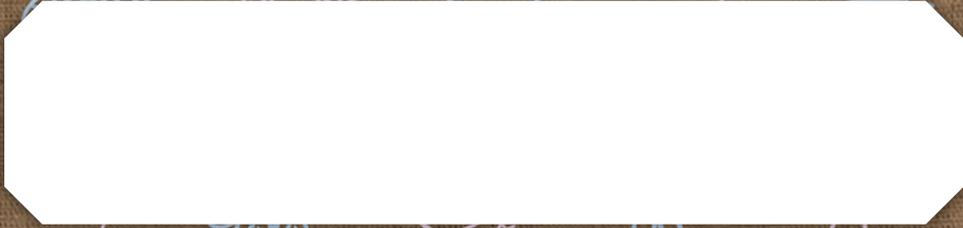




# Baby- und Kinder- Tagebuch

für die ersten Lebensjahre  
mit wertvollen Tipps für die Eltern





# Baby- und Kinder- Tagebuch

für die ersten Lebensjahre  
mit wertvollen Tipps für die Eltern

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

Fragen, die sich jeder einmal früher oder später stellt:

**Wie war ich? Wie habe ich ausgesehen?**

**Hatte ich Haare? Welche Farbe?**

**Wie groß war ich... ?**

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

Bitte hier den Namen Ihres Kindes eintragen

# Herzlichen Glückwunsch

Name des Kindes

Datum (Tag/Monat/Jahr)

Zeit

Gewicht (g)

Größe

---

---

---



Diese Seite  
ist reserviert  
für das  
Klinik-Grußwort

# inhalt

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



# Die ersten



# Monate

Datum \_\_\_\_\_

Hier bitte das  
erste Foto  
Ihres Babys  
einkleben.

Vorname, Name \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Sternzeichen \_\_\_\_\_

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

Haarfarbe \_\_\_\_\_

Augenfarbe \_\_\_\_\_



A large, light green rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the area.





# Plötzlich Eltern



Kaum ein Ereignis verändert das Leben von Erwachsenen so sehr wie die Geburt eines Kindes.

Aus der selbstbewussten, berufstätigen Frau wird plötzlich eine Mutter, aus dem Mann mit unzähligen Hobbys wird plötzlich ein Vater, und aus unternehmungslustigen, spontanen Paaren ohne Zwänge – Eltern!

Wie die tiefgreifenden Änderungen, die das „Eltern sein“ für das alltägliche Leben bedeuten, empfunden werden,

liegt natürlich größtenteils am Einzelnen und daran, was er daraus macht. Es gibt aber auch ein paar einfache Grundregeln, wie Sie die häufigsten der unweigerlich entstehenden Frustrationen – die übrigens alle frischgebackenen Eltern durchleben müssen – schadensfrei meistern können. Die Lust und die Freude, die Ihnen Ihr Kind im Gegenzug bereitet, entschädigen Sie ohnehin im Übermaß.

## Das bisschen Haushalt...

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

Noch immer sind es zu über 90% die Mütter, die diese ungewohnten Belastungen auf sich nehmen. Da sich der

„normale“ Haushalt mit Kochen, Waschen usw. aber deswegen auch nicht von selbst erledigt, wachsen die täglichen Arbeiten für die Frau ins nahezu Unschaffbare.

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

## Kraft tanken...

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

Auch wenn jetzt ihr kleiner Liebling in jeder Beziehung Mittelpunkt des Lebens ist, brauchen manche Eltern trotzdem zur Entspannung noch Zeit für sich selbst. Das kann ein Tennismatch, ein romantisches Abendessen oder einfach nur ein langer Spaziergang sein. Gönnen Sie sich diese Inseln der Ruhe regelmäßig und nutzen Sie sie bewusst, dann hat jeder etwas davon: Ihr Kind, dem Sie

wieder entspannt Ihre ganze Liebe und Aufmerksamkeit schenken können, und Ihre Partnerschaft, weil dadurch auch die leisesten Verdachtsmomente von wechselseitiger Vernachlässigung zur Bedeutungslosigkeit schrumpfen.

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

# Lass das mal den Papa machen



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

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

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

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

## Vom Liebesglück zum Familienglück

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

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

Bald jedoch werden die jungen Eltern feststellen, dass die gemeinsamen Abende, wie sie vor der Geburt des Kindes waren, sehr selten geworden sind, und dass Gespräche über Themen aus dem täglichen Leben von organisatorischen Gesprächen abgelöst werden.

