



Eltern-ABC

Gesundheitsleitfaden für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern

mit umfangreichem Adressenverzeichnis



Grußwort der Ministerin	3
Eltern A B C	5
Adressen	
• Gesundheitsämter	70
• Jugendämter	72
• Außenstellen des Landesfamilienbüros	74
• Ämter für soziale Dienste, Versorgungsverwaltung und Sozialämter	74
• Familienbildungsstätten	77
• Vereine, Verbände, Kontakt- und Beratungsstellen	79
• Kontakt- und Beratungsstellen bei besonderen Problemen	88
• Adressen überregional arbeitender Einrichtungen	90
• Landesverbände der freien Wohlfahrtspflege	91
• Einrichtungen, die Informationsmaterial weitergeben	92
• Internetadressen	93



das „Großwerden“ von Kindern mitzerleben und zu begleiten ist eine schöne und wunderbare Aufgabe. Kinder bereichern das Leben der Familien und schenken vielen Paaren eine tiefe Befriedigung ihrer Gemeinsamkeit. Natürlich gibt es bei der Erziehung und dem Aufwachsen von Kindern auch hier und dort Fragen und Unsicherheiten. Deshalb ist es wichtig, wenn Familien auf sehr unterschiedliche und vielfältige Beratungen und Hilfen zurückgreifen können, die unsere Gesellschaft bereithält. Diese Broschüre gibt Ihnen praktische Hinweise, Anregungen, Orientierungshilfen und Informationen zu Ernährung, Pflege, Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys oder Kleinkindes.

Im Stichwortalphabet finden Sie eine kurze Beschreibung häufiger Fragen, Probleme und Auffälligkeiten, die insbesondere in den ersten drei Jahren mit Kindern auftreten können.

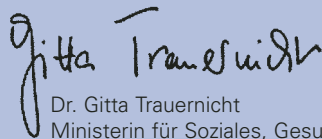
Selbstverständlich können diese Informationen nicht die ärztliche Untersuchung und Beratung oder das Gespräch mit anderen „Fachleuten für Kinderfragen“ ersetzen. Selten gibt es ein „Patentrezept“ für bestimmte Situationen im Alltag mit Kindern. Jedes Kind ist unterschiedlich und keine Familie gleicht der anderen. Manchmal hilft es ganz einfach zu wissen, dieses oder jenes Problem kommt häufig vor und es gibt Hilfe.

Der zweite Teil der Broschüre besteht aus einer Adressensammlung. Hier finden Sie Angebote in Schleswig-Holstein, die Ihnen hilfreich sein können. Verschaffen Sie sich einen Überblick, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, Hilfe oder Beratung zu erhalten.

Eventuell finden Sie zu einem Thema keine Adresse in Ihrer unmittelbaren Umgebung. Scheuen Sie sich nicht, in anderen Orten anzurufen. Eventuell kann Ihnen von da aus geholfen werden oder eine Anlaufstelle in Ihrer Nähe vermittelt werden.

Nutzen Sie die vielen Anregungen dieser Broschüre für das Wohl Ihres Kindes.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Kind eine gesunde, eine glückliche Zukunft.
Ihre



Dr. Gitta Trauernicht
Ministerin für Soziales, Gesundheit,
Familie, Jugend und Senioren
des Landes Schleswig-Holstein

Adressen

Finden Sie ab Seite 69

ADS/ADHS

Siehe „unruhige Kinder“, Seite 56

Aggressionen

Siehe „Verhalten“, Seite 58

Alleinerziehen

Alle Aufgaben einer Familie, gewollt oder ungewollt, allein zu übernehmen, bedeutet eine besondere Leistung und Anstrengung. Sie sind für die Kindererziehung, die materielle Versorgung der Familie und den Haushalt verantwortlich. Das kann manchmal zu viel sein. Nehmen Sie Hilfe aus dem Freundes- und Verwandtenkreis an, und helfen Sie Ihrem Kind auch feste Beziehungen zu anderen Personen als Ihnen selbst aufzubauen. Es ist wichtig, dass Ihr Kind sich im Falle einer Abwesenheit von Ihnen auch bei anderen Personen wohl und geborgen fühlt. Über den Verband alleinerziehender Eltern können Sie Kontakte zu Elternteilen in ähnlicher Situation knüpfen und sich über Möglichkeiten austauschen, den Alltag allein mit Kind zu meistern.

Siehe „Adressen“, Seite 90

Allergien

Allergien sind Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers. Ganz unterschiedliche Stoffe können Allergien auslösen: Medikamente, Tierhaare, Hausstaub, Schimmelpilze u.a..

Der Schweregrad einer allergischen Reaktion ist ebenso vielfältig wie ihre Erscheinungsformen, zum Beispiel

- [Niesen, Schnupfen](#)
- [Husten, Atembeschwerden](#)
- [Durchfall, Blähungen, Erbrechen](#)
- [Kopf- und Bauchschmerzen](#)
- [Nesselfieber](#)
- [Ekzem \(Hautausschlag\)](#)
- [Schwellungen von Lippen und Augenlidern](#)
- [Augenjucken und -tränen](#)
- [Schlafstörungen](#)

Das persönliche Risiko Ihres Kindes an einer Allergie zu erkranken, können Sie durch zwei Maßnahmen ganz erheblich senken:

- [Eine möglichst rauchfreie Umgebung für Ihr Kind in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr](#)
- [Stillen in den ersten Lebensmonaten](#)

[Siehe „Stillen“, Seite 51 und „Ernährung“, Seite 17](#)

Angst

Kinder erleben je nach Entwicklungsfortschritt verschiedene Ängste. So kennen schon sehr kleine Kinder die Angst vor Fremden. Bald kommt die Angst vor Trennung und vor Liebesverlust hinzu. Ob und wie stark Ihr Kind diese Ängste erlebt, hängt auch davon ab, wie Ihr Kind aufwächst. Hat ein Kind viele Kontakte und Beziehungen zu verschiedenen Menschen, wird es nicht so stark fremdeln, wie ein Baby, das mit seinen Eltern sehr zurückgezogen aufwächst. Ein Kind, das schon früh die Erfahrung macht, dass zum Beispiel die Mutter für eine begrenzte Zeit weggeht und jemand anders es versorgt, wird früh die Sicherheit verinnerlicht haben, dass die Mutter immer wiederkommt. Feste Gewohnheiten im Alltag vermitteln einem Kind Sicherheit und verhindern,

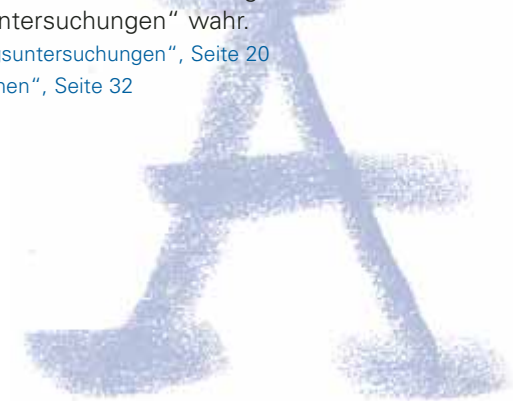
dass es angstvoll in Trennungs- oder neue Situationen geht. Eine enge verlässliche Beziehung zwischen Eltern und Kind trägt viel dazu bei, dass Ängste nicht als zu bedrohlich erlebt werden. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Ängste ernst nehmen. Geben Sie ihm durch Verlässlichkeit und Verfügbarkeit die grundlegende Sicherheit, die es braucht um zu lernen mit seinen Ängsten umzugehen. Wenn Ihr Kind zum Beispiel bei Licht einschlafen möchte, sollten Sie es erlauben. Schäden für Ihr Kind müssen Sie nicht befürchten. Um dem Kind die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens zu ermöglichen, sind Ermutigungen besonders wichtig. Nutzen Sie die Ängste Ihres Kindes nicht für „erzieherische Zwecke“ zum Beispiel durch Drohungen, um sich das Kind gefügig zu machen. Eventuell wird die momentane Situation dadurch vereinfacht. Auf Dauer kann solches Verhalten für die Entwicklung Ihres Kindes und für Ihre Beziehung zu Ihrem Kind jedoch Schaden anrichten.

Arzt / Ärztin

Trotz sorgfältiger Vorbeugemaßnahmen kann Ihr Kind krank werden. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, rufen Sie Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt an oder gehen Sie hin. Als Grundsatz gilt: Lieber einmal unnötig, als einmal zu spät! Nehmen Sie unbedingt auch alle „Früherkennungsuntersuchungen“ wahr.

[Siehe „Früherkennungsuntersuchungen“, Seite 20](#)

[Siehe „Krankheitszeichen“, Seite 32](#)



Asthma



Asthma kann verschiedene Ursachen haben: Überempfindlichkeit der Atemwege, Allergien, Entzündungen oder eine Kombination dieser Faktoren. Beim Asthma fällt besonders das Ausatmen schwer, so dass das Kind eigentlich „zuviel“ Luft hat, die Luft aber nicht mehr schnell genug los wird. Die Atemgeräusche können sich „fiepend“ oder brummend anhören, die Atemnot kann schleichend oder auch plötzlich auftreten. Folgende Symptome können Anzeichen für Asthma sein:

- [schweres Atmen](#)
- [pfeifende Atemgeräusche](#)
- [Husten, Würgereiz](#)
- [Schultern hochziehen, Rücken krümmen](#)
- [still werden](#)
- [akute Atemnot](#)
- [blau verfärbte Lippen](#)
- [Unruhe, Erstickungsangst](#)

Augenentzündung

Augenentzündungen treten oft als Begleiterscheinungen von Erkältungskrankheiten auf. Die Augen sind gerötet, tränen und nach dem Schlafen sind sie oft verklebt und verkrustet. Reinigen Sie die Augen sanft mit klarem Wasser von der Schläfe in Richtung Nase. Die Reizung an den Augen veranlasst die Kinder meist dazu, sich die Augen zu reiben. So besteht Gefahr, dass noch weitere Krankheitserreger in die Augen gelangen. Ist die austretende Flüssigkeit grün-gelb und kommt trotz Säuberns schnell wieder, suchen Sie Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt auf, denn dann braucht Ihr Kind eine spezielle Salbe.

Ausschlag

Siehe „Hautausschläge“, Seite 25

Babyhopper

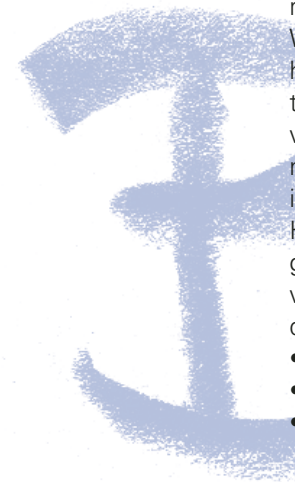
Siehe „Lauflehnhilfen“, Seite 33

Babysitter

Wenn Sie gelegentlich stundenweise Betreuung für Ihr Kind brauchen und aus dem Familien- oder Freundeskreis niemand die Betreuung übernehmen kann, dann kann ein Babysitter helfen. Es gibt ausgebildete, junge Leute, die diese Aufgabe gern übernehmen.

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

Baden



In den ersten Lebenswochen geht es beim Baden nicht so sehr um eine notwendige Reinigung. Das Gesicht Ihres Kindes werden Sie sicherlich täglich mit einem Waschlappen waschen. Der Windelbereich wird ohnehin nach jedem Stuhlgang gründlich von vorne nach hinten gereinigt. Es geht vielmehr darum, Ihrem Kind im warmen Wasser ein angenehm wohlige Gefühl zu vermitteln, das es an die Geborgenheit im Mutterleib erinnert. Lassen Sie sich das Baden Ihres Babys von Ihrer Hebamme oder den Kinderschwestern in der Klinik zeigen. Dort erhalten Sie praktische Tipps zum Beispiel wie Sie auch das nasse Baby sicher halten. So wird Baden zum schönen Erlebnis:

- [Das Baby sollte nicht allzu hungrig oder müde sein.](#)
- [Sie sollten ausreichend Zeit und Ruhe haben.](#)
- [Der Raum, in dem gebadet wird, sollte warm sein und alles, was Sie zum Baden brauchen, sollte bereit liegen.](#)
- [Ihren ganz jungen Säugling sollten Sie nicht länger als fünf Minuten baden. Später kann die Zeitspanne ganz nach dem persönlichen Spaß Ihres Kindes am Bad ausgedehnt werden.](#)
- [Die Wassertemperatur für ein Säuglingsbad sollte ca. 36°–37°C betragen.](#)

Bauchschmerzen



Kleine Kinder zeigen bei allen möglichen Schmerzen auf den Bauch, auch bei Hals- oder Ohrenschmerzen. Wenn ein Kind über Bauchweh klagt, wird die Kinderärztin oder der Kinderarzt immer das ganze Kind untersuchen. Liegen tatsächlich Schmerzen im Bauch vor, kommen verschiedene Ursachen in Betracht:

- [Drei-Monats-Koliken](#)
- [Magen-Darm-Infektionen](#)
- [Blinddarmentzündung](#)
- [Harnwegsinfekte und Nierenbeckenentzündung](#)
- [Wurmerkrankungen](#)
- [Vergiftungen](#)
- [Muskelkater](#)
- [eingeklemmter Bruch, zum Beispiel Leistenbruch](#)
- [eingeklemmter Darm, Darmverschlingung](#)

Alle Bauchschmerzen, die sehr heftig sind oder mehrere Stunden andauern, müssen der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vorgestellt werden.

Siehe [„Drei-Monats-Koliken“](#), Seite 13;
[„Leistenbruch“](#), Seite 34; [„Schreien“](#), Seite 48;
[„Vergiftungen“](#), Seite 58

Beikost

Siehe [„Feste Nahrung“](#), Seite 18

Beratung

Adressen und Telefonnummern verschiedener Beratungsstellen finden Sie im Anschluss an dieses Elterntalphabeta.

Siehe [„Adressen“](#), Seite 69

Berufstätigkeit

Siehe [„Betreuungsformen“](#), Seite 11

Betreuungsformen

Wenn Sie berufstätig sein wollen oder müssen, eine Ausbildung machen oder möglicherweise krank sind, brauchen Sie eine gute Betreuungsmöglichkeit für Ihr Kind. Welche Art der Betreuung Sie wählen, hängt von Ihrer Einstellung, den Bedürfnissen und Verpflichtungen, den finanziellen Möglichkeiten und natürlich von den vorhandenen Angeboten ab. Wichtig ist, dass Sie für sich selbst und für Ihr Kind eine Möglichkeit finden, die Ihnen auch längerfristig zusagt, damit Sie Ihrem Kind auch hier eine gewisse Verlässlichkeit garantieren können. Die Möglichkeiten sind vielfältig:

- [Betreuung durch Großeltern, Tanten, Onkel, gute Freunde, Nachbarn](#)
- [abwechselnde Betreuung mit anderen Familien aus dem Umfeld](#)
- [Tagesmütter/Tagesfamilien](#)
- [Krippe/Tageshort](#)

Genauere Abmachungen und ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Eltern und den anderen Betreuern sind Voraussetzung. Im Alter von drei Jahren hat Ihr Kind Anspruch auf einen Kindergartenplatz. Rechtzeitige Information und Anmeldung sind empfehlenswert.

Siehe [„Tagesmütter“](#), Seite 52

Blähungen

In den ersten Wochen leiden viele Babys unter Bauchschmerzen durch Blähungen. Sie weinen dann heftig und krümmen sich. Die Beschwerden treten während des Trinkens oder auch zwischen den Mahlzeiten auf. Massieren Sie den Bauch Ihres Kindes sanft im Uhrzeigersinn. Auch die Gabe von Fenchel- oder Kamillentee oder eine Wärmflasche auf Brust oder Bauch kann hilfreich sein. Auf und ab gehen kann die beruhigende Wirkung unterstützen. Treten die Blähungen ständig auf, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Vielleicht können Medikamente die Bauchschmerzen lindern.

Siehe [„Drei-Monats-Koliken“](#), Seite 13





Blutschwämmchen

Blutschwämmchen sind einzelne, stark rote Punkte, die sich zu größeren Hautveränderungen ausbilden und etwas gewölbt sind. Sie bilden sich im Laufe der Jahre meist ohne Behandlung zurück. Je nach Lage und Größe ist jedoch schon eine frühe Behandlung angezeigt. Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Brave Kinder

Siehe „Verhalten“, Seite 58

Bronchitis

Bronchitis ist eine Entzündung der Luftröhrenäste, der Bronchien. Sie ist durch lockeren Husten und mehr oder minder hohe Temperaturen gekennzeichnet. Manchmal muss ein Antibiotikum gegeben werden, das nur die Ärztin oder der Arzt verschreiben kann. Eine Bronchitis kann leicht in eine Lungenentzündung übergehen. Stellen Sie Ihr Kind auf jeden Fall der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vor. Jede Bronchitis, die nicht sorgfältig ärztlich behandelt wird, kann chronisch werden!

Siehe „Lungenentzündung“, Seite 34

Chronische Krankheiten

An chronischen Krankheiten leidet heute etwa jedes zehnte Kind. Allergien, Neurodermitis und Asthma bronchiale gehören ebenso zu den chronischen Krankheiten wie angeborene Herzfehler, Diabetes (Zuckerkrankheit), Epilepsie (Anfallsleiden), Krebserkrankungen, Mukoviszidose (Krankheit, bei der zuviel zäher Schleim und Schweiß gebildet wird, der Atmung und Verdauung beeinträchtigt), Rheuma oder das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (Zappelphilipp oder besonders verträumte oder vergessliche Kinder) und Kopfschmerzen oder Migräne. Eine chronische Krankheit stellt nicht nur für das betroffene Kind, sondern auch für die ganze Familie, insbesondere die Eltern, eine große Belastung dar.

Diphtherie

Siehe „Impfen“, Seite 27

Drei-Monats-Koliken

Hierunter versteht man plötzlich auftretende Bauchschmerzen, die krampfartig sein können. Meist treten sie am späten Nachmittag oder in den Abendstunden auf. Diese Schmerzzustände sind für Eltern und Kind sehr quälend. Als Ursachen kommen Blähungen und andere Verdauungsstörungen in Frage, häufig findet man auch keine Ursache. Es kann dem Baby helfen, wenn Sie seinen Bauch sanft im Uhrzeigersinn massieren oder es etwas schaukeln, wobei Sie seinen Kopf gut stabilisieren sollten. Auch ein feuchter, warmer Umschlag (Handtuch in warmes Wasser tauchen, auf den Bauch legen, Kind einwickeln) ist oft hilfreich. Typisch für diese Beschwerden ist es, dass sie meist nach zwei bis vier Monaten wieder verschwinden.

Siehe auch „Blähungen“, Seite 11



Drei-Tage-Fieber

Das Drei-Tage-Fieber tritt häufig bei Säuglingen und Kleinkindern zwischen drei und fünfzehn Monaten auf und verschwindet nach drei Tagen. Die Temperatur ist sehr hoch, oft 41°C. Erstaunlich ist, dass das Kind trotz Fieber meistens nicht sehr krank erscheint. Dem Fieber folgt ein Hautausschlag, der das Vorliegen dieser Krankheit bestätigt.

Durchfall

Bei gestillten Kindern gibt es so gut wie keinen Durchfall, weil der Stuhl von Natur aus sehr häufig (bis zu sechs mal am Tag) und auch sehr dünnflüssig sein kann. Bei Flaschenkindern liegt Durchfall vor, wenn der Stuhl fünf bis sieben Mal täglich dünnflüssig und vielleicht auch übel riechend ist. Geben Sie Ihrem Kind im Fall von Durchfall nur Fenchel- oder Kamillentee und sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die notwendige Diät oder die eventuell erforderlichen Medikamente. Durchfall ist in jedem Fall eine ernste Erkrankung, die durch den hohen Flüssigkeits- und Salzverlust für kleine Kinder schnell lebensgefährlich sein kann.

Was kann helfen?

- Fruchtsäfte weglassen
- ein neu eingeführtes Nahrungsmittel absetzen
- gestillte Kinder häufiger an die Brust legen, Zusatznahrung eventuell weglassen
- Kindern, die bereits Brei essen (also keine Neugeborenen und jungen Säuglinge), gut gekochte Karotten mit Reis oder Kartoffeln oder Banane mit geraffeltem Apfel geben
- viel zu trinken geben, eventuell teelöffelweise einflößen (Kamillen-, Fenchel- oder leichten Schwarztee mit etwas Traubenzucker)
- sorgfältige Pflege des Pos, da die Haut durch den Durchfall sehr schnell angegriffen und somit schmerzempfindlich und entzündungsanfällig wird

Elterngeld und Elternzeit

Seit dem 01.01.2007 gilt das Bundeselterngeld- und Elternzeitgesetz. Elterngeld wird allen Eltern gewährt, deren Kinder ab dem 01.01.2007 geboren werden. Das Elterngeld berücksichtigt unterschiedliche Familiensituationen. Es wird für erwerbstätige, also auch für selbstständige, sowie erwerbslose Elternteile, für Studierende und Auszubildende, aber auch für Adoptiveltern und in Ausnahmefällen für Verwandte bis zum dritten Grad gezahlt.

