



CHECKLISTE

Wissenswertes für vor und nach der Geburt



FRÜHE HILFEN
HOCHTAUNUSKREIS



INHALT

Ernährung während der Schwangerschaft	Seite 3
Was tun bei Schwangerschaftsbeschwerden?	Seite 4
U-Untersuchungen	Seite 6
Geschwister: So bereiten Sie das erstgeborene Kind vor	Seite 8
Schlafverhalten von Säuglingen	Seite 8
So schützen Sie Ihr Baby	Seite 9
Achtung! Giftpflanzen!	Seite 11
Was tun bei Krankheit? – Hausmittel anstatt Medikamente	Seite 11
Das gehört in die Hausapotheke	Seite 12
Erste Hilfe am Kind	Seite 12
Impfkalender	Seite 14
Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr	Seite 16
Notizen	Seite 18
Kontakt Frühe Hilfen Hochtaunuskreis	Seite 20

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft!

VOR DER GEBURT

➔ Ernährung während der Schwangerschaft

Wertvolle Nährstoffe sowie eine ausgewogene, gesunde Ernährung sind wichtig in der Schwangerschaft, da auch Ihr Kind durch Sie mit diesen versorgt wird. Schwangere müssen nicht für zwei essen, erst ab dem dritten Trimester benötigt Ihr Körper rund 200 Kalorien/Tag mehr.

► Wichtige Nährstoffe

- Folsäure:** Vollkornprodukte, grünes Gemüse, (auch in Form von Folsäure-Tabletten)
- Eisen:** Fleisch, Hülsenfrüchte, Gemüse (Spinat, Brokkoli, Rote Beete; ist ihr Eisenwert zu gering, verschreibt Ihr Frauenarzt Ihnen Eisentabletten)
- Jod:** Jodsalz, Meeresfisch
- Kalzium:** Milch, Milchprodukte, wie z.B. Joghurt, Kräuter, Gemüse, Mineralwasser
- Vitamine:** Gemüse, Obst (bitte gründlich waschen!)
- Ei-Weiß:** Käse, Fisch, Fleisch, Milch

► Darauf sollten Sie verzichten:

- Rohes Fleisch** (z.B. Mett, Salami)
- Roher Fisch** (z.B. Sushi)
- Rohe Eier** (z.B. in Tiramisu und Mayonnaise)
- Rohmilchkäse** (z.B. Feta, Blauschimmelkäse, Camembert)
- Abgepackte Mischsalate**
- Frische Rohmilch** vom Bauern
- Alkohol und Zigaretten**

Schwangere dürfen die Katzentoilette nicht säubern wegen einer erhöhten Toxoplasmose-Gefahr aufgrund der Keime. Toxoplasmose stellt eine Gefahr für das Baby dar! Ihr Arzt führt mit Ihnen einen Test durch, um zu überprüfen, ob Sie immun gegen Toxoplasmose sind.

Bitte achten Sie darauf:

- Käfige sauber halten
- Katzen und Hunde impfen
- Wurm-Kuren beim Tier durchführen
- Tiere nicht alleine mit dem Baby lassen
- Tiere langsam an das Baby gewöhnen

→ Was tun bei Schwangerschaftsbeschwerden

Übelkeit:

Morgens nicht sofort aufstehen, im Bett ein Stück Brot essen, viel trinken

Müdigkeit:

Ausreichend schlafen und sich Pausen gönnen

Zahnfleischbluten:

Während der Schwangerschaft zwei Mal den Zahnarzt besuchen. Entzündungen am Zahnfleisch sind gefährlich für das Baby. Tipp: Nach dem Übergeben den Mund ausspülen, denn Magen-Säure schadet den Zähnen, zusätzlich Zahnseide verwenden

Sodbrennen:

Milch trinken, einen Löffel Senf essen, Tabletten gegen Sodbrennen einnehmen

Verstopfung:

