 3–5-mal täglich Beikostmahlzeiten ergänzend zur Muttermilch angeboten. Honig ist im ersten Lebensjahr zu vermeiden. Die Getränke bestehen aus Muttermilch, Wasser, Suppe und hin und wieder aus ungesüßtem Obst- oder Gemüsesaft. Keinen Dicksaft geben (Zucker, Farbstoffe). Fertig-Tees sind nicht nötig (Zuckergehalt).

Essen ist ein wichtiger Prozess im Leben eines Menschen. Gute Voraussetzungen sind eine entspannte Atmosphäre am Familientisch, die Lust am Essen, das Vorbild der Eltern, keine Störungsfelder (z. B. Fernseher) und die Anwesenheit einer konstanten Bezugsperson.





So kaufen Sie richtig

Im ersten Lebensjahr sollten Sie ein paar Tipps bei Auswahl und Kauf der Babynahrung berücksichtigen. Übliche Lebensmittel und wenig Zutaten beugen Allergien vor und gewöhnen Ihr Kind an unterschiedliche Nahrungskomponenten.

- Verzichten Sie im ersten Jahr auf Tomaten, Honig, Nüsse, Kakao, Schokolade sowie Vanille, Aromen und Südfrüchte. Damit beugen Sie Allergien vor!
- Wählen Sie Produkte mit Jodzusatz!
- Vermeiden Sie unbedingt Salz und Zucker in der Babykost!
- Der Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei und der Getreide-Obst-Brei sollten wertvolle Fette enthalten wie Sonnenblumenöl, Rapsöl (kann auch nachträglich selbst zugegeben werden)!
- Würzen Sie Fertignahrung nicht nach, auch wenn sie Ihnen beim Abschmecken zu „lau“ erscheint. Das Geschmacksempfinden Ihres Kindes unterscheidet sich von Ihrem!



Essen will gelernt sein

Wie in vielen Lebensbereichen orientiert sich Ihr Kind auch beim Essen und Trinken an Ihrem Vorbild. Fordern Sie also nichts von Ihrem Liebling, was Sie nicht selbst vorleben.

Nicht nur Gourmets wollen Spaß am Essen haben. Dazu gehört vor allem Zeit – Hetzen und Schlingen verderben eher den Appetit und sind alles andere als verträglich. Zeigen Sie, dass Sie Spaß und Geschmack am Essen haben und dass Sie möglichst vielen Geschmacksrichtungen und Speisen offen gegenüberstehen. Ihr Kind soll ohne Einschränkungen selbst feststellen dürfen, was ihm schmeckt und was nicht. Es bekommt auf diese Weise auch Komponenten „verabreicht“, die es vielleicht nicht so gerne mag.

Die süße Versuchung

Sie enthalten keine wichtigen Nährstoffe, machen dick, verderben den Appetit und sind hauptverantwortlich für Karies – und leider üben sie auf fast alle Kinder (und viele Erwachsene) einen unwiderstehlichen Reiz aus.

Die Rede ist von Süßigkeiten in jeder Form. Auch wenn Sie sich noch so anstrengen und auf die Befolgung eines ausgewogenen Speiseplans achten, irgendwann „erwischt“ es die meisten Kinder.

Da Verbote meist das Gegenteil bewirken, sollten Sie auf einen maßvollen und kontrollierten Umgang mit Süßem achten (und auf das Zähneputzen nach dem Verzehr). Das schadet nicht und verschafft Ihrem Kind ein angemessenes Verhältnis zum Naschen.

Übrigens: Trockenfrüchte und Fruchtdicksäfte haben keinen Ernährungsvorteil im Vergleich zum Haushaltszucker.

Auch stereotype Konflikte nach dem „Bei-Tisch-macht-man-dies-und-jenes“-Muster gehören nicht zu den Mahlzeiten ausgetragen. Und schließlich führen althergebrachte Zusammenhänge, wie der zwischen leergegessenen Tellern und schönem Wetter, nicht gerade zur Luststeigerung beim Essen und gehören eigentlich ins Archiv.

Gewöhnen Sie sich dennoch an, von Zeit zu Zeit wechselnde geschmackliche Vorlieben und Abneigungen Ihres Nachwuchses zu erforschen. Mitbestimmung bei der Gestaltung des täglichen Speiseplans vermeidet hier die größten Konflikte von vornherein.



Die Mischung macht's

Nach der schrittweisen Ernährungsumstellung braucht Ihr Kind ab dem zweiten Lebensjahr zum ausreichenden Erhalt aller Nährstoffe einen abwechslungsreichen Speiseplan. Der „Ernährungskreis“ zeigt, welche Komponenten zu welchen Anteilen in einer gesunden Mischkost enthalten sein sollten (gilt übrigens nicht nur für Ihr Kind, sondern auch für Sie, liebe Eltern).

Getreideprodukte und Kartoffeln

sind die Basis einer gesunden Ernährung und sollten ca. 25% der täglichen Nahrung ausmachen. Verwenden Sie wann immer möglich Vollkornprodukte und sparen Sie auch nicht an Kartoffeln in Ihrem Speiseplan (durchschnittlich 80 bis 100 Gramm/Tag).

Gemüse und Hülsenfrüchte sollten ein weiteres Viertel der täglichen Nahrung ausmachen. Circa 100 Gramm frisches Gemüse pro Tag (zum Beispiel eine mittelgroße Karotte oder ein halber Kohlrabi) – ein Drittel davon roh – sind ausreichend. Mindestens einmal pro Woche sollten Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen) auf dem Speiseplan stehen.

