

# Eltern-ABC

Gesundheitsleitfaden für Eltern  
von Säuglingen und Kleinkindern

mit umfangreichem Adressenverzeichnis



## INHALT

---

### ELTERN A B C

- 3 Gesundheitsleitfaden
- 

### ADRESSEN

- 60 Gesundheitsämter  
62 Jugendämter  
64 Ämter für soziale Dienste, Versorgungsverwaltung  
und Sozialämter  
67 Familienbildungsstätten  
69 Vereine, Verbände, Kontakt- und Beratungsstellen  
78 Kontakt- und Beratungsstellen bei besonderen  
Problemen  
79 Adressen überregional arbeitender Einrichtungen  
80 Einrichtungen, die Informationsmaterial weitergeben  
81 Landesverbände der freien Wohlfahrtspflege  
81 Beratungstelefone  
81 Internetadressen
- 



## GESUNDHEITSLFITFADEN VON A BIS Z

Für **weitergehende Informationen** zu Behördengängen, Leistungen des Staates für Eltern, Beratungsdiensten für Familien und vieles mehr können Sie beim Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein (Adresse siehe Seite 80) die **Broschüre „Stark mit Kindern“ kostenfrei** bestellen.

→ Siehe „Unruhige Kinder“, S. 47

## Aggressionen

→ Siehe „Verhalten“, S. 49

## 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 zu Ihnen selbst aufzubauen. Es ist wichtig, dass sich Ihr Kind im Falle einer Abwesenheit der Bezugsperson auch bei anderen Personen wohl und geborgen fühlt. Über den Verband allein erziehender Eltern können Sie Kontakte zu Elternteilen in ähnlicher Situation knüpfen und sich über Möglichkeiten austauschen, den Alltag (allein) mit Kind zu meistern.

→ Siehe „Adressen“, S. 84

## Allergien

Allergien sind Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers. Ganz unterschiedliche Stoffe können Allergien auslösen: Nahrungsmittel, Pollen, Insektengifte, Medikamente, Tierhaare, Hausstaub, Schimmelpilze u.a. Der Schweregrad einer allergischen Reaktion ist ebenso vielfältig wie ihre Erscheinungsformen, zum Beispiel:

- Niesen, „Heuschnupfen“
- Augenjucken und -tränen
- Schwellungen von Lippen und Augenlidern
- Husten, Atembeschwerden
- Kopf- und Bauchschmerzen
- Durchfall, Blähungen, Erbrechen
- Ekzem (Hautausschlag)
- „Nesselfieber“
- Schlafstörungen

Um das Allergierisiko für Ihr Kind zu senken, empfiehlt sich das ausschließliche Stillen bis zum Ende des vierten Lebensmonats und erst dann mit der Einführung der ersten Beikost zu beginnen. Vermeiden Sie schädigende Einflüsse wie Tabakrauch, Schimmel und andere schädigende Umwelteinflüsse im Wohnungsumfeld Ihrer Kinder.

→ Siehe „Stillen“, S. 42 und „Ernährung“, S. 13

## 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. Denken Sie auch daran, dass Sie das wichtigste Rollenvorbild sind und somit auch eigene Ängste auf Ihr Kind übertragen können.

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. Wenn Sie bemerken, dass die Ängste Ihres Kindes hartnäckig bleiben, Leidensdruck erzeugen oder es an bestimmten Alltagsaktivitäten nicht mehr teilnimmt, wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre Kinderärztin oder ihren Kinderarzt.

## Arzt / Ärztin

Trotz sorgfältiger Vorbeugemaßnahmen kann Ihr Kind krank werden. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, rufen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren 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“, S. 16; „Krankheitszeichen“, S. 28

## Asthma bronchiale

Asthma bronchiale ist eine chronische und anfallsartig auftretende, entzündliche Erkrankung der Atemwege. Typische asthmatische Symptome sind pfeifende Atmung, Husten, Engegefühl in der Brust, Kurzatmigkeit und Luftnot. Diese können zu jeder Tages- und Nachtzeit auftreten, gehäuft werden sie in den frühen Morgenstunden beobachtet. Ursachen eines Asthmaanfalls oder von chronischem Asthma können sein:

- Allergene (Pollen, Hausstaub, Ausdünstungen von Nahrungsmitteln u.ä.)
- Chemische und physikalische Reize (Tabakrauch, Abgase, Kälte, Nebel)
- Atemwegsinfekte
- Körperliche Anstrengungen
- Emotionale Faktoren (psychogenes Asthma): Trennung, Tod, Schmerzen, Aufregung, Stress

Der Kinderarzt wird anhand Ihrer genauen Schilderung der Symptome eine erste Verdachtsdiagnose stellen. Beobachten Sie Ihr Kind genau. Wie, wann und wo tritt die Atemnot auf? Treten die Beschwerden zu bestimmten Tages- oder Jahreszeiten auf oder bei bestimmten Aktivitäten? Klagt Ihr Kind besonders bei sportlicher Betätigung über Atemnot, z.B. beim Spielen im Freien oder auf Spaziergängen, bei Radtouren entlang blühender Felder?

Ist die Diagnose Asthma gestellt, können Sie durch eine enge Zusammenarbeit mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, der Kindertageseinrichtung bzw. Schule und durch die konsequente Einhaltung der therapeutischen Maßnahmen Ihrem Kind den Umgang mit seiner Erkrankung erleichtern.

## Augenentzündung/Bindehautentzündung

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, nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt auf. Eine infektiöse Bindehautentzündung ist ansteckend.

## Ausschlag

→ Siehe „Hautausschläge“, S. 21

## Babyhopper

→ Siehe „Lauflehnhilfen“, S. 29

## 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“, S. 8

## Baden

In den ersten Lebenswochen geht es beim Baden nicht so sehr um eine notwendige Reinigung. 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 leiden häufig unter Bauchschmerzen. Probleme mit der Verdauung. Ein Darminfekt oder fehlender Stuhlgang über mehrere Tage können die Ursache sein. Zu fettes, süßes oder auch zu üppiges Essen sind im Kleinkindalter ebenfalls oft Auslöser für Bauchschmerzen. Aber auch seelische, Ängste und Stress können sich, gerade bei älteren Kindern, in Bauchschmerzen äußern.

In der Regel sind solche Bauchschmerzen eher harmlos und verschwinden wieder, wenn die Ursachen behoben sind. Manchmal können Bauchschmerzen aber auch ein Alarmsignal einer ernsthaften Erkrankung sein, zum Beispiel einer Blinddarmentzündung, einer Infektion der Harnwege oder einer Nierenbeckenentzündung. Sie können sogar auf eine beginnende Lungenentzündung hinweisen. Auch bei Fieber und grippalen Infekten zwickt es oft im Bauch. Seltener Ursachen sind Vergiftungen, Wurmerkrankungen sowie andere ganz seltene Krankheiten. Bauchschmerzen, die länger anhalten, sollten unbedingt im Kontakt mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt abgeklärt werden.

→ [Siehe „Drei-Monats-Koliken“, S. 11; „Leistenbruch“, S. 29; „Schreien“, S. 40; „Vergiftungen“, S. 49](#)

## Beikost

→ [Siehe „Feste Nahrung“, S. 14](#)

## Beratung

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

→ [Siehe „Adressen“, ab Seite 60](#)

## Berufstätigkeit

→ [Siehe „Betreuungsformen“, S. 8](#)

## 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:

- Kindertageseinrichtungen/Krippe und Elementargruppen
- Kindertagespflegepersonen (Tagesmütter/Tagesväter)
- Betreuung durch Großeltern, Tanten, Onkel, gute Freunde, Nachbarn
- abwechselnde Betreuung mit anderen Familien aus dem Umfeld

Genauere Abmachungen und ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Eltern und den anderen Betreuern sind Voraussetzung.

→ [Siehe auch Kindertagespflege, S. 27](#)

## Blähungen

In den ersten Wochen leiden viele Babys unter Bauchschmerzen durch Blähungen. Sie weinen dann heftig und krümmen sich oder ziehen die Beine an. Die Beschwerden treten während des Trinkens oder auch zwischen den Mahlzeiten auf.

Massieren Sie den Bauch Ihres Kindes sanft im Uhrzeigersinn. Auch die „Fliegergriffhaltung“, bei der Sie das Baby in Bauchlage auf einen Ihrer Unterarme legen und den Kopf mit der Hand abstützen, lässt Blähungen leichter abgehen. Auf und ab gehen unterstützt die beruhigende Wirkung.

Wenn die Blähungen häufiger auftreten und die oben genannten Tipps keine Linderung verschaffen, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

→ [Siehe „Drei-Monats-Koliken“, S. 11](#)

## Blutschwämmchen/Hämangiom

Ein Blutschwämmchen/Hämangiom ist eine gutartige Geschwulst der kleinen Hautgefäße, die bei 1-3 Prozent aller Säuglinge in den ersten Lebenswochen auftritt. Am Anfang erscheint es meist als bläulicher oder blassroter Fleck auf der Haut. Im Gegensatz zum „normalen“ Geburts- oder Muttermal wächst das Hämangiom zunächst und schrumpft in den meisten Fällen wieder, bis es verschwindet. Ob eine Behandlung notwendig ist, besprechen Sie bitte mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt.

## Bronchitis

Eine Bronchitis ist eine Entzündung der Schleimhäute, welche die Bronchien (Lufttröhrenäste) auskleidet. Typische Beschwerden einer akuten Bronchitis sind Husten, Auswurf und manchmal auch Fieber. Die häufigste Ursache sind virale Infekte, vor allem in den Wintermonaten, wenn die Atemwege zusätzlich durch die kalte Luft angegriffen werden. In der Regel dauern solche Infekte nicht länger als zwei Wochen, aber auch ein ungünstiger Verlauf mit Übergang in ei-

ne Lungenentzündung ist möglich. Von einer chronischen Bronchitis spricht man, wenn das Kind häufiger während eines Jahres oder über längere Zeit an Bronchitis erkrankt. Wenn Ihr Kind hustet und Sie den Verdacht haben, dass es an einer Bronchitis leidet, stellen Sie Ihr Kind der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vor. Vorbeugende und unterstützende Maßnahmen finden Sie hier:

- [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)
- Siehe „Lungenentzündung“, S. 29

## Chronische Krankheiten

Unter einer chronischen Erkrankung versteht man eine länger andauernde, schwer heilbare Krankheit. Häufige chronische Krankheiten im Kindesalter sind Asthma bronchiale und Neurodermitis. Aber auch Mukoviszidose (eine Fehlfunktion der Drüsen, bei der Atmung und Verdauung stark beeinträchtigt sind), angeborene Herzfehler, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Epilepsien (Anfallsleiden) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Eine chronische Krankheit stellt nicht nur für das betroffene Kind, sondern auch für die ganze Familie, insbesondere die Eltern, eine große Belastung dar. Psychische und soziale Faktoren können den Verlauf einer chronischen Krankheit wesentlich beeinflussen. Deshalb ist es wichtig, dass neben der bestmöglichen medizinischen Versorgung der erkrankten Kinder auch die familiäre Belastung berücksichtigt wird. Neben Kinderärztin oder Kinderarzt sind Selbsthilfegruppen zu den jeweiligen Krankheitsbildern wichtige Ansprechpartner. Eine kostenlose Informationsbroschüre zum Thema „Chronisch kranke Kinder“ mit dem Titel „Chronische Erkrankungen im Kindesalter“ ist bei der BZgA erhältlich.

- Siehe „Adressen“, S. 80; [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

## Diphtherie

Diphtherie ist eine im Hals-Nasen-Rachenbereich beginnende, manchmal lebensbedrohliche Infektionskrankheit. Folgeschäden können an Herz, Leber, Niere oder am Nervensystem auftreten. Durch die aktive Impfung ist Diphtherie in Deutschland zurückgedrängt, aber nicht vollständig verschwunden. Als eingeschleppte Krankheit aus anderen Ländern (z. B. Osteuropa oder Asien) kommt sie auch bei uns vor. Gegen Diphtherie wird zusammen mit Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung (Polio), Hib und Hepatitis B in einem Kombinationsimpfstoff geimpft.

- [www.impfen.schleswig-holstein.de](http://www.impfen.schleswig-holstein.de)
- Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## Drei-Monats-Koliken / Regulationsstörung

Hierunter versteht man heftige Schreiattecken bei einem ansonsten gesunden Baby. Als Ursachen kommen Verdauungsstörungen oder Blähungen in Frage, wobei es auch heute noch keine eindeutige Erklärung gibt.

Meist treten die Schreiattecken am späten Nachmittag oder in den Abendstunden auf, sie sind für Eltern und Kind gleichermaßen quälend. Es kann dem Baby helfen, wenn Sie seinen Bauch sanft im Uhrzeigersinn massieren oder es etwas schaukeln, wobei Sie immer den Kopf gut stützen sollen. Auch ein feuchter, warmer Umschlag (Handtuch in warmes Wasser tauchen, auf den Bauch legen, Kind einwickeln) ist oft hilfreich. In der Regel gehen diese Beschwerden bis zum Ende des 3. Lebensmonats völlig zurück.