Viel Trinken, Ballaststoffe essen (Müsli, Vollkornprodukte)

Wadenkrämpfe:

Magnesium einnehmen, Beine massieren

Geschwollene Beine/

Wassereinlagerungen:

Enges Schuhwerk vermeiden, viel trinken, viel bewegen, massieren, Beine hochlegen
Haltung kontrollieren, den Bauch beim Schlafen mit einem Kissen stützen

Rückenschmerzen:

Kurzatmigkeit:

Viel trinken, gute Ernährung, bewusst atmen

► **Sport** ist in der Schwangerschaft erwünscht und kann Beschwerden vorbeugen, solange keine gravierenden gesundheitlichen Beschwerden bei Ihnen vorliegen. Sportarten wie Radfahren, Schwimmen, Pilates oder Laufen kurbeln den Kreislauf an, regen den Stoffwechsel an, senken die Thrombosegefahr und beugen Rückenschmerzen sowie Wassereinlagerungen vor.



Alles Gute zur Geburt Ihres Kindes

NACH DER GEBURT

→ Untersuchungen (bei allen Untersuchungen wird Ihr Kind gemessen und gewogen)

Untersuchung	In welchem Alter	Was wird gemacht
U1	Nach der Geburt	<ul style="list-style-type: none">• Evtl. Geburtsverletzungen werden überprüft.• Atmung, Puls, Grundhaltung, Aussehen und Reflexe werden kontrolliert (APGAR-Test).• Der Sauerstoffgehalt des Blutes wird ermittelt.
U2	3. bis 10.	<ul style="list-style-type: none">• Untersuchung des Herz-Kreislauf-Systems, Lebenstag der Atmung, der Haut, des Bauches, der Geschlechtsorgane, des Skeletts, des Muskel- und Nervensystems.• Es wird eine Blutprobe genommen, um mögliche Stoffwechsel- und Hormonstörungen schon jetzt zu erkennen.
U3	4. bis 6. Woche	<ul style="list-style-type: none">• Motorische und Neurologische Untersuchungen werden vorgenommen.• Reflexe werden getestet.• Es findet eine Ultraschalluntersuchung statt, bei der mögliche Fehlstellungen des Hüftgelenks erkannt werden können.
U4	3. bis 4. Monat	<ul style="list-style-type: none">• Die Bewegungsfähigkeit und die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes werden überprüft: Lächelt es Ihnen zu? Ballt es die Fäuste? Kann es den Kopf im gestützten Sitzen schon selbst halten? Verfolgt es Gegenstände mit dem Auge? Wendet es seinen Kopf Geräuschquellen zu?• Der Impfstatus wird überprüft.
U5	6. bis 7. Monat	<ul style="list-style-type: none">• Auch bei dieser Untersuchung wird die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys eingehend geprüft: Beginnt Ihr Kind damit, sozialen Kontakt aufzunehmen? Reagiert es auf direkte Ansprache? Greift es beidseits nach vorgehaltenem Spielzeug? Kann es sich eigenständig von der Rücken- in die Seiten- oder Bauchlage drehen? In der Regel erfolgt im Rahmen der U5 auch eine eingehende Beratung über die Umstellung von Milch auf Beikost.