Obst, am besten 100 Gramm frisch und roh pro Tag (zum Beispiel ein Apfel, Pfirsich, Birne oder Banane) liefern die richtige Tagesmenge an

zusätzlichen Vitaminen und Energie. **Nüsse** ergänzen (zum Beispiel im Müsli oder Quark) die vollwertige Ernährung.

Genügend **Flüssigkeit** ist unerlässlich für das Funktionieren des Stoffwechsels. Reichen während der Nahrungsumstellung ca. 200 ml pro Tag, so braucht Ihr Kind im zweiten Lebensjahr bereits mindestens einen halben bis einen Dreiviertelliter Flüssigkeit täglich.

Empfehlenswert sind Mineralwasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

Milch ist als Grundnahrungsmittel wichtig für den Zahn- u. Knochenaufbau. Circa 300 ml Milch- oder Sauermilchprodukte (alternativ auch zwei Scheiben Hartkäse à 60 Gramm) pro Tag sind hier die richtige Menge.

Fleisch, Wurst und Eier gehören nicht täglich und nur in geringen Mengen auf den Speiseplan. Einmal pro Woche circa 50 Gramm Fleisch und ein bis zwei Eier sind vollkommen ausreichend.

Circa 100 Gramm **Seefisch** (zum Beispiel Seelachs, Rotbarsch, Kabeljau) pro Woche sind hingegen unerlässlich für die Versorgung Ihres Kindes mit dem Spurenelement Jod.





Datum _____

Hier bitte
das erste Foto
Ihres Lieblings
im vierten
Lebensjahr
einkleben.

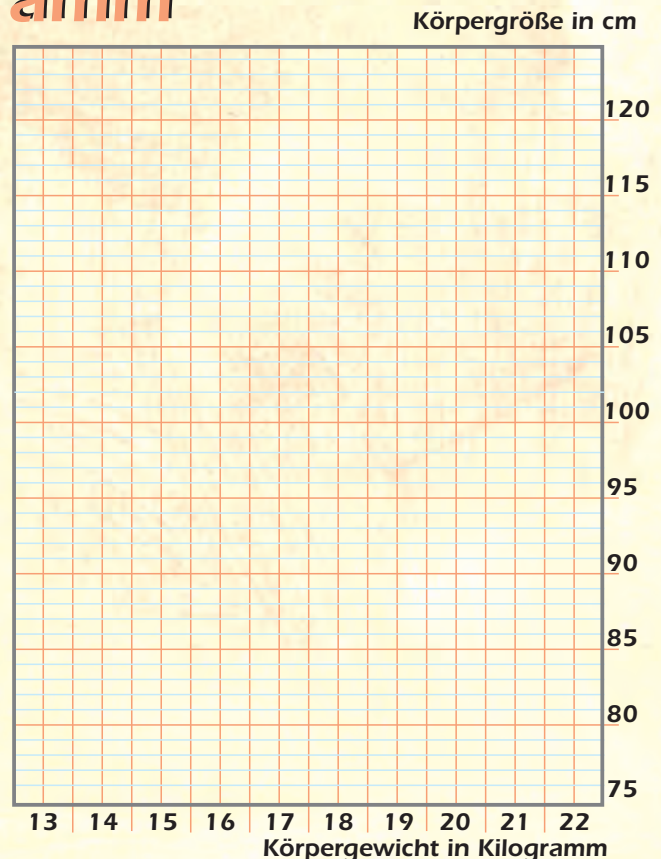
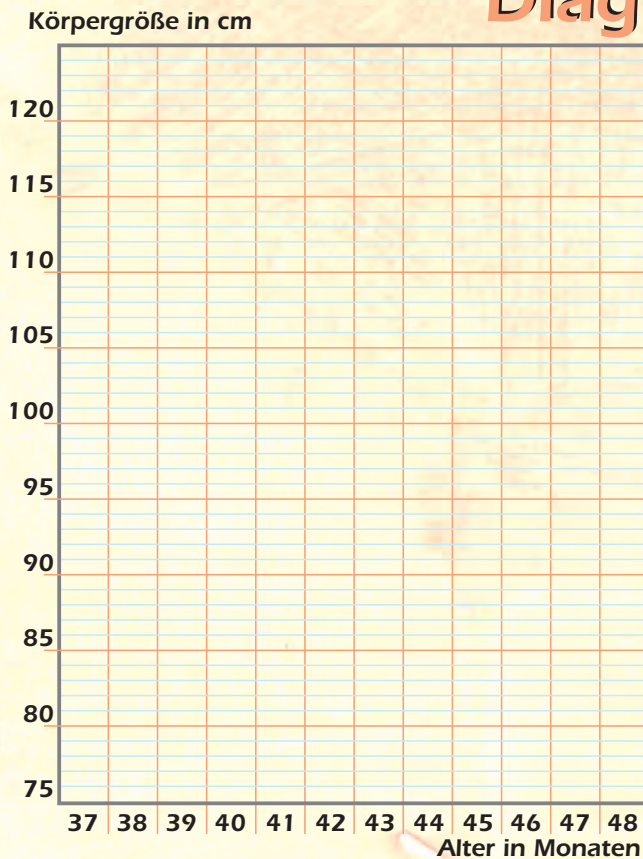
Größe _____

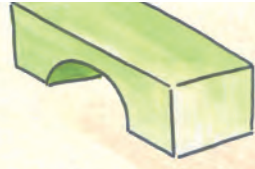
Gewicht _____



Handwriting practice area with ten horizontal blue lines.

