

## Inhaltsverzeichnis

Fieber bei Kindern, was tun? .....	1
Wie oft und wie viel schreien Babys? .....	3
Durchschnittlicher Schlafbedarf von Kindern .....	4
Schlafempfehlungen fürs Baby .....	5
Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen .....	6
Wickeln mit dem richtigen Wickelgriff .....	8
Das Baby richtig tragen und halten .....	9
Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik.....	11
So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps.....	13
So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“ .....	14
Wann kommen die ersten Zähne? .....	15
Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne.....	16
Zähneputzen mit KAI.....	17
Sonnenschutz für Kinder .....	18
Bildschirmmedien im Familienleben.....	19
Hörmedien im Familienalltag.....	20
10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen.....	21

## Fieber bei Kindern – was tun?

Fieber ist eine wichtige natürliche Reaktion auf Krankheitserreger. Anhand einer Infografik lässt sich die Körpertemperatur des Kindes besser einschätzen.

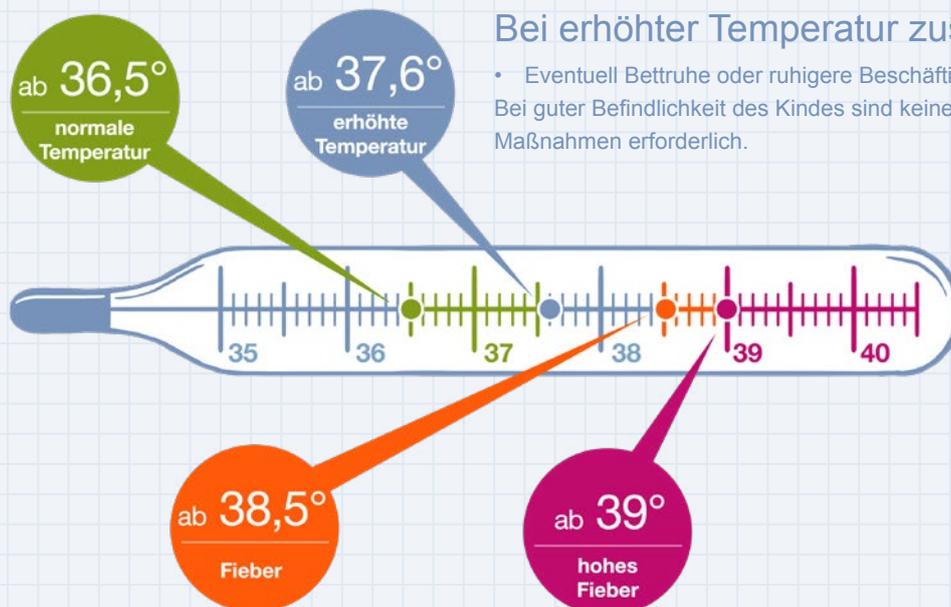
Fieber selbst ist keine Krankheit. Es zeigt vielmehr an, dass der Körper auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert. Kinder können dabei schnell sehr hohe Temperaturen entwickeln, die auf Eltern bedrohlich wirken. Die Infografik hilft, die Körpertemperatur des Kindes besser einzuschätzen, und gibt Hilfestellung, was in welcher Situation zu tun ist.

### Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa jede halbe Stunde zu trinken anbieten (Muttermilch, Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Temperatur regelmäßig kontrollieren.

#### Gut zu wissen:

Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.



### Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:

- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung.  
Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

### Bei Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.

### Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

## Fieber bei Kindern – was tun?



### Gut zu wissen:

**Bei allem, was Sie tun:** Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

### Fieber bei Kindern – wann ist kinderärztlicher Rat gefragt?

Nicht bei jeder erhöhten Temperatur ist es grundsätzlich notwendig, die kinderärztliche Praxis aufzusuchen. Dies hängt unter anderem davon ab, welche Erfahrungen Sie im Umgang mit Fieber haben und wie sicher Sie sich fühlen. In folgenden Fällen sollten Sie jedoch nicht zögern und mit Ihrem fiebernden Kind Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin aufsuchen:

- Bei jungen Babys (bis ca. 3 Monate) ab ca. 38° C,
- bei älteren Babys und Kleinkindern unter 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 1 Tag anhält,
- bei älteren Kindern ab ca. 2 Jahre: wenn das Fieber länger als 3 Tage anhält.
- Wenn das Fieber trotz fiebersenkender Maßnahmen nicht sinkt.
- Bei zusätzlichen Krankheitszeichen wie Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Teilnahmslosigkeit, Kopfschmerzen, Hautausschläge.
- Bei schubweise oder wiederholt auftretendem Fieber.
- Bei schlechtem Allgemeinbefinden des Kindes.
- Wenn Ihr Kind einen Fieberkrampf hatte.
- Wenn Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen.

### Ihre Beobachtungen können dem Kinderarzt/der Kinderärztin hilfreiche Hinweise für die Diagnose geben:

- Wie lange hat Ihr Kind schon Fieber?
- Wie hoch ist/war das Fieber?
- Fühlt sich Ihr Kind durch das Fieber sehr beeinträchtigt?
- Welche sonstigen Krankheitszeichen zeigt Ihr Kind – zum Beispiel Husten und Schnupfen, Erbrechen, Durchfall, Kopfschmerzen, Hautausschlag?

## Wie oft und wie viel schreien Babys?

Wie oft, anhaltend und laut Babys schreien, ist ganz verschieden.