- Siehe auch „Blähungen“, S. 9

## Drei-Tage-Fieber

Das Drei-Tage Fieber ist eine hochansteckende, aber weitgehend harmlose Viruserkrankung. Am häufigsten sind Säuglinge und Kleinkinder bis drei Jahre, vereinzelt aber auch ältere Kinder betroffen. Bei typischem Verlauf kommt es drei (maximal acht) Tage zu anhaltend hohem Fieber.

Erstaunlich ist, dass das Kind trotz Fieber meistens nicht sehr krank erscheint. Die tatsächliche Diagnose lässt sich erst nach dem abrupten Fiebertückgang stellen. Meist folgt ein kleinflächiger, roter Hautausschlag, der typischerweise auf Brust, Bauch und Rücken zu sehen ist und sich auf Arme, Beine, selten Gesicht und Kopfhaut ausbreiten kann.

Nach zwei bis drei Tagen verschwindet der Hautausschlag genau so schnell, wie er gekommen ist. Generell sollte bei jedem mit Fieber verbundenen Infekt Kontakt zu der Kinderärztin oder dem Kinderarzt aufgenommen werden.

## Durchfall

Man spricht von Durchfall, wenn ein Baby mehr als fünf dünne Stühle pro Tag und ein Kleinkind mehr als drei dünne Stühle pro Tag hat. Bei vollgestillten Babys ist der Stuhl generell dünnflüssig. Hier spricht man von Durchfall, wenn die Stuhlfarbe weiß ist. Die wichtigste Maßnahme ist, den Verlust an Flüssigkeit und Salz auszugleichen. Der Flüssigkeitsverlust kann vor allem bei Säuglingen und Kleinkindern schnell zur Austrocknung des Körpers führen und dadurch lebensgefährlich werden. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die notwendigen Maßnahmen oder eventuell erforderliche Medikamente.



### Was kann helfen?

- viel zu trinken geben, eventuell teelöffelweise einflößen: Kamillentee, Fencheltee oder leichten Schwarztee mit etwas Traubenzucker (bei Kleinkindern und älteren Kindern)
- gestillte Kinder häufiger an die Brust legen, Zusatznahrung eventuell weglassen
- Kindern, die bereits Brei essen, gut gekochte Karotten mit Kartoffeln oder Banane mit geriebenem Apfel geben
- sorgfältige Pflege des Pos, da die Haut durch den Durchfall sehr schnell angegriffen und somit schmerzempfindlich und entzündungsanfällig wird

## E

### Elterngeld und Elternzeit

Umfassende Informationen, auch zum Betreuungsgeld, finden Sie in der Broschüre „Stark mit Kindern“ des Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein oder im Internet: [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

Weitere Auskünfte erhalten Sie beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Servicetelefon 030 / 201 791 30

montags bis donnerstags von 9.00 bis 18.00 Uhr.

E-Mail: [info@bmfsfj.service.bund.de](mailto:info@bmfsfj.service.bund.de)

Handy-App: „Erste Schritte“, mobiler Ratgeber für Eltern

rund um das erste Lebensjahr des Kindes

→ Siehe „Adressen“, Seite 80

### 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. Informationen dazu unter [www.bag-familienerholung.de](http://www.bag-familienerholung.de)
- 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. Nasentropfen mit physiologischer Kochsalzlösung lösen den Schleim und spülen ihn heraus. 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

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

- Kinderärztinnen oder Kinderärzten
  - Hebammen
  - Elternberatungsstellen der Gesundheitsämter
  - Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)
  - freien Stillgruppen
- 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 auch: „Feste Nahrung“ S. 14; „Fläschchen“ S. 15; „Stillen“ S. 42; „Trinken“ S. 44;
- Siehe „Adressen“, S. 67ff

### 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 wird und Sie immer entbehrlicher werden.

→ Siehe „Grenzen setzen“, S. 18; Siehe „Verwöhnen“, S. 50

## Essen

→ Siehe „Ernährung“, S. 13

# F

## Familienferien

→ Siehe „Erholung“, S. 12

## 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:

- Mit der sogenannten „Beikost“ sollte frühestens mit Beginn des 5. Monats, spätestens mit Beginn des 7. Monats begonnen werden
- Beginnen Sie mit den ersten Beikostversuchen am besten mittags. Dann ist Ihr Babys häufig meistens erheblich wacher als morgens und das noch ungewohnte Löffeln fällt leichter.
- 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).
- Wenn Sie den Brei selber zubereiten, müssen Gemüse- oder Fruchtmahlzeiten 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 Tee mit Traubenzucker, verdünnte Säfte oder Wasser zu trinken. Zur Fiebersenkung haben sich auch Wadenwickel bewährt, deren Anwendung Ihre Kinderärztin/Ihr Kinderarzt Ihnen auf Nachfrage gern erklärt. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind nichts essen will. Die Nahrungsaufnahme kann warten, bis Ihr Kind sich wieder wohl fühlt. Generell sollte bei jedem mit Fieber verbundenem Infekt ohne erkennbare Ursache der Kinderarzt oder die Kinderärztin aufgesucht werden, um eventuell schwerwiegende hochfieberhafte Erkrankungen erkennen und ausschließen zu können.

## 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 sind nicht erforderlich, die Anfangsnahrungen (Pre- oder 1-Nahrung) sind für das gesamte erste Lebensjahr geeignet. Selbst hergestellte Säuglingsnahrung, z.B. aus Kuh-, Ziegen-, Stuten- oder Schafmilch bzw. aus pflanzlichen Rohstoffen wie Mandel-, Reis-, Hafer- oder Sojadinks sind nicht geeignet, da sie nicht an den speziellen Nährstoffbedarf von Säuglingen angepasst sind und die Tiermilchen durch einen zu hohen Eiweißgehalt die Nieren des Kindes belasten. Bei der Flaschenernährung ist es besonders wichtig, das Babygeschirr (Flaschen, Sauger und Ähnliches) hygienisch sauber zu halten.

→ Siehe „Milch/Milchprodukte“, S. 32



## 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, meiden Sie

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

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 und von der U<sub>4</sub> bis zur U<sub>9</sub> die Einladungs- oder Erinnerungskarte vom Landesfamilienbüro.

Insgesamt sind 10 Früherkennungsuntersuchungen für kleinere Kinder und zwei Jugenduntersuchungen vorgesehen:

- U<sub>1</sub> Neugeborenen-Erstuntersuchung unmittelbar nach der Geburt
- U<sub>2</sub> ab dem 3. bis zum 10. Lebenstag des Babys
- U<sub>3</sub> in der 4. bis 6. Lebenswoche des Babys
- U<sub>4</sub> im 3. bis 4. Lebensmonat
- U<sub>5</sub> im 6. bis 7. Lebensmonat
- U<sub>6</sub> im 10. bis 12. Lebensmonat
- U<sub>7</sub> im 21. bis 24. Lebensmonat
- U<sub>7a</sub> im 34. bis 36. Lebensmonat
- U<sub>8</sub> im 3. bis 4. Lebensjahr (46.–48. Lebensmonat)
- U<sub>9</sub> ab dem 5. Lebensjahr (60.–64. Lebensmonat)
- U<sub>10</sub> im 7. bis 8. Lebensjahr teilweise Kassenleistung
- U<sub>11</sub> im 9. bis 10. Lebensjahr teilweise Kassenleistung
- J<sub>1</sub> im 13. bis 14. Lebensjahr
- J<sub>2</sub> im 16. bis 17. Lebensjahr teilweise Kassenleistung

Bei der ersten Untersuchung wird ein gelbes 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. Für die Früherkennungsuntersuchungen U<sub>4</sub> bis U<sub>9</sub> erhalten Sie eine Einladung bzw. bei Nichtwahrnehmung eine Erinnerung vom Landesfamilienbüro.

→ Siehe Faltblatt „10 Chancen für Ihr Kind“ das Wichtigste zu den Früherkennungsuntersuchungen im Kindesalter U<sub>1</sub> bis U<sub>9</sub> auch in englisch, türkisch, russisch, arabisch; download unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

# G

## Gehfrei

→ Siehe „Lauflehnhilfen“, Seite 29

## 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. 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 zermürend 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“, S. 50

## 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.

# H

## 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 gehören zu den häufigsten bakteriellen Erkrankungen im Kindesalter. Sie entstehen fast immer dadurch, dass Bakterien von außen in die Harnröhre gelangen und von dort weiter in die Harnleiter und die Nierenbecken „hochwandern“. Oft begünstigen kalte Füße und Unterkühlung die Ausbreitung der Bakterien. Auch aus dem Darm können Keime in die Harnröhre gelangen und dort eine Entzündung verursachen. 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 nassen 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.

Telefonnummer Ihrer Kinderarztpraxis \_\_\_\_\_

Nächste Klinikambulanz \_\_\_\_\_

**Giftnotrufzentrale 0551 / 19240**

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

Kopien der Impfpässe der Familien

## Krankenpflegeartikel

- Digitales Fieberthermometer
- 1 Schere und eine Splitterpinzette
- 1 Zeckenzange
- Einmalhandschuhe
- Desinfektionsmittel
- Pflaster in verschiedenen Breiten
- Heftpflaster (Wundschnellverband)
- Mullbinden /elastische Binde
- Leinentuch für Umschläge
- Wärmflasche/Körnerkissen
- Kühlkompressen
- Taschenlampe

## Medikamente

- fiebersenkende /schmerzstillende Zäpfchen
- abschwellende Nasentropfen (Meersalzlösung)
- Wund-und Heilsalbe für kleine Verletzungen
- Zinkoxidsalbe für den wunden Po
- Antihistamin-Gel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Salbe gegen Blutergüsse und Prellungen
- spezielle Medikamente bei chronischen Erkrankungen

## 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, bei Überempfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel oder im Rahmen von „Kinderkrankheiten“. Wenden Sie sich immer an den Kinderarzt oder die Kinderärztin, wenn Ihnen an der Haut Ihres Kindes etwas auffällig, neu und unerklärlich vorkommt. Verwenden Sie keine Salben, Cremes oder andere Mittel, wenn Ursache und Wirkung nicht klar sind.

→ Siehe „Blutschwämmchen“, S. 9; „Milchschorf“, S. 33; „Neugeborenen Ausschlag“, S. 35; „Säuglingsakne“, S. 38; „Storchenbiss“, S. 43; „Wundsein“, S. 56

## Hautreizungen

→ Siehe „Wundsein“, S. 56;

## Haustiere

Den Umgang mit Tieren muss ein Kind erst lernen. Haustiere sind keine geeigneten Spielkameraden für kleine Kinder und schon gar kein Spielzeug. Sind die Tiere schon länger in Ihrem Haushalt, kann nur das verantwortungsvolle Zusammenführen von Kind und Tier zu einem harmonischen Miteinander führen. Das Haustier muss gut erzogen und frühzeitig auf Kinder sozialisiert sein. Lassen Sie Kind und Haustier niemals miteinander allein. Lassen Sie Ihre Haustiere regelmäßig vom Arzt auf ansteckende Krankheiten untersuchen.

## Heiserkeit

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

→ Siehe „Krankheitszeichen“, S. 28; „Pseudo-Krupp“, S. 37

## Hepatitis B

Hepatitis B ist eine sehr ansteckende Viruserkrankung, welche die Leber stark schädigen kann. Werden Säuglinge und Kleinkinder mit Hepatitis B infiziert, ist die Gefahr eines chronischen Verlaufs groß, weil ihr Immunsystem noch im Aufbau ist. Schutz gibt die rechtzeitige und vollständige durchgeführte Impfung.

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## Heuschnupfen

Heuschnupfen ist eine allergisch bedingte Entzündung der Nasenschleimhaut und gehört zu den sogenannten Inhalationsallergien. Er wird durch den Blütenstaub (Pollen) von Gräsern, Sträuchern, Bäumen und Kräutern ausgelöst. Typische Symptome sind tränende und juckende Augen (Bindehautentzündung), Niesreiz, eine tiefende oder verstopfte Nase und/oder Husten. Der Verdacht auf Heuschnupfen sollte ärztlich abgeklärt werden. Wenn eine Pollenallergie nachgewiesen ist, können antiallergisch wirkende Medikamente und vorbeugende Maßnahmen die Beschwerden deutlich verringern und dem Kind das Leben erleichtern. Gleichzeitig wird durch eine frühzeitige Behandlung das Risiko, in ein allergisches Asthma bronchiale überzugehen, minimiert.