Größen- & Gewichts- Diagramm





Ereignisse, Anekdoten, Highlights



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

Spaß und Bewegung

Was waren das für Zeiten, als Kinder noch im Hof nach Lust und Laune Fußball oder Seilhüpfen spielten. Auch wenn hier die Nostalgie nicht zu überhören ist – ein Funken Wahrheit ist schon dran. Die Lebensumstände haben sich verändert, Zeit wird mittlerweile als knappes Gut verstanden, und nirgendwo besteht Aussicht auf die „Entdeckung der Langsamkeit“. Das überträgt sich natürlich auch auf unsere Kinder, die nicht unbedingt Spielen mit Bewegung gleichsetzen, sondern sich oft Beschäftigungen suchen, die ein Ergebnis nach sich ziehen und damit nicht sinn-„los“ sind. Ob natürlich stundenlange Drückerei am Gameboy sinn-„voll“ ist, sei dahingestellt.

Dabei ist Bewegung eine Grundvoraussetzung für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes. Durch die Bewegung entwickeln sich die motorischen Fähigkeiten. Die sensorischen, die geistigen und auch die sozialen Fähigkeiten werden geschult, wenn es gilt, auch einmal Kompromisse zu machen, um mit mehreren Spielpartnern möglichst lange konfliktfrei zu bleiben.

Das geht so weit, dass sich die gemachten Körpererfahrungen auch auf das Selbstbewusstsein und das Gesamtverhalten des Kindes auswirken können – positiv (wenn es auf den Baum klettern kann) oder negativ (wenn es das nicht schafft) bis hin zum typischen Außenseiterverhalten.

Bewegungstalente . . .

Eigentlich geht es heutzutage weniger um zu wenig Förderung der Bewegung, sondern mehr um zu viel Verhinderung dieser Entwicklung seitens der Eltern. Denn Kinder entwickeln mit der Geburt ein natürliches Talent zu bewegtem Spiel.



Dabei wird fast alles zum Spielgerät, was ihnen zwischen die Finger und Füße gerät. Ein Stein, ein Stück Holz oder die Katze des Nachbarn – ein Spielkamerad ist schnell gefunden. Machen Sie nicht den Fehler, mit der Ungeduld des Erwachsenen Ihre eigenen Zeitmaßstäbe anzusetzen und das Spiel ohne zwingenden Grund zu unterbrechen – Ihr Kind wird das innerhalb seiner Denkschemata nicht begreifen.

Freuen Sie sich lieber mit Ihrem Liebling und seinem manchmal lauthals hinaustrompeteten Spaß an der Bewegung. Seien Sie Vorbild, denn Ihr Verhalten ist Maßstab und regt zur Nachahmung an.

VORSICHT! VORSICHT! VORSICHT!

Wohnzimmer

Die größte Gefahr in der „guten Stube“ stellen ungesicherte Steckdosen dar, die sich gerade in diesem Wohnraum häufig in Fußbodennähe befinden.

Unsere Checkliste:

- Sichern Sie alle Steckdosen (wie auch in anderen Räumen) mit Kindersicherungen
- Sichern Sie das Mobiliar und alle dekorativen Gegenstände (zum Beispiel Vasen, Pflanzenkübel etc.) gegen Um- und Herunterfallen
- Manche Zimmerpflanzen sind für Kinder giftig – verzichten Sie darauf
- Sind offene Kabel nicht unter Putz zu legen, sollten sie in Kabelkanälen verlegt werden
- Scharfe Kanten (vor allem bei Mobiliar aus Glas) mit Schutzkappen abdecken

Spaß und Bewegung

"Workout" fürs Baby . . .

Bewegung hat viel mit Körpererfahrung zu tun. Mit der Vermittlung dieser Erfahrung können Eltern eigentlich nicht früh genug (ab dem 3. Lebensmonat) anfangen. Babygymnastik und Bewegungsspiele gehören dabei ebenso dazu wie kleine Massagen. Wichtig bei allem, was Sie mit Ihrem Liebling tun, ist die Beachtung einiger einfacher Grundregeln.

Da das Baby im Mittelpunkt steht, können Sie vieles dafür tun, der Hauptperson das Umfeld so angenehm wie möglich zu machen. Wählen Sie eine Zeit zwischen den Mahlzeiten, die nicht Ihrerseits durch Termindruck begrenzt ist. Mit einem warmen Raum, warmen Händen (eventuell mit Massageöl eingerieben) und sanften Berührungen zeigen Sie Ihrem Baby physisch Ihre Zuneigung. Mit offenem Augenkontakt, Sprechen oder sogar Singen schaffen Sie obendrein eine Atmosphäre der Verbundenheit. In dieser Umgebung ist Nacktheit für Ihr Schätzchen die am

meisten begehrte Kleiderordnung. Lassen Sie also Ihr Baby bei den Übungen so, wie Gott es schuf, und sein Dank ist Ihnen gewiss.

Keinesfalls sollten Sie sich jedoch über den Willen Ihres Kindes hinwegsetzen. Wenn Sie merken, dass Ihr Baby alles andere im Moment lieber täte, als sein "Fitness-Programm" zu absolvieren, dann

müssen Sie das respektieren. Versuchen Sie es später noch einmal.

● Massagen

Beschränkt sich die Babymassage bei Neugeborenen noch auf sanftes Streicheln und Wiegen, so gibt es später durchaus verschiedene Varianten. Neben dem Wohlfühlfaktor beeinflussen Massagen außerdem wichtige Körperfunktionen wie Durchblutung, Verdauung, Atmung sowie die Muskelkoordination positiv.

Beispiel Bauchmassage:

Setzen Sie sich in einer entspannten Stellung hin und legen Sie Ihr Baby mit dem Rücken auf Ihre geschlossenen Oberschenkel, seine Füße auf Ihrem Bauch. Beginnen Sie die Massage mit beiden Händen seitlich auf dem unteren Brustkorb, streichen Sie in sanften Bögen über den Bauch und führen Sie dann die Fingerspitzen knapp über dem Schambein wieder zusammen. Dies können Sie so lange wiederholen, bis Ihr Baby erkennbar anderes im Sinn hat.