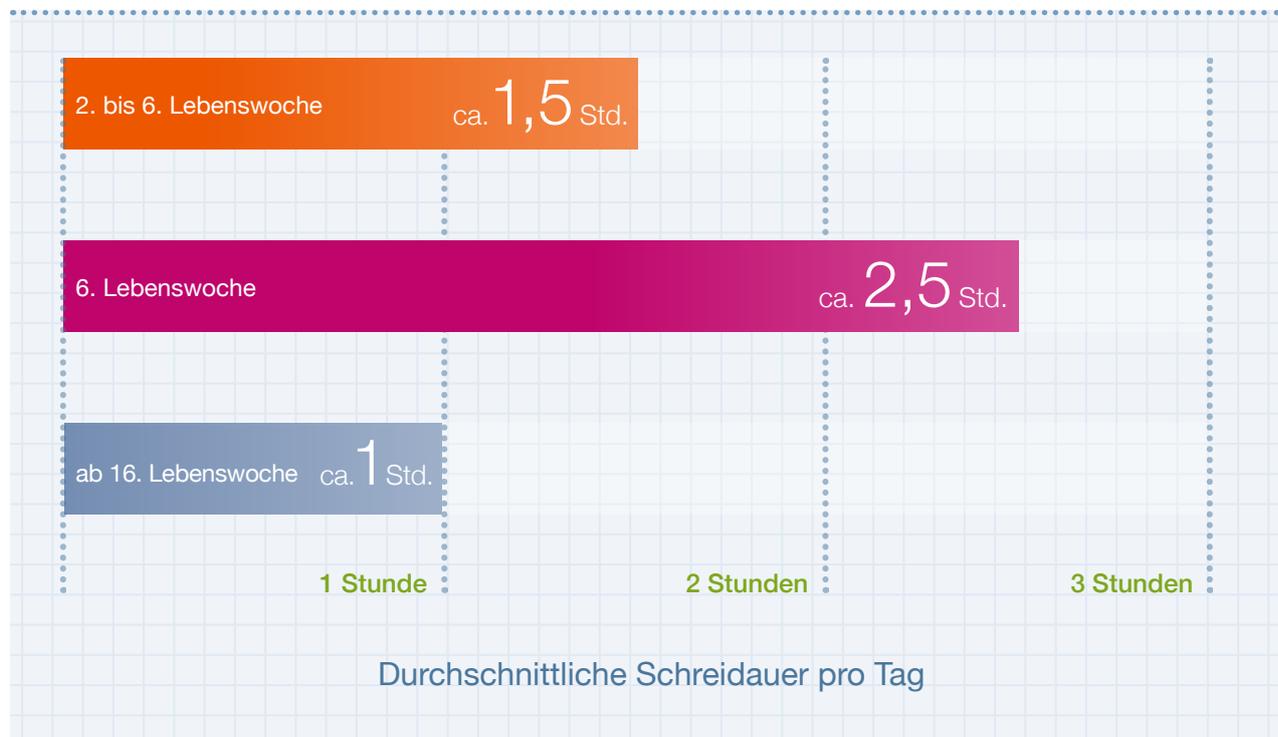
Die Grafik zeigt die durchschnittliche Schreidauer pro Tag in den ersten Lebensmonaten.

In den ersten Lebensmonaten ist Schreien völlig normal und verläuft bei allen Babys ähnlich:

In der Regel nimmt das Schreien in den ersten beiden Lebensmonaten zu und erreicht meist in der sechsten Lebenswoche seinen Höhepunkt.

Denn das Baby ist dabei, einen Rhythmus zwischen Schlafen und Wachsein zu lernen, und das klappt nicht immer auf Anhieb. Danach werden die Schreiperioden in der Regel kürzer und lassen fast oder ganz nach.

Das Schaubild gibt Anhaltspunkte für die durchschnittliche Schreidauer.

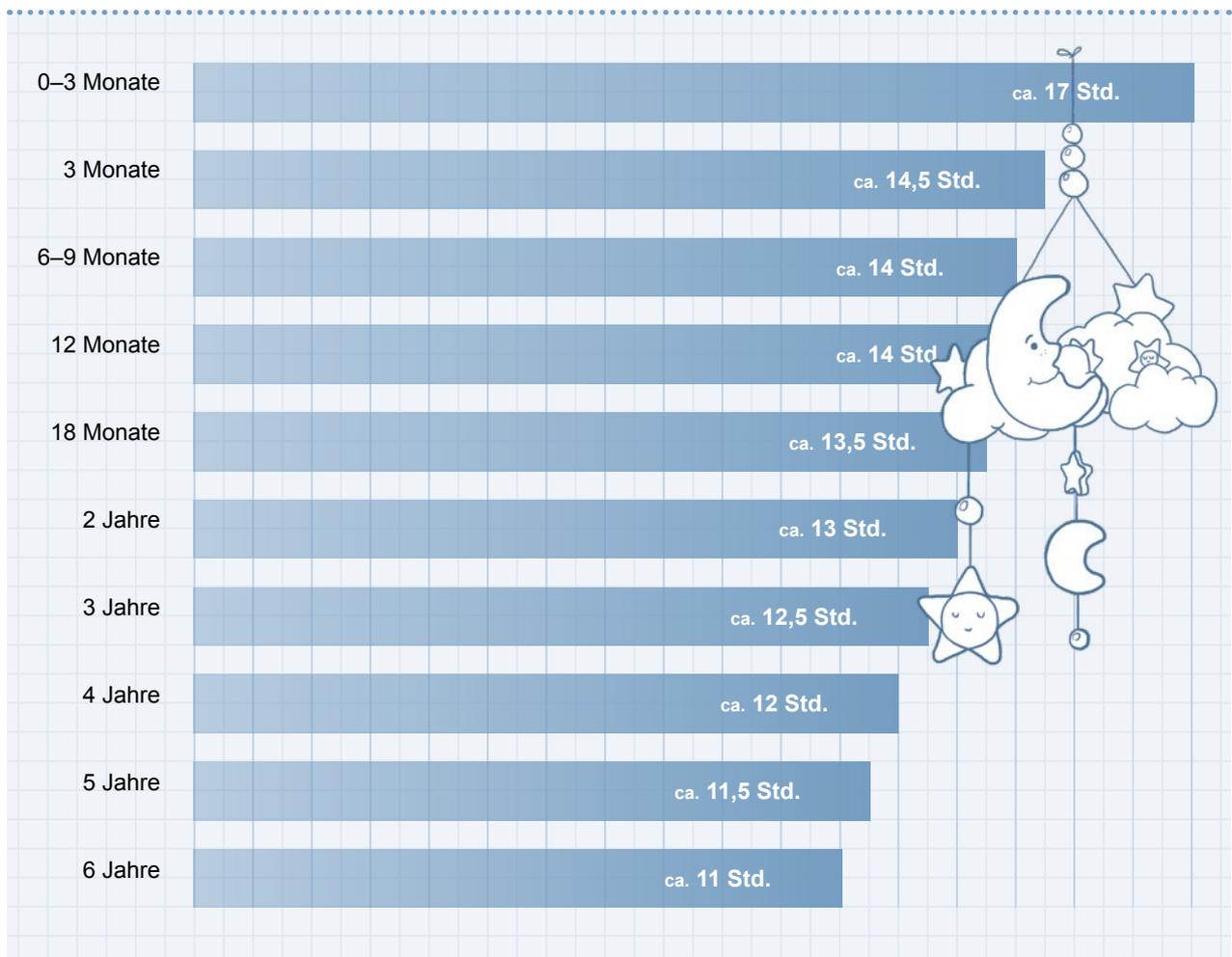


### Gut zu wissen:

Wie häufig und ausdauernd und auch wie laut ein Baby schreit, ist jedoch von Kind zu Kind ganz verschieden.