→ Siehe „Allergien“, S. 4

## Hib

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22

## Husten

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

## Impfungen im Kindesalter

Sie schützen Ihr Kind vor Infektionskrankheiten am besten durch Impfungen. Infektionskrankheiten können im Säuglingsalter schwer verlaufen und eine Gefahr darstellen. Daher lassen Sie Ihr Kind am besten so früh wie möglich impfen. Die erste Impfung ist eine Schluckimpfung gegen Rotaviren ab einem Alter von 6–12 Wochen. Im beginnenden dritten Lebensmonat kommen weitere Impfungen – wie z. B. gegen Keuchhusten – hinzu. Mit zwei weiteren Impfterminen bis zum fünften Lebensmonat wird ein grundlegender Impfschutz aufgebaut, der dann zu Beginn des zweiten Lebensjahres vervollständigt wird. Ab dem Alter von 11 Monaten ist der Impfschutz gegen Masern von Bedeutung. Wenn Ihr Kind eine Gemeinschaftseinrichtung (Kindergarten) besuchen soll, ist eine Masern-Impfung bereits ab dem 9. Lebensmonat sinnvoll und möglich. Mögliche **Impfreaktionen** wie z. B. Rötungen, Schwellungen der Impfstelle, leichtes Fieber sind gefahrlos und meist schnell verschwunden. Treten in äußerst seltenen Fällen heftigere Impfreaktionen auf, sollten Sie sofort ärztlichen Rat suchen, möglichst bei Ihrer Impfpfärztin oder Ihrem Impfarzt. 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 krampfartiger Husten und beängstigende Erstickungsanfälle. Je jünger das Kind ist, umso 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. Um das Neugeborene zu schützen, ist die Impfung auch für Eltern, Geschwister und Großeltern dringend empfohlen.
- **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 (Poliomyelitis)**  
Dank der Impferfolge der früheren Schluckimpfung 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 und Jugendlichen wichtig.
- **Hepatitis B**  
Hepatitis B ist eine 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**

Meningokokken sind Bakterien, die schwerste Erkrankungen mit tödlichen Verläufen verursachen können, zum Beispiel Blutvergiftungen und Hirnhautentzündungen. Empfohlen ist derzeit eine Impfung gegen Meningokokken der Serogruppe C für alle Kinder möglichst früh im 2. Lebensjahr ab 13 Monaten. Eine fehlende Impfung soll bis zum 18. Geburtstag nachgeholt werden. Auch ist ein Impfstoff gegen Meningokokken B verfügbar.

---

- **Masern**

Masern werden vielfach unterschätzt. Eine sehr bösartige Komplikation der Masern ist die Gehirnentzündung. Sie kann schwere Dauerschäden am Gehirn verursachen, zu lebenslanger Behinderung führen und sogar tödlich enden. Die Gefahr einer Komplikation ist bei Säuglingen und Kleinkindern erhöht. Daher sollte bei Aufnahme in eine Gemeinschaftseinrichtung so früh wie möglich eine Impfschutz bestehen.

---

- **Mumps**

Mumps kann ernste Komplikationen hervorrufen: Hirnhautentzündung, Hirnentzündung, Bauchspeicheldrüsenentzündung sowie jenseits der Pubertät Hoden- und Eierstockentzündung mit Unfruchtbarkeit. Darüber hinaus gilt Mumps als wichtige Ursache bleibender Schwerhörigkeit bei Kindern.

---

- **Rotaviren**

Rotaviren sind eine der häufigsten Ursachen für Durchfälle und Erbrechen bei Kindern. Am häufigsten erkranken Kinder bis zum zweiten Lebensjahr. Gerade bei Säuglingen kann ein großer Flüssigkeits- und Salzverlust durch Brechdurchfall schnell zu einer gefährlichen Austrocknung führen. Um kleinen Kindern einen Schutz vor schweren Verläufen, die zum Teil im Krankenhaus behandelt werden müssen, zu bieten, empfiehlt die Ständige Impfkommission seit dem Sommer 2013 allen Säuglingen möglichst früh die vorbeugende Schluckimpfung gegen Rotaviren. Die Impfung sollte im Alter von sechs bis zwölf Wochen begonnen werden – am besten frühzeitig nach der vollendeten 6. Lebenswoche. Je nach Impfstoff umfasst die Impfung zwei oder drei

Teilimpfungen mit einem Mindestabstand von 4 Wochen. Je früher die Impfserie abgeschlossen ist, desto besser. Die Schluckimpfung kann gleichzeitig mit anderen Impfungen im Säuglingsalter gegeben werden.

---

- **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. Empfohlen ist eine zweimalige Impfung für alle Kinder ab dem 12. Lebensmonat.

---

- **Humane Papillomaviren (HPV)**

Humane Papillomaviren (HPV) sind weltweit verbreitete DNA-Viren. Eine Infektion mit humanen Papillomviren ist der Hauptrisikofaktor für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs, dem Zervixkarzinom und seinen Vorstufen. Die sog. Hochrisiko-Typen 16 und 18 sind für die Entstehung von Gebärmutterhalskrebs verantwortlich und vermutlich auch an der Entstehung weiterer, seltenerer Tumorerkrankungen beteiligt. Derzeit ist eine Impfung gegen diese Hochrisiko-Typen mit zwei Impfstoffen möglich. Die Impfung ist für alle Mädchen im Alter von 9–14 Jahren empfohlen. Spätestens bis zum vollendeten 18. Lebensjahr (d.h. bis zum Tag vor dem 18. Geburtstag) sollten veräumte Impfungen nachgeholt werden. Die vollständige Impfserie sollte vor dem ersten Geschlechtsverkehr abgeschlossen sein.

---

Weitergehende Informationen zum Thema „Impfungen für Ihr Kind“ finden Sie auch im Internet unter

→ [www.impfen.schleswig-holstein.de](http://www.impfen.schleswig-holstein.de)

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

## Infekte/ Infektionskrankheiten

Eine Infektionskrankheit, umgangssprachlich „Infekt“ oder „ansteckende Krankheit“, ist eine durch Erreger, meist Bakterien und Viren, hervorgerufene Erkrankung.

## **K** Keuchhusten

Keuchhusten ist eine durch Bakterien ausgelöste, sehr ansteckende Infektionskrankheit der Atemwege, 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, weil der Schleim nicht abgehustet werden kann und Atemstillstand droht. Eine frühzeitige antibiotische Behandlung kann den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen, die Bakterienmenge wird reduziert, die Beschwerden gelindert und die Dauer der Ansteckungsgefahr verkürzt. Die rechtzeitige und vollständig durchgeführte Impfung ist die beste Möglichkeit, sich gegen Keuchhusten zu schützen. Sie verringert das Risiko, zu erkranken oder schwere Komplikationen zu erleiden.

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## Kindergarten und Krippe

→ Siehe „Kindertageseinrichtungen“, S. 27

## Kindergeld

Auskünfte über die Zahlung von Kindergeld gibt die für ihren Wohnort zuständige Familienkasse. Dort werden auch die Anträge auf Gewährung von Kindergeld gestellt.

## Kinderlähmung (Poliomyelitis)

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 „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## Kindertageseinrichtungen/ Kindertagespflege

Diese Einrichtungen bieten die Betreuung von Säuglingen (Krippe) und Kleinkindern an. Welche Einrichtungen in Ihrer näheren Umgebung vorhanden sind, erfahren Sie beim zuständigen Jugendamt. Rechtzeitige Information und Anmeldung sind empfehlenswert.

→ Siehe „Betreuungsformen“, S. 8; Adressen Jugendämter S. 63 ff

## Kindertagespflege

Wenn Sie eine regelmäßige Betreuung für Ihr Kind brauchen, ist eine Kindertagespflegeperson (Tagesmutter/Tagesvater), die zu Ihnen nach Hause kommt oder zu der Sie Ihr Kind bringen, eine Möglichkeit. Es gibt ausgebildete Kindertagespflegepersonen, bei denen Sie sicher sein können, dass sie im Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern, auch für Notfallsituationen, geschult sind. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die Tagesmütter/Tagesväter ausbilden oder vermitteln.

Musterverträge können helfen, die Gestaltung des Betreuungsverhältnisses zu regeln. Wichtiger Ansprechpartner ist das Jugendamt oder der Bundesverband der Kindertagespflege e.V.

→ [www.bvktp.de](http://www.bvktp.de)

## 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.

## Kopfgneis

Kopfgneis ist ein harmloser Hautausschlag, der sich etwa eine Woche nach der Geburt auf dem Kopf des Babys zeigt. Die talgige, weißgelbe bis bräunliche Schuppenschicht wird hervorgerufen durch eine Überproduktion der Talgdrüsen (seborrhoisches Ekzem) und lässt sich nach dem Einweichen mit Baby- oder Olivenöl (am besten über Nacht) mit einer weichen Babybürste entfernen. Kopfgneis wird häufig mit Milchschorf verwechselt.

→ Siehe „Milchschorf“, S. 33



## Krankenhaus

Kindern tut es gut, wenn eine vertraute Bezugsperson bei ihnen ist, wenn sie in ein Krankenhaus müssen. In den meisten Kinderkliniken ist es heute möglich, dass ein Elternteil als Begleitperson mit aufgenommen wird. Bei einem geplanten Krankenhausaufenthalt können Sie sich und Ihr Kind auf die ungewohnte Situation vorbereiten. 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.

→ [AKIK-Bundesverband e.V. www.akik.de](http://www.akik.de)

→ [Siehe „Adressen“, Seite 81](#)

## 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 Veränderungen im Verhalten Ihres Kindes feststellen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Damit Sie genau Auskunft geben können,

- messen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes.
  - beobachten Sie Ihr Kind gut, schreiben Sie sich Besonderheiten auf
- Als Grundsatz gilt:  
Lieber einmal unnötig, als einmal zu spät!

## Krebserkrankungen bei Kindern

Auch im Kindesalter können Krebserkrankungen auftreten. Da das Thema so vielschichtig ist, kann hier nur auf andere Informationshilfen hingewiesen werden. Allgemein verständliche Informationen zum Thema „Krebs bei Kindern und Jugendlichen“ finden Sie auf der Internetseite der Deutschen Krebshilfe.

→ [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)

# L

## Lauflehrlinien/ Gehfrei/ Babyhopper

Lauflehrlinien (so genannte „Gehfrei“) sind überflüssig und schädlich. Kein Kind lernt dadurch schneller oder besser laufen. Die Unfallgefahr ist sehr hoch, auch bei Beaufsichtigung. 80 Prozent aller Unfälle passieren in Gegenwart der Betreuungspersonen. Da die Kinder Geschwindigkeiten erreichen können, die sie nicht beherrschen, ist die Sturzgefahr sehr groß, sogar Todesfälle sind beschrieben. Ebenso überflüssig sind so genannte „Babyhopper“. Hier liegt die Gefahr in den starken Erschütterungen, die zu Gehirnerschütterung oder zum so genannten „Schütteltrauma“ führen können.

→ [Siehe „Schütteltrauma“, Seite 41](#)

## 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 von selbst geschlossen hat.

## Lungenentzündung

Eine Lungenentzündung ist eine Entzündung der Lungenbläschen und/oder des Lungengewebes. Besonders häufig sind Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder betroffen, da ihr Immunsystem noch nicht ausgereift ist. Eine Lungenentzündung kann auf eine harmlose Erkältung oder Hals-/Rachenentzündung folgen. Dabei wandert der Erreger in den Atemwegen nach unten. Auslöser im Säuglings- und Kleinkindalter sind meistens Viren. Kommt es zusätzlich zu einer Besiedelung mit Bakterien, spricht man von einer bakteriellen Superinfektion. Eine Lungenentzündung erfordert unbedingt ärztliche Behandlung.

# M

## Mandelentzündung

Die Mandelentzündung tritt häufig im Zuge einer Erkältungskrankheit oder auch bei Scharlach auf. Fieber, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, übler Mundgeruch sind wichtige Zeichen. Ärztliche Behandlung ist erforderlich.