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

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

# Die Stillzeit

Plötzlich Eltern,  
Die Stillzeit



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

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

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

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

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

Für die Mutter bringt die Zeit der Geburt ungewohnte Veränderungen mit sich – die Brust spannt und fühlt sich hart und fest an. Und obwohl Stillen wohl einer der natürlichsten Vorgänge ist, will es erst einmal von beiden Beteiligten gelernt sein. Werden Sie also nicht gleich ungeduldig, wenn es anfangs noch nicht so recht klappt, und zweifeln Sie nicht an Ihrer Stillfähigkeit – vertrauen Sie einfach Ihrem Körper (und eventuell der Beratung Ihrer guten und „stillerfahrenen“ Freundin bzw. der Hebamme). Die Natur hat sich einen einfachen und wirkungsvollen

Mechanismus ausgedacht. Je öfter Sie stillen und je mehr Nachfrage nach Muttermilch besteht, umso mehr Milch wird produziert und umgekehrt.

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

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

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

# Mein Stammbaum

Hier können Sie ein Bild  
Ihres Lieblings einkleben



Das



Lebensjahr

Datum \_\_\_\_\_

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

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

Haarfarbe \_\_\_\_\_

Augenfarbe \_\_\_\_\_



A large, light green rectangular area with rounded corners and horizontal white lines, intended for writing notes or a journal entry.





A large, light green rectangular area with horizontal white lines, intended for writing notes or highlights.

# Körperpflege



## Säuglingshaut

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

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

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

## Das Bad

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

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

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

## Hautpflege

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

## Tipps zum Baden

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

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

Sagen Sie zum Beispiel:

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

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

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

### **Wichtig ist:**

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



## Regelmäßige Pflege...

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

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

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

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

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

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

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

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

## Weniger ist mehr...

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

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

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

Das



Lebensjahr

Datum \_\_\_\_\_

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

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

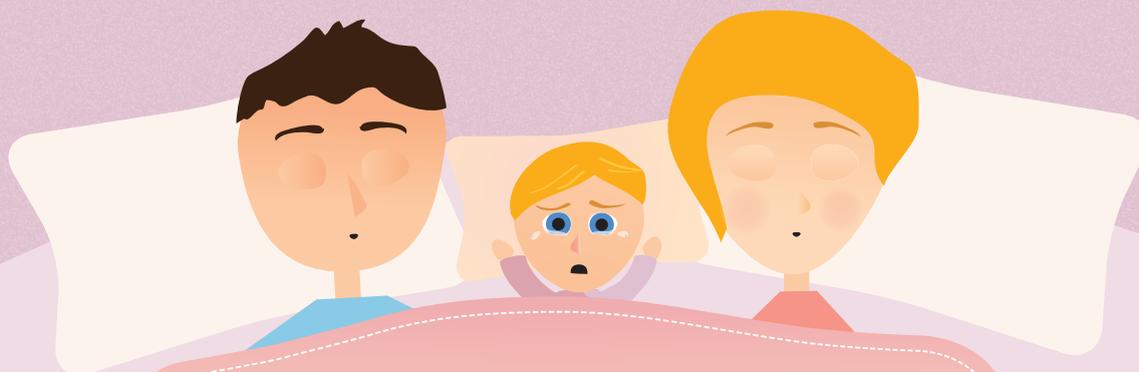


A large, light green rectangular area with horizontal white lines, intended for writing notes or highlights.





A large, light green rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing.



# Nachtwandler

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

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

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

- Ist Ihr Kind unruhig, nehmen Sie es mit zu sich zum Schlafen, damit auch Sie zur Ruhe kommen. Ein Kind braucht 2–3 Jahre, um sich an die Schlafgewohnheiten eines Erwachsenen zu gewöhnen.
- Seien Sie tagsüber aktiv beim Spielen und Lachen mit Ihrem Baby, vermeiden Sie jedoch, nachts das Licht einzuschalten. Erledigen Sie alles in Ruhe, und verzichten Sie wenn möglich sogar aufs Wickeln, wenn es nicht unbedingt erforderlich ist.
- Das Bedürfnis nach der Nähe der Eltern, vor allem beim Einschlafen, ist den Kindern angeboren und völlig natürlich. Sie tun gut daran, Ihr Kind in den Schlaf zu begleiten und müssen nicht befürchten, es dadurch zu „verwöhnen“! Ihr Kind wird, ebenso wie beim Sauberwerden, ganz von selbst lernen, allein ein- und durchzuschlafen, wenn es für diesen Entwicklungsschritt bereit ist. Die Zeit, die Sie jetzt mit Ihrem Kind investieren, ist eine Investition in seine Zukunft und in Ihre Beziehung! Empfehlenswerte

Literatur über erholsame Nächte für die ganze Familie sind z. B. Bücher wie „Schlafen und Wachen“ von William Sears oder „Ich will bei euch schlafen“ von Sibylle Lüpold.