## Durchschnittlicher Schlafbedarf von Kindern im Alter von 0–6 Jahre je 24 Stunden

Der kindliche Schlafbedarf verringert sich mit zunehmendem Alter. So brauchen Kleinkinder mit etwa zwei Jahren im Durchschnitt 12 bis 13 Stunden Schlaf, ein Jahr später können es schon nur noch elf Stunden sein. Aber auch in diesem Alter sind Abweichungen von bis zu zwei Stunden völlig normal.



### Gut zu wissen:

Auch in Sachen Schlaf sind Kinder ganz verschieden.  
Die Angaben dienen zur Orientierung.

## Schlafempfehlungen fürs Baby

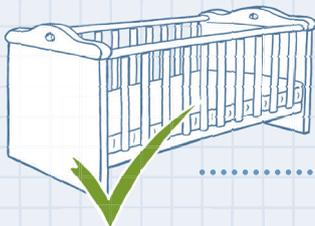
Die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf.



### Rückenlage

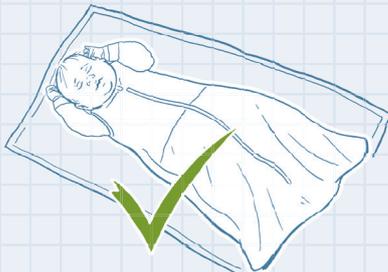
Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



### Babybett im Elternschlafzimmer

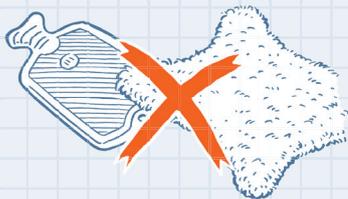
Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



### Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

- Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen zum Beispiel.
- Die Matratze fest und eben



### Keine Überwärmung (nachts 18 °C)

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



### Nicht rauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



### Gut zu wissen:

Diese Schlafempfehlungen senken auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes.

## Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

### Was dem Baby gut tut:

Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht das Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – beim Aufnehmen und Halten, beim Tragen und Wiegen. Es spürt die Nähe von Mutter und Vater und fühlt sich geborgen und sicher.

### Wichtig:

Seien Sie nicht übervorsichtig.  
Fassen Sie das Baby mit  
sicherem Griff.

### Hochnehmen — am liebsten über die Seite



1

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit der Hand greifen Sie von vorn den oben liegenden Oberschenkel des Babys.



2

Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung.

**Und:**  
Fürs Baby ist es die angenehmere Art.

### Gerade hochnehmen — nur mit Kopfunterstützung



1

Das Baby mit beiden Händen unter den Schultern fassen, die Daumen in den Achselhöhlen.

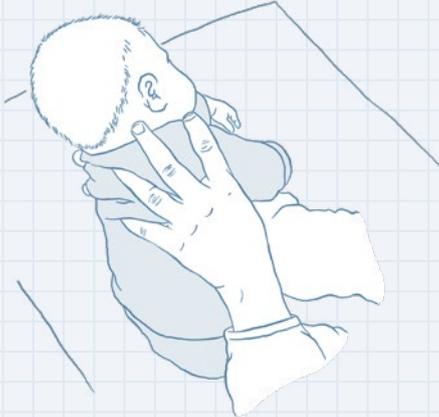


2

Die gestreckten Finger stützen den Kopf ab.

## Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

### Das Baby hinlegen



Das Baby schräg auf eine Pobacke abstützen und dann langsam über die Seite ablegen und auf den Rücken drehen.

### Der richtige Griff zum Wickeln



1

Mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).

2

So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.



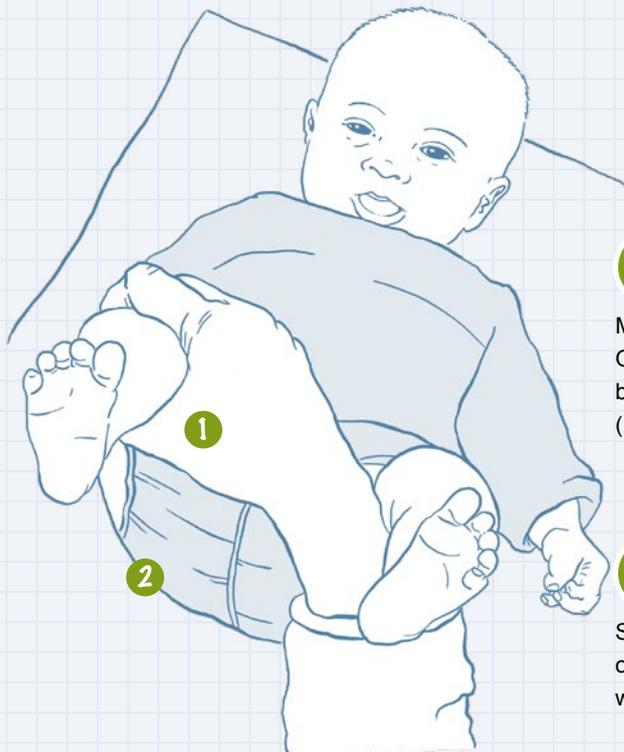
#### Gut zu wissen:

#### Bei allem, was Sie tun:

Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

## Wickeln mit dem richtigen Wickelgriff

### Der richtige Griff zum Wickeln



#### Wichtig!

Seien Sie nicht übervorsichtig.  
Fassen Sie das Baby mit sicherem Griff.

1

Mit der rechten Hand den (von Ihnen aus) linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).

2

So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.