→ Siehe „Erkältungskrankheiten“, S. 13; „Husten“, S. 22

## Masern

Masern sind hoch ansteckend. Sie beginnen häufig mit Abgeschlagenheit, Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen. Ausgeprägte Lichtscheu und Tränenfluss sind Ausdruck einer Bindehautentzündung. Häufig wird trockener und bellender Husten und Schnupfen beobachtet. Der typische Hautausschlag (Masernexanthem) tritt einige Tage später auf und die ersten Symptome verstärken sich. Masern sind eine ernste Erkrankung, die von schweren Komplikationen begleitet sein können. Die Atemwege, Organe der Bauchhöhle sowie das Gehirn können betroffen sein. Da diese Komplikationen direkt durch das Masernvirus ausgelöst werden und kein Medikament gegen dieses Virus existiert, besteht die Therapie lediglich in der Behandlung der Symptome. Eine besonders gefürchtete Komplikation ist die Masernencephalitis, eine Gehirnentzündung, die sich 3 bis 10 Tage nach Auftreten des Exanthems ausbildet. Bei jedem dritten Patienten muss mit bleibenden Schäden gerechnet werden. Sehr selten, aber dramatisch, ist die schleichende chronische Gehirnentzündung (subakut sklerosierende Panencephalitis), die bis zu 10 Jahre nach einer Masernerkrankung auftreten kann und dann über die unabwendbar fortschreitende Zerstörung des Gehirns zum Tode führt. Nur die zweimalige Masernschutzimpfung kann die Masernerkrankung sicher verhindern. Die erste sollte zwischen dem 11. und 14. Lebensmonat und die zweite zwischen dem 15. und 23. Lebensmonat erfolgen. Bei einer frühen Aufnahme in eine Gemeinschaftseinrichtung oder nach möglichem Kontakt zu einem Erkrankten kann die Impfung bereits ab einem Alter von 9 Monaten erfolgen.

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## 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 nach der Einnahme erbricht, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob die Einnahme wiederholt werden soll. Vielleicht kann auch 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 herausgepresst wird.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es bei der Verabreichung oder der Einnahme von Medikamenten mithilft.

### Mehrlinge

→ Siehe „Zwillinge“, S 58

### 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. Für das Fläschchen sollten Sie industriell gefertigte Säuglingsmilchnahrungen einsetzen. Sowohl die „Pre-“ als auch die „1-Nahrungen“ sind für die Ernährung im ersten Lebensjahr geeignet. Der Unterschied besteht darin, dass die Pre-Nahrung nur Milchzucker als Kohlenhydrat enthält, die 1-Nahrung darf auch andere Kohlenhydrate, wie z.B. Stärke enthalten. Der Unterschied ist aber minimal. Selbst hergestellte Säuglingsnahrung, z.B. aus Kuh-, Ziegen- Stute- oder Schafmilch bzw. aus pflanzlichen Rohstoffen wie Mandel-, Reis-, Hafer- oder Sojadrinks sind nicht geeignet, da sie nicht an den speziellen Nährstoffbedarf von Säuglingen angepasst sind und die Tiermilchen durch einen zu hohen Eiweißgehalt die Nieren des Kindes belasten. Kuhmilch sollte im ersten Lebensjahr nur im Milch-Getreide verwendet werden (max. 200 ml/Tag). Als Getränk sollte Kuhmilch erst gegen Ende des ersten Lebensjahres mit Übergang zur Familienkost gegeben werden (siehe Flaschennahrung). Hier sollte Sie Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5% einsetzen, denn der Bedarf an Fett ist im ersten Lebensjahr noch 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. Bei einem erhöhten Allergierisiko in der Familie sollte, wenn nicht gestillt wird, eine sogenannte HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) eingesetzt werden. Fragen Sie hierzu Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt. Andere „Spezialnahrungen“, die z.B. bei Blähungen, Durchfällen oder erhöhter Spuckneigung angeboten werden, sollten Sie ebenfalls immer erst nach medizinischer Rücksprache einsetzen.

→ Siehe „Fläschchen“, S. 15; „Stillen“, S. 42

### Milchschorf

Der Begriff Milchschorf wird häufig mit Kopfgneis (s. 27) verwechselt. Während Kopfgneis auf einer übermäßigen Talgproduktion (seborrhoisches Ekzem) beruht, ist Milchschorf die Erstmanifestation einer chronisch entzündlichen Hauterkrankung (atopischen Ekzem). Milchschorf ist ein krustiger Hautausschlag im Gesicht und am behaarten Kopf, der meist erst ab dem 3. Lebensmonat auftritt und mit heftigem Juckreiz verbunden ist. Da das Allgemeinbefinden Ihres Kindes meistens stark beeinträchtigt ist, besprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Kinderarzt, welche Maßnahmen sinnvoll sind.

### 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 allein stehender Mütter und Väter e. V.

→ Siehe „Adressen“, S. 59 ff

### 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. Zur akuten Schmerzlinderung hilft Wärme, zum Beispiel in Form von Wärmewickeln. Grundsätzlich sollten Sie bei Ohrenschmerzen mit Ihrem Kind den Kinderarzt oder die Kinderärztin aufsuchen.

→ Siehe „Erkältungskrankheiten“, S. 13

## Mumps

Mumps beginnt im Allgemeinen mit Abgeschlagenheit, erhöhter Temperatur, Kopf-, Hals- und Ohrenscherzen. 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, Entzündung der Bauchspeicheldrüse, Hoden- und Eierstockentzündung, die Unfruchtbarkeit nach sich ziehen können, sind möglich. Die zweimalige Impfung bietet Schutz vor der Mumpserkrankung und ihren Komplikationen.

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## Mundfäule/ Stomatitis aphthosa

Der Erreger von Mundfäule ist das Herpes simplex-Virus, auch bekannt als „Lippenherpes“. Der erste Kontakt verläuft meist unmerklich. Ist das Immunsystem aber noch überfordert, können beim Kleinkind die typischen Symptome auftreten. Mundfäule beginnt mit Bläschen, welche die Mund- und Wangenschleimhaut überziehen. Außerdem kommt es zu hohem Fieber. Die Bläschen platzen und der gesamte Mundbereich schmerzt, es entwickelt sich ein starker Mundgeruch. Mittel zum Ausspülen des Mundes oder Tinkturen zum Einpinseln können die Beschwerden lindern. Breikost und flüssige Nahrung sind die geeignete Ernährung. Mundfäule heilt nach etwa einer Woche wieder ab.

## 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. Die Hebamme, beziehungsweise die Kinderärztin oder der Kinderarzt zeigen Ihnen, wie der Nabel zu versorgen ist und Sie die Abheilung überwachen.

## Nabelbruch

→ Siehe „Leistenbruch“, S. 29

## 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“, S. 13

## Nein-sagen

→ Siehe „Grenzen setzen“, S. 18

## Neugeborenen-Ausschlag

In den ersten Lebenstagen haben viele Säuglinge einen roten Ausschlag am ganzen Körper, der in der Regel von selbst wieder verschwindet. Er hat mit der hormonellen Umstellung nach der Geburt zu tun.

→ Siehe „Hautausschläge“, S. 21

## Neurodermitis

Neurodermitis (atopische Dermatitis) ist eine immer wieder auftretende allergische 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. Man geht heute von einer genetischen Disposition aus. Ein Kind mit Neurodermitis hat ein erhöhtes Risiko, an Heuschnupfen, Asthma oder anderen allergischen Beschwerden zu erkranken. Die 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 einen Hautarzt.

## Nichteheliche Kinder

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

→ Siehe „Adressen“, S. 62 ff

## O 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“, S. 33

## P Pflege

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

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

→ Siehe „Adressen“, S. 60 ff

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 Kindstod

Unter dem Begriff „Plötzlicher Kindstod“ versteht man den völlig unvorhersehbaren Tod eines gesunden Kindes. Die Risikofaktoren sind bekannt, aber nicht die tatsächlichen Ursachen. Folgende Maßnahmen helfen, dem plötzlichen Kindstod vorzubeugen:

- Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen nur in die Rückenlage. Säuglinge sollen im elterlichen Schlafzimmer, aber im eigenen Bett – am besten im Schlafsack – schlafen.
- Schützen Sie Ihr Kind vor Überwärmung und Unterkühlung
- Stillen ist ein wichtiger Schutzfaktor.
- Rauchen Sie weder in der Schwangerschaft noch im ersten Lebensjahr Ihres Kindes.
- Achten Sie auf eine rauchfreie Umgebung.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt im Kindersitz im Auto

Wenn Sie bei Ihrem Kind Anzeichen einer Erkrankung feststellen, oder wenn Sie beunruhigt sind, suchen Sie Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt an.

→ Internetsuche: „Wissenswertes zum plötzlichen Säuglingstod“ (SIDS), Faltblatt (PDF) des MSGWG und der LVGFSG

## Pseudo-Krupp

Pseudo-Krupp ist eine Erkrankung der Atemwege, meist ausgelöst durch eine Virusinfektion, bei der die Schleimhäute am Kehlkopf und am oberen Luftröhrenabschnitt zuschwellen. Das Kind hat große Mühe Luft zu bekommen. Meistens macht sich der Pseudo-Krupp am Abend oder in der Nacht bemerkbar. Es tritt ein heiser bellender, harter Husten auf. Beim Einatmen ist ein ziehendes Geräusch zu hören. Beruhigen Sie Ihr Kind und lassen es feuchtkühle Luft einatmen. In seltenen Fällen wird die Atemnot so stark, dass Erstickungsgefahr besteht. Bei Verdacht auf Pseudokrapp ist immer ärztlicher Rat gefragt. Er wird geeignete Maßnahmen empfehlen, um Ihrem Kind die Atmung zu erleichtern und gegebenenfalls kortisonhaltige Zäpfchen für den Wiederholungsfall verordnen. Bei schwerer Atemnot muss sofort über die **Nummer 112 der Notarzt** gerufen werden

## R Rachitis

→ Siehe „Vorbeugen“, S. 52

## Röteln

Röteln sind eine durch Tröpfchen übertragene Viruserkrankung, die bei ungeimpften 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 90 Prozent der Kinder kommen dann mit Augenschäden, Taubheit, Herzfehlern und Hirnschädigungen zur Welt. Röteln kann man nicht behandeln, nur die vollständige Impfung bietet Schutz. Impfen schützt nicht nur vor der eigenen Erkrankung, sondern schützt auch andere, die sich nicht impfen lassen können, davor, sich anzustecken.

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## 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 42

## Scharlach

Scharlach wird durch Bakterien (Streptokokken) übertragen und bricht zwei bis vier Tage nach erfolgter Ansteckung aus. Die Krankheit beginnt plötzlich mit hohem Fieber, Kopf- und Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und Husten. Bei kleinen Kindern kann es zu Bauchschmerzen und Erbrechen kommen. Der ein bis drei Tage später auftretende Ausschlag besteht aus winzigen dunkelroten Pünktchen, die dicht nebeneinander liegen. Er beginnt in den Leisten und breitet sich dann über den gesamten Körper aus. Mund und Kinn werden ausgespart. Nach sieben bis neun Tagen beginnt sich die Hornhaut an Fuß- und Handflächen zu schälen. Manchmal findet man auch eine belegte, „himbeerrote“ 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

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

→ Siehe „Verwöhnen und Erziehen“, S. 50

## 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 Schlafrhythmus braucht einige Zeit, um sich einzustellen. Zunächst müssen Sie sich als Eltern 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 Schlaf-lage 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 Schlafrhythmus zu finden:

- Gestalten Sie den Tagesablauf Ihres Kindes möglichst regelmäßig. So erleichtern Sie es Ihrem Kind, einen zu diesem Tagesablauf passenden Schlafrhythmus zu finden.
- Feste Spiel-, Ausgeh- oder Badezeiten eignen sich, um Regelmäßigkeit in den Tagesablauf zu bringen. Nach der Abendmahlzeit gestalten Sie ein festes Ritual 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, schmuse, 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 Kindstod“, S. 36



## Schnupfen

→ Siehe „Erkältungskrankheiten“, S. 13

## 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, Großeltern, Freunde oder andere Vertrauenspersonen um Hilfe zu bitten. 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 krankhaften Eindruck machen
- dann suchen Sie unbedingt Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auf. Lassen Sie klären, ob es einen ernstesten Grund für das Schreien gibt. Dort werden Sie erfahren, ob es eine „Ambulanz für Schreibabys“ in Ihrer Nähe gibt.

→ Siehe „Adressen“, S. 78

## Schreikinder

→ Siehe „Schreien“, S. 40

## Schütteltrauma

Unter dem Begriff Schütteltrauma werden die Krankheitsbilder zusammengefasst, die entstehen können, wenn ein Kopf, der sich nicht selbst halten kann, geschüttelt wird. Der Kopf schlägt hin und her. In der Folge können schwerste Schäden auftreten: Hirnschädigungen, anhaltende körperliche und geistige Behinderungen und manchmal auch der Tod. Dies kann geschehen, wenn ein „Schreikind“ die Eltern so aus der Fassung bringt, dass sie es „schütteln“. Auch im so genannten „Babyhopser“ oder beim übermütigen Herumtoben und Werfen des Kindes sind derartige Verletzungen möglich.

→ Suche Faltblatt „Vorsicht, zerbrechlich!“, auf [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

→ Siehe „Lauflernhilfen“, S. 29

## Selbsthilfegruppen

Zu verschiedenen Fragestellungen rund um die Gesundheit von Kindern gibt es Selbsthilfegruppen. Wenn Sie eine Selbsthilfegruppe suchen, fragen Sie Ihre Ärztin beziehungsweise Arzt, oder in Kiel bei der Kibis Selbsthilfekontaktstelle.