Unter suchung	In welchem Alter	Was wird gemacht
U6	10. bis 12. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Der körperliche, geistige und soziale Entwicklungsstand Ihres Kindes wird kontrolliert: Krabbelt Ihr Baby und beginnt es bereits, sich an Möbeln hochzuziehen? Geht es die ersten Schritte an der Hand? Plappert es Doppellaute wie „da-da“? Reagiert es auf seinen Namen? Und wie funktioniert die Feinmotorik Ihres Kindes? Kann es kleine Gegenstände mit Daumen und Zeigefinger greifen?
U7	21. bis 24. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Die Sprachfähigkeit und das Sozialverhalten Ihres Kindes werden getestet: Kann es Gegenstände benennen? Bildet es schon einfache Sätze? Führt es einfache Anweisungen aus? Wie verhält sich Ihr Kind zu Hause und gegenüber Fremden (alterstypisch ist hier das Einsetzen der „Trotzphase“ und deutliches „Fremdeln“)? Aber auch die motorischen Fähigkeiten werden erneut untersucht: Kann Ihr Kind schon sicher laufen? Kann es sich bücken und wieder aufrichten? Kann es Treppen steigen oder auf Stühle klettern?
U7a	34. bis 36. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Evtl. allergische Erkrankungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen, Übergewicht, Sprachentwicklungsstörungen, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien werden überprüft.
U8	46. bis 48. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Die Kommunikationsfähigkeit und das Sozialverhalten Ihres Kindes werden getestet: Kann es schon ganze Sätze bilden? Spricht es von sich in der Ich-Form? Bestehen Ausspracheschwierigkeiten (z.B. Stottern)? Wie kontaktfreudig ist Ihr Kind? Spielt es gerne mit Gleichaltrigen? Wie geht es mit anderen Kindern um? Auch die Selbstständigkeit und die Bewegungskoordination werden überprüft: Kann Ihr Kind alleine essen? Beginnt es schon, sich alleine anzuziehen? Wie lange kann es auf einem Bein stehen? Der Kinderarzt überprüft außerdem das Hör- und Sehvermögen Ihres Kindes. Und natürlich werden auch bei der U8 im Rahmen einer gründlichen internistischen Untersuchung alle Organsysteme durchgecheckt.
U9	60. bis 64. Monat	<ul style="list-style-type: none"> • Die Entwicklung hinsichtlich der Einschulung wird überprüft: Geschicklichkeit, Sprachvermögen, geistige Entwicklung sowie seelische Reife.

→ **Geschwister: So bereiten Sie das erstgeborene Kind vor**

Das Erstgeborene sollte bereits vor der Geburt des Geschwisterchens langsam an die anstehende Veränderung in der Familie vorbereitet werden.

- **Nehmen Sie es mit zum Ultraschall.**
- **Lassen Sie es den Babybauch berühren und aktiv am wachsenden Bauch teilnehmen.**
- **Schauen Sie sich zusammen Bilderbücher zum Thema an.**
- **Tipp für Väter: Begrüßen Sie gemeinsam das Neugeborene.**
- **Behalten Sie Rituale, gemeinsame Unternehmungen mit dem ersten Kind bei.**
- **Beteiligen Sie das Erstgeborene aktiv bei der Pflege oder beim Füttern und Wickeln des Babys.**

→ **Schlafverhalten von Säuglingen**

Babys haben zunächst noch keinen regelmäßigen Schlafrhythmus, sie schlafen, wenn sie müde sind. Das Baby muss den Unterschied zwischen Tag und Nacht erst lernen. Einschlafrituale helfen dabei. Erst ab dem 4. Monat entwickelt sich das Schlafzentrum langsam so weit, dass sich so etwas wie ein Rhythmus zeigt. Aber darauf kann man sich noch nicht verlassen. Das Reifungstempo des Schlafzentrums ist genetisch bedingt. Erst ab dem 6. Monat können Kinder langsam feste Schlafenszeiten mitmachen. Das Schlafverhalten ist jedoch individuell von Baby zu Baby unterschiedlich. Man sollte sein Baby nicht mit anderen vergleichen.

➤ **So viel Schlaf braucht Ihr Baby (in Stunden):**

Alter	1 Monat	3 Monate	6 Monate	9 Monate	12 Monate
Schlaf gesamt	15	15	14	14	13,5
Tagesschlaf	7	5	3	3	2,5
Nachtschlaf	8	10	11	11	11

Um den Schlaf zu fördern, sollten Sie regelmäßige Zeiten und Gewohnheiten/ Rituale beibehalten. Bei Anzeichen von Müdigkeit (Gähnen, Augen reiben) sollten Sie Ihr Baby ins Bett legen.

