



U2

# Seelisch gesund aufwachsen

..... 3.-10. Lebensjahr



*Liebe Eltern,*

Sie sind das Wichtigste  
im Leben Ihres Kindes.

Ihr Kind kann noch nicht warten.

Wenn Sie auf seine Signale achten,  
merken Sie, was es braucht.

Hier geht's  
zum Film





*„Ich möchte gehalten und geliebt werden.“*



Ihr Baby liebt Zärtlichkeit und liebevolle Worte. Es ist gerne an Ihrem Körper und möchte gestreichelt und liebkost werden. So erlebt es Geborgenheit.

*Babys erleben Geborgenheit, wenn sie Körperkontakt spüren. Freundliche Worte, die liebevolle Stimme der Eltern und Körperkontakt vermitteln den Kindern das Gefühl, geliebt und willkommen zu sein.*

*Die seelische Gesundheit von Kindern wird gefördert durch liebevolle Zuwendung der Eltern, die Erfahrung der Babys, nicht allein gelassen zu werden und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten, sowie ein gutes Miteinander in der Familie.*



*„Ich schaue gerne in dein Gesicht, sehe dein Lächeln und lausche deiner Stimme.“*

Ihr Baby möchte mit Ihnen in Kontakt treten. Wenn Sie es anschauen, lächeln und mit ihm sprechen, hört es aufmerksam zu, schaut interessiert in Ihr Gesicht und versucht, Sie nachzuahmen.

*Der Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist grundlegend für die gesunde Entwicklung. Neugeborene sind von menschlichen Gesichtern und Stimmen fasziniert. Besonders gut hören sie hohe Tonlagen. Sie mögen kurze Sätze, Wiederholungen und eine ausgeprägte Sprechmelodie.*

Ihr Neugeborenes zeigt seine Bedürfnisse durch viele kleine Signale. Zum Beispiel verzieht es das Gesicht, bewegt den Kopf, bildet Fäuste, saugt an der Hand oder wimmert. Wenn seine Bedürfnisse nicht befriedigt werden, schreit es. Sie können die Signale am besten erkennen und deuten, wenn Sie viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen.

*„Ich zeige dir, was ich brauche und kann nicht warten.“*



*Neugeborene können noch nicht warten. Daher ist es wichtig, dass die Bezugspersonen feinfühlig ihre Signale wahrnehmen, diese verstehen und darauf passend reagieren. Wenn Babys immer wieder die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden, entwickeln sie tiefes Vertrauen.*

Sie können erkennen, wann Ihr Kind eine Pause benötigt: Es runzelt beispielsweise die Stirn, verliert den Blickkontakt, wendet sich ab, wird schlaff oder zappelig. Oft kann es sich Ihnen nach einer Pause wieder zuwenden, manchmal schläft es auch ein.

*„Ich kann nur kurze Zeit aufmerksam sein und brauche viele Pausen.“*



*Die Aufmerksamkeitsspanne bei Neugeborenen ist auf wenige Sekunden bis Minuten begrenzt, wächst aber kontinuierlich. Wenn die Erwachsenen erkennen, ob Kinder bereit sind, Neues zu entdecken oder Ruhe und Schlaf brauchen, wird Überforderung vermieden. Ausreichend Schlaf ist für die Verarbeitung der vielen Eindrücke wichtig.*



„Meine Eltern wollen auch mal eine Pause haben.“



**Auch Sie als Eltern** benötigen Zeit für Erholung. Gönnen Sie sich Pausen und wechseln Sie sich nach Möglichkeit ab. Es ist gut, wenn Sie eine Vertrauensperson haben oder finden, bei der sich Ihr Kind wohlfühlt und die Sie entlastet.

• • • • •  
*Ausreichend Ruhe und Schlaf sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Kindern und Eltern gleichermaßen wichtig.*

*Die Unterstützung durch Familienangehörige und Freunde ist wichtig und kann dabei helfen, ausreichend Ruhe und Entlastung zu bekommen. Der Austausch mit vertrauten Personen und ein gutes soziales Netzwerk fördern das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit der Eltern.*



# bvkd.

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Mo-Fr: 9-11 Uhr  
Di+Do: 17-19 Uhr

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre  
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

Beratungsangebote für Eltern:  
Anonym und kostenlos!  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.