→ [www.kibis-kiel.de](http://www.kibis-kiel.de)

→ Siehe „Adressen“, S. 60 f

## 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“, S. 16

## 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 z. B. Kochlöffel und Töpfe. Auch hier sollten Sie zunächst die Ungefährlichkeit prüfen.

→ [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)

→ [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

## 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 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 Allergieentwicklung.

Wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen, ist es sinnvoll, dass Sie Ihr Kind bis sechs Monate voll stillen. Eine noch längere Stilldauer hat aber keinen weiteren schützenden Effekt. Für die stillende Mutter gibt es übrigens – im Gegensatz zu früheren Empfehlungen – keine Einschränkungen hinsichtlich der Lebensmittelauswahl! 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“, S. 13](#)

## Storchenbiss

Fast die Hälfte aller Neugeborenen haben von Geburt an einen roten, scharf umgrenzten Hautfleck von unregelmäßiger Gestalt auf der Stirn, im Nacken, an den Oberlidern oder an der Nase. Diese gutartige Hautveränderung verschwindet meist in den ersten drei Lebensjahren.

# T

## Tagesmütter/Tagesväter

→ Siehe „Kindertagespflege“, S. 27

## 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“, S. 8

## 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 kohlenstoffsaure Mineralwasser, das auf dem Etikett den Vermerk „für Säuglingsernährung geeignet“ enthält oder Leitungswasser (Ihr Gesundheitsamt kann Ihnen Auskunft über die Trinkwasserqualität in Ihrem Wohnbereich geben). Getränke mit Zucker oder Traubenzucker sind – auch wenn noch gar keine Zähne sichtbar 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 (kohlenstoffsaure Mineralwasser oder Leitungswasser; siehe oben),
  - Früchte- oder Kräutertees,
- 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. Setzen Sie so früh wie möglich Becher oder Tassen zum Trinken ein. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht beim Trinken herumläuft, sondern sich hinsetzt oder zumindest stehen bleibt.

→ Siehe „Ernährung“, Seite 13

## 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 trotzigem Kind zu entwickeln.

# U

## 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 Möbecken „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 „Babyhopser“ aus dem Betrieb genommen?
  - Führt Ihr Kind nur im alters- und gewichtsentsprechenden, den Sicherheitsanforderungen genügenden 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 die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“.

→ [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

→ Siehe „Adressen“, S. 79, 80

## 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, sich nur mühsam auf eine Sache konzentrieren und dabei bleiben kann, liegt vielleicht eine psychische Auffälligkeit vor 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, Wald oder auf Wiesen ist wichtig. In der Broschüre „adhs aufmerksamkeitsdefizit / hyperaktivitätsSyndrom... was bedeutet das?“, die bei der BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) erhältlich ist, wird das Thema ADS / ADHS ausführlich behandelt.

→ Siehe „Adressen“, S. 80

### Unterhaltsvorschuss oder -ausfallleistungen

Die Unterhaltsvorschusskasse bei dem für Ihren Wohnsitz zuständigen Jugendamt beantwortet gern Ihre Fragen zu diesem Thema.

→ Siehe „Adressen“, S. 62

## 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 und bereits Anzeichen einer Vergiftung (zum Beispiel Bewusstlosigkeit und Schock) zeigt, sollte über den **Notruf 112** unbedingt sofort der Rettungsdienst verständigt werden. Wenn möglich, sollten Sie die Ursache der Vergiftung (zum Beispiel das Medikament oder das Reinigungsmittel) bereithalten. Wenn sich noch keine Vergiftungserscheinungen zeigen, sollte allerdings zunächst die **Giftnotrufzentrale, Tel. 030 19 240** angerufen werden.

Wichtig in der Hausapotheke: „Infoblatt für Vergiftungsfälle“

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

→ Siehe „Unfallverhütung“, S. 46

### 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 eines 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, wo-

durch 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“, S. 10

### 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, dass mit dem Essen nicht herumgematscht und dass Nahrungsmittel nicht durch das Zimmer geworfen werden dürfen.

#### 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 ständig 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 oder im Internet informieren können.

→ [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)



## 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, meist zuerst tagsüber, später dann auch nachts.

## 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“. Und vergessen Sie nie, dass Sie stets Vorbild sind.

→ [Siehe „Grenzen setzen“, S. 18](#)

## 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 und bei weiteren U-Untersuchungen eine Vitamin-K-Gabe.

---

- **Rachitis-Prophylaxe**

Rachitis ist eine Vitamin-Mangelerkrankung, 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 16](#)

---

- **Kariesprophylaxe**

Karies, die Zahnfäule, gilt als die häufigste Volkskrankheit. Kinderärzte empfehlen zur Vorbeugung die Einnahme von Fluoridtabletten in Kombination mit Vitamin D während die Zahnärzte die lokale Verabreichung bevorzugen. 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. Neben einer ausreichenden Fluoridversorgung, sollten Sie auf gute Mundhygiene und vollwertiges Essen und Trinken mit möglichst wenig Süßigkeiten für Ihr Kind achten.

→ [Siehe „Zähne“,](#)

---

- **Impfungen**

→ [Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff](#)

# W

## Wärmflasche

Zur Linderung von Beschwerden, wie starkes Frieren oder krampfartige Bauchschmerzen kann eine Wärmflasche nützliche Dienste leisten. Um die Wärmflasche zu füllen, gießen Sie etwa 40°C warmes Wasser (bei größeren Kindern dürfen es auch 60°C sein) in die Wärmflasche, bis diese etwa halb voll ist. Wärmflaschen nie ganz füllen, da sie sonst platzen können. Streichen Sie die verbliebene Luft aus der Wärmflasche und verschließen Sie diese fest. Trocknen Sie die Flasche ab und kontrollieren Sie die Dichtigkeit. Eine auslaufende Wärmflasche kann Verbrühungen verursachen.

→ Siehe „Hausapotheke“, S. 20

## Waschen

→ Siehe „Baden“, S. 7

## 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/Varizellen

Windpocken werden durch das Varicella-Zoster-Virus aus der Familie der Herpes-Viren ausgelöst. Das Varicella-Zoster-Virus kann auch andere Krankheitsbilder, wie z.B. Gürtelrose (Herpes zoster) verursachen. Windpocken werden durch Tröpfcheninfektion (d.h. durch Speicheltröpfchen beim Niesen, Husten, Sprechen) und Schmierinfektion (Sekret aus Bläschen des Windpockenausschlages) übertragen und sind sehr ansteckend. Von 100 Personen, die mit dem Virus in Berührung kommen, erkranken 90. Die Viren können einige Tage außerhalb des Körpers überleben. Infizierte Personen sind ein bis zwei Tage vor Auftreten der typischen Bläschen ansteckend und können noch bis zu einer Woche nach Verschwinden des Ausschlags Überträger sein. Die Erkrankung beginnt mit leichtem Krankheitsgefühl und gelegentlich Fieber. Der juckende Hautausschlag tritt etwa 14 bis 22 Tage nach der Ansteckung auf. Er breitet sich von Kopf und Rumpf ausgehend aus. Die anfangs hellroten Knötchen entwickeln sich innerhalb von wenigen Stunden zu etwa linsengroßen, flüssigkeitsgefüllten Bläschen. Windpocken können in Form von verschiedenartigen Ausschlägen (Flecken, Knötchen, Bläschen, Krusten) erscheinen, die alle gleichzeitig auftreten (Sternenhimmelmuster). Wichtig ist es, den Juckreiz zu mildern, damit es nicht zu zusätzlichen bakteriellen Infektionen kommt. Erkrankte sollten möglichst zu Hause bleiben und nur Kontakt zu Personen haben, die eine Windpocken-erkrankung durchgemacht haben oder geimpft und damit immun sind. Die STIKO empfiehlt für alle Kinder die zweimalige Impfung. Zum Impfschutz berät Sie Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder Ihr Gesundheitsamt. Impfung bietet Schutz.

→ Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff

## 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 25 Prozent der Erkrankten sterben, ist die Impfung gegen Wundstarrkrampf für Kinder und Erwachsene von größter Bedeutung.

→ [Siehe „Impfungen im Kindesalter“, S. 22 ff](#)

## 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 gekühlte Beißringe oder eine Brotrinde, 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, solange eine gründliche Reinigung nicht sicher gestellt ist
  - 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 Fluoridzufuhr über Speisesalz, Trinkwasser und / oder Tabletten
- [Siehe „Vorbeugen“, S. 53](#)

## 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 Zwillingsgruppen, 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.



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 Vielfalt 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
- Hebammen
- Entbindungskliniken
- Krankenkassen

## ADRESSEN, DIE IHNEN WEITERHELFFEN

## Gesundheitsämter

---

### Kiel

#### Amt für Gesundheit

Fleethörn 18-24  
24103 Kiel  
Tel 04 31 / 901-21 53

---

### Lübeck

#### Gesundheitsamt

Sophienstraße 2-8  
23560 Lübeck  
Tel 04 51 / 122-53 15

---

### Flensburg

#### Gesundheitsdienste

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

---

### Neumünster

#### Fachdienst Gesundheit

Meßtorffweg 8  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 942 - 28 14-0

---

### Kreis Dithmarschen

#### Fachdienst Gesundheit, Betreuung und Projektplanung

Esmarchstraße 50  
25746 Heide  
Tel 04 81 / 785-49 00

---

### Kreis Herzogtum-Lauenburg

#### Fachdienst Gesundheit

Barlachstraße 4  
23909 Ratzeburg  
Tel 045 41 / 888-380

---

### Nebenstelle

#### Gesundheitsabteilung

Otto-Brügmann-Straße 8  
21502 Geesthacht  
Tel 041 52 / 8 09 810

---

### Kreis Nordfriesland

#### Fachdienst Gesundheit

Damm 8  
25813 Husum  
Tel 048 41 / 89 70-0

---

#### Fachdienst Gesundheit Außenstelle Niebül

Hauptstraße 87  
25899 Niebüll  
Tel 046 61 / 901 400-1

---

### Kreis Ostholstein

#### Fachdienst Gesundheit

Holstenstraße 52  
23701 Eutin  
Tel 045 21 / 788-100

---

#### Außenstelle

Mühlenkamp 5  
23758 Oldenburg  
Tel 043 61 / 37 00

---

### Kreis Pinneberg

#### Fachdienst Gesundheit

Moltkestraße 8  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 21 24 21

---

#### Außenstelle

Tinsdaler Weg 38  
22880 Wedel  
Tel 041 03 / 912 34 10

---

#### Außenstelle

Kurt-Wagener-Straße 11  
25337 Elmshorn  
Tel 041 21 / 45 02-0

---

### Kreis Plön

#### Amt für Gesundheit

Heinrich-Rieper-Straße 6  
(barrierefreier Eingang)  
Postanschrift:  
Hamburger Straße 17-18  
24306 Plön  
Tel 045 22 / 74 35 31

---

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

#### Gesundheitsdienste Rendsburg-Eckernförde

Kaiserstraße 8  
24768 Rendsburg  
Tel 043 31 / 20 22 38

---

### Kreis Schleswig-Flensburg

#### Fachdienst Gesundheit

Norderstraße 58-60  
24939 Flensburg  
Tel 04 61 / 852 60 20

---

#### Fachdienst Gesundheit

Moltkestraße 22-26  
24837 Schleswig  
Tel 046 21/ 810 200

---

### Kreis Segeberg

#### Fachdienst Gesundheit

Hamburger Straße 30  
23795 Bad Segeberg  
Tel 045 51 / 95 13 42

---

#### Gesundheitsamt Kreis Segeberg Untersuchungsstelle Norderstedt

Am Knick 20, 22850 Norderstedt  
Tel 040 / 51 20 82 81  
Postanschrift:  
Gesundheitsamt Kreis Segeberg  
Hamburger Straße 30  
23795 Bad Segeberg  
Öffnungszeiten: Ein Termin ist nach Vereinbarung über das Kreisgesundheitsamt Segeberg möglich.  
Tel 045 51 / 95 13 42

---

### Kreis Steinburg

#### Gesundheitsamt Steinburg

Viktoriastraße 17a  
25524 Itzehoe  
Tel 048 21 / 693 90

---

### Kreis Stormarn

#### Fachdienst Gesundheit

Mommsentraße 13  
23843 Bad Oldesloe  
Tel 045 31 / 160 12 82

---

#### Außenstelle Reinbek

Liebigstraße 2  
21465 Reinbek  
Tel 045 31 / 160 12 82  
(Geschäftszimmer Bad Oldesloe)

---

#### Außenstelle Ahrensburg

An der Reitbahn 3  
22926 Ahrensburg  
Tel 0 41 02 / 6 78 21 -17 oder -18

---

## Jugendämter der kreisfreien Städte, Kreise und Gemeinden

---

### Kiel

#### Amt für Schul-, Kinder- und Jugendeinrichtungen

Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel  
Tel 04 31 / 901 - 3330 oder -1142