Sie sollten eine gute Schlafumgebung gewährleisten. Achten Sie auf eine Raumtemperatur von 18 Grad Celsius sowie eine rauchfreie Schlafumgebung.

➔ **So schützen Sie Ihr Baby**

➤ **Was tun, wenn das Baby schreit?**

Babys schreien aus unterschiedlichen Gründen:

- **Die Windel ist voll**
- **Fehlende Zuwendung**
- **Langeweile**
- **Hunger**
- **Müdigkeit**
- **Überreizung**
- **Verdauungsprobleme, Bauchweh**

Wenn Ihr Kind übermäßig schreit und sich nicht beruhigen lässt, könnte es ein sogenanntes Schreikind sein. Das persönliche Empfinden über die eigene Belastung spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Holen Sie sich Rat bei der (Schrei-)Baby-Sprechstunde.

- **(Schrei-) Baby-Sprechstunde des HTK
Familienhebamme/ Fachberaterin
für Emotionelle Erste Hilfe: Frau Kathrin Schmidt
Telefon: (06171) 208230
E-Mail: hello@hebks.de**

Sie dürfen Ihr Kind niemals schütteln!

Beim Schütteln werden das Gehirn und die Augen verletzt, wodurch das Baby erblinden oder sterben kann.

→ Sichern Sie Ihre Umgebung kindgerecht ab!

- Lassen Sie Ihr Baby nie alleine auf dem Wickeltisch liegen.
- Babys bewegen sich, können fallen und sich schwer verletzen.
- Sichern Sie Ihre Wohnung ab mit Hilfe von √:
 - • Treppengitter
 - • Herdschutzgitter
 - • Türschutzgitter
 - • Steckdosenverschlüsse
 - • Türstopper
 - • Ecken- und Kantenschutz
 - • Schubladensicherung
 - • Schrankriegel
- Verschließen Sie: Zigaretten, Feuerzeuge, Nadeln, Kosmetik, Reinigungsmittel, Medikamente.
- Verstecken Sie: Kabel.
- Verschließen Sie: Mülleimer.
- Beachten Sie: Giftige Pflanzen stehen oben, Griffe von Pfannen und Töpfen immer zur Wand drehen, keine gefährlichen Dinge, wie Messer und Scheren an die Tischkante legen, heißes Essen und heiße Getränke außer Reichweite von Babys/ Kleinkindern aufbewahren.

→ Achtung! Giftpflanzen!

Aronstab | Christrose, Eibe | Eisenhut | Engelstropfete | Fingerhut | Gartenbohne | Bilsenkraut | Goldregen | Herbstzeitlose | Lebensbaum (Thuja) | Maiglöckchen und deren rote Früchte im Herbst, | Rote Beeren des Nachtschatten | Oleander | Pfaffenhütchen | Rhododendron | Efeu | Seidelbast-Arten, Stechapfel | Tollkirsche | Dieffenbachie (Zimmerpflanze) | Wiesenbärenklau | Buchsbaum