Der Elterngeldanspruch wird von der zuständigen Außenstelle des Landesfamilienbüros festgesetzt. Sollten Sie vorab eine unverbindliche Berechnung Ihres Anspruchs wünschen, so können Sie den „Elterngeldrechner“ im Internet nutzen. Dieser Service des Bundesfamilienministeriums ist erreichbar unter www.bmfsfj.de.

Bei Kindern, die bis zum 31.12.2006 geboren wurden, gibt es wie bisher Erziehungsgeld.

Die Neuregelungen zur Elternzeit gelten auch für Eltern, deren Kinder vor dem 01.01.2007 geboren wurden, und/oder die sich am 01.01.2007 bereits in Elternzeit befinden.

Das Landesfamilienbüro berät Sie über die Bedingungen und die Wirkungen der Elternzeit. Eltern sowie Arbeitgeber können sich auch an das [Servicetelefon](#) des Bundesfamilienministeriums wenden: **montags bis donnerstags 7 bis 19 Uhr unter 0 18 01 / 90 70 50.**

Erbrechen

Manche Säuglinge erbrechen unmittelbar nach der Mahlzeit einen Teil der Nahrung. Dies ist im Allgemeinen ein harmloses Spucken, oft im Zusammenhang mit dem „Bäuerchen“ (Rülpser). Erbricht das Baby drei- bis viermal am Tag größere Mengen im Schwall, sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden. Erbrechen kann viele Ursachen haben und ist wegen des hohen Flüssigkeitsverlustes immer schnell sehr gefährlich für Säuglinge und Kleinkinder.

Erholung

Gemeinsame freie Zeit ist ein wichtiger Bestandteil des Familienlebens und wichtige Bedingung für die Entwicklung und Erfahrung familiärer Zusammengehörigkeit. Um Familien das Erleben gemeinsamer Ferien zu erleichtern, gibt es verschiedene Förderungsmöglichkeiten:

- [Fahrpreisermäßigungen bei der Bahn, Auskunft erteilen Reisebüros und die Bahn, auch unter \[www.bahn.de\]\(http://www.bahn.de\)](#)
- [Familienerholungsreisen, die in Familienerholungsstätten stattfinden und in Abhängigkeit vom Familieneinkommen gefördert werden. Ansprechpartner sind die Familien- und Wohlfahrtsverbände.](#)
- [Müttererholung und Müttergenesungskuren. Ansprechpartner sind Ärzte und Krankenkassen.](#)

Erkältungskrankheiten

Unter dem Begriff „Erkältungskrankheiten“ werden Infekte der oberen Atemwege verstanden. Durch die angeschwollenen Schleimhäute ist die Atmung behindert und die Nahrungsaufnahme erschwert. Oft ist das Kind unruhiger, trinkt kleinere Mengen, dafür aber häufiger. Frische Luft tut besonders gut. Mit physiologischer Kochsalzlösung aus der Apotheke, die Sie mit einer Pipette in die Nase einträufeln, können Sie den Schleim lösen und herausspülen. Einfachen Schnupfen ohne Fieber können Sie mit diesem Mittel selbst behandeln.

Aus einem verschleppten Schnupfen können sich jedoch Bronchitis, Mittelohr-, Lungen-, Nasennebenhöhlen-, Halsentzündung usw. entwickeln. Deshalb sollte ein länger anhaltender Schnupfen ärztlich behandelt werden.

Ernährung

Siehe [„Feste Nahrung“](#), Seite 18

Siehe [„Fläschchen“](#), Seite 19

Siehe [„Stillen“](#), Seite 51

Siehe [„Trinken“](#), Seite 53

In allen Fragen rund um das Stillen und die Ernährung Ihres Babys erhalten Sie Auskunft bei:

- [Kinderärztinnen oder Kinderärzten](#)
- [Hebammen](#)
- [Mütterberatungsstellen der Gesundheitsämter](#)
- [freien Stillgruppen](#)
- [Deutsche Gesellschaft für Ernährung \(DGE\)](#)

Scheuen Sie sich nicht, diese anzusprechen. Gerade in den ersten Wochen und Monaten ist die Ernährung so entscheidend, dass es sich lohnt viel darüber zu wissen und nachzudenken.

Siehe [„Adressen“](#), Seite 79

Erziehen

Die Kunst des Erziehens besteht darin die richtigen Entscheidungen zu treffen zwischen nötigen Einschränkungen und für die Entwicklung notwendigen Freiheiten. Erziehen bedeutet lebenslang ein gutes Vorbild zu sein. Das gilt auch, wenn Ihr Kind älter und selbständiger und Sie immer entbehrlicher werden.

Siehe [„Grenzen setzen“](#), Seite 22

Siehe [„Verwöhnen“](#), Seite 60

Essen

Siehe [„Ernährung“](#), Seite 17

Familienferien

Siehe „Erholung“, Seite 16

Feste Nahrung

Die Ernährung Ihres Kindes kann nicht nach einem festen Schema erfolgen. Babys und Ihre Bedürfnisse sind sehr verschieden. Im Alter von fünf bis sieben Monaten kann der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres heranwachsenden Babys nicht mehr allein durch Milch gedeckt werden.

Einige Punkte sind bei der Einführung neuer Nahrungsmittel zu beachten

- Neue Nahrungsmittel sollten einzeln und in kleinen Mengen gereicht werden. Wenn Ihr Kind keine negativen Reaktionen (zum Beispiel Erbrechen, Durchfall) zeigt, kann die Menge langsam gesteigert werden.
- Ihr Kind braucht am Anfang keine Abwechslung von verschiedenen Nahrungsmitteln. Es liebt das Gewohnte. Nach etwa zwei Wochen können Sie ein weiteres Nahrungsmittel einführen.
- Wenn Ihr Kind krank ist, bevorzugt es meistens das vertraute Saugen und isst wenig oder gar keinen Brei.

In solchen Phasen sollte auf das Einführen neuer Nahrungsmittel verzichtet werden

- Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit beim Probieren neuer Nahrungsmittel und akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind signalisiert, dass es nicht mehr essen möchte.
- Bieten Sie Ihrem Kind nach der Breimahlzeit etwas zu trinken an (Muttermilch, Wasser oder ungezuckerten Tee).
- Gemüse- oder Früchtemahlzeiten müssen zunächst sehr fein zerkleinert werden und können nach und nach etwas gröber gegeben werden, bis Sie Ihrem Kind schließlich kleine Stücke in die Hand geben können.
- Jedes Kind hat seinen eigenen Geschmackssinn. Was ihm nicht schmeckt, sollten Sie nicht aufdrängen.

Fieber



Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Krankheitszeichen. Es zeigt an, dass der Körper seine Abwehrkräfte gegen eine Störung mobilisiert. Kinder reagieren oftmals sehr schnell mit hohem Fieber. Halsentzündungen, Ohrentzündungen, Darmstörungen und Erkältungskrankheiten werden oft von Fieber begleitet. Ein fieberndes Kind verliert viel Flüssigkeit. Geben Sie ihm häufig zu trinken. Erhöhte Temperaturen bis 38,5°C können unbehandelt bleiben. Bei Temperaturen über 38,5°C müssen die Ursachen für das Fieber gesucht und behandelt werden, zumal immer auch die Gefahr eines Fieberkrampfes besteht. Bei allen Krankheiten, die von starkem Fieber begleitet werden, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Bei Temperaturen über 39 bis 39,5°C kann die Gabe fiebersenkender Mittel (meist Zäpfchen) notwendig sein. Zur Fiebersenkung haben sich auch Wadenwickel bewährt, deren Anwendung Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt Ihnen auf Nachfrage gern erklärt.

[Siehe „Wickel“, Seite 64](#)

Fläschchen

Auch als Flaschenkind wird Ihr Baby gut gedeihen. Wenn Sie nicht stillen können, wollen oder dürfen, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Ihre Liebe und Nähe kann Ihr Kind auch während des Fütterns mit der Flasche spüren. Die Flaschenernährung bietet auch dem Vater oder anderen Bezugspersonen die Möglichkeit, sich an der Versorgung des Kindes mehr zu beteiligen und früh eine enge Beziehung zum Kind aufzubauen. Welche Säuglingsnahrung aus der Fülle der angebotenen Produkte für Ihr Kind richtig ist, entscheiden Sie am besten zusammen mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, der Hebamme oder der Mütterberatungsstelle Ihres Gesundheitsamtes. Grundsätzlich kann Ihr Baby vom ersten Tag an mit Säuglingsanfangsnahrung ernährt werden. Folgemilchprodukte sollen erst ab dem fünften Lebensmonat gegeben werden. Bei der Flaschenernährung ist es besonders wichtig, das Babygeschirr (Flaschen, Sauger und Ähnliches) hygienisch sauber zu halten.

Freistellung von der Arbeit bei Krankheit des Kindes

Ratgeber in Fragen der Freistellung von der Arbeit wegen Krankheit des Kindes ist Ihre Krankenkasse. Auch der behandelnde Arzt weiß über dieses Thema Bescheid und stellt die notwendige Bescheinigung aus.

Frische Luft

Bei Spaziergängen kann Ihr Baby Licht und Schatten, Wärme und Kälte, Wind und Regen sowie verschiedene Geräusche aus der Umwelt wahrnehmen. Gehen Sie möglichst täglich mit Ihrem Kind nach draußen. Bedenken Sie jedoch, dass manche Einflüsse nicht gut für Ihr Kind sind, zum Beispiel:

- **starke Sonnenstrahlung, besonders in der Mittagszeit**
- **hohe Schadstoffbelastung der Luft, zum Beispiel durch Autoabgase**

Die Kleidung sollte grundsätzlich der Witterung angepasst und nicht zu warm sein. Im Sommer ist auch im Schatten ein Sonnenhütchen mit breiter Krempe und Sonnenschutzmittel für die unbedeckte Haut notwendig. Kinder unter einem Jahr sollten nie direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein.

Früherkennungsuntersuchungen

Früherkennungsuntersuchungen sind wichtig für die Gesundheit. Die verschiedenen Organsysteme wie Sinnesorgane (Augen und Ohren), innere Organe (Herz, Lunge, Bauchorgane), Knochenbau, Bewegungsabläufe sowie geistige und psychische Entwicklungsschritte werden ärztlich untersucht. Dabei können frühzeitig Schäden oder von der Norm abweichende Entwicklungen erkannt und notwendige Behandlungen vorgeschlagen oder eingeleitet werden. Versäumen Sie keinen dieser Termine und machen Sie rechtzeitig einen Untersuchungstermin für Ihr Kind in Ihrer Kinderarztpraxis aus. Die Früherkennungsuntersuchungen sind für Sie kostenlos. Sie benötigen lediglich die Krankenversicherungskarte.

Insgesamt sind 9 Früherkennungsuntersuchungen für kleine Kinder und eine Jugenduntersuchung für vierzehnjährige Jugendliche (JU) vorgesehen:

- U1 Neugeborenen-Erstuntersuchung unmittelbar nach der Geburt
- U2 ab dem 3. bis zum 10. Lebenstag des Babys
- U3 in der 4. bis 6. Lebenswoche des Babys
- U4 im 3. bis 4. Lebensmonat
- U5 im 6. bis 7. Lebensmonat
- U6 im 10. bis 12. Lebensmonat
- U7 im 21. bis 24. Lebensmonat
- U8 im 3. bis 4. Lebensjahr (43.–48. Lebensmonat)
- U9 ab dem 5. Lebensjahr (60.–64. Lebensmonat)

Bei der ersten Untersuchung wird ein Untersuchungsheft für Ihr Kind angelegt, in welches alle Untersuchungsergebnisse eingetragen werden. Lassen Sie sich die Untersuchungsergebnisse stets von der untersuchenden Ärztin oder dem Arzt erklären. So wissen Sie, worauf Sie bei der Entwicklung Ihres Kindes besonders zu achten haben. Für die Ärztin oder den Arzt ist es umgekehrt auch von Bedeutung, dass Sie Ihre Beobachtungen aus dem Alltag mit Ihrem Kind mitteilen. Nur so kann er oder sie sich ein möglichst umfassendes Bild von Ihrem Kind und seinem Entwicklungsstand machen.

Gehfrei

Siehe „Lauflehrenhilfen“, Seite 33

Gewicht

Das Gewicht Ihres Babys wird die Kinderärztin oder der Kinderarzt bei jeder Früherkennungsuntersuchung kontrollieren und im Untersuchungsheft eintragen. Sollten Anzeichen für Über- oder Untergewicht vorliegen, werden Ihnen Empfehlungen für die weitere Ernährung Ihres Kindes gegeben. Wenn Ihr Baby bei den Mahlzeiten gut trinkt, mehrmals täglich nasse Windeln hat, zwischen den Mahlzeiten mindestens zwei bis vier Stunden oder mehr zufrieden ist, brauchen Sie sich um die Gewichtsentwicklung wahrscheinlich keine Sorgen zu

machen. Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, Ihr Kind gedeiht nicht richtig, nimmt zu viel, zu schnell, zu wenig oder zu langsam zu, sollten Sie dies auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Grenzen setzen



Ihr Kind muss viel lernen, auch die ersten Grenzen seines Verhaltens. So lernt der Säugling, durch Ihre Reaktion auf zu heftiges Zuschnappen beim Saugen, dass er beim Stillen nicht beißen soll. Das Krabbelkind wird hin und wieder „Nein“ hören und von bestimmten Stellen in der Wohnung ständig wieder weggeholt. Beim Setzen von Grenzen sollten Sie als Eltern darauf achten, dass die Grenzen sinnvoll und notwendig sind. Alles, was Ihr Kind vor Gefahren und Unfällen schützt, ist natürlich sinnvoll und doch muss Ihr Kind auch Erfahrungen machen und Freiräume für seine Entwicklung haben. Ihre Aufgabe ist es, abzuschätzen, was Sie Ihrem Kind zumuten können und wo Schluss sein muss. Auch kleine Kinder können schon gewisse Regeln der Rücksichtnahme lernen. Ihr erzieherisches Gespür muss entscheiden, was sinnvoll ist und was unnötig einschränkt. Wenn Sie Grenzen gesetzt haben und die Spielregeln klar sind, müssen sie auch verbindlich sein. Ständige Machtkämpfe an den gesetzten Grenzen sind zermürbend für alle Beteiligten und vermitteln dem Kind ein Gefühl von Unsicherheit. Es soll sich aber innerhalb seiner Grenzen entwickeln können und lernen, sich sicher zu bewegen.

Siehe „Verwöhnen und Erziehen“, Seite 60

Großeltern

Großeltern sind für Kinder oftmals wichtige Bezugspartner. Dadurch, dass sie nicht die Hauptverantwortung für die Kinder und ihre Entwicklung tragen, können sie entspannter mit ihnen umgehen und haben vielfach auch mehr Zeit. Kinder spüren und genießen das. Für Sie als Eltern können die Großeltern Entlastung in der Betreuung und Versorgung Ihrer Kinder sein oder auch erfahrene Berater.

Halsschmerzen

Erkältungskrankheiten sind häufig von Halsentzündungen mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden begleitet. Kleine Kinder können Ihre Schmerzen und Ihr Unwohlsein oft nicht benennen, deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie Ihr Kind genau beobachten und im Krankheitsfall zur Sicherheit der Ärztin oder dem Arzt vorstellen.

Harnwegsinfekte



Harnwegsinfekte entstehen fast immer dadurch, dass Bakterien von außen in die Harnröhre gelangen und durch Unterkühlung begünstigt weiter in die Harnleiter und das Nierenbecken wandern. Erste Anzeichen einer Harnwegsinfektion, wie Schmerzen beim Wasserlassen und Brennen in der Harnröhre, können kleine Kinder oft nicht benennen. Sie müssen nur häufiger Wasserlassen oder nässen ein, obwohl sie eigentlich schon trocken waren. Da bei Beteiligung der Nieren immer die Gefahr einer Nierenschädigung besteht, ist ein Arztbesuch unbedingt notwendig.

Hausapotheke

In jedem Haushalt, nicht nur in dem mit Kindern, sollte es eine Hausapotheke geben mit Notfalladressen und Telefonnummern aus Ihrem Umfeld.

Die Nummer der **Giftnotrufzentrale: 05 51 / 192 40**, eine Erste Hilfe Anleitung sowie die Impfpässe der Familie gehören auch dazu.

Und natürlich:

Verbandsmaterial / Erste-Hilfe-Set:

- 1 Dreiecktuch mit Sicherheitsnadeln
- Verbandspäckchen, klein, mittel, groß;
Mullbinden verschiedener Breite (4, 6, 8 cm)
- 1 elastische Binde 8 cm breit
- Wundschnellverband verschiedener Breite
- 1 Rolle Heftpflaster
- Verbandswatte und Verbandsmull
- Desinfektionsspray
- 1 Schere und eine Splitterpinzette

Krankenpflegeartikel

- Fieberthermometer
- Mundspatel
- Wärmflasche
- Desinfektionsmittel
- Fläschchen für Urin- und Stuhlproben

Arzneimittel

- Schmerz- und Fieberzäpfchen
- Klistiere mit Glycerin gegen Verstopfung
- Hustensaft und -tropfen
- Nasentropfen zur Schleimhautabschwellung
- Salbe gegen Allergien, Sonnenbrand und Insektenstiche
- Salbe gegen Blutergüsse und Prellungen
- Kamillenblüten für Tee, Umschläge, Dampfbäder
- Spezielle Medikamente bei chronischen Krankheiten

Hausmittel

Einfache, leichte Erkrankungen Ihres Kindes und Unwohlsein können Sie häufig mit einfachen Hausmitteln behandeln. Verschiedene Wickel, das Inhalieren mit Kochsalzlösung oder Kräutern sowie das Trinken verschiedener Kräutertees können zu einem gewissen Grad das Wohlbefinden des erkrankten Kindes erhöhen und seine Beschwerden lindern. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, welcher Wickel bei welchen Beschwerden sinnvoll ist und welcher Tee Ihrem Kind bei welchen Beschwerden helfen kann.

Hautausschläge

Die Haut des Säuglings kann schnell mit einem Ausschlag reagieren, zum Beispiel auf eine leichte Überwärmung, auf bestimmte Textilien, auf Waschmittel und Weichspüler oder bei Überempfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel. Auch kann die Haut Ihres Kindes in verschiedenen Entwicklungsphasen unterschiedliche Auffälligkeiten aufweisen, die keine Krankheiten im eigentlichen Sinne darstellen. Bei länger anhaltenden oder wiederkehrenden Hautausschlägen sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Manchmal ist geduldiges „Ausprobieren“ notwendig.

Siehe „Blutschwämmchen“, Seite 12

Siehe „Milchschorf“, Seite 38

Siehe „Neugeborenen Ausschlag“, Seite 41

Siehe „Säuglingsakne“, Seite 45

Siehe „Storchenbiss“, Seite 52

Siehe „Wundsein“, Seite 66

Hautreizungen

Siehe „Wundsein“, Seite 66

Haustiere

Haustiere sind keine geeigneten Spielkameraden für kleine Kinder und schon gar kein „Spielzeug“. Sind die Tiere schon länger in Ihrem Haushalt, reagieren sie manchmal eifersüchtig auf das neue Familienmitglied. Lassen Sie Kind und Haustier niemals miteinander allein. Lassen Sie Ihre Haustiere regelmäßig vom Arzt auf ansteckende Krankheiten untersuchen.



Heiserkeit

Heiserkeit ist Zeichen für eine Reizung im Mund-, Hals- oder Rachenraum und tritt häufig als Begleiterscheinung verschiedener Krankheiten auf. Heiserkeit ohne andere Anzeichen von „Kranksein“ kann auch durch „mechanische“ Reizung (etwa langes, lautes Schreien o.ä.) verursacht sein und von allein wieder verschwinden.