#### Gut zu wissen:

**Bei allem, was Sie tun:** Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

## Das Baby richtig tragen und halten

### Was dem Baby gut tut:

Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und seinen Eltern.

### Gut zu wissen:

Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen gestützt werden.

### Entspannend und beruhigend

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit der Hand greifen Sie von vorn den oberen liegenden Oberschenkel des Babys.



### Besonders geborgen

Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm unterstützt Beine, Po und Rücken.

### Auf der Schulter

Halten Sie das Baby aufrecht, mit dem Bauch zu Ihnen gedreht, der Kopf liegt auf der Schulter, beide Arme über der Schulter.

Der Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken und – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

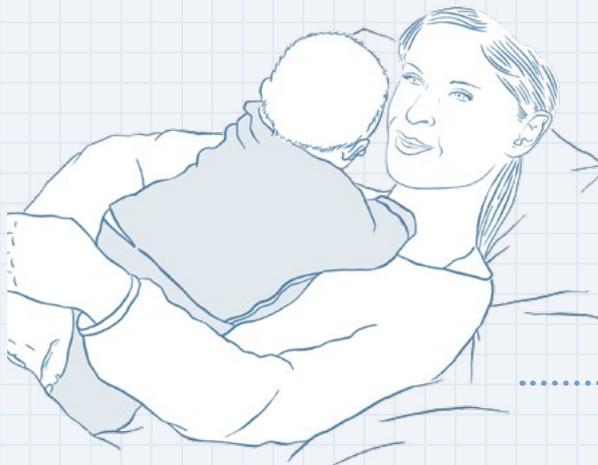


## Das Baby richtig tragen und halten

### Im anregenden Miteinander

### ... auf den Oberschenkeln

Anregend und ermunternd, um die Bauchlage und das Kopfheben zu üben.



### ... auf dem Bauch

Ideal für Zwiegespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.

## Entwicklung der Beweglichkeit – Körpermotorik | 0–6 Jahre



### 3 Monate

Das Baby kann nun selbst seinen Kopf aufrecht halten, wenn es auf dem Bauch liegt oder auf dem Schoß gehalten wird.



### 3–7 Monate

Beginn der eigenständigen Drehung:  
1. erst zur Seite,  
2. dann vom Bauch auf den Rücken und  
3. schließlich vom Rücken auf den Bauch.



### 7–10 Monate

Beginn der eigenständigen Fortbewegung – jedes Kind auf seine eigene Art: robbend, schlängelnd, kriechend, auf allen Vieren.



### 10 Monate

Das Kind kann frei sitzen und hat nun beide Hände frei zum Spielen.



### 9–15 Monate

An Stühlen, Tischbeinen, Regalen zieht sich das Kind hoch in den Stand und lernt an Möbeln und Wänden entlangzugehen.



### 9–18 Monate

Mit Festhalten an den Händen und entlang an Möbeln und Wänden lernt das Kind frei zu gehen.



### 18 Monate

Das Kind kann frei gehen. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese, auf Feld- und Wald- wegen probiert es sich nun aus.



### 2–3 Jahre

Das Kind weiß immer sicherer mit seinem Körper umzugehen. Es kann schon rennen und lernt Treppen zu steigen.



### 2,5–3 Jahre

Fahrspielzeuge sind sehr begehrt. Das Kind lernt Dreirad oder Laufrad fahren.



### 4–6 Jahre

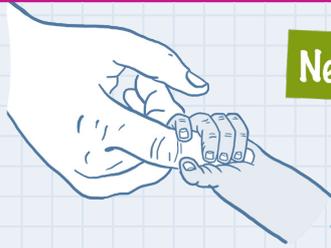
Die meisten Kinder sind in diesem Alter so weit, dass sie das Fahrradfahren auf zwei Rädern lernen können und möchten.



### Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

## Greifentwicklung | 0–12 Monate



### Neugeborenes

Das Neugeborene reagiert zunächst mit einem angeborenem Greifreflex, wenn man z.B. seine Handfläche berührt.

### 0–3 Monate



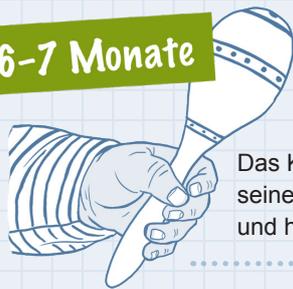
Vertraut werden mit Fingern und Händen.

### 4–5 Monate



Das Baby beginnt gezielt nach etwas zu greifen. Es fasst Dinge mit beiden Händen.

### 6–7 Monate



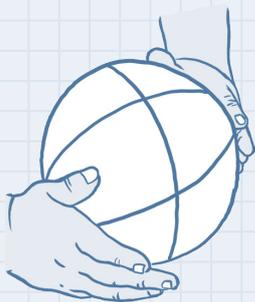
Das Kind ergreift kleinere Gegenstände, z.B. seine Rassel, mit einer Hand, bewegt sie hin und her, wechselt von einer in die andere Hand.

### 7–8 Monate



Kleine Gegenstände können zwischen Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Scherengriff), z.B. die Schnur von der Laufente.

### 9–12 Monate



Das Kind kann mit beiden Händen einen Ball fassen. Kleine Dinge wie Fusseln oder Krümel können mit den Fingerkuppen von Daumen und Zeigefinger gefasst werden (Beginn Pinzettengriff).



#### Gut zu wissen:

Kinder entwickeln sich unterschiedlich – jedes auf seine Art, im eigenen Tempo. Die Darstellung kann deshalb nur grobe Anhaltspunkte liefern.

## So gelingt das Breiessen leichter: 10 Tipps

---

Mit Beginn des fünften Monats spätestens mit Ende des sechsten Monats sind viele Babys so weit entwickelt, dass sie lernen können, Brei vom Löffel zu essen. Die Umstellung von der ausschließlichen Milchernährung – durch [Stillen](#) oder [Flaschennahrung](#) – auf Breinahrung ist ein großer und wichtiger (Entwicklungs)-Schritt, zu dem Ihr Kind bereit sein sollte:

Es beginnt zum Beispiel, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen, bewegt beim Zuschauen seinen Mund oder es nimmt selbständig Lebensmittel auf und steckt sie in den Mund.