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

## Übrigens:

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

# Ernährung



## 6 Monate ausschließlich stillen

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

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

## Wichtige Signale

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

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

## Mit zirka 6 Monaten

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

Damit sich der Verdauungsapparat an ein neues Nahrungsmittel gewöhnen kann, geben Sie Ihrem Baby nur ein neues Nahrungsmittel während einiger Tage. Zuerst stillen, damit der größte Hunger gestillt ist. Die ersten

Versuche sollen lediglich dazu dienen, das Baby mit fester Nahrung vertraut zu machen, es muss davon nicht satt werden. Die Lebensmittel schonend dünsten oder in Dampf garen.

## Frühestens mit 7 Monaten

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

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

## Anhaltspunkte für den Ernährungsplan im ersten Jahr

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

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



## So kaufen Sie richtig

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

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

## Die süße Versuchung

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

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

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

### Übrigens:

*Trockenfrüchte und Fruchtdicksäfte haben keinen Ernährungsvorteil im Vergleich zum Haushaltszucker.*

## Essen will gelernt sein

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

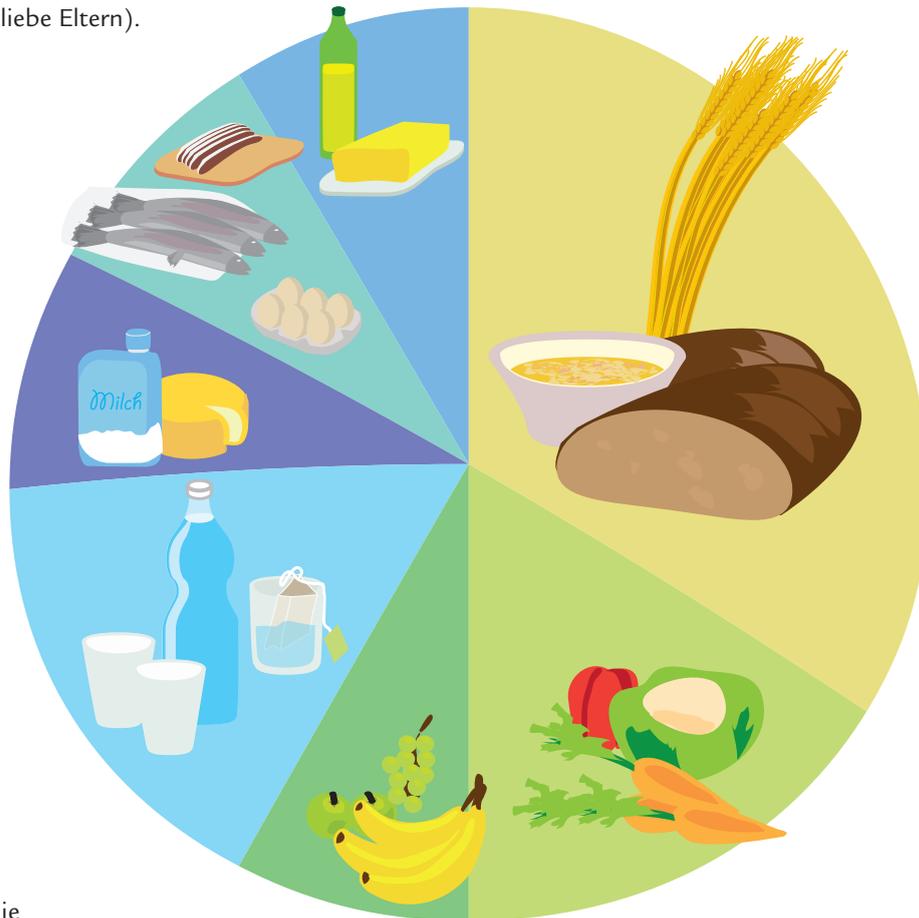
Nicht nur Gourmets wollen Spaß am Essen haben. Dazu gehört vor allem Zeit – Hetzen und Schlingen verderben eher den Appetit und sind alles andere als verträglich. Zeigen Sie, dass Sie Spaß und Geschmack am Essen haben und dass Sie möglichst vielen Geschmacksrichtungen und Speisen offen gegenüberstehen.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

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

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

# Die Mischung macht's

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



## Getreideprodukte

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

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

**Obst**, am besten 100 Gramm frisch und roh pro Tag (zum Beispiel ein Apfel, Pfirsich, Birne oder Banane), liefert die richtige Tagesmenge an zusätzlichen Vitaminen und Energie.