Siehe „Krankheitszeichen“, Seite 32

Hepatitis B

Hepatitis B ist eine virusbedingte Entzündung der Leber. Für Säuglinge und Kleinkinder bedeutet diese Krankheit ein besonders hohes Risiko, da ihr Immunsystem den Viren meist nicht gewachsen ist und es dadurch häufig zu einem chronischen Verlauf der Krankheit kommt.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Heuschnupfen

Siehe „Allergien“, Seite 6

Hib

Siehe „Impfen“, Seite 27

Husten

Husten kann verschiedene Ursachen haben. Schleim, Viren, Bakterien, Gase, Allergene und Fremdkörper können Reizungen in den Atemwegen hervorrufen, die zu Husten führen.

Impfen

Durch Impfungen können Kinder vor Infektionskrankheiten geschützt werden. Die Meinung, dass es besser sei, Kinderkrankheiten durchzumachen, ist falsch, weil bei jeder Krankheit schwere Komplikationen auftreten können. Auch Impfungen „trainieren“ das Immunsystem. Keine andere medizinische Maßnahme hat so viel Leben gerettet und so viel zur Verlängerung der Lebenserwartung beigetragen, wie das Impfen. Mögliche **Impfreaktionen** wie zum Beispiel Rötungen, Schwellungen der Impfstelle, leichtes Fieber sind gefahrlos und meist schnell verschwunden. Sie sind nicht annähernd vergleichbar mit dem Durchmachen der entsprechenden Infektionskrankheiten. Treten in äußerst seltenen Fällen heftigere Impfreaktionen auf, sollten Sie sofort ärztlichen Rat suchen, möglichst bei Ihrer Impfarztin oder Ihrem Impfarzt. Wenn nicht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt medizinische Einwände gegen das Impfen Ihres Kindes nennt, gibt es keine vernünftigen Gründe gegen das Impfen. Die neuen Kombinationsimpfstoffe sind gut verträglich und ermöglichen mit wenigen Pieksen einen umfassenden Impfschutz.

Zum Schutz vor den im folgenden beschriebenen Krankheiten lassen Sie Ihr Kind am besten ab dem vollendeten zweiten Lebensmonat erstmalig impfen und bauen mit zwei weiteren Impfterminen bis zum vollendeten vierten Lebensmonat einen grundlegenden Impfschutz auf, der dann zwischen dem vollendeten 11. bis 14. Monat vervollständigt wird. Für diese öffentlich empfohlenen Impfungen werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen.

Grundsätzlich gilt: Sind Impfungen zu den genannten Terminen versäumt worden, können sie jederzeit nachgeholt werden.

Welche Impfungen Ihr Kind braucht:

- **Wundstarrkrampf (Tetanus)**
Wundstarrkrampf ist eine lebensbedrohliche Krankheit mit sehr schmerzhaften Muskelkrämpfen. Die Erreger kommen in jeder Art von Schmutz vor, auch in der Erde und Straßenstaub. Selbst durch kleine, unbeachtete Verletzungen können sie in den Körper gelangen.
- **Diphtherie**
Diphtherie ist eine im Rachenbereich beginnende schwere Infektionskrankheit. Folgeschäden an Herz, Leber, Niere oder am Nervensystem können auftreten und auch heute noch kann die Krankheit tödlich verlaufen. Als Einschleppkrankheit kommt sie auch bei uns vor.
- **Keuchhusten (Pertussis)**
Keuchhusten bedeutet oft krampfartigen Husten und beängstigende Erstickungsanfälle. Je jünger das Kind ist, um so schwerer verläuft die Krankheit. Im ersten Lebenshalbjahr können auch Atemnot oder Atemaussetzer ohne Husten auftreten. Die Gefahr des Erstickens ist dann besonders groß und wird sogar als eine der Ursachen für den plötzlichen Kindstod diskutiert.
- **Hib (Haemophilus-influenzae-b-Infektion)**
Gefürchtet ist die Infektion mit dem Bakterium Haemophilus-influenzae Typ b insbesondere als Ursache der eitrigen Hirnhautentzündung (Meningitis) und der Kehlkopfentzündung. Diese wiederum kann zu schweren Entwicklungsstörungen und sogar zum Tode führen. Säuglinge sind besonders gefährdet.
- **Kinderlähmung (Polio)**
Dank der Impferfolge ist Kinderlähmung in Europa heute ausgerottet. Die Gefahr der Einschleppung von Polioviren aus dem Ausland ist jedoch nach wie vor gegeben. Daher ist ein lückenloser Impfschutz für alle Kinder wichtig.
- **Hepatitis B**
Hepatitis B ist eine häufige, sehr ansteckende Viruserkrankung, die zu chronischer Leberentzündung oder gar zur Leberzerstörung führen kann. Werden Säuglinge und Kleinkinder mit Hepatitis B infiziert, ist die Gefahr eines chronischen Verlaufs groß, weil ihr Immunsystem noch im Aufbau ist. Bei besonderen Risiken, zum Beispiel Hepatitis-B-Infektion der Mutter, kann sofort nach der Geburt geimpft werden.
- **Pneumokokken**
Viele Erkrankungen sind auf Pneumokokken zurückzuführen. Dazu gehören Hirnhautentzündung oder Lungenentzündung. Auch zum Beispiel Ohrenentzündung oder Blutvergiftung können durch Pneumokokken verursacht werden. Vor diesen Gefahren kann man jetzt auch Säuglinge durch Impfung schützen.

- **Meningokokken C**
Meningokokken sind Bakterien, die schwere Erkrankungen verursachen können, zum Beispiel Blutvergiftungen und insbesondere Hirnhautentzündungen bei Kindern und jungen Erwachsenen. Möglich ist derzeit eine Impfung gegen den zunehmend vorkommenden Serotyp C. Kleinkinder ab 13 Monaten sollten geimpft werden.
- **Masern**
Masern werden vielfach unterschätzt. Eine sehr bösartige Komplikation der Masern ist die Gehirnentzündung. Sie kann schwere Dauerschäden am Gehirn verursachen und sogar tödlich enden.
- **Mumps**
Mumps kann ernste Komplikationen hervorrufen: Hirnhautentzündung, Hirnentzündung, Bauchspeicheldrüsenentzündung sowie jenseits der Pubertät Hoden- und Eierstockentzündung mit Unfruchtbarkeit. Darüber hinaus gilt Mumps als häufigste Ursache bleibender Schwerhörigkeit bei Kindern.
- **Röteln**
Bei Röteln in der Schwangerschaft drohen dem Baby schwere Schäden wie Blindheit, Taubheit oder geistige Behinderung. Nur durch Schutzimpfungen für alle Mädchen und Jungen kann diese Krankheit ausgerottet werden.
- **Windpocken (Varizellen)**
Windpocken sind keineswegs so „harmlos“ wie oft angenommen. Wenn Erwachsene sich bei Kindern anstecken, ist der Krankheitsverlauf beim Erwachsenen oftmals schwer. Erkrankt eine Schwangere, drohen Lebensgefahr oder Organschäden für das ungeborene Kind. Für einen sicheren Schutz vor Windpocken reicht bei Kindern unter 13 Jahren eine einmalige Impfung.

Eine ausführliche Broschüre zum Thema „Gut behütet durch Impfungen“ mit Impfkalender sowie verschiedene Falbblätter, auch in türkisch und russisch, erhalten Sie bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung.

Siehe „Adressen“, Seite 92

Infekte

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

Keuchhusten



Keuchhusten ist eine schwere Form von Husten, die häufig im Kindesalter auftritt. Zunächst erkrankt das Kind scheinbar an einem ganz „normalen Husten“, der sich nach etwa zwei Wochen nicht bessert, sondern eher verschlimmert. Besonders nachts treten schlimme Hustenanfälle auf. Auf eine Serie kurzer, harter Hustenstöße atmet das Kind mühsam ziehend wieder ein. Das wiederholt sich zwei- bis dreimal. Oft würgt das Kind und muss erbrechen. Für Kinder unter einem Jahr wird oftmals ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Eine frühzeitige antibiotische Behandlung kann den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Da diese Erkrankung für Säuglinge lebensgefährlich ist, wochenlang andauert und besonders nachts sehr belastend für die gesamte Familie ist, sollten Kinder gegen Keuchhusten geimpft werden.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Kinderlähmung (Polio)

Kinderlähmung ist eine mit Lähmungen einhergehende Krankheit des Rückenmarks und des Stammhirns. Kinderlähmung wird meist durch Schmutz- und Schmierinfektion übertragen, selten durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen, Sprechen). Dank der Impferfolge ist Kinderlähmung in Europa heute ausgerottet. Es besteht aber die Gefahr der Einschleppung aus dem Ausland. Deshalb ist ein lückenloser Impfschutz für Kinder und Erwachsene besonders wichtig.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Kindergarten, Hort und Krippe

Diese Einrichtungen bieten die Betreuung von Kleinkindern an. Welche Einrichtungen in Ihrer näheren Umgebung vorhanden sind, erfahren Sie beim zuständigen Jugendamt. Im Alter von drei Jahren hat Ihr Kind Anspruch auf einen Kindergartenplatz. Rechtzeitige Information und Anmeldung sind empfehlenswert.

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

Kindergeld

Auskünfte über die Zahlung von Kindergeld gibt die Familienkasse des für Ihren Wohnbereich zuständigen Arbeitsamtes. Dort werden auch die Anträge auf Gewährung von Kindergeld gestellt.

Kinderzimmer

Kinder brauchen Spielräume. Das Neugeborene braucht noch kein eigenes Zimmer. Es schläft am besten mit im Schlafzimmer der Eltern in seinem eigenen Bett. Mit wachsendem Aktionsradius und Interesse für seine Umwelt wird es zunehmend wichtig, dass das Kind einen eigenen Bereich bekommt. Das muss kein eigenes Zimmer sein. Sie können ihm auch im Wohnzimmer eine Ecke einrichten, wo es seine Spielsachen findet und sich geborgen fühlen kann.

Krankenhaus

Kleineren Kindern tut es meistens gut, wenn eine vertraute Bezugsperson bei ihnen ist, wenn sie in ein Krankenhaus müssen. In den meisten Kinderkliniken ist es heute möglich, in sogenannten Mutter-Kind-Einheiten gemeinsam untergebracht zu werden. Ideal ist es, wenn Sie sich und Ihr Kind sorgfältig auf den Krankenhausaufenthalt vorbereiten können. Was man weiß, macht oft nicht so viel Angst wie das Unbekannte. Sprechen Sie also mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt und mit den in der Klinik behandelnden Ärzten. Lassen Sie sich über die Behandlung, eventuell den Eingriff und den Tagesablauf im Krankenhaus ausführlich informieren. In dieser besonderen Situation sind Sie der „Anwalt Ihres Kindes“. Versuchen Sie, sich in seine Lage zu versetzen und zu verstehen, was es braucht.

Informationen zum Thema Kind im Krankenhaus erhalten Sie über das Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e.V.

Siehe „Adressen“, Seite 90

Krankheitszeichen

Trotz sorgfältiger Vorbeugemaßnahmen kann Ihr Kind krank werden. Dies muss nicht immer Grund zur Sorge sein. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass Sie Ruhe bewahren. Nervosität und Angst übertragen sich auf den kleinen Patienten und beeinträchtigen sein Wohlbefinden unter Umständen weiter. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, telefonieren Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Kinderarzt oder suchen Sie ihn auf. Als Grundsatz gilt: Lieber einmal unnötig, als einmal zu spät!

Anzeichen für eine Krankheit können sein:

- Veränderungen des Befindens des Kindes
- veränderter Gesichtsausdruck
- veränderte Gesichtsfarbe
- ungewohntes Schreien, Unruhe des Kindes oder ungewohnt ruhiges Verhalten und Langsamkeit
- unzufriedenes Verhalten, „Quakigsein“
- Verweigerung der Nahrung
- Durchfall oder Verstopfung
- Erbrechen
- Schwitzen, Ausschlag, gerötete oder blasse Haut
- Husten, erschwerte Atmung, Bewegen der Nasenflügel bei jedem Atemzug
- übler Mundgeruch
- erschlaffte oder verkrampfte Glieder
- Fieber, das heißt Temperaturen über 38,5°C

Bei Auftreten von einem oder mehreren der genannten Krankheitszeichen:

- Messen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes
- Beobachten Sie Ihr Kind gut, damit Sie über das Befinden Ihres Kindes genaue Auskunft geben können
- Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt auf

Krebserkrankungen bei Kindern

Auch im Kindesalter können, wenn auch selten, Krebserkrankungen auftreten. Je nach Art und Stadium der Erkrankung liegen die Heilungschancen für Kinder heute zwischen 40 und 90 Prozent. Da das Thema so vielschichtig ist, kann hier nur auf andere Informationsbroschüren wie zum Beispiel den „Krebsleitfaden“ oder „Sieh mich an, ich sag' Dir was“ hingewiesen werden. Diese sind bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung erhältlich.

Siehe „Adressen“, Seite 92

Lauflehnhilfen

Lauflehnhilfen (so genannte „Gehfreis“) sind überflüssig und schädlich. Kein Kind lernt dadurch schneller oder besser laufen. Die Unfallgefahr ist sehr hoch, auch bei Beaufsichtigung. 80% aller Unfälle passieren in Gegenwart der Betreuungspersonen. Da die Kinder Geschwindigkeiten bis zu 40 km/h erreichen können, ist die Sturzgefahr groß, sogar Todesfälle sind beschrieben. Ebenso überflüssig sind sogenannte „Babyhopper“. Hier liegt die Gefahr in den starken Erschütterungen, die zu Gehirnerschütterung oder zum sogenannten „Schütteltrauma“ führen können.

Siehe „Schütteltrauma“, Seite 49



Leistenbruch

Leistenbruch und Nabelbruch sind „Löcher“ in normalerweise geschlossenen Geweben, durch welche sich Eingeweideteile hindurchdrängen. So drängen beim Nabelbruch durch das schwache Gewebe um den Nabel herum Teile des Bauchfells oder des Darmes nach außen, beim Leistenbruch geschieht Ähnliches in der Leistengegend, das eingeklemmte Gewebe wird nicht mehr genügend durchblutet und kann absterben. Es kommt zu starken Bauchschmerzen. Bei Schwellungen im Bauchbereich Ihres Kindes sollten Sie unbedingt sofort die Ärztin oder den Arzt aufsuchen, damit lebensgefährliche Situationen vermieden werden können. Leistenbrüche bei Kindern können oft ambulant operiert werden, wenn sich der Bruch nicht bis zum zweiten Lebensjahr geschlossen hat.

Lungenentzündung

Lungenentzündung wird durch Viren oder Bakterien verursacht. Beim Säugling und Kleinkind kann sie durch das Verschlucken von Erbrochenem oder von Fremdkörpern begünstigt werden. Auch in der Folge einiger Infektionskrankheiten kann es zur Lungenentzündung kommen. Husten, Fieber, Blässe und eine schnelle, flache Atmung sind wichtige Krankheitszeichen. Bei Verdacht auf Lungenentzündung ist umgehend ärztliche Behandlung erforderlich.

Mandelentzündung

Die Mandelentzündung tritt häufig im Zuge einer Erkältungskrankheit oder auch bei Scharlach auf. Durch die geschwächte körperliche Abwehr können sich Bakterien in den Mandeln einnisten. Fieber, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, übler Mundgeruch sind wichtige Zeichen. Ärztlich Behandlung ist erforderlich.

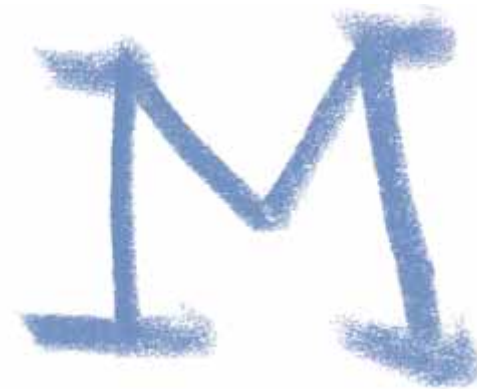
Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

Siehe „Husten“, Seite 26

Masern

Masern sind hochansteckend. Sie beginnen häufig mit Schnupfen, Bindehautentzündung, Husten und Fieber. Der typische Hautausschlag tritt einige Tage später auf. Masern sind eine ernste Erkrankung, die von schweren Komplikationen wie Mittelohr- oder Lungenentzündung, aber auch Gehirnentzündung begleitet werden können, welche bei einem Drittel der Erkrankten bleibende Schäden hinterlassen. Bei sehr schwerem Verlauf kann die Erkrankung sogar zum Tode führen. Da es keine Behandlung gibt, welche die Ursachen der Erkrankung bekämpfen kann, ist es besonders für Kleinkinder von größter Wichtigkeit sie als Vorsorgemaßnahme gegen Masern zu impfen.

Siehe „Impfen“, Seite 27



Medikamente

Nachdem Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt Ihr Kind eingehend untersucht hat, wird es möglicherweise Medikamente verordnet bekommen. Achten Sie bitte auf die Informationen, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen zu den verordneten Medikamenten gibt und halten Sie sich an die ärztlichen Verordnungen.

Wichtig ist insbesondere:

- die Dosierung, das heißt die zu verabreichende Menge
- die Häufigkeit der Einnahme
- der Zeitpunkt der Einnahme zum Beispiel vor, während oder nach der Mahlzeit
- die Dauer der Einnahme, eventuell auch nach Abklingen der Beschwerden
- ob Nebenwirkungen zu erwarten sind

Auch bei verordneten Medikamenten können in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie zum Beispiel Hautausschläge, Übelkeit oder Durchfälle auftreten. Beobachten Sie solche Reaktionen bei Ihrem Kind, verständigen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, damit über den weiteren Einsatz des Mittels entschieden werden kann. Die regelmäßige Einnahme beziehungsweise Verabreichung von Medikamenten erfordert Geduld, Selbstdisziplin und eine feste Haltung der betreuenden Person, ist aber nötig, um den Verlauf der Krankheit günstig zu beeinflussen.

Vielleicht sind Ihnen auch die folgenden Tipps eine Hilfe:

- Erklären Sie Ihrem Kind, auch Ihrem Baby, in ruhigen, liebevollen Worten, dass die Mittel nötig sind, damit es ihm rasch wieder besser geht.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Verabreichung von Medikamenten nicht flach auf dem Rücken liegen. Besser lassen Sie es sitzen oder halten es aufrecht. Ihr Baby können Sie in eine Decke oder einen Schlafsack wickeln, falls es zu sehr strampelt.
- Falls für das Medikament ein Messbecher oder -löffel vorliegt, benutzen Sie diesen unbedingt, um die Dosis abzumessen.

- Geben Sie die Arznei weit hinten in den Mund Ihres Kindes. Falls es den Mund nicht von selbst schließt, helfen Sie ihm, indem Sie den Mund sanft aber fest schließen.
- Wenn Ihr Kind innerhalb von 20 Minuten nach der Einnahme erbricht, können Sie davon ausgehen, dass das Medikament verloren gegangen ist. Nach Möglichkeit sollten Sie dann eine neue Dosis verabreichen. Wenn Ihr Kind häufiger erbricht, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Arzt darüber. Vielleicht kann eine andere Darreichungsform gewählt werden.
- Medikamente sollten nicht aus einem Becher mit Fruchtsaft, Milch oder Tee eingenommen werden. Die Arznei kann auf den Grund sinken und Ihr Kind bekommt nicht die notwendige Menge. Darüber hinaus gibt es Mittel, die dadurch ihre Wirksamkeit verlieren oder gar mit diesen Flüssigkeiten schädliche Verbindungen eingehen. Es ist immer am besten, reichlich Wasser nachzutrinken.
- Beim Einträufeln von Augen- und Nasentropfen darf der Tropfer nicht die Schleimhäute Ihres Kindes berühren, da sonst Bakterien in die Flasche gelangen können.
- Bitte beachten Sie, dass manche Tropfen nach Anbruch nur noch eine begrenzte Haltbarkeit haben.
- Zäpfchen („Po-Tabletten“) lassen sich angenehmer einführen, wenn sie mit einer weichen Creme oder Wasser benetzt werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie anschließend die Pobacken einen Moment sanft, aber fest zusammendrücken, damit das Zäpfchen nicht wieder herausgedrückt wird.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es bei der Verabreichung oder der Einnahme von Medikamenten mitarbeitet.

Eine ausführliche Broschüre „Medikamente und Kinder“ erhalten Sie bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung.

Siehe „Adressen“, Seite 92

Mehrlinge

Siehe „Zwillinge“, Seite 68

Milch, Milchprodukte

Milch ist die erste Nahrung Ihres Kindes, egal ob Sie stillen oder Ihr Kind mit dem Fläschchen ernähren. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung ideal für Neugeborene und Säuglinge.