Hier 10 Tipps, wie das Breiessen leichter gelingt. Starten Sie die ersten Versuche am besten vor der Milchmahlzeit, dann ist Ihr Kind hungrig. Besonders am Anfang sollte Ihr Kind allerdings noch nicht zu hungrig und auch nicht müde sein.

1. Die feste Kost und das Essen vom Löffel sind neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern, wenn das Breiessen nicht auf Anhieb klappt.
2. Das Füttern soll beiden Spaß machen, auch wenn gekleckert wird. Ziehen Sie sich und Ihr Kind deshalb entsprechend an und schützen Sie die Umgebung.
3. Nehmen Sie Ihr Kind auf dem Schoß so in Ihren Arm, dass sein Köpfchen und Hals aufrecht sind und Sie es anschauen können.
4. Reden Sie Ihrem Kind ruhig zu und konzentrieren Sie sich ganz auf das Füttern mit dem Löffel.
5. Halten Sie den Löffel vor seinen Mund und warten Sie, bis Ihr Kind den Mund öffnet. Falls es den Mund nicht aufmacht, geben Sie etwas Essen auf seine Lippen, um es „auf den Geschmack“ zu bringen.
6. Wenn Ihr Kind nach dem Löffel greift und ihn nicht wieder hergibt, nehmen Sie zum Füttern einfach einen zweiten Löffel (Zweilöffelmethode).
7. Führen Sie neue Lebensmittel wie püriertes Gemüse, Kartoffeln und Fleisch immer erst einzeln und mit einigen Tagen Abstand ein. So können Sie beobachten, ob Ihr Kind das neue Lebensmittel verträgt.
8. Wenn Ihr Kind einen neuen Geschmack ablehnt: Versuchen Sie es am nächsten und übernächsten Tag wieder.
9. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, die neue Mahlzeit ausgiebig mit Lippen, Zunge, Gaumen und vielleicht auch mit den Fingern zu erkunden.
10. Ihr Kind weiß am besten, wie viel es braucht: Beenden Sie das Füttern, wenn es seinen Mund schließt und sich abwendet. Sagen Sie „fertig“, machen Sie es sauber, spielen Sie mit ihm oder legen Sie es hin.

## So unterstützen Sie Ihr Kind beim „Selberessen“

Bei den Mahlzeiten zeigt sich meist besonders deutlich, dass ein Kind selbstständiger werden möchte. Doch eigenständig zu essen ist gar nicht so einfach. Die ersten eigenen Essversuche des Kindes können Vater und Mutter ganz schön Nerven kosten.

### Zeigen Sie Geduld und unterstützen Sie Ihr Kind:

- Versuchen Sie,  regelmäßige Essenszeiten einzuhalten.
- Kinder lieben Rituale. Es sollte möglichst immer an einem bestimmten Platz und in Ruhe gegessen werden, verwenden Sie den gleichen Teller und den gleichen Löffel. Manche Kinder reagieren gerade in der Anfangsphase schon auf kleine Veränderungen mit Unruhe und Abwehr.
- Lassen Sie Ihr Kind mit Zeit und Ruhe essen, ohne dass dabei zum Beispiel gespielt oder ferngesehen wird.
- Richten Sie sich nach der Geschwindigkeit Ihres Kindes und lassen Sie es das Essen anfassen und riechen. Allerdings sollte die Mahlzeit auch nicht endlos in die Länge gezogen werden, sondern zeitlich begrenzt sein (etwa 45 Minuten) und ganz klar einen Anfang und ein Ende haben.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zu seinen Essversuchen und loben Sie es, wenn es etwas Neues ausprobiert hat.
- Achten Sie auf Ihren eigenen Gesichtsausdruck. Wenn Sie Ihrem Kind etwas zu essen anbieten und dabei ganz ernst schauen, wird es kaum verstehen, weshalb es ausgerechnet darauf Appetit und Lust haben soll.
- Essen Sie gleichzeitig auch etwas und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie das Essen genießen und Freude daran haben.
- Geben Sie Ihrem Kind zunächst eine kleine Portion und legen dann lieber noch mal nach, wenn es noch Hunger hat. Lassen Sie Ihr Kind selbst eine Portion nehmen und nachnehmen, sobald es sich bedienen kann.
- Das Kind entscheidet selbst, wie viel es isst. Achten Sie deshalb auf die Hunger- und Sättigungssignale Ihres Kindes. Und wenn es einmal nicht so viel isst, ist das nicht schlimm. Die Essensmenge kann von Tag zu Tag sehr unterschiedlich sein.
- Falls Ihr Kind aufgrund einer  Behinderung oder chronischen Erkrankung Probleme mit dem Greifen oder Schlucken hat: Hierfür gibt es spezielles Besteck und Geschirr.
- Den  Zähnen zuliebe: Geben Sie Ihrem Kind am besten klares Wasser zu trinken und gewöhnen Sie ihm das Dauernuckeln aus Trinklerntasse (Schnabeltasse) oder Saugerflasche erst gar nicht gar nicht an. Empfehlenswert ist ein offener Becher oder eine Tasse.

**Tipp:** Gestehen Sie Ihrem Kind zu, dass es auch einmal etwas nicht mag (oft ab etwa 18 Monaten) oder vielleicht sogar einmal gänzlich streikt. „Machtkämpfe“ nützen nichts und verleiden nur die Freude am Essen. Da Sie Ihrem Kind ausreichend Nahrung anbieten, wird es weder zu wenig essen noch einen Mangel erleiden.