Onlineberatung für Eltern

[bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de)

Mail - Chat - Forum

## Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Frühe Hilfen...

sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung, Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei. Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Weitere Informationen finden Sie unter [www.elternsein.info](http://www.elternsein.info)



Alle Filme zu den Elterninformationen  
*Seelisch gesund aufwachsen*  
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website  
auch in den folgenden Sprachen  
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



Techniker Krankenkasse (TK)    BARMER  
DAK-Gesundheit                    KKH Kaufmännische Krankenkasse  
hkk - Handelskrankenkasse    HEK - Hanseatische Krankenkasse



Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG

Deutsche Liga  
für das Kind



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

## Impressum

Herausgeber:  
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:  
Verband der Ersatzkassen e. V.  
Askanischer Platz 1  
10963 Berlin

info@vdek.com  
www.vdek.com

Idee & Konzeption:  
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:  
- vdek  
- AOK-Bundesverband  
- BKK Dachverband e. V.  
- IKK e. V.  
- KNAPPSCHAFT  
- SVLFG

Design & Illustration:  
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:  
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:  
Bonifatius GmbH Druck - Buch - Verlag  
Karl-Schurz-Str. 26 | 33100 Paderborn

Mit freundlicher Empfehlung

*Liebe Eltern,*

Sie haben schon die ersten Erfahrungen mit Ihrem Kind gesammelt! Füttern, Wickeln, Schlafen und Schreien in kurzen Abständen fordern Ihre ganze Fürsorge. Sie und Ihr Kind bauen eine enge Beziehung zueinander auf.

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:**

- Stürze aus der Höhe
- Erstickten und Strangulation
- Transportunfälle
- Verbrühungen

Gerade wenn Ihr Kind schreit, braucht es Ihre Nähe und Hilfe. Die Schreiphasen können bis zur 6. Lebenswoche zunehmen, um dann wieder weniger zu werden. Auch wenn Sie Ihr Kind einmal nicht beruhigen können und mit den Nerven am Ende sind: **Schütteln Sie Ihr Kind nie!** Heftiges Schütteln kann zu schweren bis tödlichen Gehirnverletzungen führen!

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



### Sturz von Wickeltisch, Bett oder Sofa



### Vorbeugung

Legen Sie zum Wickeln alles vorher in Griffnähe bereit!  
Immer ist eine Hand am Kind.  
Das Baby keinen Augenblick allein lassen.  
Notfalls (z. B. Haustürklingel, Telefon) Ihr Kind mitnehmen oder geschützt auf den Boden legen.  
Legen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf Bett oder Sofa.

### Plötzlicher Kindstod



### Vorbeugung

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen nie auf den Bauch, sondern immer auf den Rücken, möglichst im Schlafsack, ohne Kopfkissen und schwere Decken!  
Überwärmung vermeiden (z. B. keine Wärmflaschen, Schaffelle). Das Kind sollte im eigenen Bett und nicht alleine im Zimmer schlafen.  
Rauchfreie Umgebung!

### Ersticken, Strangulation



### Vorbeugung

Halten Sie Halsketten (z. B. Bernsteinkette), Kordeln und Schnüre aus der Reichweite des Babys! Die Schnullerschnur muss kürzer als der Halsumfang sein.  
Keine Spielketten im Bettchen oder Kinderwagen quer spannen.

### Verbrühen



### Vorbeugung

Vermeiden Sie heiße Getränke oder Flüssigkeiten in der Nähe des Säuglings!  
Beim Waschen/Baden des Säuglings Wassertemperatur auf Handwärme begrenzen.

### Autounfälle



### Vorbeugung

Transportieren Sie Ihren Säugling immer in der Babyschale rückwärts gerichtet, möglichst auf dem Rücksitz!  
Transportieren Sie Ihr Baby auf dem Vordersitz nur mit abgeschaltetem Beifahrer-Airbag.  
Den Sitz korrekt im Auto befestigen.  
Baby in Babyschale stets anschnallen – auch außerhalb des Autos!

### Sicherheit von Möbeln, Spielzeug, Kinderwagen geprüft?



### Vorbeugung

Achten Sie beim Kauf von Spielzeug, Möbeln und anderen Produkten auf Sicherheit (keine scharfen Kanten und Spitzen, keine Kleinteile)!  
Das GS-Zeichen ist ein Hinweis auf geprüfte Sicherheit.  
Testberichte geben wertvolle Hinweise.

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung



Techniker Krankenkasse (TK)  
DAK-Gesundheit  
hkk - Handelskrankenkasse

BARMER  
KKH Kaufmännische Krankenkasse  
HEK - Hanseatische Krankenkasse



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**bvkj.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche  
Bundesvereinigung  
Körperschaft des öffentlichen Rechts