Beispiel Rückenmassage:

In der gleichen Stellung liegt Ihr Baby jetzt mit leicht gespreizten Beinen und nach innen gekehrten Füßen auf dem Bauch. Beginnen Sie jetzt beim Nacken und massieren Sie mit beiden Händen den Rücken bis zum Po und wieder zurück.

Bewegungsspiele:

Sowohl Bewegungsspiele als auch Massagen können allein für sich oder in Kombination miteinander stattfinden. Im Vordergrund steht wie immer der Spaß, den Ihr Baby dabei hat.

Als Einstieg für diese neue Körpererfahrung bieten sich einfache und sanfte Übungen an. Legen Sie Ihr Baby wieder auf Ihre geschlossenen Oberschenkel, Füße und Beine liegen auf Ihrem Bauch. Nehmen Sie eine Babyhand und führen sie sie über die Brust zur gegenüberliegenden Schulter und zurück. Dasselbe Spiel wird dann mit der anderen Hand vollführt. Dann nehmen Sie die Ellbogen und führen beide Arme gleichzeitig zum Kopf, wobei beide Handinnenflächen den Kopf berühren sollten.



Spaß und Bewegung



Beispiel Ballspiele:

Babys sind gierig nach Bewegung in jeder Form. Wenn Sie einen bunten Ball an einer Schnur über Ihrem Liebling befestigen oder in der Hand halten, werden Sie schnell merken, welche Freude ihm das Greifen und Strampeln nach diesem hin und her schaukelnden Etwas bereitet.

Dasselbe bewirkt ein „heißer Ritt“ auf dem Ball, indem Sie Ihr Baby bäuchlings auf einen größeren Ball legen, es an den Hüften halten und hin und her rollen.

Ein kleiner Tipp: ein Handtuch zwischen der Plastikoberfläche des Balles und der Babyhaut verhindert unangenehmes Zusammenkleben.



Der Trainer macht's . . .

Ihre Arbeit als „Trainer“ fängt natürlich erst richtig an, wenn Ihr Kind auf eigenen Füßen steht und seinen Bewegungsdrang räumlich und inhaltlich je nach Neigung nahezu unendlich erweitert.

Nutzen Sie jede Gelegenheit für ein Spiel. Freuen Sie sich über die Energie, die Ihr Kind dabei entwickelt, statt nachzudenken über den Zeitaufwand, den zum Beispiel die Beschäftigung mit einem einfachen Stein nach sich ziehen kann.

Hier spezielle Tipps zu geben, hieße, Ihren Einfallsreichtum und den Ihres Kindes zu unterschätzen. Grundsätzlich ist alles interessant, was nach spielerischer Bewegung aussieht. Das kann das Auffangen Ihres heransausenden Lieblings ebenso sein wie das gemeinsame Springen auf jede zweite Steinfliese des Gehwegs – natürlich ohne die Fugen berühren zu dürfen.

Seien Sie wieder Kind und kindisch, stellen Sie sich eigene Spielregeln auf. Spielen Sie die selbst erfundenen Spiele Ihres Kindes genauso begeistert mit, wie es das mit den Ihren auch tut. Beachten Sie dabei lediglich die einzig wichtige Einschränkung:

Spaß muss es machen!

VORSICHT! VORSICHT!

Küche

Die Küche kann für Kinder ein sehr gefährlicher Ort sein. Der Herd mit Töpfen voll heißem Inhalt, der harte Fliesenboden, auf dem man vor allem bei feuchter Oberfläche ausrutscht und böse fällt, und Batterien von Putzmitteln, die sich im Kindermagen zu lebensbedrohlichem Gift entwickeln.

Unsere Checkliste:

- Scharfe Kanten mit Schutzkappen abdecken (Baumarkt)
- Putzmittel und andere giftige Substanzen wegsperren oder zumindest in unerreichbar hohen Schränken lagern
- Achten Sie auf trockenen Boden, da feuchte Fliesen zu gefährlichen Rutschbahnen werden
- Beim Kochen alle Töpfe und Pfannen mit dem Griff nach hinten auf dem Herd stehen lassen oder ein Herdgitter anbringen
- Regale und Schränke sind für Kinder ideale Kletterwände. Achten Sie auf fachgerechte Verankerung dieser Küchenmöbel
- Sichern Sie alle Schubladen, vor allem die mit Besteck, vor dem Herausfallen

Vorsicht im Kinderzimmer

Das „eigene Reich“ Ihres Kindes ist der Raum, in dem sich Ihr Nachwuchs sehr oft allein aufhalten wird und dies auch soll. Deswegen muss dieses Zimmer auf die Bedürfnisse des Kindes zugeschnitten und angepasst sein. Es darf keine Gefahrenherde bergen.

Unsere Checkliste:

- Kleinkinder niemals allein auf dem Wickeltisch liegen lassen; Babywippen immer auf den Boden stellen
- Kaufen Sie Mobiliar ohne Formaldehyd, das eventuell gravierende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann (das Gleiche gilt für Fußbodenbeläge und zugehörige Kleber)
- Ein weicher Fußbodenbelag (Kork oder kurzhaarer Teppichboden) verhindert schwere Sturzverletzungen
- Spielzeuge sollten keine beweglichen, sich lösende Teile haben, die Ihr Kind verschlucken kann



- Das Gitterbett sollte mit Seitenwänden ausgestattet sein, die die Matratze um mindestens 60 cm überragen, um ein Herausfallen zu vermeiden. Die Sprossen des Gitterbettes sollten einen Abstand von 4,5 bis 6,5 cm haben. Ritzen provozieren eingeklemmte Finger
- Die Möbel im Kinderzimmer sollten kindgerecht in der Benutzerfreundlichkeit und ihrer Dimension sein. Stellen Sie das Zimmer nicht voll – die Hauptfunktion dieses Raumes ist und bleibt das Spielen, und dafür braucht man Platz



Vorsicht im Badezimmer

Im Bad lauern neben den harten, rutschigen Fliesen insbesondere giftige Putzmittel und Kosmetika sowie oft Medikamente, die absolut nicht in Kinderhände gehören.