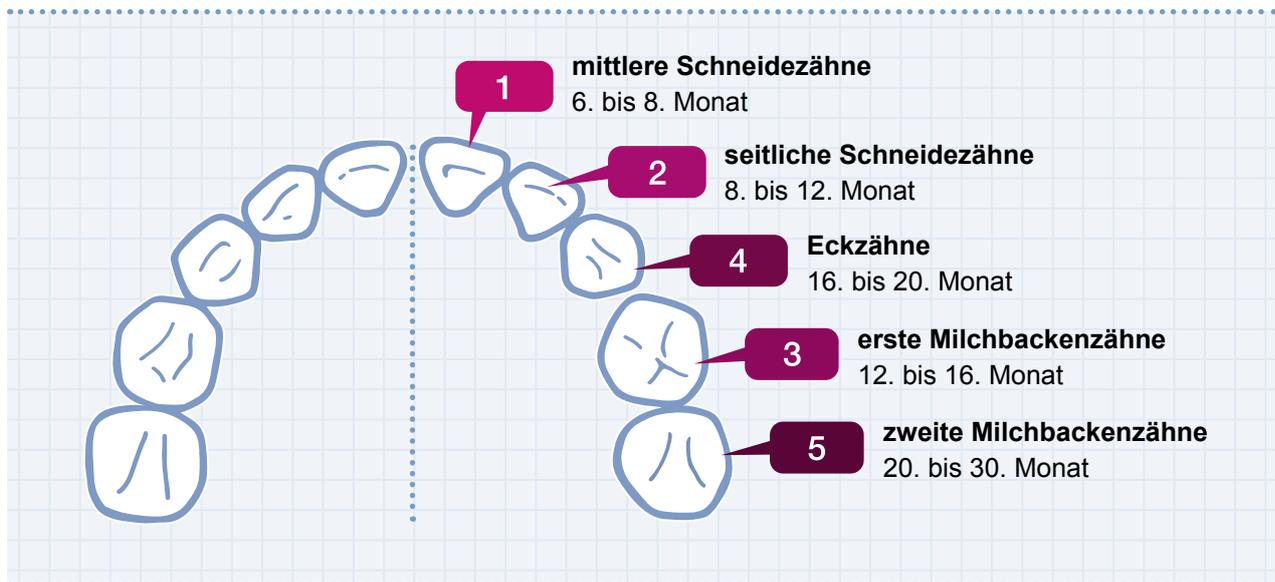
## Wann kommen die ersten Zähne?

Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngewiss vollständig.

Ab wann und in welcher Reihenfolge die Zähne durchbrechen hier auf einen Blick.

Die ersten Milchzähne – in der Regel die beiden unteren Schneidezähne – zeigen sich meist im Alter von sechs bis acht Monaten. Mit etwa zweieinhalb Jahren ist das Milchzahngewiss mit insgesamt 20 Zähnen dann vollständig.

Die Infografik veranschaulicht, wie sich das Milchzahngewiss entwickelt:



### Wichtig:

Schon die Milchzähne brauchen sorgfältige Pflege. Denn jeder kranke Zahn bereitet Schmerzen. Milchzähne haben außerdem auch wichtige Aufgaben: Sie sind wichtig für die Nahrungsaufnahme, das Kauen fördert die Ausbildung des Kiefers und – sie sind wichtige Platzhalter für die bleibenden Zähne.

## Die wichtigsten Vorsorgetipps für gesunde Kinderzähne

Eltern können von Anfang an einiges dafür tun, dass ihr Kind [↗](#) gesunde Zähne bekommt und behält. Die wichtigsten Empfehlungen und Tipps finden Sie hier zusammengefasst:

- Achten Sie darauf, dass auch Ihre eigenen Zähne gesund und zahnärztlich gut versorgt sind.
- Lutschen Sie Flaschennuckel, Schnuller oder Babylöffel grundsätzlich nicht ab. Das verringert die Gefahr, dass Sie Kariesbakterien auf Ihr Kind übertragen.
- Besprechen Sie in der kinder- und/oder zahnärztlichen Praxis die [↗](#) Fluoridversorgung Ihres Kindes.
- Beginnen Sie bereits beim ersten [↗](#) Milchzahn mit einer sorgfältigen und regelmäßigen Zahnpflege.
- Bleiben Sie dabei, wenn sich Ihr Kind ab etwa drei, vier Jahren selber die [↗](#) Zähne putzt und putzen Sie alle Zahnflächen bis zum Schulalter immer noch mal nach, vor allem abends.
- Vor allem nach Süßem sollten die Zähne möglichst sofort gereinigt oder der Mund zumindest mit Wasser ausgespült werden.
- Vermeiden Sie, dass Ihr Kind ständig an der Saugerflasche oder Schnabellasse nuckelt und trinkt.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den Mahlzeiten Pausen eingehalten werden, in denen die Zähne mit Hilfe des Speichels wieder die notwendigen Mineralstoffe einbauen können.
- Gewöhnen Sie Ihr Kind erst gar nicht an süße [↗](#) Getränke. Geben Sie ihm lieber Wasser oder ungesüßten Tee zu trinken.
- Geben Sie Ihrem Kind nur selten, möglichst nur im Zusammenhang mit den Mahlzeiten Süßigkeiten.
- Achten Sie auf eine [↗](#) (zahn)gesunde Ernährung mit wenig Zucker und reichlich Kalzium. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind gut kauen muss.
- Nehmen Sie Ihr Kind zu Ihren eigenen zahnärztlichen Kontrollen regelmäßig mit in die Praxis, sobald der erste Zahn da ist. So gewöhnt es sich bereits frühzeitig an die Umgebung. Zahnärzte und Zahnärztinnen empfehlen bereits ab dem ersten Zähnchen eine halbjährliche [↗](#) zahnärztliche Kontrolle der Kinderzähne.
- Wenn trotz aller Vorsorge die Milchzähne durch Karies geschädigt sind, sollten sie unbedingt zahnärztlich behandelt werden, damit Ihr Kind gut beißen und kauen kann und die bleibenden Zähne nicht angesteckt werden.

