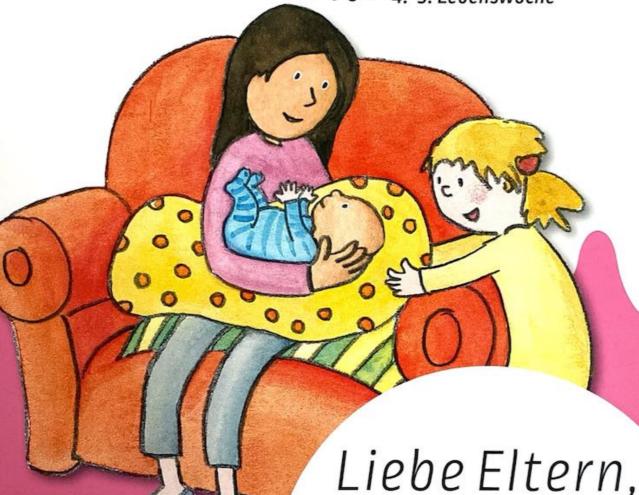


Seelisch gesund aufwachsen

• • • • · 4.-5. Lebenswoche



Ihr Kind schaut gerne in Ihr Gesicht und hört Ihre Stimme.

Wenn es schreit, braucht es Ihre Nähe und Hilfe.

Hier geht's zum Film





Ihr Kind hört gerne zu, wenn Sie beschreiben, was Sie sehen, gerade tun und gemeinsam erleben. Es freut sich, wenn Sie es loben und anlächeln. Möglicherweise antwortet es Ihnen jetzt bereits mit eigenen Lauten.

Die Bedeutung der Worte kennt Ihr Kind noch nicht. Viele Informationen werden über die Stimmlage, Mimik und Gestik vermittelt. Durch Wiederholungen lernen Babys Grundlagen der Sprache kennen und erfahren, dass beim Sprechen Gefühle und Stimmungen ausgedrückt werden. Dies wird am besten in der eigenen Muttersprache vermittelt.

Ihr Kind zeigt immer deutlicher seine Gefühle. Es beruhigt Ihr Kind, wenn Sie über die Gefühle, die Sie bei ihm erkennen, sprechen und darauf eingehen. Dabei zeigen Sie meist intuitiv einen passenden Gesichtsausdruck, wodurch sich Ihr Kind verstanden fühlt.

Im Verlauf des ersten Lebensjahres entwickeln Kinder die sogenannten sechs Basisemationen. Diese sind Überraschung, Freude, Angst, Wut, Traurigkeit und Ekel. Die Grundlagen für Mitgefühl und soziales Miteinander werden gelegt, wenn sich Kinder emotional verstanden fühlen. Dafür ist es wichtig, dass ihre Gefühle ernst genommen und in Worte gefasst werden.



Zwischen Schlafen und Trinken ist Ihr Kind immer wieder wach und aufmerksam. Nutzen Sie diese Zeiten, mit ihm seine Umgebung zu entdecken. Beispiele dafür sind Sing- und Bewegungsspiele, die Beschäftigung mit Gegenständen sowie Streicheln und Schmusen. Wenn Ihr Kind eine kurze Pause braucht, wendet es seinen Blick oder seinen Kopf ab.

Kinder lernen

Kinder lernen sich selbst und ihr Umfeld im Austausch mit ihren Bezugspersonen kennen. Dabei machen sie die Erfahrung, dass andere Menschen auf ihre Signale reagieren. Dies motiviert sie, sich aktiv am Austausch zu beteiligen. "Ich brauche viel von deiner Zeit und möchte, dass du mir die Welt zeigst."



Wenn Ihr Kind unruhig wird oder schreit, braucht es Ihre Aufmerksamkeit und Unterstützung. Es ist wichtig, dass Sie herausfinden, was ihm fehlt und auf sein Bedürfnis eingehen. Oft beruhigt es sich, wenn Sie mit ihm sprechen, singen oder es auf dem Arm tragen.

.....

Schreien ist eine normale und wichtige Ausdrucksmöglichkeit von Babys. Sie zeigen dadurch, dass sie etwas brauchen. Babys benötigen dann unmittelbare Hilfe und erfahren so Zuverlässigkeit und bauen Vertrauen auf.

Gründe für Schreien sind beispielsweise Hunger, Erschrecken, Angst, Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Bedürfnis nach Nähe oder nach Anregung.



Falls Ihr Baby lange schreit und sich nicht beruhigen lässt, will es Sie nicht ärgern. Das Schreien kann sehr belastend für Sie sein. Um sich selbst zu beruhigen, können Sie Ihr Kind in sein Bett legen und für kurze Zeit den Raum verlassen. Unter keinen Umständen dürfen Sie Ihr Baby schütteln. Dies führt zu schweren Gehirnverletzungen bis hin zum Tod. Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung.

.

Manche Kinder schreien mehr als andere.
Sie sind besonders empfindlich und können
nur schwer beruhigt werden. Das kann an
ihrer Veranlagung oder an frühen Erfahrungen liegen. Bei liebevoller Fürsorge und
feinfühliger Betreuung geht eine intensive
Schreiphase meist nach wenigen Wochen
vorbei und die Kinder entwickeln sich positiv.



"Es ist gut für mich, wenn es meinen Eltern gut geht."

Wenn Ihr Kind schlecht trinkt, wenig schläft oder viel schreit oder wenn Sie etwas anderes belastet, brauchen Sie Unterstützung. Bitten Sie Ihr familiäres Umfeld um Entlastung und sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Dies gilt auch, wenn Sie sich als Mutter über einen längeren Zeitraum traurig und niedergeschlagen fühlen oder Ihr Kind innerlich ablehnen. Das könnte ein Anzeichen für eine Wochenbettdepression sein.

Etwa jede sechste Frau erkrankt nach der Geburt ihres Kindes an einer Wochenbettdepression. Diese Krankheit wird oft erst spät erkannt, ist aber gut behandelbar.

.

Eine Wochenbettdepression ist eine starke Belastung für Mutter, Kind und die gesamte Familie. Der Beziehungsaufbau zum Kind wird dadurch erschwert. Es ist wichtig, professionelle Unterstützung zu suchen.



Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter www.kinderaerzte-im-netz.de



Mo-Fr: 9-11 Uhr Di + Do: 17-19 Uhr Beratungsangebote für Eltern: Anonym und kostenlos! Bei kleinen Sorgen. In schwierigen Situationen.



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



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

Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



Techniker Krankenkasse (TK) DAX-Gesundheit bik - Handelskrankenkasse

BARMER EEH Kaufmännische Erankenkasse HEX – Hansestische Erankenkasse













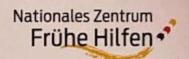
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.



KASSENÄRZTLICHE BUNDESVEREINIGUNG







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: KERN GmbH

In der Kolling 7

66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung



MERKBLATT KINDERUNFÄLLE



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
 Ersticken 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 Weitere Informationen: www.kinderaerzte-im-netz.de www.kindersicherheit.de www.BZgA.de

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



Sicherheit von Möbeln, Spielzeug, Kinderwagen geprüft?



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!

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.

Mit fremodlicher Empfehlung













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



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V.





Kassenärztliche Bundesvereinigung

Körperschaft des öffentlichen Rechts

Druck: Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main Layout & Illustration: Ryba Art & Design 08/2021