---

### Hansestadt Lübeck

#### Jugendamt der Hansestadt Lübeck

Kronsfordter Allee 2-6, 23560 Lübeck  
Tel 04 51 / 122 - 0

---

### Flensburg

#### Amt für Jugend, Soziales, Gesundheit Abt. Soziale Dienste

Rathausplatz 1, 24931 Flensburg  
Tel 04 61 / 85 - 0

---

### 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

#### Fachdienst Sozialpädagogische Hilfen (Jugendamt)

Stettiner Straße 30, 25746 Heide  
Tel 04 81 / 97 - 0

#### Landesamt für soziale Dienste

Neue Anlage 9, 25746 Heide  
Tel 0481 / 6960

---

### Kreis Herzogtum Lauenburg

#### Stadt Ratzeburg Abt. Jugend und Sport

Barlachstraße 2, 23909 Ratzeburg  
Tel 045 41 / 88 80

---

### Kreis Nordfriesland

#### Amt für Jugend, Familie und Soziales

Marktstraße 6, 25813 Husum  
Tel 048 41 / 67 - 0

---

### Kreis Ostholstein

#### Kreisjugendamt Ostholstein

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

---

### Kreis Pinneberg

#### Fachdienst Soziales, Jugend, Schule und Gesundheit

Damm 25, 25421 Pinneberg  
Tel 041 21 / 55 73

---

#### Außenstellen

##### Wedel

Tinsdaler Weg 38, 22880 Wedel  
Tel 041 03 / 91 23 4 - 30

##### Elmshorn

Kurt-Wagener-Straße 11  
25337 Elmshorn  
Tel 041 21 / 45 02 33 97

##### Uetersen

Wassermühlenstraße 7  
25436 Uetersen  
Tel 041 22 / 40 15 -300

---

### Kreis Plön

#### Amt für Jugend und Sport

Stadtgraben 1, 24306 Plön  
Tel 045 22 / 74 32 99

---

#### Außenstellen

##### Preetz

Am Krankenhaus 5, 24211 Preetz  
Tel 043 42 / 79 82 00

##### Schönkirchen

Schönberger Landstraße 3-13  
24232 Schönkirchen  
Tel 04 31 / 240 00 30

##### Lütjenburg

Neverstorfer Straße 11  
24321 Lütjenburg  
Tel 043 81 / 41 60 00

#### Amt für Umwelt, Soziales und Kultur der Gemeinde Schönberg, Abt. Kinder-, Jugend-, Arbeitsmarktförderung

Knüll 4, 24217 Schönberg  
Tel 043 44 / 30 61 46

---

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

#### Kreisjugendamt

Kaiserstraße 8, 24768 Rendsburg  
Tel 043 31 / 20 2-0

#### Außenstellen

##### Nortorf

Industriestraße 6, 24589 Nortorf  
Tel 043 92 / 40 83 10

##### Eckernförde

Schleswiger Straße 18  
24340 Eckernförde  
Tel 043 51 / 75 76 40

---

### Kreis Schleswig-Flensburg

#### Kreisjugendamt Abt. Soziale Dienste

Molkestraße 25, 24837 Schleswig  
Tel 046 21 / 481 220

---

### Außenstelle Flensburg

Mungetoft 14, 24937 Flensburg  
Tel 04 61 / 16 84 48 16

---

### Kreis Segeberg

#### Kreisjugendamt

Hamburger Straße 30  
23795 Bad Segeberg  
Tel 045 51 / 95 10

#### Außenstellen

##### Kreisjugendamt, Soziale Dienste Kaltenkirchen

Flottkamp 13c, 24568 Kaltenkirchen  
Tel 041 91 / 912 30

##### Familienbüro Bad Bramstedt

Bleek 15, 24576 Bad Bramstedt  
Tel 041 92 / 81 68 30

##### Dienststelle Wahlstedt

Adlerstraße 13, 23812 Wahlstedt  
Tel 045 54 / 60 65 95

##### Kreisjugendamt Norderstedt

Rathausallee 50  
22846 Norderstedt  
Tel 040 / 53 59 54 01

---

### Kreis Steinburg

#### Amt für Jugend, Familie und Sport

Viktoriastraße 16-18, 25524 Itzehoe  
Tel 048 21 / 69 00

---

### Kreis Stormarn

#### Kreisjugendamt Stormarn

Mommsenstraße 11  
23843 Bad Oldesloe  
Tel 045 31 / 16 0-0

---

## Ämter für soziale Dienste, Versorgungsverwaltung und Sozialämter der kreisfreien Städte und Kreise

---

### Kiel

#### Amt für soziale Dienste Allgemeiner Sozialdienst

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

---

### Hansestadt Lübeck

#### Amt für soziale Dienste

Große Burgstraße 4  
23552 Lübeck  
Tel 04 51 / 140 60

#### Familienhilfen / Jugendamt

Moisinger Berg 1  
23560 Lübeck  
Tel 04 51 / 122-46 33

Adolf-Ehrtmann-Straße 3  
23564 Lübeck  
Tel 04 51 / 122-25 25

Fackenburger Allee 27  
23554 Lübeck  
Tel 04 51 / 122-25 24

Kirchplatz 7b  
23569 Lübeck  
Tel 04 51 / 122-25 26

---

### Flensburg

#### Sozialer Dienst der Stadt Flensburg

Rathausplatz 1  
24931 Flensburg  
Tel 04 61 / 85-0

---

### Neumünster

#### Allgemeiner Sozialer Dienst

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

#### Landesamt für soziale Dienste

##### Schleswig-Holstein

Steinmetzstraße 1-11  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 9135

#### AWO/ pro familia-Schwangerschafts- und Familienberatungsstelle Neumünster

Goebenplatz 4  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 2 52 71 90

---

### Kreis Dithmarschen

#### Amt für soziale Dienste

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

---

### Kreis Herzogtum Lauenburg

#### Allgemeiner Sozialer Dienst

Barlachstraße 2  
23909 Ratzeburg  
Tel 045 41 / 88 83 89

Elbstraße 145  
21481 Lauenburg  
Tel 041 53 / 58 63 13

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

Meiereistraße 3  
21493 Schwarzenbek  
Tel 041 51 / 84 20 11

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

---

### Kreis Nordfriesland

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

Marktstraße 6  
25813 Husum  
Tel 048 41 / 67-0

---

### Kreis Ostholstein

#### Sozialstation Eutin & Malente

Janusallee 1  
23714 Bad Malente  
Tel 045 23 / 55 00

#### Allgemeiner sozialer Dienst Oldenburg

Lübecker Straße 41  
23701 Eutin  
Tel 045 21 / 78 80

#### Sozialamt

Kirchenstraße 11  
23743 Grömitz  
Tel 045 62 / 692 10

---

### Kreis Pinneberg

#### Fachdienst soziale Dienste

Damm 25  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 21 24 56

#### Nebenstellen:

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

Kurt-Wagener-Straße 11  
25337 Elmshorn  
Tel 041 21 / 45 02-33 97

Wassermühlenstraße 7  
25436 Uetersen  
Tel 041 22 / 71 40 15 300

---

### Amt für soziale Dienste

#### Fachdienst Jugend und Sport

Wittstocker Straße 7  
25436 Tornesch  
Tel 041 22 / 957 20

---

### Kreis Plön

#### Allgemeiner sozialer Dienst

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

#### Nebenstellen:

Am Krankenhaus 5  
24211 Preetz  
Tel 043 42 / 79 82 00

Grasweg 16-18  
24226 Heikendorf  
Tel 04 31 / 24 35 33

---

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

#### Kreissozialamt

Kaiserstraße 8  
24786 Rendsburg  
Tel 043 31 / 20 20

#### Amt für soziale Dienste

##### Stadt Büdelsdorf

Am Markt 1  
24782 Büdelsdorf  
Tel 043 31 / 35 50

---

### Kreis Schleswig-Flensburg

#### Kreisjugendamt

##### Abt. Soziale Dienste

Molkestraße 25  
24837 Schleswig  
Tel 046 21 / 48 12 20

---



## Ämter für soziale Dienste, Versorgungsverwaltung und Sozialämter der kreisfreien Städte und Kreise (Fortsetzung)

---

### Kreis Segeberg

#### Soziale Dienste des Kreisjugendamtes

Hamburger Straße 30  
23795 Bad Segeberg  
Tel 045 51 / 95 10

#### Nebenstellen

##### Kaltenkirchen

Flottkamp 13c  
24568 Kaltenkirchen  
Tel 041 91 / 91 23-0

#### Amt für Jugend und Soziales

Rathausplatz 1  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel 041 93 / 96 32 12

### Kreis Steinburg

#### Amt für Jugend, Familie und Sport

Viktoriastraße 16-18  
25524 Itzehoe  
Tel 048 21 / 69 00

### Kreis Stormarn

#### Allgemeiner Sozialdienst

Am Markt 6 a  
22941 Bargteheide  
Tel 045 32 / 208 600  
voraussicht. ab Nov. 2016:  
Tel 045 31 / 16 0-0

#### Allgemeiner Sozialdienst

Markt 1  
21509 Glinde  
Tel 040 / 71 09 37 51  
ab Nov. 2016: 045 31 / 16 0-0

#### Amt für soziale Dienste

Liebigstraße 2  
21465 Reinbek  
Tel 045 31 / 16 0-0

#### Allgemeiner Sozialdienst

Rausdorfer Straße 1  
22946 Trittau  
Tel 045 31 / 16 0-0

## Familienbildungsstätten

---

### Kiel

#### Haus der Familie

Lornsenstraße 14  
24105 Kiel  
Tel 04 31 / 24 89 03

#### 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

Christianstraße 8-10  
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 2  
21481 Lauenburg  
Tel 041 53 / 510 88

### Kreis Nordfriesland

#### Elternschule

Rademacherstraße 11  
25832 Tönning  
Tel 048 61 / 61 73 20

### Familienbildungsstätte Husum

Woldsenstraße 45-47  
25813 Husum  
Tel 048 41 / 21 53

### Familienbildungsstätte Niebüll

Uhlebüller Straße 22  
25899 Niebüll  
Tel 046 61 / 22 40

### Kreis Ostholstein

#### Familienbildungsstätte Eutin

Dunckernbek 1  
23701 Eutin  
Tel 045 21 / 68 58

### DRK-Familienbildungsstätte Oldenburg

Weidenkamp 7  
23758 Oldenburg  
Tel 043 61 / 27 01

## Familienbildungsstätten (Fortsetzung)

---

### Kreis Pinneberg

#### Ev. Familienbildungsstätte

Bahnhofstraße 18-20  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 845 01 50

#### Familienbildungsstätte

Lornsenstraße 54 a  
25335 Elmshorn  
Tel 041 21 / 49 16 10

#### Familienbildung Wedel e.V.

Rathausplatz 4  
22880 Wedel  
Tel 041 03 / 803 29 80

### Kreis Plön

#### Familienzentrum

#### Familienbildungsstätte Plön

Vierschillingsberg 21  
24306 Plön  
Tel 045 22 / 50 51 38

#### AWO Familienbildungsstätte

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

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

#### Familienbildungsstätte

Am Magarethenhof 41  
24768 Rendsburg  
Tel 043 31 / 945 60 -10

#### Familienbildungsstätte

Volkshochschule Flintbek  
Heitmannskamp 4  
24220 Flintbek  
Tel 043 47 / 48 45

### Kreis Schleswig-Flensburg

#### Ev. Familienbildungsstätte Schleswig

Königstraße 2  
24837 Schleswig  
Tel 046 21 / 98 41 -0

#### Familienbildungsstätte Kappeln

Wassermühlenstraße 12  
24376 Kappeln  
Tel 046 42 / 91 11 40

#### Familienbildungsstätte Tarp

Schulstraße 7b  
24963 Tarp  
Tel 046 38 / 78 85

### Kreis Segeberg

#### Ev. Familienbildungsstätte

Falkenburger Straße 88  
23795 Bad Segeberg  
Tel 045 51 / 963 64 45

#### Ev. Familienbildungsstätte

Kirchenplatz 1  
22844 Norderstedt  
Tel 040 / 525 65 11

### Kreis Steinburg

#### Familienbildungsstätte Glückstadt

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

#### Ev. Familienbildungsstätte Itzehoe

Schauenburger Straße 33  
25524 Itzehoe  
Tel 048 21 / 889 85 47

### Kreis Stormarn

#### Familienbildungsstätte

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

## Vereine, Verbände, Kontakt- und Beratungsstellen

---

### Kiel

#### Beratungsstelle im Packhaus

Beselerallee 69 a  
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

Sophienblatt 85  
24114 Kiel  
Tel 04 31 / 12 21 80

#### Paritätischer Wohlfahrtsverband

#### Schleswig-Holstein e.V.

Zum Brook 4  
24143 Kiel  
Tel 0431/ 56 02 -0

#### Erziehungsberatung

Kleiner Kuhberg 22  
24103 Kiel  
Tel 04 31 / 942 32

#### Kinder- und Jugendhilfsdienst

Speckenbecker Weg 51  
24113 Kiel  
Tel 04 31 / 901-6 49 26

#### Kinder- und Jugendhilfe

#### Verbund gGmbH

Holtenuer Straße 82  
24105 Kiel  
Tel 04 31 / 64 73 03

#### Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

#### Landesgeschäftsstelle

Muhliusstraße 94  
24103 Kiel  
04 31 / 98 20 50

### Hansestadt Lübeck

#### Beratungsstelle für Familien und Erziehungsfragen

Hüterdamm 18  
23552 Lübeck  
Tel 04 51 / 79 32 29

#### Kinderschutzzentrum Lübeck

An der Untertrave 78  
23552 Lübeck  
Tel 04 51 / 788 81

#### Verbund sozialtherapeutischer Einrichtungen e.V.

Schwartauer Allee 67  
23554 Lübeck  
Tel 04 51 / 47 66 40

#### AWO Schleswig-Holstein gGmbH Region Südholstein

#### Jugendhilfe- und Sozialverbund

Moislinger Allee 97  
23558 Lübeck  
Tel 04 51 / 502 42 -0

#### AWO-Familienzentrum Kücknitz

Redderkoppel 1-7  
23569 Lübeck  
Tel 04 51 / 203 88 08

### Flensburg

#### Erziehungsberatungsstelle

Norderstraße 58-60  
24939 Flensburg  
Tel 04 61 / 85 21 29

#### Beratungsstelle des Kirchenkreises Flensburg

Johanniskirchhof 19  
24937 Flensburg  
Tel 04 61 / 480 83 26

**Neumünster**

**Jugendschutzbeauftragter**

Boostedter Straße 3  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 267 92 14