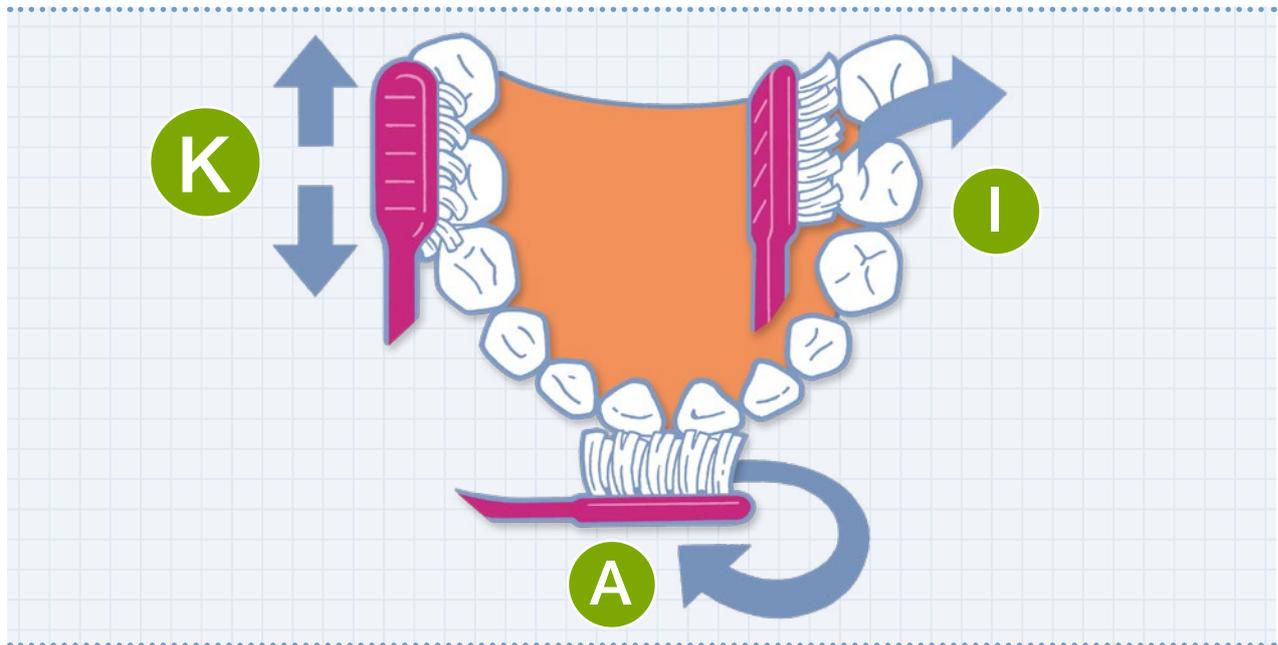
## Zähneputzen mit KAI

Machen Sie Ihr Kind von vornherein mit der richtigen Putztechnik vertraut.

Bewährt hat sich das KAI-System, das Kinder mit drei, vier Jahren schon gut selbst können.

### Die richtige Putztechnik – kinderleicht

Wichtig ist, dass Kinder von Anfang an die richtige Putztechnik erlernen und immer nach dem gleichen Schema vorgegangen wird. Hierbei ist KAI ein bewährtes System. Es lässt sich gut merken und auch kleine Kinder können es leicht erlernen.



Damit beim Putzen keine Zahnflächen vergessen werden, bedeutet KAI, die Zähne immer in der gleichen Reihenfolge zu putzen:

- K Kauflächen.** Als Erstes werden mit kurzen Hin- und Herbewegungen alle Kauflächen geputzt.
- A Außenflächen.** Dann werden die Außenflächen mit kreisenden Bewegungen geputzt. Die Zähne liegen aufeinander und es wird jeweils von der Mitte aus nach rechts und nach links geputzt.
- I Innenflächen.** Als Letztes werden die Innenflächen mit kleinen Kreisen oder Drehbewegungen „von Rot nach Weiß“, das heißt vom Zahnfleisch zum Zahn gereinigt.

Machen Sie Ihr Kind auf spielerische Weise damit vertraut, wie es seine Zähne am besten putzt. Ab etwa drei, vier Jahren kann es dies schon selbst versuchen. Allerdings sollten Sie bis ins Schulalter hinein die Zähne regelmäßig von allen Seiten noch einmal nachputzen, vor allem abends.

## Sonnenschutz für Kinder

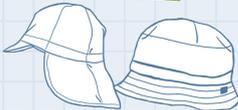


### Schattige Plätze



Für Babys sind im 1. Lebensjahr grundsätzlich Schattenplätze unverzichtbar – Bäume, Sonnenschirme, Sonnensegel. Und auch danach gilt: **Pralle Sonne vermeiden!**

### Kopfbedeckung



Kappe oder Tuch mit Schirm und Nackenschutz (Gesicht, Nacken und Ohren sind besonders empfindlich).

### Kleidung



Sonnengerechte Kleidung bedeckt möglichst viel vom Körper, ist luftig und engt nicht ein: langärmelige Hemden oder T-Shirts, weit geschnittene, möglichst lange Hosen. Eine Sonnenbrille bereithalten.

### Schuhe



Schuhe, die den Fuß – auch Ferse und Fußrücken – weitgehend bedecken.

### Eincremen



Alle ungeschützten Körperstellen mit speziell für Kinder geeignetem Sonnenschutzmittel einreiben. Im 1. Lebensjahr Sonnenschutzcremes wegen der empfindlichen Babyhaut möglichst vermeiden.

- Gegen UV-A- und UV-B-Strahlen
- Mit hohem Lichtschutzfaktor (LSF 30).
- Bei längerem Verweilen in der Sonne wiederholt auftragen.
- Am Wasser wasserfeste Mittel verwenden und nach jedem Baden erneut auftragen.

# Bildschirmmedien im Familienleben – 6 Empfehlungen

Fernsehen, Internet, Smartphone und Computer gehören zum Familienalltag.  
Was Eltern tun können, um ihre Kinder durch die Welt der Medien zu begleiten.

## Bildschirmfrei unter drei Jahren



- Kleinkinder sind fasziniert, verstehen aber die Medieninhalte kaum.
- Bildschirmzeit macht passiv, Kinder brauchen Zuwendung und aktive, sinnliche Erfahrungen.

## Vorbild sein



- Babys und Kindern die volle Aufmerksamkeit schenken.
- Handy und Co. immer wieder weglegen.

## Echte Welt hat Vorrang



- Mehr Bewegungszeit als Bildschirmzeit!
- Viel draußen spielen, miteinander kuscheln, basteln, toben ...

## Zeit im Auge behalten



- 3-6 Jahre: Maximal 30 Minuten täglich.
- 7-11 Jahre: Maximal 1 Stunde täglich.

## Regeln vereinbaren



- Medienzeiten festlegen.
- Kein TV, PC und Co. im Kinderzimmer.
- Beim Essen und eine Stunde vor dem Schlafen ist Bildschirm-Pause.

## Dabei bleiben



- Altersgerechte Medieninhalte gemeinsam anschauen und über das Erlebte sprechen.
- In der Nähe sein, wenn das Kind etwas alleine sieht.



