

# Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

## Paed.Check U2



### Gib mir die Brust

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft!



### Ich wachse auch mit Flaschenmilch

Wenn Sie nicht stillen, braucht Ihr Baby im 1. Jahr Fertignahrung. Füttern Sie nur frisch angerührte Milch. Bei Allergien in der Familie fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt.



### Für meine Zähne und Knochen

Geben Sie Ihrem Baby ab dem 8. Lebenstag täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



### Mama, iss dich fit

Essen Sie reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn- und genug Milchprodukte. Auch regelmäßig trinken ist wichtig, am besten Wasser. Verzichten Sie auf Diäten und Alkohol, solange Sie Ihr Baby stillen.



### Ich bleib' bei euch

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.



### Mir stinkt's

Babys mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.



### Niemals schütteln

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals! Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

## Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

### Paed.Check U3



#### Gib mir die Brust

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft.



#### Lass mich strampeln

Babys wollen sich bewegen. Hindern Sie es so wenig wie möglich daran. Lassen Sie Ihr Baby strampeln so viel es will und achten Sie dabei auf eine sichere Umgebung.



#### Niemals schütteln

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals! Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.



#### Für meine Zähne und Knochen

Geben Sie Ihrem Baby täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



#### Wasser marsch

Stillen macht durstig. Trinken Sie z. B. zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser. Halten Sie sich bei koffeinhaltigen Getränken zurück und verzichten Sie auf Energydrinks und Alkohol.



#### Heiß und gefährlich

Verbrühungen sind schlimm. Kochen Sie deshalb das Wasser fürs Fläschchen immer unerreichbar für Ihr Baby ab und lassen Sie es vor der Zubereitung auf Körpertemperatur abkühlen!



#### Mir stinkt's

Babys mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):