Die Verwendung von Kuhmilch im ersten Lebensjahr ist umstritten. Zur Allergievermeidung (besonders, wenn Allergien in der engen Verwandtschaft vorkommen), sollte Kuhmilch im ersten Lebensjahr am besten ganz vermieden werden. Eventuell ist die Verwendung einer Spezialnahrung, wie zum Beispiel HA-Nahrung (Hypoallergene Nahrung), empfehlenswert. Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt, bevor Sie die Ernährung Ihres Kindes auf Kuhmilchprodukte umstellen. Ältere Säuglinge und Kleinkinder können Kuhmilch als Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5% trinken. Der Bedarf an Fett ist im ersten Lebensjahr besonders hoch. Dabei spielt es keine Rolle, ob H-Milch oder pasteurisierte Vollmilch verwendet wird. Niemals jedoch ungekochte Rohmilch! Wenn Sie Ihrem Kleinkind Milchprodukte wie Quark und Joghurt geben möchten, verzichten Sie möglichst auf vorgefertigte Produkte, da diese meist sehr süß sind.

Siehe „Fläschchen“, Seite 19

Siehe „Stillen“, Seite 51

Milchschorf oder Gneis

Milchschorf oder Gneis ist eine dickere Verschorfung auf dem Kopf. Die gelblichen bis schwärzlichen Schuppen lassen sich mit Babyöl aufweichen und können dann vorsichtig abgebürstet oder abgekämmt werden.

Minderjährige Eltern

Minderjährige Eltern erhalten Hilfe und Beratung bei folgenden Stellen:

Jugend- und Sozialamt, örtliche Vermittlungs- und Beratungsstellen der Arbeiterwohlfahrt, der Caritas, des Diakonischen Werkes, des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, unabhängige Beratungsstellen und dem Verband alleinstehender Mütter und Väter e. V.

Siehe „Adressen“, Seite 69

Mittelohrentzündung

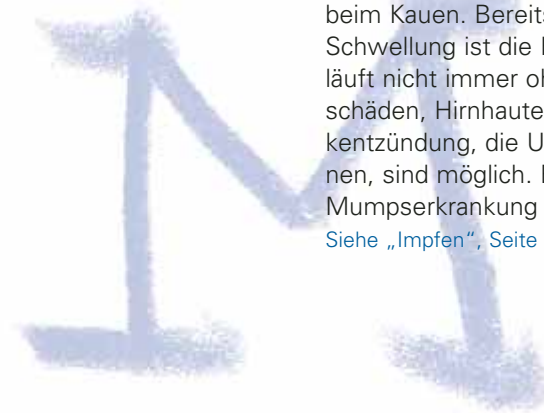
Die Mittelohrentzündung entwickelt sich häufig als Folge einer einfachen Erkältung und ist meist von hohem Fieber begleitet. Das Kind ist weinerlich und greift sich oft an die Ohren. Bei Berührung der Ohren schreit es manchmal vor Schmerzen. Eine Mittelohrentzündung muss rasch ärztlich behandelt werden, weil der entstehende Eiter sonst weiterwandern kann bis in den Knochen.

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

Mumps

Mumps beginnt im Allgemeinen mit Abgeschlagenheit, erhöhter Temperatur, Kopf-, Hals- und Ohrenschmerzen. Später kommt es zum Anschwellen der Ohrspeicheldrüsen. Der Patient hat dicke Wangen und Schmerzen beim Kauen. Bereits in der Woche vor der typischen Schwellung ist die Krankheit ansteckend. Mumps verläuft nicht immer ohne Komplikationen. Bleibende Hörschäden, Hirnhautentzündungen, Hoden- und Eierstockentzündung, die Unfruchtbarkeit nach sich ziehen können, sind möglich. Eine Impfung kann Schutz vor der Mumpserkrankung und ihren Komplikationen bieten.

Siehe „Impfen“, Seite 27



Mundfäule

Mundfäule beginnt mit Bläschen, welche die Mund- und Backenschleimhaut überziehen. Außerdem kommt es zu hohem Fieber. Die Bläschen platzen und der gesamte Mundbereich schmerzt, so dass die betroffenen Kinder oft nicht essen wollen. Breikost und flüssige Nahrung sind die geeignete Ernährung während dieser Erkrankung. Mundfäule wird von starkem Mundgeruch begleitet und heilt nach etwa einer Woche wieder ab. Mittel zum Ausspülen des Mundes oder Tinkturen zum Einpinseln lindern die Beschwerden.

Mutterschutz

Jede werdende Mutter hat Sonderrechte, die das Mutterschutzgesetz festlegt. Zu den Bestimmungen des Mutterschutzgesetzes (zum Beispiel Mutterschutzfrist, verbotene Arbeiten, Kündigungsschutz, Arztbesuchszeiten, Stillzeiten) und Mutterschaftsgeldes erhalten Sie Informationen bei Ihrer Krankenkasse.

Nabel

Der Rest der Nabelschnur muss solange gepflegt werden, bis er von selbst abfällt. Das Material (Sterile Kompressen, Puder u.ä.) für die Versorgung dieser empfindlichen Stelle erhalten Sie beim Verlassen der Geburtsklinik beziehungsweise von der Sie versorgenden Hebamme oder der Kinderärztin beziehungsweise dem Kinderarzt. Sie werden Ihnen auch genau zeigen, wie der Nabel bei Ihrem Baby zu versorgen ist und die Abheilung dieser ersten Wunde überwachen.

Nabelbruch

Siehe „Leistenbruch“, Seite 34

Nasennebenhöhlenentzündung

Als Folge eines einfachen Schnupfens kann eine Entzündung der Nasennebenhöhlen (im Kiefer-oder Stirnbereich) auftreten. Das Kind leidet unter starken Kopfschmerzen im Stirn-oder Kieferhöhlenbereich.

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

Nein-sagen

Siehe „Grenzen setzen“, Seite 22

Neugeborenen-Ausschlag

In den ersten Lebenstagen haben viele Säuglinge einen roten Ausschlag am ganzen Körper, der in der Regel von selbst wieder verschwindet.

Siehe „Hautausschläge“, Seite 25

Neurodermitis

Neurodermitis (atopische Dermatitis) ist eine immer wieder auftretende Erkrankung der Haut, die nicht ansteckend ist und meist schubweise auftritt. Die Haut reagiert überempfindlich auf verschiedene Reize. Die Reaktionen können Rötung, Knötchenbildung, Bläschen, Schuppen oder Krusten sein, die meist symmetrisch angeordnet sind und oftmals von heftigem Juckreiz begleitet werden. Die Ursachen der Neurodermitis sind bisher nur unvollständig bekannt. Ein komplizierter Vererbungsmechanismus scheint eine Ursache zu sein. Ein Kind mit Neurodermitis hat ein erhöhtes Risiko, an Heuschnupfen, Asthma oder anderen allergischen Beschwerden zu erkranken. Die symmetrischen Ekzeme können unterschiedliches Aussehen haben. Bei Säuglingen beginnt Neurodermitis häufig an Wangen, Kopf, Nacken, Armen und Beinen. Bei Kleinkindern und Erwachsenen sind meist die Ellenbeugen und Kniekehlen betroffen. Wenn Sie bei Ihrem Kind derartige Hautveränderungen beobachten, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt beziehungsweise eine Hautärztin oder Hautarzt.

Nichteheliche Kinder

In allen Fragen, welche die elterliche Sorge für nicht-eheliche Kinder betreffen, berät Sie gern das für Ihren Wohnort zuständige Jugendamt.

Siehe „Adressen“, Seite 72

Ohrenschmerzen

Bei Ohrenschmerzen besteht der Verdacht auf eine Mittelohrentzündung. Besonders bei kleinen Kindern kann auch ein Fremdkörper die Ursache sein. Quellbare Körper, zum Beispiel Erbsen, verlangen schnelle Entfernung durch einen Hals-Nasen-Ohrenarzt. In jedem Fall sollte bei Ohrenschmerzen eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Siehe „Mittelohrentzündung“, Seite 39

Pflege

Bei allen Fragen zur Pflege Ihres Babys wenden Sie sich bitte an:

- Ihre Kinderärztin oder ihren Kinderarzt
- Ihre Hebamme
- die Mütterberatungsstelle Ihres zuständigen Gesundheitsamtes

Siehe „Adressen“, Seite 69

Manche Fragen können auch die Kinderkrankenschwestern in der Entbindungsklinik beantworten. Scheuen Sie sich nicht all Ihre Fragen zu stellen, denn ein sicherer Umgang mit Ihrem Baby ist nicht nur für Sie selbst angenehm, sondern auch Ihr Baby spürt diese Sicherheit und fühlt sich geborgen.

Plötzlicher Säuglingstod

Die Bauch- und Seitenlage werden heute nicht mehr als Schlafposition für Säuglinge empfohlen, da sie als Risikofaktor für den plötzlichen Säuglingstod gelten. In welchem Zustand sollte das Kind jedoch mit zunehmendem Alter auch auf den Bauch gelegt werden, da diese Lage seine Muskeln trainiert und ihm ein neues Blickfeld eröffnet. Im Zusammenhang mit dem plötzlichen Säuglingstod muss auch darauf hingewiesen werden, dass Kinder nicht in zu warmen Räumen (mehr als 18°C) und nicht zu warm verpackt schlafen sollten. Kleine Kinder reagieren sehr empfindlich auf zu viel Wärme. Das Babybett sollte weder am offenen Fenster im Durchzug, in der prallen Sonne noch an Heizungen oder Ähnlichem stehen. Heizkissen oder Wärmflaschen braucht Ihr Baby nicht in seinem Bett. Sollte Ihr Baby schwitzen, waschen Sie es und ziehen es trocken an. Decken Sie es dann auch dünner zu. Das Risiko für einen plötzlichen Kindstod ist geringer, wenn nicht geraucht wird und das Kind in Rückenlage im eigenen Bettchen im Schlafzimmer der Eltern schläft.

siehe „Schlafen“, S. 46

Pseudo-Krupp

Pseudo-Krupp ist eine Virus-Infektion, bei der die Schleimhäute am Kehlkopf und am oberen Luftröhrenabschnitt anschwellen. Das Kind hat große Mühe, Luft zu bekommen. Meistens macht sich der Pseudo-Krupp in der Nacht bemerkbar. Es tritt ein heiser bellender, harter Husten auf. Beim Einatmen ist ein ziehendes Geräusch zu hören. In seltenen Fällen wird die Atemnot so stark, dass Erstickengefahr besteht. Frische, kühle Luft bringt meist schon erhebliche Erleichterung. Versuchen Sie Ihr Kind zu beruhigen. Verständigen Sie baldmöglichst Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Er wird geeignete Maßnahmen ergreifen, um Ihrem Kind die Atmung zu erleichtern. Manchmal ist das Inhalieren reichlich feuchter Luft zusammen mit einem speziellen Medikament erforderlich.

Rachitis

Siehe „Vorbeugen“, Seite 62

Röteln

Röteln sind eine akute Infektionskrankheit, die bei Kindern und Jugendlichen häufig auftritt und meistens einen leichten Verlauf nimmt. Der Verlauf der Krankheit ist oftmals so leicht, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen keine sichtbaren Symptome (wie den typischen Hautausschlag) zeigen, aber trotzdem durch Tröpfcheninfektion den Erreger weitergeben. Bei erwachsenen Rötelnkranken kann die Krankheit von Gelenkschmerzen begleitet werden. Große Gefahr besteht, wenn eine nicht gegen Röteln geschützte werdende Mutter mit dem Rötelnvirus infiziert wird. Dies kann zu schweren Schädigungen des ungeborenen Kindes führen. Besonders gefährlich ist eine Infektion während der ersten drei Schwangerschaftsmonate. Über 60% der Kinder kommen dann mit Augenschäden, Taubheit, Herzfehlern und Hirnschädigungen zur Welt. Da es hier keine zufriedenstellende Behandlung gibt, ist die Vorbeugung durch rechtzeitige Impfung von größter Bedeutung. Impfen schützt nicht nur vor der eigenen Erkrankung, sondern schützt auch andere Menschen davor, sich anzustecken.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Säuglingsakne

Säuglingsakne zeigt sich in den ersten Lebenswochen als Pickel im Gesicht des Babys. Sie ist völlig harmlos und entsteht durch den Abbau mütterlicher Hormone, die sich noch aus der Schwangerschaft im kindlichen Körper befinden.

Schadstoffe in der Muttermilch

Siehe „Stillen“, Seite 51

Scharlach

Scharlach wird durch Bakterien übertragen und bricht zwei bis vier Tage nach erfolgter Ansteckung aus. Die Krankheit beginnt plötzlich mit hohem Fieber, Kopf- und Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und gelegentlich auch mit Erbrechen. Der ein bis drei Tage später auftretende Ausschlag besteht aus winzigen dunkelroten Pünktchen, die dicht nebeneinander liegen. Manchmal findet man auch eine belegte, besonders rote, geschwollene Zunge. Vorbeugung, etwa in Form einer Impfung, ist bei Scharlach nicht möglich. Die Behandlung mit Antibiotika, welche die Ärztin oder der Arzt verschreibt, beseitigt rasch die Krankheitszeichen, die Ansteckungsgefahr und verringert das Risiko von Komplikationen. Scharlach kann man übrigens mehrere Male bekommen.

Schläge

Schläge sind in der Erziehung von Kindern nicht nur unnötig und unsinnig, sondern neben dem körperlichen Schmerz, den Schläge zufügen, erschüttern sie das Vertrauen in die schlagenden Eltern. Darüber hinaus ist es gesetzlich verboten, Kinder zu schlagen!

Siehe „Verwöhnen und Erziehen“, Seite 60

Schlafen

Schlaf ist für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig. Er bedeutet Ruhe und Erholung für Kind und Eltern. Schlafbedürfnis und Schlafverhalten der Kinder sind von Anfang an sehr unterschiedlich. Die Schlafzeit pro Tag kann zwischen 16 und 20 Stunden schwanken. Der von den meisten Eltern so ersehnte Schlafrythmus braucht einige Zeit, um sich einzuspielen. Zunächst müssen Sie als Eltern sich darauf einstellen, dass Sie nachts aufstehen müssen, um Ihr Baby zu versorgen.

Ihr Neugeborenes kann sich seine Lage zum Schlafen nicht selbst aussuchen – es liegt, wie es gebettet wird. Bauch- und Seitenlage werden heute nicht mehr als Schlaflage empfohlen, da sie als Risikofaktor für den plötzlichen Säuglingstod gelten. Im ersten Lebensjahr sollte Ihr Kind in Ihrem Schlafzimmer, aber auf jeden Fall im eigenen Bettchen, schlafen. In wachem Zustand sollte das Kind mit zunehmendem Alter auf den Bauch gelegt werden, da diese Lage seine Muskeln trainiert und ihm ein neues Blickfeld eröffnet.

Wichtig ist auch, dass Kinder nicht in zu warmen Räumen (18°C) und nicht zu warm verpackt schlafen sollten. Kleine Kinder reagieren empfindlich auf zu viel Wärme. Das Babybett sollte weder am offenen Fenster im Durchzug oder in der prallen Sonne noch an Heizungen oder Ähnlichem stehen. Heizkissen oder Wärmflaschen braucht Ihr Baby nicht in seinem Bett. Sollte Ihr Baby schwitzen, waschen Sie es und ziehen Sie es trocken an. Decken Sie es dann auch dünner zu. Der Raum, in dem Ihr Kind tagsüber schläft, muss nicht abgedunkelt werden, damit Ihr Kind beim Einschlafen und Aufwachen seine Umwelt betrachten kann und sich nicht verlassen fühlt.



Mit einigen einfachen „Tricks“ können Sie Ihr Kind dabei unterstützen einen geregelten Schlafrythmus zu finden:

- Gestalten Sie den Tagesablauf Ihres Kindes möglichst regelmäßig. So erleichtern Sie es Ihrem Kind, einen zu diesem Tagesablauf passenden Schlafrythmus zu finden.
- Ab dem dritten Lebensmonat können Sie beginnen, die Trink- und Einschlafzeiten Ihres Kindes behutsam zu steuern.
- Feste Spiel-, Ausgeh- oder Badezeiten eignen sich, um Regelmäßigkeit in den Tagesablauf zu bringen. Nach der Abendmahlzeit gestalten Sie ein festes „Programm“ für das Zubettgehen Ihres Kindes.
- Wacht Ihr Kind nachts hungrig auf, geben Sie ihm die notwendige Mahlzeit und eine frische Windel, wenn es nötig ist. Spielen, Schmusen, Reden können Sie besser tagsüber mit Ihrem Kind.

Das Schlafbedürfnis von Kindern bleibt auch über die Säuglingszeit hinaus sehr unterschiedlich. Manche Kinder kommen sehr früh ohne einen **Mittagsschlaf** aus, andere brauchen täglich mehrere Stunden. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit sich mittags etwas zurückzuziehen. Versuchen Sie nicht, es zum Schlafen zu zwingen, wenn es auch ohne den Mittagsschlaf gut durch seinen Tag kommt.

Siehe „Plötzlicher Säuglingstod“, Seite 43

Schnupfen

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

Schreien

Das Schreien oder Weinen ist die einzige Möglichkeit für einen Säugling, seine Bedürfnisse mitzuteilen.

Babys schreien nicht ohne Grund:

- Hunger
- Durst
- Frieren
- Schwitzen
- Nässe
- Einsamkeit
- Angst
- Schmerzen
- Unwohlsein

sind Gefühle oder Bedürfnisse, die das Baby durch Schreien mitteilt.

Babys und Kleinkinder unter einem Jahr sollte man weder tagsüber noch nachts schreien lassen, sondern sich eher darum bemühen, den Grund herauszufinden. Das hat nichts mit Verwöhnen zu tun. Es hilft vielmehr dem Kind, das notwendige Grundvertrauen in seine Welt zu entwickeln und sich stets geborgen zu fühlen. So kann es seine Umwelt angstfrei entdecken und erleben.

Manchmal lässt sich das Kind nicht beruhigen. Häufiges und ausgedehntes Weinen des Kindes ist schwer zu ertragen. Die eigene Unruhe und Unzufriedenheit wächst und überträgt sich auf das Kind. Das Kind wird als „Schreikind“ erlebt. Auch Aggression oder Wut Ihrem Baby gegenüber können aufkommen. Dann kann es nötig sein, den Partner stärker in die Betreuung Ihres Kindes einzubinden oder Großeltern, Freunde, Nachbarn zu bitten, hin und wieder auf das Kind aufzupassen. Tun Sie in dieser Zeit etwas für sich. So tanken Sie Kraft für den Umgang mit dem kleinen „Schreihals“.

Sollte Ihr Kind

- länger als gewöhnlich schreien
- lauter als gewöhnlich schreien
- einen kranken Eindruck machen

dann suchen Sie unbedingt Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf. Lassen Sie abklären, ob es einen ernsten Grund für das Schreien gibt.

In Kiel gibt es eine „Schreiambulanz“, die sich gezielt um Schreikinder und ihre Familien kümmert.

Siehe „Adressen“, Seite 89

Schreikinder

Siehe „Schreien“, Seite 48

Schütteltrauma

Unter dem Begriff Schütteltrauma werden die Krankheitsbilder zusammengefasst, die entstehen können, wenn ein Kopf, der sich nicht selbst stabilisieren kann, geschüttelt wird. Dies kann geschehen, wenn ein „Schreikind“ die Eltern so aus der Fassung bringt, dass sie es „schütteln“, aber auch im sogenannten „Babyhopper“ oder beim übermütigen Herumtoben und Werfen des Kindes. In der Folge können schwere Schäden auftreten: Intelligenzminderung, Erblindung, Epilepsie, Lähmungen, Koma, Atemstillstand mit Todesfolge.

Siehe „Lauflehnhilfen“, Seite 33

Selbsthilfegruppen

Zu verschiedenen Fragestellungen rund um die Gesundheit von Kindern gibt es Selbsthilfegruppen. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen, fragen Sie Ihre Ärztin beziehungsweise Arzt, schauen Sie in die „Gelben Seiten“ des Telefonbuches oder fragen Sie bei Ihrem Jugend- oder Gesundheitsamt nach Kontaktadressen.

Siehe „Adressen“, Seite 69

Sonne

Sonne hat positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Sonnenlicht ist für die Bildung von Vitamin D im Körper notwendig, das wiederum für den Knochenaufbau gebraucht wird. Gehen Sie, wenn möglich, täglich mit Ihrem Kind nach draußen. Der Aufenthalt in der prallen Mittagssonne sollte wegen der zu starken Strahlung vermieden werden (Gefahr von Sonnenbrand und Spätfolgen wie Hautkrebs). Die positiven Auswirkungen der Sonne auf den menschlichen Körper sind auch im Schatten wirksam.