## Gut zu wissen

Was fasziniert Kinder am Fernsehen und wie gehen sie mit den vielen Möglichkeiten von Tablets und Smartphones um? Das Portal der BZgA zur Kindergesundheit informiert über die einzelnen Medienarten und ihre Wirkung auf Kinder.

[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

ausgehändigt durch:  
Stadtjugendamt Landau in der Pfalz

## Hörmedien im Familienalltag

---

Über Hörmedien können Kinder in eigene „Hörwelten“ eintauchen. CDs, Smartphone, Player oder Radio sollten aber nicht zur ständigen Geräuschkulisse benutzt werden.

- Wenn möglich, schenken Sie Ihrem Kind ein eigenes Abspielgerät, das es eigenständig nutzen und bedienen darf. Das kann auch ein älteres, von Ihnen ausrangiertes Gerät sein – Hauptsache, es funktioniert.
- Beteiligen Sie Ihr Kind am Aufbau einer eigenen „Audiothek“: Sprechen Sie mit ihm über Hörangebote, die es interessieren könnten, und vereinbaren Sie mit ihm, welche Angebote es sich in welcher Menge aussuchen darf.
- Hörmedien müssen aber nicht immer gekauft werden – fast alle Büchereien bieten auch Audiodateien zum Ausleihen oder Herunterladen an. Nutzen Sie auch die Angebote der öffentlichen Radiosender – direkt im Radio oder über das Internet, wo Sendungen und Hörspiele für Kinder auch kostenlos heruntergeladen werden können.
- Hörmedien und Radiosendungen, die nicht kindgerecht oder nicht altersgemäß sind, können Kindern Angst machen oder sie verstören. Außerdem gibt es auch bei Kinderhörspielen sehr actionbetonte oder extrem spannungsgeladene Produktionen, die manchen Kindern einfach „zu viel“ sind. Am besten kurz in die neuen Mediendateien oder CDs reinhören, bevor Sie sie Ihrem Kind geben.
- Fachkundige pädagogische Tipps und Bewertungen von Hörspielen finden Sie auch im Internet.
- Achten Sie darauf, dass Hörmedien nicht zur ständigen „Geräuschkulisse“ im Kinderzimmer werden. Ihr Kind sollte wirklich zuhören, wenn es eine CD oder eine Mediendatei hört – auch wenn natürlich nichts dagegen einzuwenden ist, wenn es beispielsweise nebenbei auch mal malt oder bastelt.
- Wenn Ihr Kind sehr oft und lange Hörmedien lauscht, versuchen Sie herauszufinden, ob sich etwas anderes dahinter verbirgt. Kinder nutzen solche Medien oftmals, um Probleme zu verarbeiten, fehlende Freundschaften zu ersetzen oder mangelnde Freizeitangebote zu überspielen. Suchen Sie bei Problemen gemeinsam mit Ihrem Kind nach Lösungsmöglichkeiten und überlegen Sie, welche alternativen Angebote und Kontakte Sie anregen könnten.
- Im Vorschulalter können Sie Ihrem Kind auch schon zeigen, wie es mit Player oder Smartphone und Mikrofon selbst Geräusche aufnehmen kann (oder Sie können das mit ihm gemeinsam tun). Solche Aufnahmen können auch ein guter Einstieg sein, verschiedene Funktionen von Smartphones kennenzulernen. Wenn das Kind etwas älter ist, kann es mit seinen Freundinnen und Freunden vielleicht schon eigene kleine „Hörstücke“ produzieren.
- Im frühen Grundschulalter können Sie mit Ihrem Kind auch hin oder wieder schon über die Macht der Hörspiele reden, indem Sie es auffordern, besonders genau hinzuhören: Welche Geräusche hört es? Wie und wofür wird Musik eingesetzt? Wie wird Spannung erzeugt?

## 10 Tipps, wie Sie Ihrem Kind beim „Großwerden“ helfen

---

Durch Anregungen und vielseitige Erfahrungsmöglichkeiten können Sie Ihr Kind darin unterstützen, dass es in seinen neu erworbenen Fähigkeiten immer geschickter und sicherer wird. Allerdings müssen Sie ihm zu seiner „Förderung“ nicht ständig neue Angebote machen und jede Menge Abwechslung bieten.

Hier die wichtigsten Tipps, wie Sie Ihr Kind beim Großwerden am besten unterstützen.

---

### 10 Tipps für Eltern

---

1. Versuchen Sie nicht, Ihrem Kind etwas beizubringen, wozu es noch nicht bereit ist.
  2. Stellen Sie wirklichkeitsnahe Erwartungen an Ihr Kind. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin. Manche Kinder können sich schon früh sehr gut allein beschäftigen, aber ein zweijähriges Kind kann z. B. in der Regel noch nicht über längere Zeit allein spielen.
  3. Stimmen Sie Ihre  Anregungen auf die Interessen Ihres Kindes ab.
  4. Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte, und freuen Sie sich mit ihm über alles, was es neu gelernt hat.
  5. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben auch anzuwenden. Jedes eigene Tun stärkt sein Selbstgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.
  6. Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermuntern Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie ihm, wenn es nötig erscheint, kleine Hilfestellungen.
  7. Helfen Sie Ihrem Kind nur bei den Dingen, zu denen es selbst (noch) nicht in der Lage ist.
  8. Lassen Sie Ihr Kind ruhig auch einmal enttäuscht sein. Kinder müssen lernen, mit  Enttäuschungen und Rückschlägen umzugehen und sich durch sie nicht entmutigen zu lassen. Dies gilt auch, wenn Ihr Kind in seiner Entwicklung verzögert ist oder eine Behinderung hat und es Ihnen vielleicht besonders schwerfällt, seine Enttäuschung bei einem Misserfolg mit anzusehen.
  9. Sagen Sie Ihrem Kind eindeutig und klar, wenn Sie etwas von ihm möchten, und geben Sie ihm nicht zu viele Anweisungen auf einmal.
  10. Bieten Sie Ihrem Kind – vor allem wenn es älter ist – immer wieder Gelegenheit, mit anderen Kindern zu spielen. Gehen Sie auf Spielplätze, laden Sie Kinder zu sich nach Hause ein, lassen Sie es in die Kindertagesstätte gehen.
-