→ Was tun bei Krankheit? Hausmittel anstatt Medikamente

- Blähungen:** Kirschkernkissen leicht erwärmen und auf den Bauch legen, Fenchel-Anis-Kümmel-Tee verabreichen, Bauch im Uhrzeigersinn leicht massieren.
- Durchfall/
Erbrechen:** Fencheltee für Säuglinge und Kamillentee für Babys ab sechs Monaten.
- Husten/
Halsweh** Bienenwachswickel aus der Apotheke auf Körpertemperatur erwärmen und auf die Brust legen (Tipp: Wickel mit Unterhemd fixieren).
- Ohrenschmerzen:** Zwiebelpäckchen, dabei eine gehackte Zwiebel in einem Stoffbeutel auf das Ohr legen (Tipp: mit Stirnband oder Mütze befestigen).
- Fieber:** Wadenwickel, viel trinken.
- Vergiftungen:** Typische Symptome sind Erbrechen oder Durchfall, informieren Sie den **GIFTNOTRUF (030) 19240** Füttern Sie Ihr Kind nicht mit Milch, sondern mit Wasser.
- Verschlucken:** Legen Sie Ihr Kind bäuchlings über Ihr Knie, so dass der Kopf des Kindes nach unten hängt. Stützen Sie den Kopf des Kindes mit einer Hand und schlagen Sie Ihrem Kind zwischen die Schulterblätter. Falls der verschluckte Gegenstand nicht herauskommt, rufen Sie den Notarzt.
- Schürfwunden:** Reinigen Sie die Wunde und versorgen Sie sie mit einem Pflaster. Verletzungen am Kopf, die mit Anzeichen einer Gehirnerschütterung einhergehen, bitte vom Arzt behandeln lassen.

Tipp: Speichern Sie alle relevanten Notrufnummern und Telefonnummern von z.B. Ihrem Kinderarzt oder der Kinderklinik in Ihrem Handy ab.

→ Das gehört in die Hausapotheke

Stellen Sie unbedingt sicher, dass Medikamente kindersicher verschlossen sind!

- Nasentropfen für Säuglinge und Kleinkinder gegen **Schnupfen**
- Fieberzäpfchen oder -saft gegen **Fieber**
- Salbeitee gegen **Halsschmerzen**
- Wund- und Heilsalbe bei kleinen **Schürfwunden**
- Elektrolytlösung gegen **Durchfall**
- Pflaster bei kleinen **Wunden**
- Pinzette zum Entfernen von **Insektenstacheln** oder **Splittern**
- Zeckenzange bei **Zeckenstichen**

→ Erste Hilfe am Kind!

Fieber: Bei der Messung der Temperatur im After (rektale Messung) gelten folgende Werte:
Normaltemperatur: 36–38 °C
Erhöhte Temperatur: 38–39 °C
Fieber: ab 39 °C
Hohes Fieber: ab 40 °C

Wann zum Arzt? wenn sich Ihr Kind merkwürdig benimmt (z.B. ausgesprochen teilnahmslos ist oder nichts mehr trinkt), ständig weint oder dauernd schläft und nur schwer aufzuwecken ist.
wenn Fieberkrämpfe auftreten (das Kind zuckt, verdreht die Augen, wird bewusstlos).
wenn hohes Fieber länger als drei Tage andauert oder Beschwerden wie Halsschmerzen sich nicht bessern.
wenn mehrere Krankheitszeichen auftreten, die auf eine ernsthafte Erkrankung hinweisen.

Wichtiger als die aktuelle Temperatur ist aber das Verhalten des Kindes. Wenn es fast 40 Grad Fieber hat, aber gut isst und trinkt und sich leicht beruhigen lässt, müssen Sie sich weniger Sorgen machen, als wenn das Kind unter 39 Grad Fieber hat, aber schwach ist, schlecht trinkt und auf nichts reagiert.

Bei Säuglingen unter drei Monaten sollte in jedem Fall der Arzt aufgesucht werden, sobald Fieber auftritt.

Verbrennungen: Wenn die Verbrennungen großflächig sind und sich die Haut ablöst, müssen Sie direkt den Notarzt verständigen. Kühlen Sie die Haut unter fließendem, lauwarmen Wasser. Entfernen Sie Kleidung an der verbrannten Körperstelle; es sei denn, sie haftet an der Wunde.

IMPFKALENDER

Die Impfungen sollten zum frühestmöglichen Zeitpunkt erfolgen.