Siehe „Frische Luft“, Seite 20

Spielzeug

Während das Baby zunächst mit seinen eigenen Händen und Füßen spielt, steigt etwa ab dem dritten Lebensmonat das Interesse an seiner Umgebung und auch an Spielzeug. Beim Kauf von Spielzeug sollten Sie darauf achten, dass es ungefährlich, leicht zu reinigen und altersgemäß ist (keine scharfen Kanten, keine verschluckbaren Kleinteile, nichts Fusselndes, keine langen Bänder und Kordeln oder Ähnliches). Die Sicherheitsanforderungen für Spielzeug sind nach dem deutschen Gerätesicherheitsgesetz festgelegt. Achten Sie auf das GS-Prüfzeichen. Viele Dinge aus dem Haushalt sind beliebte Kinderspielzeuge wie Kochlöffel und Töpfe. Auch hier sollten Sie zunächst die Ungefährlichkeit prüfen.

Steuervergünstigungen

Kinder werden steuerlich berücksichtigt. Auskünfte erteilt Ihr Finanzamt.

Stillen

Das Stillen setzt die enge und einzigartige Beziehung von Mutter und Kind fort. Mit dem Stillen erhält Ihr Baby nicht nur die lebensnotwendige Nahrung für seine körperliche Entwicklung, sondern auch wichtige Bausteine für seine seelische Entwicklung. Insbesondere die Entwicklung von Urvertrauen wird durch das Stillen begünstigt. Stillen hat viele Vorteile:

- Muttermilch ist immer optimal der kindlichen Verdauung angepasst.
- Muttermilch ist vollkommen in ihrer Zusammensetzung. Sie enthält Abwehrstoffe, die Ihr Kind vor Infektionen schützen können.
- Sie ist immer und überall trinkbereit und hat stets die richtige Temperatur.
- Sie ist kostenlos.
- Sie ist keimarm.
- Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter.
- Muttermilch verhindert eine frühzeitige Allergiebildung.

Wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen, ist es sinnvoll, dass Sie Ihr Kind bis sechs Monate voll stillen. Stillen hilft die Beziehung von Mutter und Kind wachsen zu lassen. Natürlich gibt es auch Schadstoffe in der Muttermilch. Durch die allgemeinen Bemühungen, die Umweltbelastungen zu verringern, ist der Gehalt an Schadstoffen jedoch in den letzten Jahren stark zurückgegangen. Experten empfehlen für die ersten vier bis sechs Lebensmonate das Stillen uneingeschränkt. Da einige Schadstoffe jedoch sehr langfristig im Fettgewebe des Körpers gespeichert werden, sollten Mütter darauf achten, in der Stillzeit nicht zu sehr abzunehmen. Durch das Abschmelzen von Fettspeichern können Schadstoffe freigesetzt werden und zu einer unnötigen Erhöhung des Schadstoffgehaltes in der Muttermilch führen.

So ideal das Stillen in der Theorie erscheint, so schwer kann es in der Praxis manchmal sein.

Es gibt verschiedene Probleme, die es Mutter und Kind schwer machen können, das Stillen als Genuss oder Bereicherung zu empfinden. In fast jeder Stillbeziehung gibt es irgendwann einmal Probleme:

- zu viel Milch
- zu wenig Milch
- Brustentzündung
- Milchstau
- Probleme die richtige Stillhaltung zu finden
- besondere Brustwarzenformen
- Unsicherheit
- Überforderung

Hebammen, Mütterberatungsstellen, Frauenärztinnen und Frauenärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte oder Stillgruppen können helfen, eine Lösung zu finden, damit die auftretenden Probleme nicht zum Abbrechen des Stillens führen müssen.

Siehe „Ernährung“, Seite 17

Storchenbiss

Viele Babys haben am Kopf einen oder mehrere rote Flecken, die sich meist, wenn sie im Stirnbereich gelegen sind, innerhalb der ersten Lebensmonate zurückbilden. Flecken im Nackenbereich bleiben oft bestehen.

Tagesmütter

Wenn Sie eine regelmäßige Betreuung für Ihr Kind brauchen, ist eine Tagesmutter, die zu Ihnen ins Haus kommt oder zu der Sie Ihr Kind bringen, eine Möglichkeit. Es gibt ausgebildete Tagesmütter, bei denen Sie sicher sein können, dass sie im Umgang mit Kindern und auch für Notsituationen geschult sind. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die Tagesmütter ausbilden oder vermitteln. Musterverträge können helfen, die Gestaltung des Betreuungsverhältnisses zu regeln. Wichtiger Ansprechpartner ist das Jugendamt oder der Bundesverband der Tagesmütter.

Siehe „Adressen“, Seite 69

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

Trennung

Je jünger Ihr Kind ist, desto weniger Trennungen sollte es ausgesetzt sein. Lassen sich Trennungen nicht vermeiden, gibt es verschiedene Betreuungsmöglichkeiten, um die Situation für Eltern und Kind zu erleichtern. Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

Trinken

Bis zur Einführung der ersten Beikost benötigt Ihr Baby keine zusätzlichen Getränke, es sei denn, es leidet an hohem Fieber oder es herrscht große Hitze. Geben Sie Ihrem Baby dann am besten Leitungswasser (Ihr Gesundheitsamt kann Ihnen Auskunft über die Trinkwasserqualität in Ihrem Wohnbereich geben) oder kohlenstoffsaures Mineralwasser, das auf dem Etikett den Vermerk „für Säuglingsernährung geeignet“ enthält. Getränke mit Zucker oder Traubenzucker sind zahnschädigend und deshalb nicht als Flüssigkeitsspender geeignet. Außerdem gewöhnt Ihr Kind sich schnell an den angenehm süßen Geschmack und entwickelt eine Vorliebe für Süßes, die meist für das weitere Leben beibehalten wird. Zur Flüssigkeitszufuhr für ältere Säuglinge eignen sich:

- Wasser (kohlenstoffsaures Mineralwasser oder Leitungswasser siehe oben)
- Früchte- oder Kräutertees
- Reine Fruchtsäfte (100% Saft), die mit Leitungswasser oder Mineralwasser verdünnt werden

Milch und Kakao sind keine Durstlöscher, sondern gelten als Nahrungsmittel, die nur in der für das jeweilige Alter empfohlenen Menge angeboten werden sollten. Hat Ihr Baby oder Kleinkind mehrmals täglich feuchte Windeln, nimmt es genug Flüssigkeit zu sich. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie ihm auf jeden Fall mehr und häufiger Flüssigkeit zum Trinken anbieten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht beim Trinken herumläuft, sondern sich hinsetzt oder zumindest stehen bleibt.

Siehe „Ernährung“, Seite 17

Trotz

Am Ende des zweiten oder im Laufe des dritten Lebensjahres ist Ihr Kind in seiner Entwicklung voraussichtlich so weit, dass das Trotzalter einsetzen kann. Aus scheinbar nichtigen Anlässen gerät das Kind in Wut. Dinge, die es bisher liebte, werden plötzlich verschmäht. Situationen, die immer harmonisch abliefen, enden in wütenden Schreianfällen.

Oft verstehen Sie sicher nicht, warum plötzlich vieles „schief“ läuft. Auch Ihr Kind wird ähnlich empfinden. Es erlebt sich neu. Es kann und will Einfluss nehmen. Dabei stößt es an Grenzen, die es versucht, mit aller Kraft zu überschreiten. Es erlebt aber auch, dass es nicht alles, was verlockend erscheint, gleichzeitig tun oder haben kann. Es muss sich entscheiden. Das fällt dem Kleinkind oftmals schwer. Zeitliche Vorstellungen wie „vorher“, „nachher“, „morgen“, „bald“, „gestern“ sind noch nicht ausgeprägt. In dieser schwierigen Lage zeigt es dann Verhaltensweisen, die Sie als Eltern noch nie bei Ihrem Kind erlebt haben. So lästig diese kleinen Machtkämpfe und Wutanfälle im Alltag oft sind, so wichtig sind sie für die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes.

Sie können Ihrem Kind durch diese schwierige Zeit hindurch helfen. Sie können ihm Grenzen zeigen und setzen, jedoch niemals willkürlich.

Kinder haben meist ein feines Gespür dafür, ob eine Grenze oder Regel sinnvoll ist oder willkürlich, aus Gewohnheit oder Bequemlichkeit gesetzt wurde. Seien Sie hier fair und gradlinig zu Ihrem Kind; das erspart manchen Wutausbruch und gibt dem Kind Halt und Orientierung.

Zu diesem Thema gibt es viele Bücher als Erziehungsratgeber. Oftmals hilft schon der Austausch mit Eltern gleichaltriger Kinder, um festzustellen, dass das Verhalten „normal“ ist und auch wieder vorüber geht. Wenn es jedoch innerhalb der Familie zu stark belastenden Situationen kommt, können der Kinderarzt, die Kinderärztin oder Erziehungsberatungsstellen helfen, Lösungen für Ihren Alltag mit einem trotzigen Kind zu entwickeln.

Unfallverhütung



In jedem Haus und jeder Wohnung gibt es für Säuglinge und Kleinkinder Unfallgefahren, deshalb sollten Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt lassen. Aber Kinder wollen auch ihre eigene Welt entdecken. Unterstützen Sie diesen Drang nach Selbständigkeit und neuen Erfahrungen. Damit dieser Entdeckergeist nicht zur Selbstgefährdung führt, sollten Sie unbedingt einen Sicherheitscheck machen:

- Haben Babybett und Laufgitter eng stehende Gitterstäbe (nicht weiter als 8–10 Zentimeter)?
- Sind alle Steckdosen gesichert?
- Haben Sie alle kleinen Gegenstände (Verschluckbarkeit) sowie Plastiktüten (Erstickungsgefahr) in Kleinkindnähe weggeräumt?
- Sind alle Medikamente, Reinigungs-, Putz-, Wasch- und Lösungsmittel für Kinder unerreichbar?
- Sind Alkohol, Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeug und Streichhölzer für Kinder unerreichbar?
- Bekommt Ihr Kind rohe Möhren, Nüsse oder andere Nahrungsmittel, die leicht zum Verschlucken führen?
- Haben Sie herunterhängende Dinge wie zum Beispiel Kabel, Pflanzen und Tischdecken?
- Sind alle Treppen oben und unten mit Sicherheitsgittern abgesperrt?
- Haben Sie scharfkantige Möbelecken „entschärft“?
- Liegen Teppiche und Läufer auf rutschfesten Unterlagen?
- Sind Ihre Schränke und Regale gegen Umstürzen und Schubladen vorm Herausziehen gesichert?
- Sind Ihre Fenster, Balkon- und Terrassentüren kindersicher?
- Haben Sie für die Badewanne Anti-Rutsch-Matten und Stoßsicherungen für die Armaturen?
- Lässt sich die Temperatur des heißen Wassers aus dem Wasserhahn verringern? Oft gibt es die Möglichkeit die Temperatur niedriger einzustellen, um Verbrühungen zu vermeiden.
- Sind alle heißen Getränke außer Reichweite Ihres Kindes? Schon eine Tasse Kaffee oder Tee in für Sie trinkbarer Temperatur kann Ihrem Kind schwere Verbrennungen zufügen.
- Drehen Sie die Pfannenstiele nach hinten?
- Haben Sie ein Herdschutzgitter, eine Backofensicherung und Sicherheitsregler?
- Ist das Besteck – besonders die Messer – für Kinder unerreichbar?
- Schließen Sie stets Ihre Spülmaschine und haben Sie ihre Brotmaschine gesichert?
- Haben Sie alle Giftpflanzen entfernt?
- Haben Sie „Gehfrei“ und „Babyhopper“ aus dem Betrieb genommen?
- Fährt Ihr Kind im Auto nur im alters- und gewichtsentsprechenden Kindersitz mit?
- Lassen Sie Säuglinge und Kleinkinder niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch, im Hochstuhl, im Kinderwagen, auf dem Sofa und in der Badewanne?

Bei Fragen zur Unfallverhütung wenden Sie sich an das Servicebüro Unfallprävention der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung oder die Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit.

Siehe „Adressen“, Seite 90 und Seite 92

Unruhige Kinder

Kinder brauchen Bewegung und müssen sich austoben können. Dies schult ihre motorischen Fähigkeiten und trägt zu ihrer gesunden Entwicklung bei. Häufig jedoch klagen Eltern und Erzieher/innen über „**motorische Unruhe**“. Wenn ein Kind äußerst unkoordinierte Bewegungsabläufe hat, unkoordinierte Bewegungen macht und ständig in zielloser Betriebsamkeit steckt, kann eine psychische Auffälligkeit vorliegen oder aber eine Krankheit, die heute den Namen **AD(H)S** (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit oder ohne Hyperaktivität) trägt. Bei dieser Krankheit liegt eine Stoffwechselstörung vor, welche zu einem Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe führt und so die reibungslose Zusammenarbeit einzelner Hirnteile erschwert.

Kinder, die von diesem Syndrom betroffen sind, fallen häufig schon in den ersten Lebensmonaten und -jahren auf. Anzeichen für das Vorliegen einer solchen Störung können sein:

1.–2. Lebensjahr

- „Drei-Monats-Koliken“, die nicht enden
- Schlafstörungen
- hyperaktiv: früher Laufbeginn
- hypoaktiv (ADS ohne Hyperaktivität): Abwehr von Berührungen und Körperkontakt

2.–3. Lebensjahr

- hyperaktiv und laut
- verkürzter Blickkontakt und häufige Augenbewegungen
- häufige Stürze und Unfälle
- heftig anhaltende Wutanfälle
- fast ständig schlechte Laune
- gutes visuelles Gedächtnis
- herabgesetztes Schmerzempfinden
- selten konstruktives Spiel
- wenig Ausdauer im Spiel



Eine Abgrenzung vom „normalen“ Verhalten ist oftmals schwierig und sollte durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater beziehungsweise eine Diplompsychologin oder einen Diplompsychologen vorgenommen werden. Diese Kinder brauchen dann gezielte Hilfe in Form von Ergotherapie, psychomotorischem Turnen, psychologischer Behandlung, eventuell auch mit medikamentöser Behandlung kombiniert. Keinesfalls sollten Sie als Eltern zu Beruhigungsmitteln greifen, um Ihr Kind ruhig zu stellen. Manche dieser Mittel können sehr schnell zu Abhängigkeiten führen.

Außerdem kann die Bereitschaft des Kindes, auch in späteren Lebenssituationen bei Unruhe, Schlaflosigkeit und Ähnlichem gleich zu Medikamenten zu greifen, gefördert und damit der Grundstein für eine spätere Medikamentenabhängigkeit gelegt werden.

Zeigt Ihr Kind besonders unruhiges Verhalten, versuchen Sie Schon- und Schutzräume zu finden, wo es sich zurückziehen kann.

Andererseits ist es für Ihr Kind wichtig, dass es sich richtig austoben und bewegen kann, damit es lernt, seinen Bewegungs- und Unruhedrang in geordnete Bahnen zu lenken. Kleinkindersportgruppen der Sportvereine und Familienbildungsstätten bieten gute Möglichkeiten für Kinder an. Auch das Spielen und Toben auf dem Spielplatz, im Garten, im Wald oder auf Wiesen ist wichtig.

In der Broschüre „Sieh mich an, ich sag' Dir was“, die bei der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung erhältlich ist, wird das Thema ADS / ADHS ausführlich behandelt.

Siehe „Adressen“, Seite 92

Unterhaltsvorschüsse oder -ausfallleistungen

Das für Ihren Wohnort zuständige Jugendamt beantwortet gern Ihre Fragen zu diesem Thema.

Siehe „Adressen“, Seite 72

Vergiftungen

Vergiftungen sind eine häufige Unfallursache im Kindesalter. Um Ihr Kind vor Vergiftungen zu schützen, müssen giftige Substanzen, zum Beispiel Haushaltsreiniger oder Chemikalien außer Reichweite des Kindes aufbewahrt werden. Oftmals vergiften sich Kinder mit dem Nikotin aus Zigaretten oder Zigarettenkippen, giftigen Beeren, Blüten- und Pflanzenteilen oder Medikamenten. Wenn Ihr Kind eine giftige Flüssigkeit oder eine andere giftige Substanz geschluckt hat, rufen Sie sofort einen Notarzt an. Entfernen Sie eventuelle Rückstände der Substanz vom und aus dem Mund.

Rufen Sie die **Giftnotrufzentrale (05 51) 1 92 40** an und erkundigen Sie sich über sofortige Maßnahmen.

Siehe „Unfallverhütung“, Seite 55

Verhalten, Verhaltensstörung

Das Verhalten von Kindern ist in ihren jeweiligen Lebensphasen unterschiedlich. Dennoch gibt es Kinder, die schon sehr früh durch **aggressives Verhalten** auffallen. Damit ist nicht das alters- oder entwicklungsbedingt etwas zu grobe oder heftige Verhalten und Reagieren des Kindes gemeint, sondern ein unzufriedenes, zerstörerisches Verhalten. Kinder, die aggressives Verhalten zeigen, fühlen sich fast immer vernachlässigt und in ihren Rechten nicht respektiert. Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut. Herauszufinden, warum das so ist, ist oft nicht einfach. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind im Zusammenspiel mit anderen Kindern häufig aneckt, um sich schlägt, Spielsachen wegnimmt oder Spielsituationen kaputtmacht, sollten Sie zunächst mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt sprechen. Möglicherweise muss eine Diplompsychologin oder ein Diplompsychologe eingeschaltet werden. Zuweilen ist es auch Ausdruck einer ADHS.

Neben den Kindern, die durch „laute“ Verhaltensweisen (aggressives Verhalten) auffallen, können Kinder auch durch **besonders zurückhaltendes und braves Verhalten** auffallen. Hier kann an die Stelle von alters- und



entwicklungsgemäßer Neugier, Unternehmungslust und Unbekümmertheit, Vorsicht oder Angst getreten sein. Solche Kinder werden in Kindergruppen oftmals zum Einzelgänger, spielen oft wenig phantasievoll oder sitzen untätig herum. Auch hier gilt es, ebenso wie bei den aggressiven Verhaltensweisen, herauszufinden, wodurch das Vertrauen des Kindes in sich selbst und in seine Umwelt verloren ging. Auch hier muss im Zweifelsfalle psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden, um dem Kind wieder zu einem offenen, fröhlichen Zugang zu seiner Umwelt zu verhelfen.

Siehe „Chronische Krankheiten“, Seite 12

Versicherung

Informieren Sie sich zu allen Fragen, die den Versicherungsschutz Ihres Kindes, also Kranken-, Unfall-, Lebens-, Rechtsschutz- und Haftpflichtversicherung, betreffen, bei Ihrer Krankenkasse beziehungsweise Ihrer Versicherung.

Vertrauen

In den ersten Lebensmonaten werden entscheidende Grundsteine für die Entwicklung von Vertrauen und das Entstehen einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind gelegt. Wenn Ihr Kind sich sicher aufgehoben und in seinen Bedürfnissen ernst genommen fühlt, wird es mit diesem Grundgefühl an Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen eine gute Basis haben für alle weiteren zwischenmenschlichen Beziehungen in seinem Leben.

Durch verlässliche Bedürfnisbefriedigung und liebevolle Versorgung helfen Sie Ihrem Kind, mit einer positiven Grundeinstellung ins Leben zu gehen und anderen Menschen zu begegnen. Konsequentes Verhalten, Berechenbarkeit und Zuverlässigkeit schaffen ebenfalls Sicherheit und Vertrauen. Auch bestimmte Rituale im Tagesablauf (beim Aufstehen am Morgen oder beim Schlafengehen am Abend) können Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

Verwöhnen und Erziehen

Im ersten Lebensjahr kann Ihr Kind kaum genug Wärme, Zuwendung, Liebe und Zärtlichkeit bekommen. Dennoch kommen Eltern immer wieder ins Grübeln, was nun tatsächlich gut für Ihr Kind ist. Sechs häufig gestellte Fragen werden hier kurz aufgegriffen:

Dürfen Sie Ihr Baby allein lassen?

Natürlich können Sie nicht Tag für Tag und Nacht für Nacht zu Hause bleiben, andererseits soll Ihr Kind sich niemals alleingelassen fühlen. Nehmen Sie Ihr Kind mit, solange es klein genug ist, überall zu schlafen. Sie können auch einen Babysitter suchen, der liebevoll und sicher mit Ihrem Kind umgeht oder Sie wechseln sich mit befreundeten Eltern bei manchen Unternehmungen einfach ab.

Darf das Kind mit dem Essen spielen?