Unsere Checkliste:

- Deponieren Sie alle Elektrogeräte außerhalb der Reichweite des Kindes. Nach der Benutzung sofort den Stecker herausziehen
- Bringen Sie in Bade- und Duschwanne rutschfeste Matten an
- Verstauen Sie Kosmetika, Waschmittel, Medikamente etc. außerhalb der Reichweite Ihres Kindes
- Schließen Sie den Toilettendeckel sofort nach der Benutzung

Aufgepasst!

Kinder tollen gerne in der Wohnung umher. Schlimme Stürze, Tränen oder sogar Verletzungen können vermieden werden, wenn Ihr Kind im Haus rutschfeste Socken mit Haftaufnehmern trägt. Achten Sie auch außerhalb des Hauses auf passendes Schuhwerk. Vor allem zu große Schuhe entwickeln sich oft zu Stolperfallen.



Offen stehende Türen sind tückische und gefährliche „Fingerfallen“, wenn sie durch einen Luftzug unvermittelt zuschlagen. Durch einen Türstopper am Türrahmen bleiben Kinderfinger und Wohnungstüren auch bei windigem Wetter heil.



Datum _____

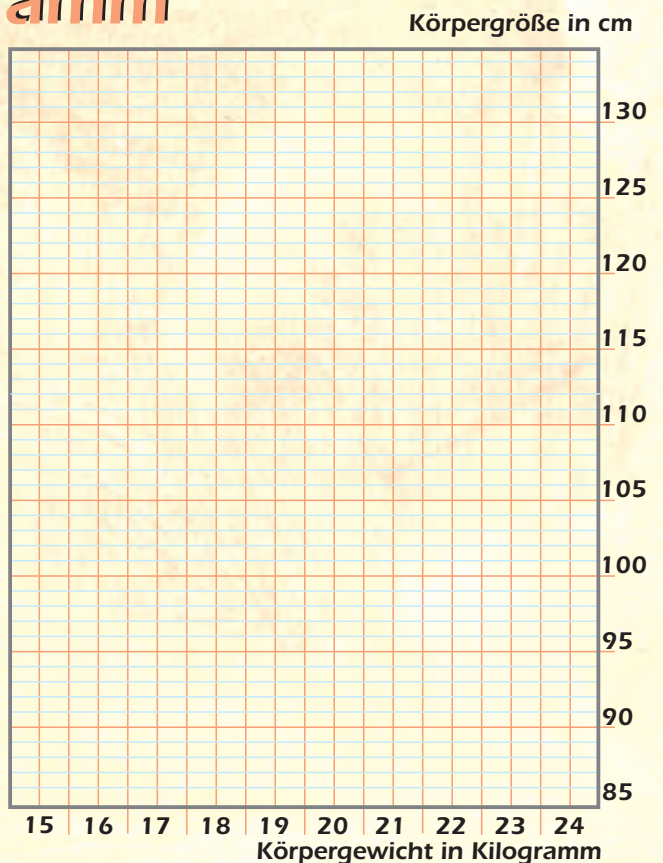
Hier bitte
das erste Foto
Ihres Lieblings
im fünften
Lebensjahr
einkleben.

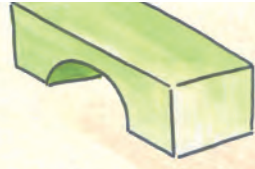
Größe _____

Gewicht _____

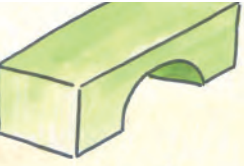


Größen- & Gewichts- Diagramm





Ereignisse, Anekdoten, Highlights



A series of horizontal blue lines for writing, spanning the width of the page.

Kinderkrankheiten

Kaum auf der Welt, wird unser kleiner Knirps bereits mit der Härte dieser Welt in Form der verschiedensten Wehwehchen konfrontiert. Die jungen Eltern leiden dabei meist mehr als der junge Patient selbst. Oft können die in der Regel harmlosen und in der Entwicklung des Kindes ganz normalen Erkrankungen durch Hausmittel selbst kuriert werden.



Dennoch: Scheuen Sie sich nicht, einen Arzt aufzusuchen, wenn Sie im Zweifel sind, und besonders wenn bestimmte Symptome erkennbar sind!

Beschreibung

Das können Sie tun

Da muss der Arzt ran

Allergie(n)

Überempfindliche Reaktion des Körpers mit übertriebenen Abwehrmaßnahmen gegen bestimmte Stoffe. Meist ist der Teil des Körpers betroffen, auf den der auslösende Stoff (Allergen) einwirkt. Allergene können zum Beispiel Pollen, Tierhaare, Kosmetika, Waschmittel, Nahrungsbestandteile sein.

Wenn möglich, den allergieauslösenden Stoff meiden; wenn vom Arzt empfohlen, das Kind kontrolliert an das Allergen gewöhnen.

Diagnose, ob und um welche Art von Allergie es sich handelt. Analyse der Stoffe, auf die Ihr Kind allergisch reagiert.