Die Überprüfung des Impfstatus ist in jedem Lebensalter sinnvoll. Fehlende Impfungen entsprechend den Empfehlungen für das jeweilige Lebensalter, nachgeholt werden.

		in Wochen			in Monaten					
IMPfung	ALTER	6	2	3	4	5-10	11*	12	13-14	15
				U4		U5	U6			

Rotaviren		G1 ^a	G2	(G3)						
Tetanus ^b		G1	N	G2	N	G3 ^c				N
Diphtherie ^b		G1	N	G2	N	G3 ^c				N
Keuchhusten ^b Pertussis		G1	N	G2	N	G3 ^c				N
Hib ^b <i>Haemophilus influenzae</i> Typ b		G1	N	G2	N	G3 ^c				N
Kinderlähmung ^b Poliomyelitis		G1	N	G2	N	G3 ^c				
Hepatitis B ^b		G1	N	G2	N	G3 ^c				
Pneumokokken ^b		G1	N	G2	N	G3 ^c				N
Meningokokken C								G1		
Masern						G1		N		G2
Mumps, Röteln						G1		N		G2
Windpocken Varizellen						G1		N		G2
HPV Humane Papillomviren										
Herpes zoster										
Grippe Influenza										

ERLÄUTERUNGEN

- G** GRUNDIMMUNISIERUNG (in bis zu 3 Teilimpfungen G1 – G3)
- S** STANDARDIMPfung
- A** AUFFRISCHIMPfung
- N** NACHHOLIMPfung (Grundimmunisierung aller noch nicht Geimpften bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfserie)
- U** Früherkennungsuntersuchung
- J** Jugenduntersuchung (J1 im Alter von 12–14 Jahren)

- a** Erste Impfstoffdosis bereits ab dem Alter von 6 Wochen. Impfstoffdosen im Abstand von mind. 4 Wochen.
- b** Frühgeborene: zusätzliche Impfstoffdosis im Alter von 6 bis 12 Wochen.
- c** Mindestabstand zur vorangegangenen Dosis: 6 Monate.
- d** Zwei Impfstoffdosen im Abstand von mind. 5 Monaten. Bei Kindern unter 10 Jahren oder bei Impfabstand von < 5 Monaten zwischen den Dosisgaben.
- e** Td-Auffrischimpfung alle 10 Jahre. Nächste fällige Td-Indikation als Tdap-IPV-Kombinationsimpfung.



en sollten sofort,

in Jahren								
16-23	2-4	5-6	7-8	9-14	15-16	17	ab 18	ab 60
U7	U7a/U8	U9	U10	U11/J1		J2		
		A1	N	A2	N		A ^e	
		A1	N	A2	N		A ^e	
		A1	N	A2	N		A3 ^e	N
N				A1			N	
	N							S ^g
		N						
			N				S ^f	
			N					
				G1 ^d G2 ^d	N			
							G1 ^h G2 ^h	
								S (jährlich)

Nächste Impftermine



en, je nach verwendetem Impfstoff 2 bzw. 3

n 3 Monaten, d. h. insgesamt 4 Impfstoffdosen.
te.

n, bei Nachholimpfung beginnend im Alter > 14
en 1. und 2. Dosis ist eine 3. Dosis erforderlich.

Impfung 1-malig als Tdap- bzw. bei entsprechender

f Einmalige Impfung mit einem MMR-Impfstoff für alle nach 1970 geborenen Personen ≥ 18 Jahre mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit.

g Impfung mit dem 23-valenten Polysaccharid-Impfstoff.

h Zweimalige Impfung mit dem adjuvantierten Herpes-zoster-Totimpfstoff im Abstand von mindestens 2 bis maximal 6 Monaten.

* Impfungen können auf mehrere Impftermine verteilt werden. MMR und V können am selben Termin oder in 4-wöchigem Abstand gegeben werden.