Sicher möchte Ihr Kind, wenn es nicht mehr ausschließlich gestillt oder per Flasche ernährt wird, die neue Nahrung, die Sie ihm anbieten auch mit seinen Händen erkunden. Das können Sie Ihrem Kind gelegentlich und bei manchen Lebensmitteln ermöglichen. Andererseits kann Ihr Kind auch lernen, das mit dem Essen nicht herumgematscht werden darf und dass das Essen nicht durch das Zimmer geworfen werden soll.

Dürfen Sie Ihr Baby vor sich hin schreien lassen?

Ihr Baby schreit nicht ohne Grund und sein Schreien ist zunächst die einzige Möglichkeit, Ihnen seine Bedürfnisse mitzuteilen. Wenn Sie sein Schreien ernst nehmen, den Grund dafür herausfinden und dann sein Bedürfnis zu stillen versuchen, wird Ihr Kind ein tiefes Vertrauen in Sie und seine Mitmenschen entwickeln. Das dient ihm als Grundlage für alle späteren menschlichen Beziehungen. Indem Sie Ihr weinendes Baby trösten, machen Sie es noch nicht zum Tyrannen, im Gegenteil. Das zufriedene Baby, das sicher weiß, dass es geliebt und versorgt wird, wird bald keinen Grund mehr zum Schreien haben. Andererseits wird ein Kind, das unsicher ist und sich verlassen fühlt, dazu neigen, sich stän-

dig vergewissern zu wollen, ob es denn noch geliebt wird und ob es auch nicht verlassen und allein ist. Gehen Sie also zu Ihrem Kind, wenn es schreit und vergewissern Sie sich, ob zum Beispiel die Windel gewechselt werden muss, etwas in seinem Bettchen nicht in Ordnung ist oder ob es Anzeichen für eine Krankheit gibt.

Soll Ihr Kind in den Laufstall?

Um seine Welt, die Wohnung, den Garten erkunden zu können und seine motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln zu können, braucht Ihr Kind Freiräume und Erfahrungsräume. Es ist also schön, wenn Ihr Kind sich im Krabbelalter frei bewegen kann. Aber es gibt auch Situationen, in denen Ihr Kind in einem Laufstall sicherer aufgehoben ist. Wenn Sie zum Beispiel das Zimmer verlassen müssen, der Ofen im Zimmer heiß ist, Sie in der Küche arbeiten müssen, gefährliche Treppen oder Ähnliches da sind, die Sie nicht anders absichern oder beaufsichtigen können. Der Aufenthalt im Laufstall, wenn er zeitlich begrenzt und aus gutem Grund geschieht, schadet ganz sicher nicht, wenn das Kind sich hier nicht abgeschoben und allein fühlen muss. An den Laufstall sind natürlich gewisse Sicherheitsanforderungen zu stellen, über die Sie sich im Fachhandel informieren können.

Soll ein Baby schon auf den Topf?

Erst im Alter von etwa zwei Jahren ist ein Kind fähig, die Schließmuskeln von Blase und Darm zu kontrollieren. Das Kind entdeckt dann die Möglichkeit, etwas herzugeben oder zurückzuhalten. Eine zu frühe, starre Sauberkeitserziehung hat oftmals schwere Rückfälle wie Bettnässen und Einkoten, Schlaf- und Essstörungen, Aggressivität, Unsicherheit und Unselbständigkeit zur Folge. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit. Die meisten Kinder kommen ganz von allein darauf, wann der Zeitpunkt für Topf und Toilette gekommen ist und werden dann auch problemlos trocken.

Hin und wieder ein Klaps – das schadet doch nichts – oder?

Schläge, als eine Form von Gewalt in der Erziehung, sind grundsätzlich abzulehnen und auch gesetzlich verboten. Das kleine Kind ärgert Sie und seine anderen Mitmenschen nicht absichtlich, sondern macht viele Dinge, die von seiner Umwelt als ungehörig, gefährlich oder einfach nervend empfunden werden aus reiner Neugier, Forscherdrang oder Übermut. Es braucht Ihre Unterstützung, um zu lernen, welches Verhalten wann angemessen und erwünscht ist, und was nicht so gern gesehen oder gefährlich ist. Mit Lob und Verstärkung (Bestätigung des erwünschten Verhaltens) werden Spielregeln nachhaltig vermittelt. Durch geduldiges, konsequentes Verbieten und Erklären werden auch die Grenzen der eigenen Freiheiten und Spielräume nach und nach gelernt. Schläge oder andere körperliche Strafen verwirren das Kind meist mehr, als dass sie die gewünschte Wirkung schnell erzielen. Auch leidet das Urvertrauen Ihres Kindes in Sie und Ihr verlässliches „Da-Sein“.

Siehe „Grenzen setzen“ Seite 22

Vorbeugen

Durch gezielte Vorbeugung (Prophylaxe) können einige, auch schwerwiegende, Krankheiten verhindert werden. Zu den vorbeugenden Maßnahmen, die für alle Kinder zutreffen, gehören die **Vitamin-K-Prophylaxe**, die **Rachitisprophylaxe**, die **Kariesprophylaxe** und verschiedene **Impfungen**.

- **Vitamin-K-Prophylaxe**

Ein Mangel an Vitamin K kann zu Hirnblutungen und damit zu Hirnschädigungen führen. Zur Vorbeugung erhalten Babys bereits am ersten Lebenstag eine Vitamin-K-Gabe.

- **Rachitis-Prophylaxe**

Rachitis ist eine Vitamin-Mangelkrankung, die zur Verformung belasteter Knochen und zu Knochenbrüchen führen kann. Zur Vorbeugung wird für alle Säuglinge die Gabe von Vitamin-D-Präparaten empfohlen. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr bis über den zweiten Lebenswinter Vitamin-D-Tabletten, am besten mit Fluorid kombiniert. Gehen Sie mit ihrem Baby viel an die frische Luft und – entsprechend geschützt – in die Sonne, denn Vitamin D wird unter Einwirkung von Sonnenstrahlen in der Haut gebildet.

- **Vorsorgeuntersuchungen**

Siehe „Früherkennungsuntersuchungen“, Seite 20

- **Kariesprophylaxe**

Karies, die Zahnfäule, gilt als die häufigste Volkskrankheit. Zur Vorbeugung wird die Einnahme von Fluoridtabletten in Kombination mit Vitamin D empfohlen. Fluorid ist von Natur aus in Lebensmitteln und im Trinkwasser vorhanden, jedoch in der Regel in zu geringen Mengen. Fluor ist ein Spurenelement, das für den Aufbau von Knochen und Zähnen nötig ist, den Zahnschmelz härtet und den Zahn gegen Zahnkaries widerstandsfähiger macht. Schäden durch ein „Zuviel“ an Fluorid sind sehr selten und entstehen nur bei erheblicher Überdosierung. Sie sind an weißen Linien und Flecken im Zahnschmelz erkennbar. Es reicht in der Regel eine Form der Fluoridgabe als Zusatz zur Ernährung: entweder über Fluoridtabletten oder über fluoridiertes Speisesalz. Neben der ausreichenden Fluoridversorgung, sollten Sie auf gute Mundhygiene und vollwertiges Essen und Trinken mit möglichst wenig Süßigkeiten für Ihr Kind achten.

Siehe „Zähne“, Seite 67

- **Impfungen**

Medikamente zur Vorbeugung erhält Ihr Kind auch im Rahmen von Impfungen.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Wärmflasche

Zur Linderung von Beschwerden, wie starkes Frieren oder krampfartige Bauchschmerzen kann eine Wärmflasche nützliche Dienste leisten.

Siehe „Hausapotheke“, Seite 23

Waschen

Siehe „Baden“, Seite 9

Wickel

Wickel haben sich als Linderungsmöglichkeit bei Fieber (Wadenwickel) und anderen Beschwerden bewährt. Welcher Wickel wann sinnvoll ist und helfen kann und wie der Wickel angelegt wird (zum Beispiel Temperatur, Dauer, Zusatzstoffe), erfragen Sie bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

Wickeln

Das Wickeln ist nicht nur ein mechanischer Pflegevorgang. Es bietet auch viel Gelegenheit mit dem Kind zu spielen und es eine Weile ohne das störende Windelpaket an der Luft strampeln zu lassen.

- Nehmen Sie sich Zeit und achten Sie darauf, dass der Raum, in dem Sie Ihr Baby wickeln, warm genug ist.
- Legen Sie alle Gegenstände, die Sie für das Wickeln benötigen, vorher bereit.
- Verlassen Sie Ihr Kind nie, wenn es auf dem Wickeltisch liegt, egal wie klein es ist. Die Gefahr eines Sturzes vom Wickeltisch ist sehr groß.

Welche Wickelmethode Sie anwenden, hängt von Ihrer Einstellung, vom Geldbeutel und der Hautempfindlichkeit Ihres Kindes ab. Hier werden die am häufigsten angewendeten Methoden kurz genannt:

- Einmal- oder Fertigwindeln
- Stoffwindeln in Kombination mit Wollhöschen, Wickelfolien oder Gummihosen
- Wegwerfwindeln in Form von fertigen Zellstoffstreifen, die in Gummihosen eingelegt werden oder mit Wickelfolien verwendet werden.

Wie oft Sie Ihr Baby wickeln, hängt ganz von Ihrem Baby ab. Manche Stillkinder haben mehrmals täglich Stuhlgang, andere lediglich alle drei bis vier Tage. Nach jedem Stuhlgang muss Ihr Kind selbstverständlich gewickelt werden, aber auch, wenn Sie feststellen, dass

die Windel nass ist. Ob Ihr Kind vor dem Füttern oder nach einer Mahlzeit gewickelt wird, sollten Sie davon abhängig machen, ob es nach der Mahlzeit spuckt (und deshalb lieber nicht so viel bewegt werden sollte), gleich tief und fest einschläft oder vielleicht während der Mahlzeit gern noch einmal seine Windel voll macht.

Windpocken

Windpocken sind eine durch Viren verursachte Kinderkrankheit, die auch ohne direkten Kontakt zu einem Infizierten, also auch über eine gewisse Entfernung hinweg, übertragen werden kann. Windpocken fliegen bis zu 200 Meter weit, auch durch offene Fenster, Fahrstuhlschächte und Ähnliches.

Es treten plötzlich, ohne dass das Kind sich sehr krank fühlt oder hohes Fieber hat, am ganzen Körper kleine Knötchen auf, die sich bald zu Bläschen entwickeln. Die Ansteckungsgefahr beginnt einen Tag vor dem Ausbruch der Krankheit und endet, wenn alle Bläschen verkrustet sind. Werden die juckenden Bläschen aufgekratzt, können Narben entstehen. Der Juckreiz kann durch spezielle Tinkturen gelindert werden. Wichtig ist, dass Windpockenranke nicht mit älteren Menschen in Kontakt kommen, da für sie die Gefahr einer Gürtelrose besteht.

Impfung bietet Schutz.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Wohnen

Familien brauchen Raum zum Leben. Um die Wohnsituation von Familien zu verbessern, gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. (Die zuständigen Stellen sind jeweils in Klammern hinter den verschiedenen Leistungen genannt.):

- Wohnberechtigungsscheine (Wohnungsamt des Wohnortes)
- Wohngeld (Wohngeldstelle Ihres Wohnortes)
- Wohnungsbauförderprogramme (Investitionsbank Schleswig-Holstein)
- Steuerliche Förderung (Ihr Finanzamt)

Wundsein

Häufig werden Babys durch nasse und volle Windeln wund, aber auch Fruchtsäure in der Nahrung des Kindes, Waschmittelrückstände, Parfümstoffe in der Windel, Antibiotika und Infektionen können Hautreizungen und Wundsein verursachen. Wenn Ihr Baby mit Pickeln oder Hautreizungen reagiert, empfiehlt sich häufiges Wickeln und viel Luft an die gereizte Haut zu lassen. Probieren Sie vorsichtig aus, welche Art von Windeln und Cremes Ihr Baby am besten verträgt. Manche Babys vertragen nur Wasser, anderen tut die Reinigung mit Babyöl gut. Bleibt Ihr Kind trotz intensiver Hautpflege wund, sollten Sie Ihren Kinderarzt feststellen lassen, ob eine Infektion hinter der Hautreizung steckt, die mit einer speziellen Salbe behandelt werden muss.

Wundstarrkrampf (Tetanus)

Wundstarrkrampf ist keine ansteckende Krankheit, aber die Erreger (Bakterien) sind fast überall, besonders häufig in Gartenerde, Hausstaub und Straßenschmutz. Eine Gefahr der Erkrankung besteht auch bei allen kleinen Verletzungen, die nicht ärztlich behandelt werden (kleine Schürfwunden, Holzsplitter u.ä.). Da es sich um eine lebensbedrohliche Krankheit mit äußerst schmerzhaften Muskelkrämpfen handelt, an der auch heute noch dreißig bis fünfzig Prozent der Erkrankten sterben, ist die Impfung gegen Wundstarrkrampf für Kinder und Erwachsene von größter Bedeutung.

Siehe „Impfen“, Seite 27

Zahnen, Zähne



Im Alter von vier bis zehn Monaten bekommen die meisten Kinder ihre ersten der insgesamt 20 Milchzähne. Das Zahnen bereitet den Kindern unterschiedlich starke Probleme. Im Volksmund spricht man vom „Zahnfieber“. Das ist so nicht ganz richtig, denn die Kinder haben nicht Fieber, weil sie zahnend, sondern bei Fieber (aufgrund einer Infektion) brechen die Zähne eher durch. Zahnen ist keine Krankheit, sondern ein wichtiger Entwicklungsschritt. Manche Babys sind in dieser Zeit besonders empfindlich und weinerlich, haben gerötete Wangen oder vermehrten Speichelfluss. Erleichtern Sie Ihrem Kind das Zahnen, indem Sie ihm Spielzeug geben, auf dem es herumbeißen kann, wie zum Beispiel Beißringe oder eine Brotkruste, auf die es nach Herzenslust beißen kann.

Um die neuen Zähne gesund zu erhalten sind einige einfache Regeln zu beachten:

- Gesunde Ernährung durch vollwertige Nahrungsmittel, eingeschränkte Zufuhr von Zucker
- Regelmäßiges Zähneputzen, insbesondere am Abend. Putzen beziehungsweise Nachputzen durch die Eltern bei Kindern bis zu neun Jahren, um gründliche Reinigung sicherzustellen.
- Regelmäßige Zahnarztbesuche ab dem dritten Lebensjahr.
- Vermeiden von zuckerhaltigen Getränken
- Frühzeitiges Ersetzen der Babyflasche durch einen Becher, um das Dauernuckeln zu vermeiden
- Kräftiges Kauen, zum Beispiel von Möhren und Brotkrusten regt die Speichelbildung an und verhindert dadurch Karies
- Kariesprophylaxe durch Fluoridgaben

Siehe „Vorbeugen“, Seite 62

Zwillinge

Alle Informationen aus diesem Leitfaden gelten selbstverständlich auch für Eltern von Zwillingen oder Mehrlingen. Das Leben mit einem Säugling oder Kleinkind kann schon sehr anstrengend sein. Das Leben mit mehreren kleinen Kindern ist natürlich entsprechend anstrengender. Suchen Sie sich „Helfer“ in Verwandtschaft und Freundeskreis, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen können, wenn Sie es brauchen.

Auch wenn es sich anbietet, die beiden oder mehr Kinder miteinander zu vergleichen: Versuchen Sie, Ihre Kinder als eigenständige Persönlichkeiten zu betrachten und zu unterstützen. Geben Sie auch Ihren „Geschwisterkindern“ die Möglichkeit zu Kontakten mit anderen. Auch diese Kinder, die eigentlich nie allein sind, brauchen Impulse von Außen. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe Zwillinggruppen, in denen sich Eltern über die speziellen Probleme, die der Alltag mit Mehrlingen mit sich bringen kann, austauschen können, oder Sie bauen selbst eine solche Gruppe auf.



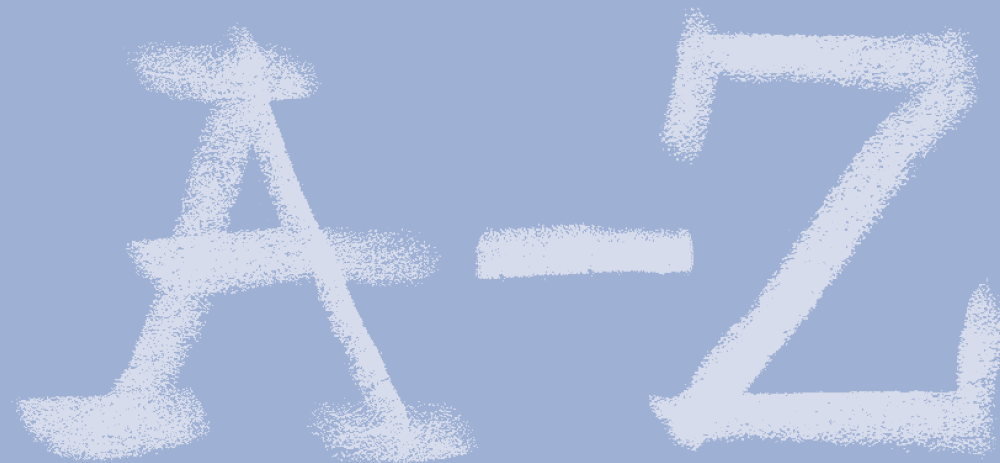
Adressen

Im folgenden Adressenteil finden Sie einige wichtige Adressen für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern in Schleswig-Holstein.

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll lediglich einen Überblick über die Vielfältigkeit der Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten für Familien geben. Es sind jeweils zuerst die kreisfreien Städte und dann die Kreise in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Informationen bieten ebenfalls:

- Rathäuser und Amtsverwaltungen
- Telefonbuch und gelbe Seiten des Telefonbuches
- Hebammen
- Entbindungskliniken
- Krankenkassen



Kiel

Amt für Gesundheit
Fleethörn 18–24
24103 Kiel
Tel 04 31 / 901-10 50

Lübeck

Gesundheitsamt
Sophienstraße 2–8
23560 Lübeck
Tel 04 51 / 12 - 253 90

Flensburg

Gesundheitsdienste
Norderstraße 58-60
24939 Flensburg
Tel 04 61 / 85 26 02

Neumünster

Fachdienst Gesundheit
Meißdorffweg 8
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 942-28 11

Kreis Dithmarschen

Fachdienst Gesundheitsschutz
Neue Anlage 18
25746 Heide
Tel 04 81 / 68 96-12

Nebenstelle

Bütjestaße 1
25704 Meldorf
Tel 048 32 / 70 11

Kreis Herzogtum-Lauenburg

Fachdienst Gesundheit
Barlachstraße 4
23909 Ratzeburg
Tel 045 41 / 888-392

Nebenstelle

Gesundheitsabteilung
Otto-Brügmann-Straße 8
21502 Geesthacht
Tel 041 52 / 8 09 80

Kreis Nordfriesland

Amt für Jugend, Soziales,
Arbeit und Gesundheit
Damm 8
25813 Husum
Tel 048 41 / 89 70-0

Nebenstelle

Amt für Jugend, Soziales,
Arbeit und Gesundheit
Gather Landstraße 75
25899 Niebüll
Tel 046 61 / 15 23 40

Kreis Ostholstein

Fachdienst Gesundheit
Holstenstraße 52
23701 Eutin
Tel 045 21 / 809-32

Außenstelle

Fachdienst Gesundheit
Geibelstraße 1 a
23611 Bad Schwartau
Tel 04 51 / 217 61

Nebenstelle

Fachdienst Gesundheit
Mühlenkamp 5
23758 Oldenburg
Tel 043 61 / 37 00

Kreis Pinneberg

Fachdienst Gesundheit
Moltkestraße 8
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 212-0

Außenstellen

Fachdienst Gesundheit
Tinsdaler Weg 38
22880 Wedel
Tel 041 03 / 39 54

Fachdienst Gesundheit

Mühlenkamp 5
25335 Elmshorn
Tel 041 21 / 724 93

Kreis Plön

Amt für Gesundheit
Heinrich-Rieper-Straße 6
24306 Plön
Tel 045 22 / 743-386

Kreis Rendsburg-Eckernförde

Gesundheitsdienste
Rendsburg-Eckernförde
Kaiserstraße 8
24768 Rendsburg
Tel 043 31 / 202-241

Außenstelle

Gesundheitsdienste
Schleswiger Straße 114–116
24340 Eckernförde
Tel 043 51 / 88 25 67

