

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Elterntelefon
0800 1110550
unterstützt durch die Deutsche Telekom

Mo–Fr: 9–11 Uhr
Di+Do: 17–19 Uhr

NummergegenKummer

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail – Chat – Forum

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

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

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 ermög-
lichen. 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

Hier geht's
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
hkk-Handelskrankenkasse

BARMER
KKH Kaufmännische Krankenkasse
HEK-Hanseatische Krankenkasse



AOK
Die Gesundheitskasse.



BKK



IKK



KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!



SVLFG



bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



KBV

KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG



BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



**Deutsche Liga
für das Kind**



Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Impressum	Idee & Konzeption: Deutsche Liga für das Kind	Fotos: <i>Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann</i>	Druck: <i>Warlich Druck Meckenheim GmbH</i> Am Hambuch 5 53340 Meckenheim
Herausgeber: Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)	Finanzierung durch: - vdek - AOK-Bundesverband - BKK Dachverband e. V. - IKK e. V. - KNAPPSCHAFT - SVLFG	Druck und Vertrieb des Merkblat- tes für die Verteilung über die Fachkräfte Frühe Hilfen wurden gefördert vom Nationalen Zent- rum Frühe Hilfen aus Mitteln der Bundesstiftung Frühe Hilfen des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.	Bestellung: <i>BZgA, 50819 Köln</i> Fax: 0221-8992-257 E-Mail: order@bzga.de
Anschrift: Verband der Ersatzkassen e. V. Askanischer Platz 1 10963 Berlin	Design & Illustration: <i>Kai Herse & Anke am Berg</i>		
info@vdek.com www.vdek.com			

Mit freundlicher Empfehlung

Set mit Flyern U1–U9: Bestellnummer **16000430**

U1:	Best.-Nr 16000431	U6:	Best.-Nr 16000436
U2:	Best.-Nr 16000432	U7:	Best.-Nr 16000437
U3:	Best.-Nr 16000433	U7a:	Best.-Nr 16000438
U4:	Best.-Nr 16000434	U8:	Best.-Nr 16000439
U5:	Best.-Nr 16000435	U9:	Best.-Nr 16000440

U1 Seelisch gesund aufwachsen

... • • • • • *direkt nach der Geburt*



Liebe Eltern,

Ihr wundervolles Kind ist gerade
auf die Welt gekommen.
Es nimmt jetzt am Leben teil, auch
wenn es rund 16 der 24 Stunden
eines Tages in vielen kleinen
Etappen schläft.

Hier geht's
zum Film



„An deinem Körper fühle ich mich wohl und geborgen.“



Ihr Kind benötigt Nähe. Es möchte gehalten und liebkost werden, in den Stunden und Tagen nach der Geburt so viel wie möglich.

• • • • •

Durch Körperkontakt wird bei den Kindern und den Eltern das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Es beruhigt und mindert Stress. Der Aufbau der Beziehung wird dadurch gefördert.

Ihr Baby möchte in den ersten Lebensstunden trinken. Das erste Anlegen und die erste Milch sind besonders wertvoll. Unabhängig davon, ob Sie in den nächsten Monaten stillen möchten oder nicht, können Sie das erste Saugen an der Brust zulassen.

• • • • •

Babys suchen meist selbständig nach der Brust. Beim Saugen wird das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Stillen ist das Beste für Babys und tut auch der Mutter gut. Über das Saugen an der Brust wird Stress abgebaut, es beruhigt beide und stärkt die Beziehung. Muttermilch ist die gesündeste Ernährung für das Kind.



„Ich möchte saugen und trinken.“



„Ich möchte ernst genommen werden.“



Ihr Kind zeigt Ihnen, was es braucht. Nehmen Sie seine Bedürfnisse ernst. Ihr Kind spürt, wenn Sie auf seine Bedürfnisse eingehen.

• • • • •

Die Erfahrung, von Anfang an als eigenständiger Mensch mit Bedürfnissen und Gefühlen wahrgenommen und verstanden zu werden, ist für die Entwicklung wichtig.

„Ich will meine Eltern kennenlernen.“



Nach der Geburt ist Ihr Kind in der Regel wach und aufmerksam. Es nimmt mit allen Sinnen wahr und möchte Sie kennenlernen. Direkter Körperkontakt ist dafür am besten.

• • • • •

Neugeborene schauen gerne in Gesichter. Sie achten besonders auf Stimmen und orientieren sich am unverwechselbaren Geruch der Mutter. Körperwärme tut ihnen gut.

„Ich brauche Ruhe und menschliche Nähe.“



Die Geburt war für Sie und Ihr Kind anstrengend. Mutter und Kind schlafen nach dem ersten Saugen und Trinken des Kindes zumeist für längere Zeit ein.

• • • • •

Auch während des Schlafens ist es schön für Kinder, wenn ihre Eltern in der Nähe sind. So fühlen sie sich sicher und die Eltern merken, wenn ihre Kinder sie brauchen. Schlaf ist für Erholung und gesundes Wachstum wichtig.

„Wenn es meinen Eltern gut geht, fühle ich mich wohl.“



Je besser es Ihnen geht, desto besser können Sie sich um Ihr Kind kümmern. Wenn Sie Fragen haben oder sich Sorgen machen, zögern Sie nicht, mit den Fachkräften oder vertrauten Personen über Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie starke Traurigkeit oder große Angst empfinden.

• • • • •

Kinder spüren, wie es den Eltern geht. Daher ist das Wohlbefinden der Eltern von großer Bedeutung. Die Entwicklung der Kinder wird sowohl durch ihre Veranlagung als auch durch die Umwelt beeinflusst.