→ Ernährung des Säuglings im ersten Lebensjahr

Monat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Morgens	Stillen oder Milchnahrung											
Vormittags	Stillen oder Milchnahrung										Brot, Vollkornkekse, Obst	
Mittags	Stillen oder Milchnahrung				Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei ab und an Huhn Fisch oder Nudeln							
Nachmittags	Stillen oder Milchnahrung					Milchfreier Getreide-Obst-Brei						
Abends	Stillen oder Milchnahrung						Milch-Getreide-Brei					

Ab dem fünften bis siebten Monat kann man langsam mit der Beikosteinführung beginnen, insofern Ihr Kind Interesse an anderer Nahrung als Milch zeigt. Die Milch alleine kann den hohen Energiebedarf Ihres Kindes nun nicht mehr decken.

Nach und nach wird eine Stillmahlzeit durch eine Mahlzeit ersetzt, um die Verdauung Ihres Kindes nicht zu überfordern. Dazu können im Handel erhältliche Fertigbreie verwendet werden oder Sie können die Breie selbst zubereiten.

Man beginnt mit einem Gemüse-Kartoffel-Brei, später gibt man einen Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei – damit sich ihr Baby langsam an die Zutaten gewöhnen kann. Der Brei ist wegen des Fleischanteils reich an Eisen und wegen des Gemüseanteils reich an Nährstoffen. Man fügt dem Brei außerdem etwas Öl (raffiniertes Öl - in kaltgepressten Ölen können Schwermetalle oder Pilzgifte enthalten sein) und Orangensaft hinzu, somit können Vitamine gut aufgenommen werden. Rapsöl eignet sich besonders gut.

Tipp: Sie können selbstgekochten Brei auch portionsweise einfrieren. Achten Sie darauf, ihn nach dem Auftauen nur einmal zu erhitzen.

Ab dem sechsten Monat ergänzen Sie den Ernährungsplan Ihres Kindes mit dem Milch-Getreide-Brei. Dieser Brei liefert Ihrem Kind Eiweiß und Calcium. Für den Brei verwenden Sie am besten Vollmilch, aufgrund des hohen Fettgehalts.

Ab dem siebten Monat können Sie Ihrem Kind einen Getreide-Obst-Brei anbieten. Dieser ergänzt die beiden anderen Breie.

Mit dem dritten Brei braucht Ihr Baby zusätzlich 200 ml Flüssigkeit. Geben Sie ihm Wasser, entweder abgekochtes oder Mineralwasser mit dem Zusatz „für die Säuglingsernährung geeignet“ oder ungesüßte Tees.

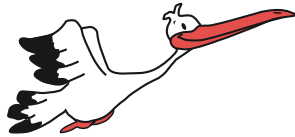
Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)

- **ist eine chronische Krankheit des Dünndarms**
- **natürlicher Stoff, der in Getreidesorten, wie z.B. Weizen, Roggen, Gerste und Hafer vorkommt**
- **Reis und Hirse sind glutenfrei**
- **Gluten sollten in kleinen Mengen in die Beikost eingeführt werden**
- **Symptome einer Zöliakie treten drei bis sechs Monate nach dem ersten Getreidebrei auf. Dazu zählen: Blähbauch und Stuhlunregelmäßigkeiten**

Mit dem ersten Lebensjahr sollte Ihr Baby nach und nach an die Familienkost herangeführt werden, da es inzwischen in der Lage ist größere Nahrung zu sich zu nehmen.

NOTIZEN





KONTAKT

Koordinationsstelle Frühe Hilfen

Benzstraße 11, 2. Stock | 61352 Bad Homburg v.d.Höhe
fruehehilfen@hochtaunuskreis.de
www.fruehe-hilfen-hochtaunus.de

Ihre Ansprechpartnerin Teamleitung und Koordination:

(06172) 999 5110

Ihre Ansprechpartnerinnen Elternberatung:

(06172) 999-5111 | (06172) 999-5112

Stand: 2024

Herausgegeben vom Hochtaunuskreis, vertreten durch den Kreisausschuss, dieser vertreten durch Landrat Ulrich Krebs. Verantwortlich für den Inhalt: Erster Kreisbeigeordneter Thorsten Schorr.