Kreis Schleswig-Flensburg

Fachdienst Gesundheit
Norderstraße 58–60
24939 Flensburg
Tel 04 61 / 85 26 02

Außenstelle

Fachdienst Gesundheit
Jön-Hof-Passage 1 a
24376 Kappeln
Tel 046 42 / 25 50

Fachdienst Gesundheit

Lutherstraße 8
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 810-0

Kreis Segeberg

Gesundheit für Mensch und Tier
Hamburger Straße 30
23795 Bad Segeberg
Tel 045 51 / 95 13 42

Nebenstelle

Gesundheit für Mensch und Tier
Bahnhofstraße 32
22844 Norderstedt
Tel 040 / 535-35 70

Kreis Steinburg

Gesundheitsamt Steinburg
Viktoriastraße 17
25524 Itzehoe
Tel 048 21 / 69-390

Kreis Stormarn

Fachdienst Gesundheit
Reimer-Hansen Straße
23843 Bad Oldesloe
Tel 045 31 / 160-282

Außenstelle

Fachdienst Gesundheit
Hamburger Straße 5-7
21465 Reinbek
Tel 040 / 72 75 00

Jugendämter der kreisfreien Städte, Kreise und Gemeinden

Kiel

Amt für Schul-, Kinder- und
Jugendeinrichtungen
Andreas-Gayk-Straße 1
24103 Kiel
Tel 04 31 / 901-11 42

Hansestadt Lübeck

Jugendamt der Hansestadt Lübeck
Kronsforder Allee 2-6
23539 Lübeck
Tel 04 51 / 122 - 445 49

Flensburg

Amt für Jugend, Soziales, Gesundheit
Abt. Soziale Dienste
Rathausplatz 1
24931 Flensburg
Tel 04 61 / 85 23 24

Neumünster

Fachdienst für Kinder und Jugend
Plöner Straße 2
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 942-0

Kreis Dithmarschen

Fachdienst Jugend, Familie, Sport
Stettiner Straße 30
25746 Heide
Tel 04 81 / 97-0

Amt für Familie und Soziales

Postelweg 1
25746 Heide
Tel 04 81 / 68 50-500

Kreis Herzogtum Lauenburg

Stadt Ratzeburg
Abt. Jugend und Sport
Demolierung 2
23909 Ratzeburg
Tel 045 41 / 88 80

Kreis Nordfriesland

Amt für Jugend, Familie und Soziales
Marktstraße / Kreishaus
25813 Husum
Tel 048 41 / 670

Amt für Jugend und Familie

Gather Landstraße 75
25899 Niebüll
Tel 046 61 / 152 30

Kreis Ostholstein

Kreisjugendamt Ostholstein
Lübecker Straße 41
23701 Eutin
Tel 045 21 / 788-0

Kreis Pinneberg

Fachdienst Soziales, Jugend,
Schule und Gesundheit
Lindenstraße 11
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 21 20

Außenstelle

Jugendamt Wedel
Tinsdaler Weg 38
22880 Wedel
Tel 041 03 / 91 23 10 17

Kreis Plön

Amt für Jugend und Sport Kreis Plön
Hamburger Straße 17-18
24306 Plön
Tel 045 22 / 74 32 19

Amt für Umwelt, Soziales und Kultur
der Gemeinde Schönberg

Abt. Kinder-, Jugend-,
Arbeitsmarktförderung
Postfach 9
24215 Schönberg
Tel 043 44 / 30 61 46

Gemeinde Klausdorf Jugendpflege

Seebrookberg 1
24147 Klausdorf
Tel 04 31 / 790 08 16

Kreis Rendsburg-Eckernförde

Kreisjugendamt
Kaiserstraße 8
24768 Rendsburg
Tel 043 31 / 20 20

Kreisjugendamt Jugend-
und Sozialdienst

Schulstraße 11
24582 Bordesholm
Tel 043 22 / 75 47 44

Kreisjugendamt

Itzehoer Straße 16-18
24594 Hohenwestedt
Tel 048 71 / 76 05 13

Jugendamt

Kreis Rendsburg-Eckernförde
Kopperpähler Allee 54
24119 Kronshagen
Tel 04 31 / 586 78 41

Kreis Schleswig-Flensburg

Kreisjugendamt Abt. Soziale Dienste
Flensburger Straße 7
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 873 39

Abt. Jugendförderung
und Jugendhilfeplanung

Königstraße 9
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 96 91 10

Kreis Segeberg

Kreisjugendamt
Hamburger Straße 30
23785 Bad Segeberg
Tel 045 51 / 95 10

Außenstellen

Kreisjugendamt, Soziale Dienste
Kaltenkirchen
Alvesloherstr. 27 b
24568 Kaltenkirchen
Tel 041 91 / 912 30

Kreisjugendamt Norderstedt

Rathausallee 28
22846 Norderstedt
Tel 040 / 526 84 30

Kreis Steinburg

Amt für Jugend, Familie und Sport
Viktoriastraße 16-18
25524 Itzehoe
Tel 048 21 / 69 00

Kreis Stormarn

Kreisjugendamt Stormarn
Mommssenstraße 11
23843 Bad Oldesloe
Tel 04531 / 160 290

Heide

Neue Anlage 9
25746 Heide
Tel. 04 81 / 69 60

Kiel

Gartenstraße 7
24103 Kiel
Tel. 04 31 / 98 27 -0

Lübeck

Große Burgstraße 4
23552 Lübeck
Tel. 04 51 / 140 60

Schleswig

Seminarweg 6
24837 Schleswig
Tel. 0 46 21 / 80 60

Kiel

Amt für soziale Dienste
Allgemeiner Sozialdienst
Stephan-Heinzel-Straße 2
24116 Kiel
Tel 04 31 / 901 36 53

Hansestadt Lübeck

Amt für soziale Dienste
Große Burgstraße 4
23552 Lübeck
Tel 04 51 / 140 60

Flensburg

Sozialer Dienst der Stadt Flensburg
Rathausplatz 1
24931 Flensburg
Tel 04 61 / 850

Neumünster

Allgemeiner Sozialer Dienst
Plöner Straße 2
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 942 23 74

Kreis Dithmarschen

Amt für Familie und Soziales
Postelweg 1
25746 Heide
Tel 04 81 / 68 50-500

Amt für soziale Dienste

Neue Anlage 9
25746 Heide
Tel 04 81 / 696-0

Außenstelle

Sozialer Dienst Brunsbüttel
Kopernikusstraße 4-6
25541 Brunsbüttel
Tel 048 52 / 544 63

Kreis Herzogtum Lauenburg

Allgemeiner Sozialer Dienst
Barlachstraße 2
23909 Ratzeburg
Tel 045 41 / 88 80

Gudower Weg 7
23879 Mölln
Tel 045 42 / 85 83 10

Pröschstraße 6
21493 Schwarzenbek
Tel 041 51 / 84 20 10

Otto-Brügmann-Strasse 8
21502 Geesthacht
Tel 041 52 / 80 98 60

Kreis Nordfriesland

Landesamt für soziale Dienste
Neue Anlage 9
25746 Heide
Tel 04 81 / 69 60

**Amt für Jugend und Familie
des Kreises NF**

Marktstraße / Kreishaus
25813 Husum
Tel 048 41 / 670

**Amt für Jugend und Familie
des Kreises NF**

Gather Landstraße 75
25899 Niebüll
Tel 046 61 / 15 23 20

Kreis Nordfriesland soziale Dienste

Hebbelweg 2
25980 Westerland
Tel 046 51 / 98 27 27

Kreis Ostholstein

Sozialstation Eutin
Schloßstraße 2
2370 Eutin
Tel 045 21 / 18 85

Allgemeiner sozialer Dienst Oldenburg

Lübecker Straße 41
23701 Eutin
Tel 045 21 / 78 80

Amt für soziale Dienste

Hauptstraße 2
23715 Bosau
Tel 045 27 / 99 71 15

Bezirkssozialarbeiterin

Bahnhofstraße 31
3714 Bad Malente-Gremsmühlen
Tel 045 23 / 992 02 72

Sozialamt

Kirchenstraße 11
23743 Grömitz
Tel 045 62 / 692 10

Kreis Pinneberg

Fachdienst soziale Dienste

Lindenstraße 11
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 21 20

Nebenstellen:

Moltkestraße 21
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 21 24 56

Tinsdaler Weg 38
22880 Wedel
Tel 041 03 / 912 34 30

Mühlenkamp 7
25337 Elmshorn
Tel 041 21 / 47 73 18

Amt für soziale Dienste

Fachdienst Jugend und Sport
Wittstocker Straße 7
25436 Tornesch
Tel 041 22 / 9 57 20

Kreis Plön

Allgemeiner sozialer Dienst
Hamburger Strasse 17/18
24306 Plön
Tel 045 22 / 74 32 24

Nebenstellen:

Kirchenstraße 1
24211 Preetz
Tel 043 42 / 79 82 00

Grasweg 16-18
24226 Heikendorf
Tel 04 31 / 245 33-34

Kreis Rendsburg-Eckernförde

Kreissozialamt
Kaiserstraße 8
24786 Rendsburg
Tel 043 31 / 20 20

Amt für soziale Dienste

Stadt Büdelsdorf
Am Markt 1
24582 Büdelsdorf
Tel 043 31 / 35 50

Kreis Schleswig-Flensburg

Kreisjugendamt Abt. Soziale Dienste
Flensburger Straße 7
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 874 72

Kreis Segeberg

Soziale Dienste des Kreisjugendamtes
Hamburger Straße 30
23795 Bad Segeberg
Tel 045 51 / 95 14 72

Nebenstellen:

Alvesloerstraße 27 b
24568 Kaltenkirchen
Tel 041 91 / 91 23-0

Rathausallee 28
22846 Norderstedt
Tel 040 / 526 84 30

Amt für Jugend und Soziales

Rathausplatz 1
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel 041 93 / 96 32 11

Kreis Steinburg

Amt für Jugend, Familie und Sport
Viktoriastraße 16 –18
25524 Itzehoe
Tel 048 21 / 690

Kreis Stormarn

Allgemeiner Sozialdienst
Am Markt 6 a
22941 Bargteheide
Tel 045 32 / 208 60

Allgemeiner Sozialdienst

Markt 1
21509 Glinde
Tel 040 / 710 937 51-54

Amt für soziale Dienste

Hamburger Straße 9
21465 Reinbek
Tel 040 / 72 73 20 11-15

Amt für Jugend- und Sozialdienste

Walderseekaserne
23566 Lübeck
Tel 04 51 / 610 69 02

Allgemeiner Sozialdienst

Poststraße 39
22946 Trittau
Tel 041 54 / 99 97 29-31

Kiel

Haus der Familie
Lornsenstraße 12–14
24105 Kiel
Tel 04 31 / 2 489 03

Familienbildungsstätte
Zukunftswerkstatt Kiel e.V.
Lerchenstraße 22
24103 Kiel
Tel 04 31 / 66 52 47

Hansestadt Lübeck

Evangelische Familienbildungsstätte
Jürgen Wullenwever Straße 1
23566 Lübeck
Tel 04 51 / 647 72

Katholische Familienbildungsstätte
Parade 4
23552 Lübeck
Tel 04 51 / 709 87 50

Flensburg

Haus der Familie
Wrangelstraße 18
24937 Flensburg
Tel 04 61 / 50 32 60

Neumünster

Evangelisches Bildungswerk
Am Alten Kirchhof 16
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 25 05 25

Kreis Dithmarschen

Familienbildungsstätte
Feldstraße 19
25746 Heide
Tel 04 81 / 641 44

Familienbildungsstätte

Süderstraße 16
25704 Meldorf
Tel 048 32 / 23 75

Familienbildungsstätte

Schulstraße 2–4
25541 Brunsbüttel
Tel 048 52 / 922 86

Kreis Herzogtum Lauenburg

Evangelische Familienbildungsstätte
Hohler Weg 31
21481 Lauenburg
Tel 041 53 / 510 88

Kreis Nordfriesland

Elternschule Kreis NF
Marktstraße 6
25813 Husum
Tel 048 41 / 675 65

Familienbildungsstätte Husum

Woldsenstraße 45
25813 Husum
Tel 048 41 / 21 53

Familienbildungsstätte Niebüll

Uhlebüllener Straße 22
25899 Niebüll
Tel 046 61 / 22 40

Kreis Ostholstein

Familienbildungsstätte Eutin
Elisabethstraße 42
23701 Eutin
Tel 045 21 / 68 58

DRK-Familienbildungsstätte

Weidenkamp 2 a
23758 Oldenburg
Tel 043 61 / 25 51

Familienbildungsstätten

(Fortsetzung)

Kreis Pinneberg

Ev. Familienbildungsstätte
Bahnhofstraße 20
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 845 01 50

Familienbildungsstätte
Gärtnerstraße 10–14
25335 Elmshorn
Tel 041 21 / 49 16 10

Familienbildung Wedel e.V.
Rathausplatz 4
22880 Wedel
Tel 041 03 / 146 76

Kreis Plön

Familienbildungsstätte Plön
Vierschillingsberg 21
24306 Plön
Tel 045 22 / 50 93-60

AWO Familienbildungsstätte
Schönberger Landstraße 67
24232 Schönkirchen
Tel 043 48 / 91 73 11

Kreis Rendsburg-Eckernförde

Familienbildungsstätte
Hindenburgstraße 26
24768 Rendsburg
Tel 043 31 / 286 63

Familienbildungsstätte
Volkshochschule Flintbek
Kätnerskamp 6
24220 Flintbek
Tel 043 47 / 48 45

Kreis Schleswig-Flensburg

Familienbildungsstätte Schleswig
Bismarckstraße 12b
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 984 10

Familienbildungsstätte Kappeln
Kieler Straße 3
24376 Kappeln
Tel 046 42 / 92 29 67

Familienbildungsstätte Kropp
Ev. Gemeindehaus
Hauptstraße
24848 Kropp
Tel 046 21 / 984 10

Kreis Segeberg

Ev. Familienbildungsstätte
Falkenburger Straße 88
23795 Bad Segeberg
Tel 045 51 / 99 33 45

Ev. Familienbildungsstätte
Kirchenplatz 1
22844 Norderstedt
Tel 040 / 525 65 11

Kreis Steinburg

Familienbildungsstätte Glückstadt
Am Burggraben 1 a
25348 Glückstadt
Tel 041 24 / 14 55

Ev. Familienbildungsstätte Itzehoe
Langer Peter 46
25524 Itzehoe
Tel 048 21 / 889 85 74

Kreis Stormarn

Familienbildungsstätte
Poggenseer Weg 28
23843 Bad Oldesloe
Tel 045 31 / 77 68

Vereine, Verbände, Kontakt- und Beratungsstellen

Kiel

Beratungsstelle im Packhaus
Beselerallee 69a
24105 Kiel
Tel 04 31 / 57 88 96

Deutsche Gesellschaft für Ernährung
Hermann-Weigmann Straße 1
24103 Kiel
Tel 04 31 / 627 06

Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Ortsverband Kiel
Zastrowstraße 12
24114 Kiel
Tel 04 31 / 12 21 80

Erziehungsberatung
Rathausstraße 14
24103 Kiel
Tel 04 31 / 942 32

Kinder- und Jugendhilfsdienst
Speckenbecker Weg 53 d
24103 Kiel
Tel 04 31 / 901 11 53

Hansestadt Lübeck

Beratungsstelle für Familien
und Erziehungsfragen
Hüxterdamm 18
23552 Lübeck
Tel 04 51 / 79 32 29

Kinderschutzzentrum Lübeck
An der Untertrave 77
23552 Lübeck
Tel 04 51 / 788 81

Sozialberatungsstelle
Kleine Burgstraße 22
23552 Lübeck
Tel 04 51 / 122 56 50

Flensburg

Erziehungsberatungsstelle
Bahnhofstraße 28
24937 Flensburg
Tel 04 61 / 85 21 29

Beratungsstelle des
Kirchenkreises Flensburg
Johanniskirchhof 19
24937 Flensburg
Tel 04 61 / 266 11

Neumünster

Jugendschutzbeauftragte
Wasbecker Straße 87
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 684 17

Diakonisches Werk ZBS Neumünster
Gasstraße 12
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 41 95 10

Kinderschutzbund e.V.
Haartstraße 15 a
24534 Neumünster
Tel 043 21 / 27 64

Kreis Dithmarschen

Arbeiterwohlfahrt Heide
Neue Anlage 1
25746 Heide
Tel 04 81 / 612 79

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband
Dithmarschen
Blumenstraße 57
25746 Heide
Tel 04 81 / 748 48

Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern
Markt 27
25746 Heide
Tel 04 81 / 68 91 91

Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern
Nordermarkt 18
25704 Meldorf
Tel 048 32 / 97 29 72

Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern
Süderstraße 2
25541 Brunsbüttel
Tel 048 52 / 512 20

Bürgerbüro
Postelweg 4
25746 Heide
Tel 04 81 / 620 50

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Heide
Weddingstedter Straße 35
25746 Heide
Tel 04 81 / 770 00

Kinderschutzzentrum Westküste
Von Humboldt Platz 9
25541 Brunsbüttel
Tel 048 52 / 53 30 25

Kinderschutzzentrum Westküste
Bahnhofstraße 2 a
25746 Heide
Tel 04 81 / 683 73 07

Müttertreff der ev. Kirche
Kautzstraße 11
25541 Brunsbüttel
Tel 048 52 / 49 55

Kreis Herzogtum Lauenburg

Deutsche Kinderschutzbund /
Kreisverband
Oelmannsallee 13
23909 Ratzeburg
Tel 045 41 / 89 14 09

Erziehungsberatungsstelle
des Diakonischen Werkes
Am Markt 7
23909 Ratzeburg
Tel 045 41 / 88 93 51

Nebenstelle:
Ernst-Barlach Straße 9
21493 Schwarzenbek
Tel 041 51 / 51 65

Erziehungsberatungsstelle des Kreises
Barlachstraße 2
23909 Ratzeburg
Tel 045 41 / 88 83 70

Nebenstelle:
Otto-Brüggemann Straße 8
21502 Geesthacht
Tel 041 52 / 80 98 40

KIBIS
Wasserkrüger Weg 55
23879 Mölln
Tel 045 42 / 82 28 22

Kreis Nordfriesland

Arbeiterwohlfahrt Wyk auf Föhr
Rungholtstraße 15
25938 Wyk auf Föhr
Tel 046 81 / 26 98

Arbeiterwohlfahrt
Geschwister Scholl Weg 2
25980 Westerland
Tel 046 51 / 223 84

Beratungs- und Behandlungszentrum Sylt
Kirchenweg 37
25980 Westerland/Sylt
Tel 046 51 / 822 20 20

Beratungs- und Behandlungszentrum
Westerlandstraße 3
25899 Niebüll
Tel 046 61 / 96 59-0

Erziehungsberatungsstelle
des Kirchenkreises
Theodor Storm Straße 7
25813 Husum
Tel 048 41 / 23 66

Kinderschutzbund NF
Osterende 61 a
25813 Husum
Tel 048 41 / 25 75

Kinderschutzzentrum Westküste
Theodor-Storm Straße 7
25813 Husum
Tel 048 41 / 69 14 50

Verein für Kinder- und
Jugendbetreuung NF
Beselerstraße 48
25813 Husum
Tel 048 41 / 821 39

Kreis Ostholstein

Arbeiterwohlfahrt Kreisverband OH e.V.
Dunckernbek 1
23701 Eutin
Tel 045 21 / 702 10

AWO-Ortsverein Malente
Wihelm-Ehrich-Straße 41
23714 Bad Malente-Gremsmühlen
Tel 045 23 / 31 29

Beratungsstelle für Ehe, Familie
und Lebensfragen
Johannisstraße 35
23758 Oldenburg
Tel 043 61 / 12 06

Deutscher Kinderschutzbund
Spielstube
Gohler Straße 54
23758 Oldenburg
Tel 0 800 / 111 05 50

Deutscher Kinderschutzbund
Vor dem Kremper Tor 19
23730 Neustadt i. H.
Tel 045 61 / 512 30

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverein Heiligenhafen e.V.
Lütjenburger Weg 25
23774 Heiligenhafen
Tel 043 62 / 90 07 53

Familienberatung
Markt 14
23701 Eutin
Tel 045 21 / 99 83

Familienhilfe und Jugendarbeit
Kreis OH
Lübecker Straße 41
23701 Eutin
Tel 045 21 / 78 80

Kinderhaus

Christian Westphal Straße 13 a
23743 Grömitz
Tel 045 62 / 22 26 62

Kinderschutzbund e.V.
Elisabethstraße 63
23701 Eutin
Tel 045 21 / 46 80

Kinderschutzbund therapeutisches
Kinder- und Jugendhaus
Alte Dorfstraße 4
23701 Zarnekau
Tel 045 21 / 781 93