**Nüsse** ergänzen (zum Beispiel im Müsli oder Quark) die vollwertige Ernährung.

Genügend **Flüssigkeit** ist unerlässlich für das Funktionieren

des Stoffwechsels. Reichen während der Nahrungsumstellung ca. 200 ml pro Tag, so

braucht Ihr Kind im zweiten Lebensjahr bereits mindestens einen halben bis einen Dreiviertelliter Flüssigkeit täglich. Empfehlenswert sind Mineralwasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees.

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

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

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

Das



Lebensjahr

Datum \_\_\_\_\_

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

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

# 4. Lebensjahr



---

---

---

---

---

---

---

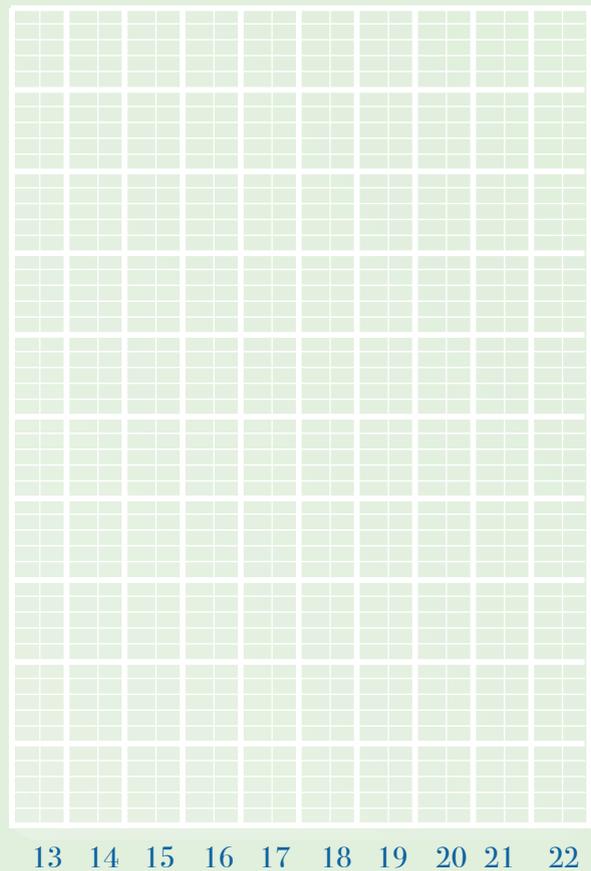
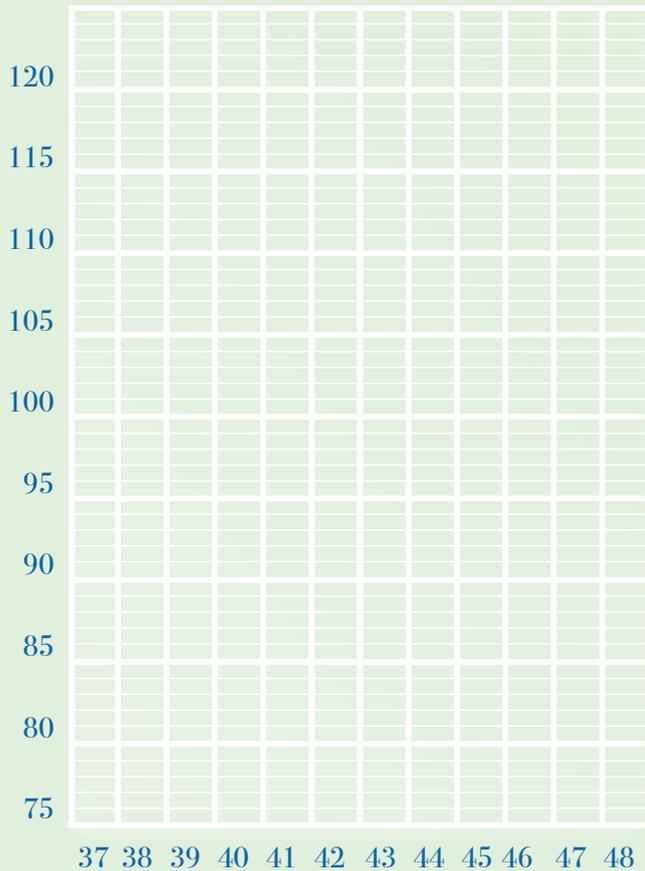
---

