

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U4/Paed.Check 0.3



„Gib mir die Brust!“

Stillen Sie weiter! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Die Milch reicht. Falls Sie unsicher sind, sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme.



„Jetzt noch nicht!“

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



„Platz da!“

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



„Mama, iss dich fit!“

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



„Mir stinkt's!“

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



„Glotze aus!“

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



„Jetzt sind Sie mal dran!“

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

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de

www.in-form.de

www.kinderaerzte-im-netz.de