Psychologische Beratungsstelle
für Familien und Lebensfragen
des Kirchenkreises
Schloßstraße 11
23701 Eutin
Tel 045 21 / 8005 44

Nebenstellen:
Alt Rendefeld 24
23611 Bad Schwartau
Tel 04 51 / 220 00

Hochtorstraße 22
23730 Neustadt i. H.
Tel 045 61 / 10 27

Psychologische Beratungsstelle
für Familien- und Lebensfragen
Kirchplatz 5
23701 Eutin
Tel 045 21 / 90 98

Psychosoziale Beratungsstelle
der AWO
Dunckernbek 1
23701 Eutin
Tel 045 21 / 702 10

Kreis Pinneberg

AWO-Schleswig-Holstein gGmbH
Region Untereibe
Koppelstraße 30-34
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 205 70

AWO Jugendhilfezentrum
Moltkestraße 2
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 540 80

AWO Servicezentrum
Gustavstraße 6
25421 Pinneberg
Tel 040 / 83 09 96 64

Beratungsstelle für Kinder,
Jugendliche und Eltern
Tinsdaler Weg 38
22880 Wedel
Tel 041 03 / 912 34 20

Beratungs- und Therapiezentrum
der AWO
Hainholzer Damm 13a
25337 Elmshorn
Tel 041 21 / 791 23

Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Friedrich-Ebert Straße 42 b
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 20 99 22

Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Bockhorn 29
25436 Uetersen
Tel 041 22 / 453 77

Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Ortsgruppe Wedel
Bekstraße 31
22880 Wedel
Tel 041 03 / 90 55 11

Erziehungsberatungsstelle der AWO
Damm 75
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 51 37 36

Nebenstelle
Erziehungsberatungsstelle
Kreis Pinneberg Schenefeld
Hauptstraße 40
22869 Schenefeld
Tel 040 / 830 60 55

Kirchenkreis Pinneberg
Bahnhofstraße 18-20
25421 Pinneberg
Tel 041 01 / 20 54 71

Lebens- und Erziehungsberatungsstelle
Hainholzer Damm 13 a
25337 Elmshorn
Tel 041 21 / 791 23

Sozialpädagogische Familienhilfe
der AWO
Friedensallee 2
25335 Elmshorn
Tel 041 21 / 89 79 34-39

Kreis Plön

AWO Ortsverein Mönkeberg
Stoltenberg 4
24248 Mönkeberg
Tel 04 31 / 23 29 83

Beratungsstelle in Erziehungs-
und Lebensfragen
Am Alten Amtsgericht 5
24221 Preetz
Tel 043 42 / 717 34

Nebenstellen:
Friedrich-Speck Straße 10 a
24321 Lütjenburg
Tel 043 81 / 66 67

Lütjenburger Straße 7
24306 Plön
Tel 045 22 / 44 70

Dorfplatz 2
24226 Heikendorf
Tel 04 31 / 24 35 15

Beratungsstelle der Diakonie für Kinder,
Jugendliche und Familien
Vierschillingsberg 21
24306 Plön
Tel 045 22 / 50 93 55

Deutscher Kinderschutzbund
Beratungstelefon Plön
24306 Plön
Tel 045 22 / 50 93 57

DRK-Ortsverein Mönkeberg
Lange Koppel 6
24248 Mönkeberg
Tel 04 31 / 231051

SOS Beratungs- und Familienzentrum
Plöner Straße 41
24321 Lütjenburg
Tel 043 81 / 13 13

Kreis Rendsburg-Eckernförde

Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Altenholz
Königsberger Straße 15
24161 Altenholz
Tel 04 31 / 32 11 42

Arbeiterwohlfahrt Flintbek
Holzvogtkamp 56
24220 Flintbek
Tel 043 47 / 38 96

Beratungsstelle für Erziehungs-,
Familien- und Lebensfragen
Prinzenstraße 13
24768 Rendsburg
Tel 043 31 / 69 63 30

Beratungsstelle für Erziehungs-,
Lebens- und Familienfragen
Kieler Chaussee 24
24214 Gettorf
Tel 043 46 / 36 98 42

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Rendsburg
Am Mühlenkamp 24
247787 Fockbek
Tel 043 31 / 765 77

Deutscher Kinderschutzbund
Hohenwestedt e.V.
Billundstraße 29
24594 Hohenwestedt
Tel 048 71 / 81 84

DRK-Sozialstation
Am Buchholz 4
24161 Altenholz
Tel 04 31 / 32 10 40

Diakonie Sozialstation
Holstenstraße 28
24582 Bordesholm
Tel 043 22 / 69 22 77

Ev. Beratungsstelle für Erziehungs-,
Familien- und Lebensfragen
Stifter Allee 4
24161 Altenholz
Tel 04 31 / 32 20 18

Ev. Beratungszentrum Kiel
Kätnerskamp 6
24220 Flintbek
Tel 043 47 / 51 18

Kuratorium der Wohlfahrtsverbände
und Diakonie
Kopperpähler Allee 12
24119 Kronshagen
Tel 04 31 / 58 88 32

Lebenshilfe für geistig Behinderte
Altenholz e.V.
Klintenberg 28
24161 Altenholz
Tel 04 31 / 32 20 06

Soziales Beratungs- und
Dienstleistungszentrum
Thomashaus Passage 2
24594 Hohenwestedt
Tel 048 71 / 35 00

Soziales Beratungs- und
Dienstleistungszentrum
Hamburger Landstraße 22
24113 Molfsee
Tel 04 31 / 658 08 34

Soziales Beratungs- und
Dienstleistungszentrum
Hüttenstraße 8
24790 Schacht- Audorf
Tel 043 31 / 94 69 23

Kreis Schleswig-Flensburg

Beratungsstelle des diakonischen
Werkes des Kirchenkreises Schleswig
Friedrichstraße 37
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 38 11 22

Beratungsstelle des diakonischen
Amtes Angeln
Mühlenstraße 34
24392 Süderbrarup
Tel 046 41 / 929 20

Erziehungsberatungsstelle
der Stadt Flensburg
Bahnhofstraße 28
24937 Flensburg
Tel 04 61 / 85 29 30

Amt für Schule, Jugend und Soziales
in der Stadt Schleswig
Fischbrückstraße 1
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 81 43 80

Kreisverband des Kinderschutzbundes
Gallberg 47
24837 Schleswig
Tel 046 21 / 284 00

Kreis Segeberg

Arbeiterwohlfahrt
Schulstraße 9
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel 041 93 / 942 52

Beratungsstelle für Erziehungs-,
Familien- und Lebensfragen
Holstenstraße 23
24568 Kaltenkirchen
Tel 041 91 / 48 41

Deutscher Kinderschutzbund
Landesverband Schleswig-Holstein e.V.
Friedrich Ebert Straße 76
22848 Norderstedt
Tel 040 / 522 88 11

Nebenstellen / Ortsverbände
Kinderschutzbund
Altonaer Straße 22
24576 Bad Bramstedt
Tel 041 92 / 12 10

Dorfstrasse 14
23795 Bad Segeberg
Tel 045 51 / 833 22

Dr.-Hermann-Lindrath-Straße 10 a
23812 Wahlstedt
Tel 045 54 / 43 33

Schulstraße 9
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel 041 93 / 97 04 54

Lehmkuhlen 10
4629 Kisdorf
Tel 041 93 / 458 12

DRK Sozialstation Großenaspe
Hauptstraße 2
24623 Großenaspe
Tel 043 27 / 399

Erziehungs- und
Lebensberatungsstelle
Kirchstraße 9a
23795 Bad Segeberg
Tel 045 51 / 95 53 10

Ev. Erziehungs- und
Lebensberatungsstelle
Kirchenplatz 1 a
22844 Norderstedt
Tel 040 / 525 58 44

Nebenstellen:
Waldstraße 1
23812 Wahlstedt
Tel 045 51 / 95 53 10

Am Markt
24610 Trappenkamp
Tel 043 23 / 91 41 22

Kinderbeauftragter der Stadt
Kaltenkirchen
Hamburger Straße 42
24568 Kaltenkirchen
Tel 041 91 / 93 14 32

Nebenstelle:
Pro Familia Beratungsstelle
Cordt-Buck Straße 38
22844 Norderstedt
Tel 040 / 522 85 78

Tagesmuttervermittlung der AWO OV
Kaltenkirchen
Elsa-Brandstrom-Straße 7
24568 Kaltenkirchen
Tel 041 91 / 79 15

Kreis Steinburg

Beratungsstelle für Erziehungs-,
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Langer Peter 27 b
25524 Itzehoe
Tel 048 21 / 910 66

Kinder- und Jugendbüro Rathaus
Reichenstraße 23
25524 Itzehoe
Tel 048 21 / 60 32 43

Kreis Stormarn

Allgemeiner Sozialdienst
Eichenweg 9
22941 Bargteheide
Tel 045 32 / 208 60

Arbeiterwohlfahrt
Twiete 3d
22113 Oststeinbek
Tel 040 / 713 19 54

Beratungszentrum Südstormarn
Schönnigstedter Straße 39
21465 Reinbek
Tel 040 / 722 72 38

Beratungszentrum Südstormarn
Hamburger Straße 17c
22946 Tritttau
Tel 041 54 / 828 28

Evangelische Beratungsstelle Stormarn
Ratzeburger Straße 26
22843 Bad Oldesloe
Tel 045 31 / 864 37

Nebenstellen:

Große Straße 16-20
22926 Ahrensburg
Tel 041 02 / 537 66

Lindenstraße 2
22941 Bargteheide
Tel 045 32 / 244 33

Kinderhaus Blauer Elefant
Schützenstraße 14
23843 Bad Oldesloe
Tel 045 31 / 78 14

Kinderhaus Blauer Elefant
Alte Landstraße 53
22941 Bargteheide
Tel 045 32 / 51 70

Kinderschutzbund e.V.
Kreisverband Stormarn
Lindenstraße 4
22941 Bargteheide
Tel 045 32 / 28 06 88

Kinder- und Jugendhilfe Verband e.V.
Stormarn
Kirchenstraße 36
22946 Tritttau
Tel 04154 / 80 99 70

Sozialpädagogische Familienhilfe
der AWO
Hindenburgstraße 3
23843 Bad Oldesloe
Tel 04531 / 17 30 12

Südstormarner Vereinigung
für Sozialarbeit
Beratungszentrum
Möllner Landstraße 53
21509 Glinde
Tel 040 / 10 24 69

Kontakt- und Beratungsstellen bei besonderen Problemen

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e. V.

Kirchstraße 34
61440 Oberursel
Tel 0 180/ 525 45 28

Arbeitskreis Tagespflege im Deutschen Kinderschutzbund Kreisverband

Nordfriesland e.V.
Osterende 61 a
25813 Husum
Tel 048 41 / 25 75

AWO Sprachheilambulanz

Doktorstieg 1
22869 Schenefeld
Tel 040 / 830 45 01

Das Mäusehaus

Koppelweg 19
21039 Escheburg
Tel 041 52 / 823 26

Deutsche Gesellschaft für Ernährung

Hermann- Weigmann Straße 1
24103 Kiel
Tel 04 31 / 627 06

Familienbildung Wedel e.V.

Rathausplatz 4
22880 Wedel
Tel 041 03 / 146 76

Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche e.V.

Alter Viedamm 66
24107 Kiel
Tel 04 31 / 31 17 34

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod (GEPS) Deutschland

Bundesgeschäftsstelle
Rheinstraße 26
30519 Hannover
Tel 05 11 / 838 62 02

KIBIS Kontakte, Informationen, Beratung im Selbsthilfebereich

Königsweg 9 - Hof
24103 Kiel
Tel 04 31 / 67 27 27

Kinderschutzbund therapeutisches Kinder- und Jugendhaus

Alte Dorfstraße 4
23701 Zarnekau
Tel 045 21 / 781 93

Landesbeauftragter für Menschen mit Behinderungen

Adolf-Westphal-Straße 4
24143 Kiel
Tel 04 31 / 988-18 90

Lebenshilfe für geistig Behinderte Altenholz e.V.

Klintenberg 28
24161 Altenholz
Tel 04 31 / 3220 06

Lübeck-Hilfe für krebskranke Kinder e. V.

Triftstraße 22-24
23566 Lübeck
Tel 04 51 / 4054 02

Schreiambulanz Kiel

Chemnitzstraße 33
24116 Kiel
Tel 01 51 / 163 22 00

Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung in der Tagespflege e.V.

Breite Straße. 2
40670 Meersburg
Tel 021 59 / 13 77

Tagesmütter Kiel c/o Pädiko e.V.

Gerhardstraße 36
24105 Kiel
Tel 04 31 / 57 70 44

Tagesmütter und -väter Stormarn e.V.

Stormarnstraße 14
22926 Ahrensburg
Vermittlung:
Tel 041 02 / 824 98 12
Beratung:
Tel 041 02 / 824 98 11

Aktion Kinder- und Jugendschutz

Feldstraße 120
24105 Kiel
Tel 04 31 / 890 77

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e.V.

Bundesverband
Kirchstraße 34
61440 Oberursel
Tel 061 72 / 30 36 00

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Rüingsdorfer Straße 17
53173 Bonn
Tel 02 28 / 350 38 71

Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit

Heilsbachstr. 30
53123 Bonn
Tel 02 28 / 987 27-20

Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein

Karolinenweg 1
24105 Kiel
Tel 04 31 / 988-12 40

Deutscher Kinderschutzbund (Landesverband)

Beseler Allee 44
24105 Kiel
Tel 04 31 / 80 52 40; Fax 04 31 / 826 14

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod

Bundesgeschäftsstelle
Rheinstraße 28
30519 Hannover
Tel 05 11 / 838 62 02

Kinder- und Jugendbeauftragte der Landesregierung

Düsternbrooker Weg 80
24105 Kiel
Tel 04 31 / 988-19 92
Fax 04 31 / 988-19 94

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Niemannsweg 147
24105 Kiel
Tel 04 31 / 597-26 69
Fax 04 31 / 597-27 21

Kinderklinik

Am Schwanenweg 20
24105 Kiel
Tel 04 31 / 597-17 61
Fax 04 31 / 597-17 69

La Leche Liga Deutschland

Postfach 650096
81214 München
Tel 069 / 851 25 24

Landesweite Präventions-, Fortbildungs- und Informationsstelle im Kinderschutzzentrum Kiel

Zastrowstraße 12
24114 Kiel
Tel 04 31 / 122 18-0; Fax 04 31 / 168 88

Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung in der Tagespflege e.V.

Breite Straße 2
40670 Meersburg
Tel 021 59 / 13 77

„WIDERSPRUCH“

Königsweg 9
24103 Kiel
Tel 0431 / 67 82 58; Fax 0431 / 67 49 43

Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Beethovenallee 7
Tel 02 28 / 35 29 95
53173 Bonn

Arbeiter Wohlfahrt (AWO)

Landesverband Schleswig-Holstein

Feldstraße 5
24105 Kiel
Tel 04 31 / 51 14-0

Caritasverband für Schleswig-Holstein

Muhliusstraße 67
24103 Kiel
Tel 04 31 / 59 02-0

Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Schleswig-Holstein

Beseler Allee 57
24105 Kiel
Tel 04 31 / 56 02-0

Deutsches Rotes Kreuz

Landesverband Schleswig-Holstein

Klaus-Groth-Platz 1
24105 Kiel
Tel 04 31 / 570 70

Diakonisches Werk Schleswig-Holstein

Kanalufer 48
24768 Rendsburg
Tel 043 31 / 593-0

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung

Flämische Straße 6-10
24103 Kiel
Tel 0431 / 94294
Fax 0431 / 94871
e-mail: gesundheit@lvgfsh.de

- Allergien: „Allergien bei Kindern“
- chronisch kranke Kinder: „Sieh mich an , ich sag' dir was“
- Entwicklung und Gesundheit: „Das Baby“
- gesunde Ernährung: „Von Anfang an“
- Impfen: „Hurra, angekommen!“
- „Gut behütet durch Impfen“
- Kindersicherheit und Unfallverhütung: „Sicherheitsfibel-Ratgeber für Eltern zur Verhütung von Kinderunfällen“
- Krebserkrankungen: „Krebsleitfaden“
- Medikamente: „Medikamente und Kinder“

Rückmeldung

Um das Eltern ABC zu verbessern und aktualisieren zu können, freuen wir uns über Ihre Mithilfe. Teilen Sie uns mit, welcher Teil des Eltern ABC besonders hilfreich für Sie war (Textteil oder Adressenliste), welche Stichworte mit aufgenommen werden sollten, welche Adressen fehlen oder sich geändert haben usw.

Bzga (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

51101 Köln

- „Anders als Erwachsene“
- „Das Baby – Ein Leitfaden für Eltern“
- „Entwicklungskalender für Kinder bis zum 18. Monat“ deutsch
- „Entwicklungskalender für Kinder bis zum 18. Monat“ türkisch
- „Gesundheitskalender – 9 Untersuchungen für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes“
- „Impfkalender für Säuglinge und Kleinkinder“
- „Kinderspiele – Anregungen zur gesunden Entwicklung von Kleinkindern“
- „Kopfläuse...was tun?“
- „Nicht nur laufen lassen Kinder, Fernsehen und Computer“
- „Prävention von Allergien bei Kindern“
- „Schwangerschaft – Informationen für werdende Eltern“
- „Sicherheitsfibel – Ratgeber für Eltern zur Verhütung von Kinderunfällen“
- „Unsere Kinder“
- „Zu viel für die Ohren?“ Vom schützenden Umgang mit Lärm

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Postfach 201551
53145 Bonn

- Mutterschutzgesetz
- Gemeinsam leben ohne Trauschein
- Elterngeld und Elternzeit
- Kindergeld
- Was mache ich mit meinen Schulden?
- Das neue Kindschaftsrecht
- DAJEB (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung)
- Beratung hilft besser leben
- Familienerholung
- Rückkehr in den Beruf
- Studieren mit Kind
- Staatliche Hilfen für Familien – wann, wo, wie
- Kinder in Tageseinrichtungen und Tagespflege

Ministerium für Soziales, Gesundheit, Familie, Jugend und Senioren des Landes Schleswig-Holstein

Adolf-Westphal-Straße 4
24143 Kiel

- „Vorsicht, zerbrechlich!“
- „Stark mit Kindern“
- „Elterngeld und Elternzeit“

Diese Broschüren sind beim Ministerium abrufbar.

Die folgenden Internetadressen sind nur eine kleine Auswahl, die zu diesem Thema interessant sein kann. Auch viele Krankenkassen bieten Internetseiten zur Kindergesundheit an.

- www.arztfindex.de
- www.bmfsfj.de
- www.bzga.de
- www.eltern.de
- www.familienhandbuch.de
- www.gesundheit.de
- www.kindergesundheit.de
- www.kindernotfall.de
- www.kindersicherheit.de

Das vorliegende **Eltern A B C** können Sie sich auch aus dem Internet downloaden. Folgende Adressen halten das Eltern A B C für Sie bereit:

- www.lv-gesundheit-sh.de
- www.landesregierung.schleswig-holstein.de

Impressum

Herausgeber:
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein (LVGF)
Flämische Straße 6–10
24103 Kiel
Telefon 0431 / 94294
Fax 0431 / 94871
E-mail: gesundheit@lvgfsh.de

Ministerium für Soziales, Gesundheit,
Familie, Jugend und Senioren
des Landes Schleswig-Holstein
Adolf-Westphal-Straße 4
24143 Kiel

Text:
Dorothee Michalscheck, LVGF
Dr. Elfi Rudolph, LVGF

Für das Lesen des
Manuskriptes danken wir:
Dr. Michael Kinet
Dr. Marion Scupin

Gestaltung und Illustration:
conrat, agentur für marketing
und kommunikation, Kiel

Korrekturat:
Natascha Pösel, M. A.

Druck:
Druckzentrum Harry Jung

ISSN 0935-4379
Mai 2007

Diese Druckschrift wird im Rahmen der
Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holstei-
nischen Landesregierung herausgegeben.
Sie darf weder von Parteien noch von Per-
sonen, die Wahlwerbung oder Wahlhilfe
betreiben, im Wahlkampf zum Zwecke der
Wahlwerbung verwendet werden.
Auch ohne zeitlichen Bezug zu einer
bevorstehenden Wahl darf die Druckschrift
nicht in einer Weise verwendet werden,
die als Parteinahme der Landesregierung
zugunsten einzelner Gruppen verstanden
werden könnte.
Den Parteien ist es gestattet, die Druck-
schrift zur Unterrichtung ihrer eigenen
Mitglieder zu verwenden.

Die Landesregierung im Internet:
www.landesregierung.schleswig-holstein.de

XYZ