---

---

## Größen- & Gewichtsdiagramm

Körpergröße in cm



Alter in Monaten

Körpergewicht in kg



A large, light green rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing.





A large, light green rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing.

# Spaß und Bewegung



Bewegungstalente...

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

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

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

Eigentlich geht es heutzutage weniger um zu wenig Förderung der Bewegung, sondern mehr um zu viel Verhinderung dieser Entwicklung seitens der Eltern. Denn Kinder entwickeln mit der Geburt ein natürliches Talent zu bewegtem Spiel. Dabei wird fast alles zum Spielgerät, was ihnen zwischen die Finger und Füße gerät. Ein Stein, ein Stück Holz oder die Katze des Nachbarn – ein Spielkamerad ist schnell gefunden. Machen Sie nicht den Fehler, mit der Ungeduld des Erwachsenen Ihre eigenen Zeitmaßstäbe anzusetzen und das Spiel ohne zwingenden Grund zu unterbrechen – Ihr Kind wird das innerhalb seiner Denkschemata nicht begreifen.

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

## Unsere Checkliste:

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



## Wohnzimmer

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

# W orkout fürs Baby



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

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

Keinesfalls sollten Sie sich jedoch über den Willen Ihres Kindes hinwegsetzen. Wenn Sie merken, dass Ihr Baby alles andere im Moment lieber täte, als sein „Fitness-Programm“ zu absolvieren, dann müssen Sie das respektieren. Versuchen Sie es später noch einmal.

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

## Beispiel Bauchmassage:

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

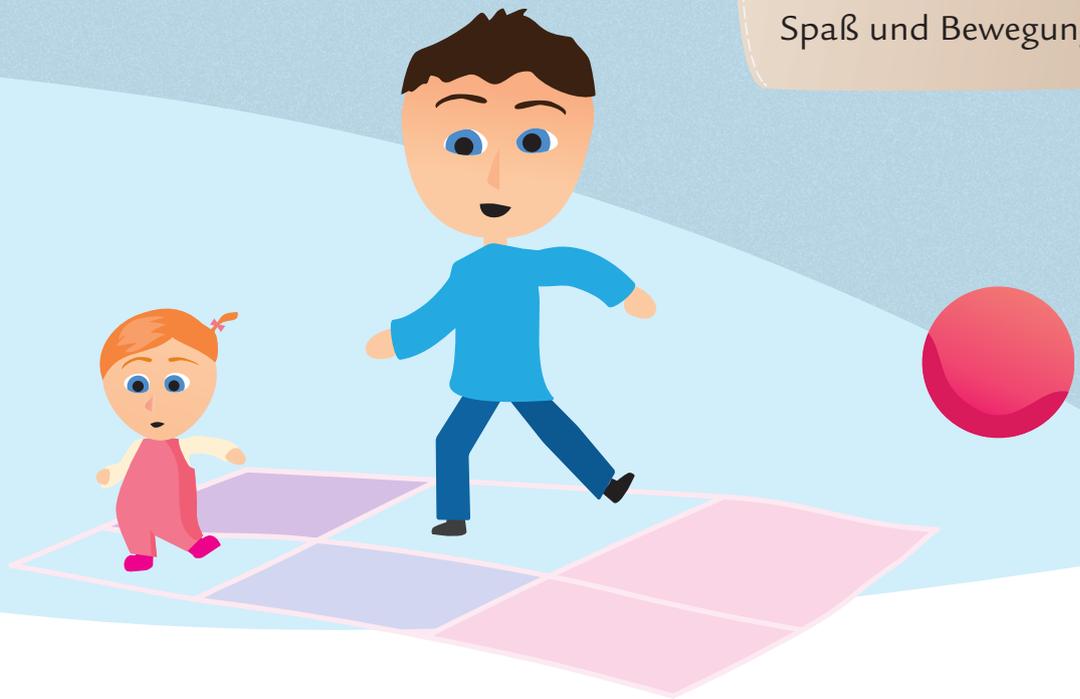
## Beispiel Rückenmassage:

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

## Bewegungsspiele:

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

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



## Beispiel Ballspiele:

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

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

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

## Der Trainer macht's

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

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

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

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

# Spaß muss es machen!

## Unsere Checkliste:

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



## Küche

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

# Tipps



## Vorsicht im Kinderzimmer

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

### Unsere Checkliste:

- Kleinkinder niemals allein auf dem Wickeltisch liegen lassen; Babywippen immer auf den Boden stellen
- Kaufen Sie Mobiliar ohne Formaldehyd, das eventuell gravierende gesundheitliche Folgen nach sich ziehen kann (das Gleiche gilt für Fußbodenbeläge und zugehörige Kleber)
- Ein weicher Fußbodenbelag (Kork oder kurzhaariger Teppichboden) verhindert schwere Sturzverletzungen
- Spielzeuge sollten keine beweglichen, sich lösende Teile haben, die Ihr Kind verschlucken kann
- Das Gitterbett sollte mit Seitenwänden ausgestattet sein, die die Matratze um mindestens 60 cm überragen, um ein Herausfallen zu vermeiden. Die Sprossen des Gitterbettes sollten einen Abstand von 4,5 bis 6,5 cm haben. Ritzen provozieren eingeklemmte Finger.
- Die Möbel im Kinderzimmer sollten kindgerecht in der Benutzerfreundlichkeit und ihrer Dimension sein. Stellen Sie das Zimmer nicht voll – die Hauptfunktion dieses Raumes ist und bleibt das Spielen, und dafür braucht man Platz

## Vorsicht im Badezimmer

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

### Unsere Checkliste:

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



## Aufgepasst!

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

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

Das



Lebensjahr

Datum \_\_\_\_\_

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

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_



5.

A large green rectangular area with horizontal white lines, intended for writing notes or highlights.





A large, light green rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing.

# Kinderkrankheiten

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

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



## Allergie(n)

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

## Bauchschmerzen

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

## Blähungen

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

## Drei-Tage-Fieber

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

**sofort zum Arzt!**



## Durchfall

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

## Erbrechen

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

## Erkältung

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

## Fieber

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

### Das können Sie tun

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

### Das können Sie tun

Fencheltee hilft bei harmlosem, einmaligem Erbrechen.

### Das können Sie tun

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

### Da muss der Arzt ran

Bei mehrmaligem schwallartigem Erbrechen und/oder Fieber.

### Da muss der Arzt ran

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

### Da muss der Arzt ran

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



## Halsschmerzen

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

## Husten

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

Bei Fieber und starken Hustenanfällen, wenn der Husten sich nach zwei bis drei Tagen nicht bessert.

**Und:** mit Babys unter sechs Monaten oder akuter Atemnot sofort zum Arzt!

## Ohrenschmerzen

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

### Das können Sie tun

Das schmerzende Ohr auf ein warmes Handtuch oder Waschlappen betten.

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

### Da muss der Arzt ran

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

## Säuglingsekzem

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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



## Schnupfen

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

Bei längerem Anhalten des Schnupfens.

## Soor

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

Bei Soorverdacht immer und sofort zum Arzt.

## Verstopfung

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

Bei anhaltender Verstopfung, Blut im Stuhl und krankem Gesamteindruck.