**Diakonisches Werk ZBS Neumünster**

Am Alten Kirchhof 16  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 41 95 10

**Kinderschutzbund e.V.**

Plöner Straße 23  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 55 65 71 -0

**Sozialpädagogische Familienhilfe**

Haart 15a  
24534 Neumünster  
Tel 043 21 / 91 77 65

**Kreis Dithmarschen**

**Arbeiterwohlfahrt Heide**

Neue Anlage 1  
25746 Heide  
Tel 04 81 / 612 79

**Arbeiterwohlfahrt Kreisverband  
Dithmarschen**

Heseler Weg 12  
25704 Meldorf  
Tel 048 32 / 85 73

**Beratungsstelle für Kinder,  
Jugendliche und Eltern**

Nordermarkt 8  
25704 Meldorf  
Tel 048 32 / 97 21 40

**Außenstelle**

Makt 27  
25746 Heide  
Tel 048 32 / 97 21 50

**Beratungsstelle für Kinder,  
Jugendliche und Eltern**

Ostermoorer Straße 21a  
25541 Brunsbüttel  
Tel 048 52 / 512 20

**Bürgerbüro**

Postelweg 1  
25746 Heide  
Tel 04 81 / 620 50

**Deutscher Kinderschutzbund  
Ortsverband Heide**

Lindenstraße 5  
25746 Heide  
Tel 04 81 / 770 00

**Kinderschutzzentrum Westküste**

Koogstraße 61  
25541 Brunsbüttel  
Tel 048 52 / 39 11 29

**Kinderschutzzentrum Westküste  
Hauptstelle Heide**

Makt 34  
25746 Heide  
Tel 04 81 / 683 73 07

**Hauptstelle Husum**

Neustadt 49  
25813 Husum  
Tel 048 41 / 69 14 50

**Müttertreff der ev. Kirche**

Kautzstraße 11  
25541 Brunsbüttel  
Tel 048 52 / 35 19

**Kreis Herzogtum Lauenburg  
Deutscher Kinderschutzbund /  
Kreisverband**

Schrangenstraße 3  
23909 Ratzeburg  
Tel 045 41 / 86 23 22

**Diakonisches Werk Herzogtum Lauenburg  
Erziehungs- und Familienberatung**

Hohler Weg 2  
21481 Lauenburg/Elbe  
Tel 041 51 / 5 24 15

**Beratung in Fragen von Partnerschaft,  
Trennung und Scheidung Schwarzenbek**

(für Eltern minderjähriger Kinder)  
Ernst-Barlach-Platz 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 7  
23879 Mölln  
Tel 045 42 / 905 92 50

**Kreis Nordfriesland  
Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Föhr e.V.**

Hardesweg 29  
25938 Wrixum auf Föhr  
Tel 046 81 / 31 32

**Arbeiterwohlfahrt**

Geschwister-Scholl-Weg 2  
25980 Westerland  
Tel 046 51 / 22 325

**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 / 965 90

**Erziehungsberatungsstelle  
des Kirchenkreises**

Theodor Storm Straße 7  
25813 Husum  
Tel 048 41 / 69 14 -40

**Kinderschutzbund NF**

Osterende 61a  
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**

Dithmarscher Weg 3  
25866 Mildstedt  
Tel 048 41 / 87 16 21

### **Kreis Ostholstein**

#### **Arbeiterwohlfahrt Kreisverband OH e.V.**

Lübecker Landstraße 3  
23701 Eutin  
Tel 045 21 / 70 21 -12

#### **AWO-Ortsverein Malente**

Wilhelm-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 / 10 27

#### **Deutscher Kinderschutzbund Spielstube**

Lütjenburger Straße 17  
23714 Malente  
Tel 045 23 / 65 59

#### **Deutscher Kinderschutzbund**

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

#### **Deutscher Kinderschutzbund Ortsverein Heiligenhafen e.V.**

Friedrich-Ebert-Straße 31  
23774 Heiligenhafen  
Tel 043 62 / 500 57 01

#### **Familienhilfe und Jugendarbeit Kreis OH**

Lübecker Straße 41, 23701 Eutin  
Tel 045 21 / 78 80

#### **Kinderhaus**

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

#### **Kinderschutzbund e.V.**

Lübsche Koppel 5, 23701 Eutin  
Tel 045 21 / 46 80

#### **Psychologische Beratungsstelle für Familien und Lebensfragen des Kirchenkreises**

Schloßstraße 11, 23701 Eutin  
Tel 045 21 / 80 05 -424

Hochtorstraße 22  
23730 Neustadt i. H.  
Tel 045 21 / 80 05 -410

#### **Psychosoziale Beratungsstelle der AWO**

Oldenburger Landstraße 11  
23701 Eutin  
Tel 045 21 / 702 10

---

#### **Kreis Pinneberg**

#### **AWO-Schleswig-Holstein gGmbH Region Unterelbe**

Im Rosenfeld 91  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 52 54 49

#### **AWO Jugendhilfezentrum**

Koppelstraße 30-34  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 58 57 806

#### **AWO Servicezentrum**

Gustavstraße 6a  
25469 Halstenbek  
Tel 041 01 / 84 38 43

#### **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 / 79 12 42

#### **Deutscher Kinderschutzbund e.V.**

Bismarckstraße 27  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 20 88 45

#### **Erziehungsberatungsstelle der AWO**

Koppelstraße 34  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 20 57 801

#### **Nebenstelle:**

#### **Erziehungsberatungsstelle Kreis Pinneberg Schenefeld**

Papenmoorweg 2  
25560 Schenefeld  
Tel 041 03 / 70 19 60

#### **Erziehungsberatungsstelle Uetersen**

Theodor-Storm-Allee 62a  
25436 Uetersen  
Tel 041 22 / 90 38 -25 oder -26

#### **Erziehungsberatungsstelle Wedel**

Hafenstraße 28  
22880 Wedel  
Tel 041 03 / 70 19 60

#### **Kirchenkreis Pinneberg**

Bahnhofstraße 18-20  
25421 Pinneberg  
Tel 041 01 / 84 50 510

#### **Beratungs- und Therapiezentrum der AWO**

Hainholzer Damm 13a  
25337 Elmshorn  
Tel 041 21 / 791 23

#### **Lebens- und Erziehungsberatungs- stelle der Diakonie**

Alter Markt 16  
25335 Elmshorn  
Tel 041 21 / 710 35

#### **AWO-Schwangeren- und Familienberatungsstelle Wedel**

Rudolf-Breitscheid-Straße 40 b  
22880 Wedel  
Tel 01 78 / 167 60 38

---

#### **Kreis Plön**

#### **AWO Ortsverein Mönkeberg**

Vossberg 4  
24248 Mönkeberg  
Tel 04 31 / 23 29 69

#### **Beratungsstelle in Erziehungs- und Lebensfragen**

Am Alten Amtsgericht 5  
24211 Preetz  
Tel 043 42 / 71 73 4

#### **Nebenstelle Lütjenburg**

Friedrich-Speck-Straße 10a /  
Otto-Mensing-Schule  
24321 Lütjenburg  
Tel 043 81 / 66 67

#### **Plön**

Vierschillingsberg 21  
24306 Plön  
Tel 045 22 / 50 51 35

#### **Heikendorf**

Dorfplatz 8  
24226 Heikendorf  
Tel 04 31 / 24 35 15

### Schönberg

Schulweg 3  
24217 Schönberg  
Tel 043 81 / 66 67

### Wankendorf

Kirchtor 38  
24601 Wankendorf  
Tel 043 42 / 717 34

### Beratungsstelle der Diakonie für Kinder, Jugendliche und Familien

Vierschillingsberg 21  
24306 Plön  
Tel 045 22 / 50 51 35

### DRK-Ortsverein Mönkeberg

Lange Koppel 6  
24248 Mönkeberg  
Tel 04 31 / 23 10 51

### AWO-Schwangerschafts- und Familienberatungsstelle Schönkirchen

Steinbergskamp 2  
24232 Schönkirchen  
Tel 04 31 / 209 90 30

---

### Kreis Rendsburg-Eckernförde

#### Arbeiterwohlfahrt Ortsverein Altenholz

Danziger Straße 3d  
24161 Altenholz  
Tel 043 49 / 32 84 28

#### Arbeiterwohlfahrt Flintbek

Mühlenhof 1  
24220 Flintbek  
Tel 043 47 / 17 342 12

#### Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen

Am Holstentor 16  
24768 Rendsburg  
Tel 043 31 / 69 63 30

### Deutscher Kinderschutzbund Ortsverband Rendsburg

Am Mühlenkamp 24  
24787 Fockbek  
Tel 043 31 / 765 77

### Deutscher Kinderschutzbund Hohenwestedt e.V.

Parkstraße 15  
24594 Hohenwestedt  
Tel 048 71 / 779 35 56

### 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

### Lebenshilfe für geistig Behinderte Altenholz e.V.

Posener Straße 15  
24161 Altenholz  
Tel 04 31 / 32 11 70

### Soziales Beratungs- und Dienstleistungszentrum

#### Hohenwestedt

Thomashaushaus Passage 2  
24594 Hohenwestedt  
Tel 048 71 / 10 95

#### Schacht-Audorf

Hüttenstraße 8  
24790 Schacht-Audorf  
Tel 043 31 / 94 69 23

#### Altenholz

Am Buchholz 4  
24161 Altenholz  
Tel 04 31 / 32 10 41

#### Aukrug

Am Raiffeisenturm 1h  
24613 Aukrug  
Tel 048 73 / 10 00

#### Bordesholm

Holstenstraße 28  
24582 Bordesholm  
Tel 043 22 / 69 22 77

#### Büdelndorf

Eschenweg 1a  
24782 Büdelndorf  
043 31 / 708 83 10

#### Eckernförde

Rathausmarkt 3 (AWO)  
24340 Eckernförde  
Tel 043 51 / 31 32 und  
Kieler Straße 73 (diakonisches Werk)  
24340 Eckernförde  
Tel 043 51 / 73 06 40

#### Felde

Wulfsfelder Weg 18  
24242 Felde  
Tel 043 40 / 40 25 04

#### Fleckeby

Schmiederredder 3  
24357 Fleckeby  
Tel 043 54 / 981 71

### Fockbek

Karl-Böge-Platz 19  
24787 Fockbek  
Tel 043 31 / 64 54

### Gettorf

Kieler Chaussee 24  
24214 Gettorf  
Tel 043 46 / 86 02

### Nortorf

Niederndstraße 6  
24589 Nortorf  
Tel 043 92 / 21 39

---

### Kreis Schleswig-Flensburg

#### Beratungsstelle des diakonischen Werkes des Kirchenkreises Schleswig-Flensburg

Norderdomstraße 6  
24837 Schleswig  
Tel 046 21 / 38 11 22

#### Beratungsstelle des diakonischen Amtes Angeln; Beratungsstelle für Erziehungs-, Familien- und Lebensfragen; Beratungsstelle zu § 218