Bauchschmerzen

Treten Blähungen oder Verstopfungen auf, kann das der Beginn einer Magen-Darm-Infektion (zum Teil in Kombination mit Fieber) sein. Anzeichen sind ein eingezogener oder stark gewölbter Bauch, meist angezogene Beine und/oder Schmerzen beim Abtasten.

Schluckweise warmen Tee (Kamille oder Pfefferminz) verabreichen; feuchtwarme Bauchwickel; sanftes, vorsichtiges Massieren (kreisend im Uhrzeigersinn) der Bauchdecke.

Nicht innerhalb von einigen Stunden nachlassende Bauchschmerzen (zum Beispiel Gefahr einer Blinddarmentzündung).

Blähungen

Erkennbar vor allem an abgehenden Winden oder Schmerzweinen zwischen den Mahlzeiten; dazu oft Bauchgluckern. Bei Babys häufig auftretend, da das Verdauungssystem noch nicht ausgereift ist. Die beim Trinken aus Brust oder Flasche verschluckte Luft entweicht normalerweise beim „Bäuerchen“, funktioniert dies nicht, wandert die Luft vom Magen in den Darm und führt zu Blähungen. Ebenso kann das Vergären von Milchzucker (Bestandteil der Muttermilch oder verschiedener Flaschnahrungen) zu Blähungen führen.

Sanftes Massieren der Bauchdecke (im Uhrzeigersinn) mit 2 bis 3 Tropfen Kümmelöl; Tragen des Babys in Bauchlage; Baby auf den Rücken legen und Beine bewegen („Rad fahren“). Kirschkernkissen auf den Bauch legen.

Appetitlosigkeit, Blässe und ungewöhnliches Verhalten lassen auf eine andere Ursache als Blähungen schließen.

Drei-Tage-Fieber

Tritt meist zwischen dem 6. und 36. Lebensmonat auf, die Ansteckung erfolgt über die Atemluft. Hohes Fieber (oft über 39 Grad) 1 bis 2 Wochen nach der Ansteckung. Dazu können sich Halsschmerzen, Übelkeit, Erbrechen und später Hautausschlag gesellen. Das Fieber klingt nach 3 bis 5 Tagen ab, danach bilden sich blassrote Flecken auf der Haut. Diese verschwinden in der Regel nach längstens 3 Tagen.

Fieber senken durch Wadenwickel, Waschungen mit Essigwasser, Abkühlungsbäder. Wichtig: Viel und regelmäßig zu trinken geben (Früchte- oder Kräutertees, verdünnte Fruchtsäfte, Mineralwasser); Nudelsuppe gegen den Salzverlust.

Bei einem Fieberkrampf (Zuckungen, Verdrehen der Augen, Krämpfe, Blaufärbung der Lippen, kurzzeitige Bewusstlosigkeit):
sofort zum Arzt!



Beschreibung

Das können Sie tun

Da muss der Arzt ran

Durchfall

Erkennbar an häufigem und wässrigem Stuhl (unangenehm riechend, oft grünlich gefärbt); dazu oft Fieber und Erbrechen. Auslöser sind Viren, (seltener) Bakterien, größere Mengen Fructose oder eine Nahrungsmittel-Allergie. Durchfall bringt den Salz-Wasser-Haushalt ins Ungleichgewicht und kann zur lebensbedrohlichen Austrocknung führen (je jünger das Kind, desto gefährlicher).

Ersatz der Flüssigkeit und der Elektrolyte (als Pulver oder Tabletten, in Wasser aufgelöst). Nach Abklingen der Beschwerden darf wieder Beikost gereicht werden. Aber: keine Milch, Süßigkeiten, Fett oder Zucker.

Besonders bei Säuglingen und Kleinkindern **sofort zum Arzt** bei eingesunkener Fontanelle, tiefliegenden Augen, trockener Mundschleimhaut, Fieber, blutigem oder schleimigem Stuhl.

Erbrechen

Erkennbar am schwallartigen Erbrechen der gesamten Mahlzeit (anders als beim harmlosen Spucken). Vor allem bei Babys in der 2. bis 3. Lebenswoche kann ein Magenpförtnerkrampf vorliegen, der ein Behalten der Nahrung verhindert. Weitere Ursachen können eine Nahrungsmittel-Allergie oder eine beginnende Magen-Darm-Infektion sein.

Fencheltee hilft bei harmlosem, einmaligem Erbrechen.

Bei mehrmaligem schwallartigem Erbrechen und/oder Fieber.

Erkältung

Verursacher sind Viren, die über die Atemluft in den Körper gelangen. Diese Erkrankung der oberen Atemwege äußert sich durch Halsschmerzen, Husten, Fieber, Kopf- und Gelenkschmerzen, Schnupfen, oft auch geschwollene Lymphknoten. Eine Erkältung ist nach wenigen Tagen abgeklungen.

Höhere Luftfeuchtigkeit (z. B. Töpfe mit Wasser auf Heizkörper oder feuchte Tücher aufhängen) und ein Höherbetten mindern die Beschwerden. Nach dem 1. Lebensjahr Salben mit Eukalyptus- oder Pinienöl auf die Brust einreiben.

Starker Husten, mehr als 38 Grad Fieber, Atem- und Schluckbeschwerden, Ohrenscherzen und generell, wenn nach zwei bis drei Tagen keine Besserung eintritt.

Fieber

Erkennbar an erhöhter Körpertemperatur, schlechtem Allgemeinbefinden, Frieren, Schwitzen, Blässe oder gerötetem Gesicht, ist Fieber als typische Begleiterscheinung der verschiedensten Krankheiten ein gutes Zeichen für die funktionierende Körperabwehr. Bei höheren Körpertemperaturen (über 38,5 Grad) kann es zum Fieberkrampf (Zuckungen, Krämpfe, Augenverdrehen, blaugefärbten Lippen, kurzzeitige Bewusstlosigkeit) kommen.