## Windelausschlag

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

### Das können Sie tun

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

### Da muss der Arzt ran

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

Das



Lebensjahr

Datum \_\_\_\_\_

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

Größe \_\_\_\_\_

Gewicht \_\_\_\_\_

# 6. Lebensjahr



---

---

---

---

---

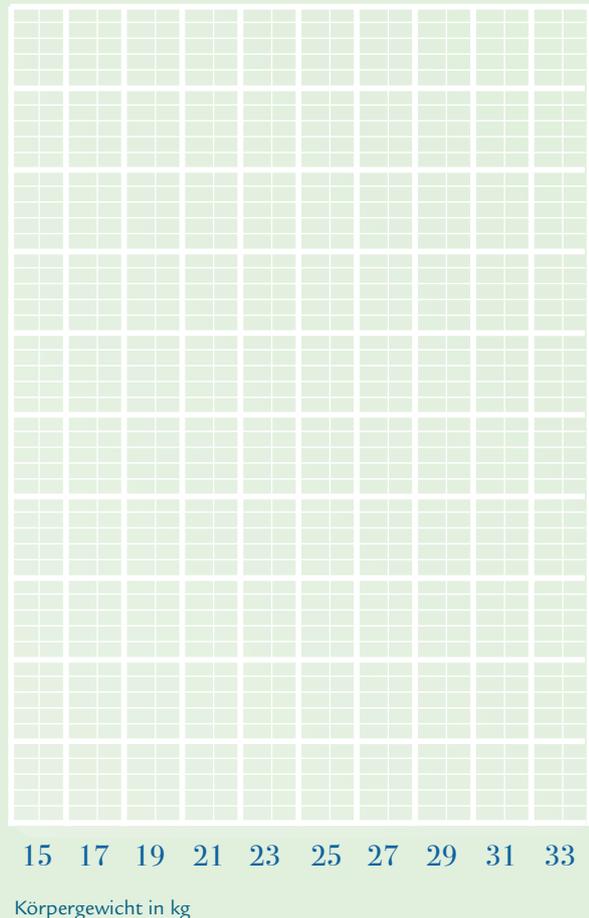
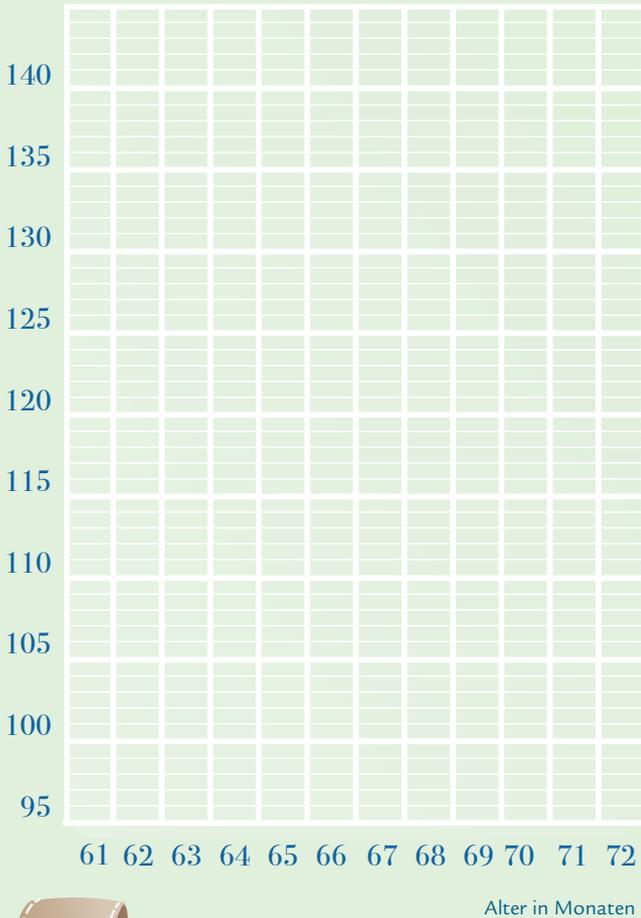
---

---

---

## Größen- & Gewichtsdiagramm

Körpergröße in cm



Alter in Monaten

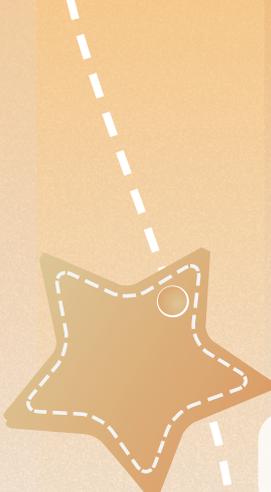
Körpergewicht in kg



A large, light green rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing. This area occupies the central and right portions of the page, providing space for the user to record events or highlights.