Mühlenstraße 34  
24392 Süderbrarup  
Tel 046 41 / 929 223

#### Erziehungsberatungsstelle der Stadt Flensburg

Norderstraße 58-60  
24939 Flensburg  
Tel 04 61 / 85 21 29

#### Amt für Schule, Jugend und Soziales in der Stadt Schleswig

Fischbrückstraße 1  
24837 Schleswig  
Tel 046 21 / 81 43 90

---

#### 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 / 45 99

#### **Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**

Friedrichsgaber Weg 367  
22848 Norderstedt  
Tel 040 / 522 88 11

#### **Nebenstellen / Ortsverbände Kinderschutzbund**

##### **Bad Bramstedt**

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

##### **Bad Segeberg**

Dorfstrasse 14  
23795 Bad Segeberg  
Tel 045 51 / 89 70 55

##### **Wahlstedt**

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

##### **Henstedt-Ulzburg**

Hamburger Straße 20  
24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel 041 93 / 930 73

##### **Kisdorf**

Sengel 15  
24629 Kisdorf  
Tel 041 93 / 45 81

### **DRK Sozialstation Großenaspe**

Hauptstraße 2  
24623 Großenaspe  
Tel 043 27 / 399

#### **Erziehungs- und Lebensberatung**

Kirchstraße 9 a  
23795 Bad Segeberg  
Tel 045 51 / 95 53 10

#### **Außenstelle**

Waldstraße 1  
23812 Wahlstedt  
Tel 045 51 / 95 53 10

#### **Ev. Erziehungs- und Lebensberatungsstelle**

Kirchenplatz 1 a  
22844 Norderstedt  
Tel 040 / 525 58 44

#### **Außenstelle**

Am Markt 3  
24610 Trappenkamp  
Tel 045 51 / 95 53 10

#### **Kinderbeauftragte der Stadt Kaltenkirchen**

Tausendfüßler e.V.  
Krückauring 114  
24568 Kaltenkirchen  
Tel 041 91 / 50 69 36

#### **Nebenstelle:**

##### **Pro Familia Beratungsstelle Haus Kielort**

Kielortring 51  
22850 Norderstedt  
Tel 040 / 522 85 78

#### **Tagesmuttervermittlung der AWO**

##### **OV Kaltenkirchen**

Lakweg 9 e  
24568 Kaltenkirchen  
Tel 041 91 / 95 91 50

### **Kreis Steinburg**

#### **Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensfragen**

Langer Peter 27 b  
25524 Itzehoe  
Tel 048 21 / 910 67

#### **Kinder- und Jugendbüro Rathaus**

Reichenstraße 23  
25524 Itzehoe  
Tel 048 21 / 60 32 35

### **Kreis Stormarn**

#### **Allgemeiner Sozialdienst**

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

#### **Arbeiterwohlfahrt**

Twiete 3d  
22113 Oststeinbek  
Tel 040 / 713 19 54

#### **Beratungszentrum Südstormarn**

Scholtzstraße 13 b  
21465 Reinbek  
Tel 040 / 72 73 84 50

#### **Beratungszentrum Südstormarn**

Heinrich-Hertz-Straße 10a  
22946 Trittau  
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

## Kontakt- und Beratungsstellen bei besonderen Problemen

---

### Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e. V.

Theobald-Christ-Straße 10  
60316 Frankfurt  
Tel 0 18 05 / 25 45 28 (0,12€/min)

---

### Arbeitskreis Tagespflege im Deutschen Kinderschutzbund Kreisverband Nordfriesland e.V.

Osterende 61 a, 25813 Husum  
Tel 048 41 / 25 75

---

### AWO Sprachheilambulanz

Klinkerbogen 25, 21745 Hemmoor  
Tel 047 71 / 58 06 52

---

### Das Mäusehaus

Koppelweg 19, 21039 Escheburg  
Tel 041 52 / 84 70 37

---

### 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 / 803 29 80

---

### Förderkreis für krebskranke Kinder und Jugendliche e.V.

Forstweg 1, 24105 Kiel  
Tel 04 31 / 31 17 34

---

### Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod (GEPS) Deutschland Bundesgeschäftsstelle

Fallingbosteler Straße 20  
30625 Hannover  
Tel 05 11 / 838 62 02

---

### KIBIS Kontakte, Informationen, Beratung im Selbsthilfebereich

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

---

### Landesbeauftragter für Menschen mit Behinderungen

Dr. Ulrich Hase  
Düsternbrooker Weg 70, 24105 Kiel  
Tel 04 31 / 988 - 16 20

---

### Lebenshilfe für geistig Behinderte Altenholz e.V.

Posener Straße 15, 24161 Altenholz  
Tel 04 31 / 32 11 70

---

### Lübeck-Hilfe für krebskranke Kinder e. V.

Triftstraße 22, 23556 Lübeck  
Tel 04 51 / 40 54 02

---

### Ambulanz für Schreibabys Städtisches Krankenhaus Kiel Klinik für Kinder- und Jugendmedizin

Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel  
Tel 01 51 / 16 32 20 00

---

### Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung in der Tagespflege e.V.

Baumschulenstraße 74, 12437 Berlin  
Tel 030 / 78 09 70 69

---

### Tagesmütter Kiel c/o Pädiko e.V.

Knooper Weg 75, 24116 Kiel  
Tel 04 31 / 982 63 90

---

### Tagesmütter und -väter Stormarn e.V.

Stormarnstraße 14  
22926 Ahrensburg

### Vermittlung:

Tel 041 02 / 824 98 12

### Beratung:

Tel 041 02 / 824 98 11

---

## Adressen überregional arbeitender Einrichtungen

---

### Aktion Kinder- und Jugendschutz

Flämische Straße 6-10  
24103 Kiel  
Tel 04 31 / 260 68 - 78

---

### Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e.V. Bundesverband

Theobald-Christ-Straße 10  
60316 Frankfurt  
Tel 0 1805 / 25 45 28 (0,12€/min)

---

### Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen Bundesverband e.V.

Bornheimer Straße 100  
53119 Bonn  
Tel 02 28 / 350 38 71

---

### Bundesarbeitsgemeinschaft Kindersicherheit

Christian-Lassen-Straße 11a  
53117 Bonn  
Tel 02 28 / 68 83 40

---

### Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein

Düsternbrooker Weg 70  
24105 Kiel  
Tel 04 31 / 988 - 0

---

### Deutscher Kinderschutzbund (Landesverband Schleswig-Holstein)

Sophienblatt 85  
24114 Kiel  
Tel 04 31 / 122 180

---

### Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Kindstod Bundesgeschäftsstelle

Fallingbosteler Straße 20  
30625 Hannover  
Tel 05 11 / 838 62 02

---

### Kinder- und Jugendpsychiatrie

Niemannsweg 147  
24105 Kiel  
Tel 04 31 / 99 00 26 69  
Fax 04 31 / 99 00 27 21

---

### Kinderklinik

Schwanenweg 20  
24105 Kiel  
Tel 04 31 / 50 01 66 66  
Fax 04 31 / 597 - 20 25

---

### La Leche Liga Deutschland e.V.

Louis Mannstaedt Straße 10-12  
53840 Troisdorf  
Tel 022 41 / 123 25 81

---

### Landesweite Präventions-, Fortbildungs- und Informationsstelle im Kinderschutzzentrum Kiel

Sophienblatt 85  
24114 Kiel  
Tel 04 31 / 122 18 - 0  
Fax 04 31 / 122 18 - 11

---

### Tagesmütter Bundesverband für Kinderbetreuung in der Tagespflege e.V.

Baumschulenstraße 74  
12437 Berlin  
Tel 030 / 78 09 70 69

---

### Verband alleinerziehender Mütter und Väter e.V.

Hasenheide 70  
10967 Berlin  
Tel 030 / 69 59 786

---



## Einrichtungen, die Informationsmaterial weitergeben

---

### Ministerium für Soziales, Gesundheit, Wissenschaft und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein

Adolf-Westphal-Straße 4  
24143 Kiel  
www.schleswig-holstein.de

Broschüre und Faltblatt,

auch als PDF-Datei zum Download:

- Stark mit Kindern
- Vorsicht, zerbrechlich!

### BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln  
www.bzga.de

Broschüren und Faltblätter,

auch als PDF-Datei zum Download:

- Das Baby - Ein Leitfaden für Eltern
- Chronische Erkrankungen im Kindesalter
- Impfen - Schutz für Ihr Kind vor Infektionskrankheiten
- Impfschutz für die ganze Familie 20 Fragen - 20 Antworten
- Kinder schützen - Unfälle verhüten
- Kopfläuse... was tun?
- KURZ.KNAPP. Elterninfo  
Mappe mit 10 Faltblättern, erhältlich in 5 Sprachen
- Rauchfrei in der Schwangerschaft
- Andere Umstände - neue Verantwortung
- Du bist schwanger... und nimmst Drogen?
- Ich bin dabei! - Vater werden
- Gut hinsehen und zuhören!  
Mediennutzung in der Familie
- Online sein mit Maß und Spaß
- Tut Kindern gut! - in deutsch, russisch und türkisch
- Unterstützung für Familien von Anfang an

### Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V. in Schleswig-Holstein

Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel  
Tel 04 31 / 942 94

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

www.lvgfsh.de

Flyer und Broschüre,

auch als PDF-Datei zum Download:

- Impfen: Hurra, angekommen!
- Krebserkrankungen: Leitfaden Krebs

### Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Glinkastraße 24, 10117 Berlin  
www.bmfsfj.de

Broschüren und Faltblätter,

auch als PDF-Datei zum Download:

- Leitfaden zum Mutterschutz
- Elterngeld, ElterngeldPlus und Elternzeit
- Merkblatt Kindergeld
- Urlaub mit der Familie
- Früher beruflicher Wiedereinstieg von Eltern
- Der Unterhaltsvorschuss - Eine Hilfe für Alleinerziehende
- Informationen zum Betreuungsgeld  
[Handy-App](#)
- Erste Schritte, mobiler Ratgeber für Eltern rund um das erste Lebensjahr des Kindes.

### Bundesministerium der Justiz

Mohrenstraße 37, 10117 Berlin  
www.bmj.de

Broschüren auch als PDF-Datei zum Download:

- Das Kindschaftsrecht
- Gemeinsam Leben (Informationen für Paare ohne Trauschein)

## Landesverbände der freien Wohlfahrtspflege

---

### Arbeiter Wohlfahrt (AWO)

#### Landesverband Schleswig-Holstein

Sibeliusweg 4  
24109 Kiel - Mettenhof  
Tel 04 31 / 51 14 - 100

### Caritasverband für Schleswig-Holstein

Krusenrotter Weg 37  
24113 Kiel  
Tel 04 31 / 59 02-0

### Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Schleswig-Holstein

Zum Brook 4  
24143 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

## Beratungstelefone

---

### Elterntelefon

**0 800 / 111 0 550** (kostenlos)

Zeiten:

Mo. bis Fr.: 9:00 bis 11:00 Uhr

Di. und Do.: 17:00 bis 19:00 Uhr

### Müttertelefon

**0 800 / 333 2 111** (kostenlos)

Zeiten:

täglich 20:00 bis 22:00 Uhr

## Internetadressen zum Thema Kinder und Gesundheit

---

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

- [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)
- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- [www.eltern.de](http://www.eltern.de)
- [www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)
- [www.gesundheit.de](http://www.gesundheit.de)
- [www.kindergesundheit.de](http://www.kindergesundheit.de)
- [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)
- [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

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

- [www.lvgfsh.de](http://www.lvgfsh.de)
- [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)

### 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.

Vielen Dank!

# ABC

## Impressum

---

### Herausgeber:

Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung e.V.  
in Schleswig-Holstein (LVGFHS)  
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel  
Tel 04 31 / 9 42 94, Fax 04 31 / 9 48 71  
E-Mail: [gesundheit@lvgfsh.de](mailto:gesundheit@lvgfsh.de)

Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Wissenschaft und Gleichstellung  
des Landes Schleswig-Holstein  
Adolf-Westphal-Straße 4, 24143 Kiel

### Text:

Dorothee Michalscheck, LVGFHS  
Dr. Elfi Rudolph, LVGFHS  
Ute Wiertellock-Renzing, LVGFHS

### Gestaltung und Illustration:

[www.conrat.org](http://www.conrat.org)

### Fotos:

Oksana Kuzmina, kolinko\_tanya, athomass;  
alle [www.stock.adobe.com](http://www.stock.adobe.com)

ISSN 0935-4379

7. überarbeitete Auflage  
November 2016

Diese Druckschrift wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit der schleswig-holsteinischen Landesregierung herausgegeben. Sie darf weder von Parteien noch von Personen, 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 Druckschrift zur Unterrichtung ihrer eigenen Mitglieder zu verwenden.

Die Landesregierung im Internet: [www.schleswig-holstein.de](http://www.schleswig-holstein.de)