Fieber senken durch Wadenwickel, Waschungen mit Essigwasser, Abkühlungsbäder. Wichtig: Viel und regelmäßig zu trinken geben. Nudelsuppe gegen den Salzverlust. Bei Fieberkrämpfen: Ohne Panik Fieberzäpfchen geben und den Notarzt rufen.

Bei Anzeichen eines Fieberkrampfes oder bei hohem Fieber, das über 24 Stunden anhält.



Beschreibung

Das können Sie tun

Da muss der Arzt ran

Halsschmerzen

Infektion des Rachens und der Atemwege, die durch Schluckbeschwerden, Kratzen im Hals, gerötete und geschwollene Rachenschleimhäute, erhöhte Temperatur, eventuell Ohrenscherzen, geschwollene Lymphdrüsen oder sogar Bauchschmerzen erkennbar ist. Halsschmerzen sind häufig Begleiter anderer Krankheiten (Mandelentzündung, Röteln, Mumps).

Viel entzündungshemmende und schmerzlindernde Tees (Salbei, Kamille) zu trinken geben. Das Essen pürieren, mehr Breie und Kaltes (Eis, Joghurt) verabreichen. Den Hals warmhalten.

Starke Schluckbeschwerden, hohes Fieber, Ausschlag und rot geschwollene und/oder gelb gefleckte Mandeln und: falls keine Schutzimpfung gegen Diphtherie vorliegt.

Husten

Meist Begleiterscheinung einer virusbedingten Erkältung; verschwindet nach einigen Tagen von selbst. Tritt keine Besserung ein, kann dies ein Hinweis auf Keuchhusten, Bronchitis oder Lungenentzündung sein. Ursache kann auch ein Fremdkörper in den Atemwegen oder eine Entzündung der Schleimhäute sein.

Überprüfung, ob ein Fremdkörper in den Atemwegen ist. Gegen Husten helfen Heilkräutertees (Eibisch, Spitzwegerich, Efeu, Thymian), Wärme (Brustwickel), Inhalieren mit Ölen oder Kräutern (Kamille, Tannenöl, Thymian, Salbei).

Bei Fieber und starken Hustenanfällen, wenn der Husten sich nach zwei bis drei Tagen nicht bessert. Und: mit Babys unter sechs Monaten oder akuter Atemnot **sofort zum Arzt!**

Ohrenscherzen

Erkennbar bei Babys an Weinen, Hin- und Herwälzen des Kopfes, Anfassen des Ohres, aus dem Ohr tretender Flüssigkeit, Fieber, Erbrechen, Hörstörungen. Meist Hinweis auf Ohrenentzündung durch Infektion des äußeren Gehörganges oder des Mittelohres (Mittelohrentzündung). Die Ursache sind meistens Schnupfen und Tubenkatarrh.

Das schmerzende Ohr auf ein warmes Handtuch oder Waschlappen betten.

Tipp: kleingeschnittene, rohe Zwiebel in Taschentuch fest verwickeln und etwas durchkneten. Dann leicht erwärmen und mit einem Kopfwickel am Ohr fixieren.

Eine Ohrentzündung muss **immer vom Arzt behandelt** werden!

Säuglingsekzem

Erkennbar an geröteter Haut, Ausschlag, Schuppen- oder Krustenbildung. Ursache sind in den ersten Lebensmonaten auftretende Hautstörungen durch vermehrte Talgproduktion. Häufiges Erscheinungsbild: fettige, gelbliche Schuppen auf geröteter Haut (Kopf, Po, Brust, Windelbereich, Rücken, Gelenkbeugen). Diese Störungen verschwinden in der Regel von selbst.

Bäder mit Ölzusätzen. Größere Schorfplatten können mit Babyöl eingeweicht und vorsichtig abgelöst werden. Auftragen von Zink-Schüttelmixtur oder Vaseline auf die betroffenen Stellen.

Bei Hautentzündungen, offenen Hautstellen, Eiterung sowie erkennbaren Schmerzen oder Ausbreitungstendenz.

Kinderkrankheiten



Beschreibung

Das können Sie tun

Da muss der Arzt ran

Schnupfen

Harmlose, durch Viren hervorgerufene Infektion der Nasenschleimhäute, die nach ein paar Tagen vorbei ist. Erkennbar an laufender, triefender Nase, Augentränen, oft Fieber oder Halsschmerzen. Beeinträchtigt vor allem bei Säuglingen das wichtige Trinken.

Einreiben der Brust mit Eukalyptus- oder Pinienöl (nicht bei Säuglingen!), Inhalieren. Austupfen der Nase mit Salzwasserlösung (9 Gramm Kochsalz pro abgekochtem Liter Wasser) oder spezielle, abschwellende Nasentropfen (für Säuglinge) aus der Apotheke.

Bei längerem Anhalten des Schnupfens.

Soor

Schmerzhafte Hautinfektion vor allem bei Säuglingen; ausgelöst durch einen Hefepilz, der wunde und/oder feuchte Hautstellen befällt. Erkennbar an Hautrötung, roten, schuppigen Pickeln im Windelbereich, Rötung und weißen Belägen im Mund, Brennen und Juckreiz.

Häufigeres Windelwechseln, vorsichtiges Reinigen der betroffenen Stellen nur mit Wasser und gründliches Abtrocknen. Entzündungshemmende Badezusätze.