# Glücks-Momente



Mein erster Zahn:



Mein erstes Lächeln:



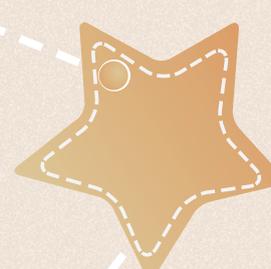
Ich kann sitzen:



Mein erstes Wort:



Ich kann stehen:



Ich kann laufen:

# Gutscheine

## Liebe Eltern,

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

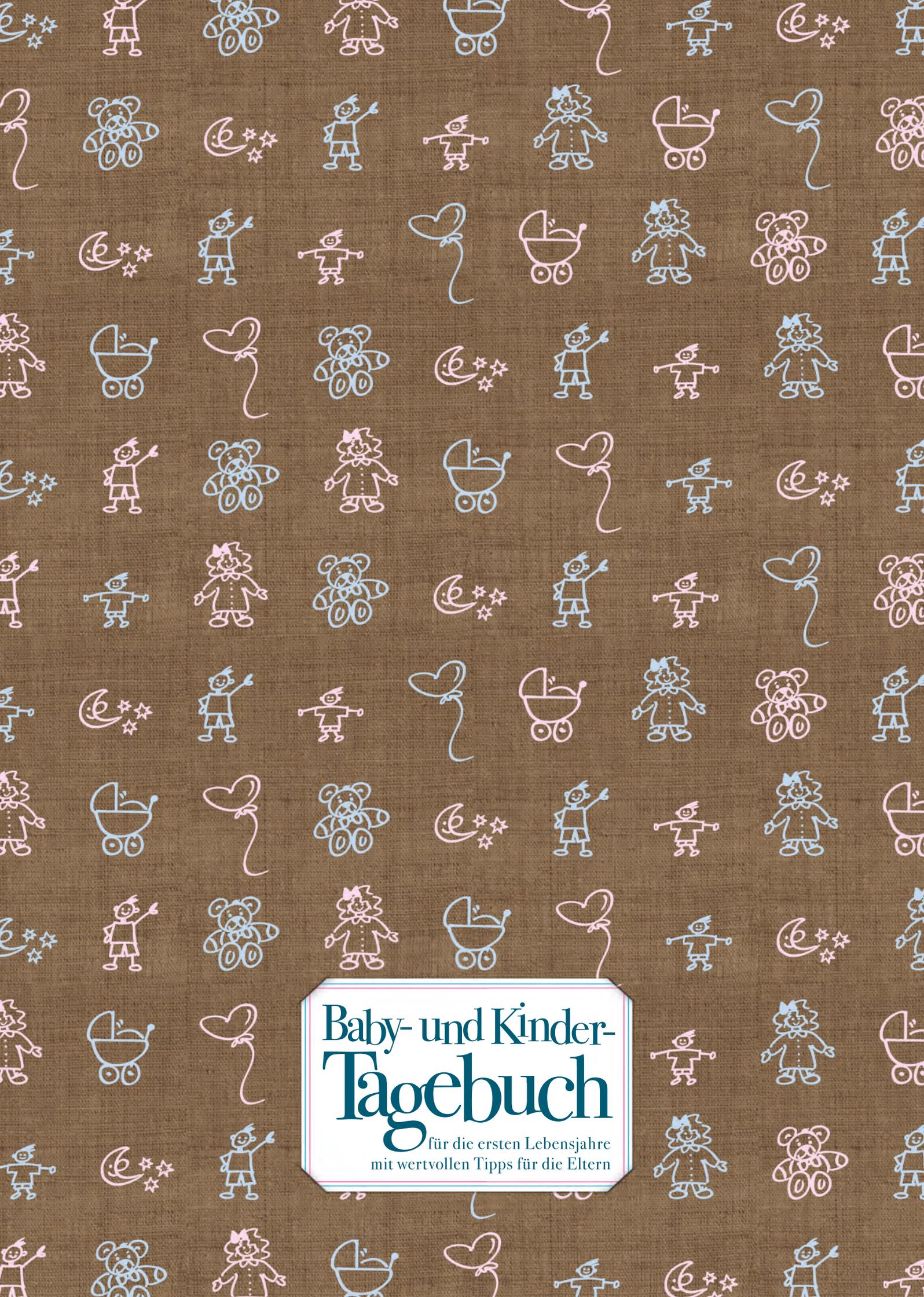
Ein Teil der inserierenden Firmen hat auf dieser Seite noch Gutscheine für Sie hinterlegt, damit Sie zum einen die jeweiligen Firmen besuchen und so ihre Angebote, Leistungen und den Service kennenlernen, zum anderen mit dem jeweiligen Gutschein sich und Ihrem Kind eine kleine Freude bereiten.



Market Werbung GmbH • Lchengraben 24 • 95463 Bindlach  
[www.market-werbung.de](http://www.market-werbung.de)

Erschienen im Eigenverlag.

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



# Baby- und Kinder- Tagebuch

für die ersten Lebensjahre  
mit wertvollen Tipps für die Eltern