Bei Soorverdacht **immer und sofort zum Arzt.**

Verstopfung

Tritt meist bei Säuglingen auf, die nicht gestillt werden und Flaschennahrung bekommen (Flasche Pulver-Wasser-Mischung, zu hohe Konzentration), zu wenig Flüssigkeit bekommen und/oder stark schwitzen und bei älteren Kindern, die zu schnell an den Topf gewöhnt wurden. Erkennbar an hartem Stuhl, kleinen, trockenen Kügelchen (manchmal mit Schleim oder Blut), kleinen Rissen am After.

Flaschennahrung prüfen. Ausreichend Flüssigkeit zuführen (ungesüßte Tees, stilles Mineralwasser) und für viel Bewegung sorgen. Die Nahrung mit gekochtem Apfelmus oder Brei ergänzen.

Bei anhaltender Verstopfung, Blut im Stuhl und krankem Gesamteindruck.

Windelausschlag

Wärme- und Nässestau sowie Waschmittel- und Weichspülerreste in der Kleidung oder säurehaltige Nahrungsmittel verursachen schmerzhafte Hautreizungen und Entzündungen im Windelbereich. Erkennbar an geröteter, wunder und fleckiger Haut im Windelbereich und deutlichem Ammoniakgeruch der Windel.

Häufigeres Windelwechseln, vorsichtiges Reinigen der betroffenen Stellen nur mit Wasser und gründliches Abtrocknen. Entzündungshemmende Badezusätze. Verzicht auf Kunststoff-Windelhöschen.

Bei Ausschlag, der länger als zwei bis vier Tage dauert oder bei weißen Flecken im Mund (Soorverdacht).



Datum _____

Hier bitte
das erste Foto
Ihres Lieblings
im sechsten
Lebensjahr
einkleben.

Größe _____

Gewicht _____



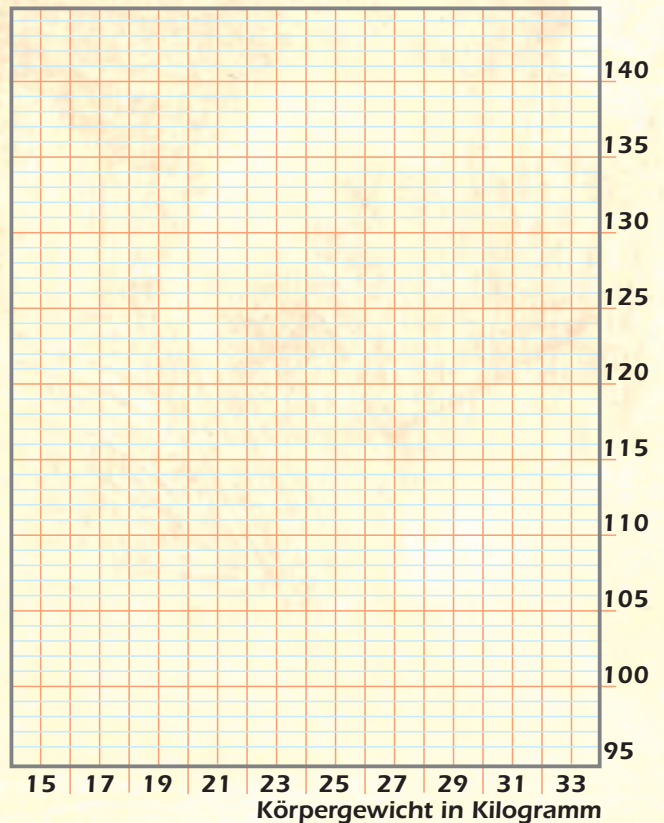
Handwriting practice area consisting of ten horizontal blue lines on a light yellow background.

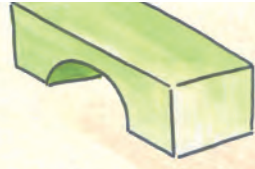
Größen- & Gewichts- Diagramm

Körpergröße in cm



Körpergröße in cm





Glücks-Momente

Mein erster Zahn



Mein erstes Lächeln



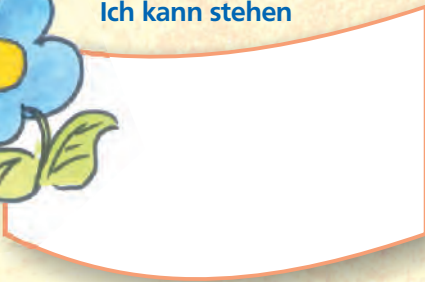
Ich kann sitzen



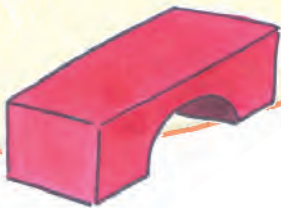
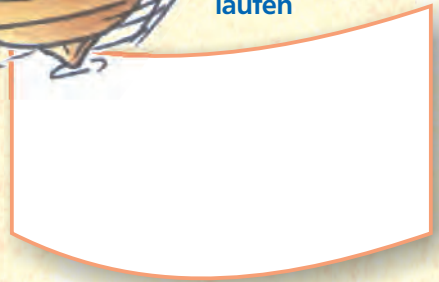
Mein erstes Wort



Ich kann stehen



Ich kann laufen



Gutscheine

Liebe Eltern,

wir hoffen, Ihnen gefällt dieses Kindertagebuch, und zum Schluss haben wir noch eine angenehme Überraschung für Sie.

Ein Teil der inserierenden Firmen hat auf dieser Seite noch Gutscheine für Sie hinterlegt, damit Sie zum einen die jeweiligen Firmen besuchen und so ihre Angebote, Leistungen und den Service kennenlernen, zum anderen mit dem jeweiligen Gutschein sich und Ihrem Kind eine kleine Freude bereiten.



95463 Bindlach - Lehengraben 24 - www.market-werbung.de

Erschienen im Eigenverlag.

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Mitteln.