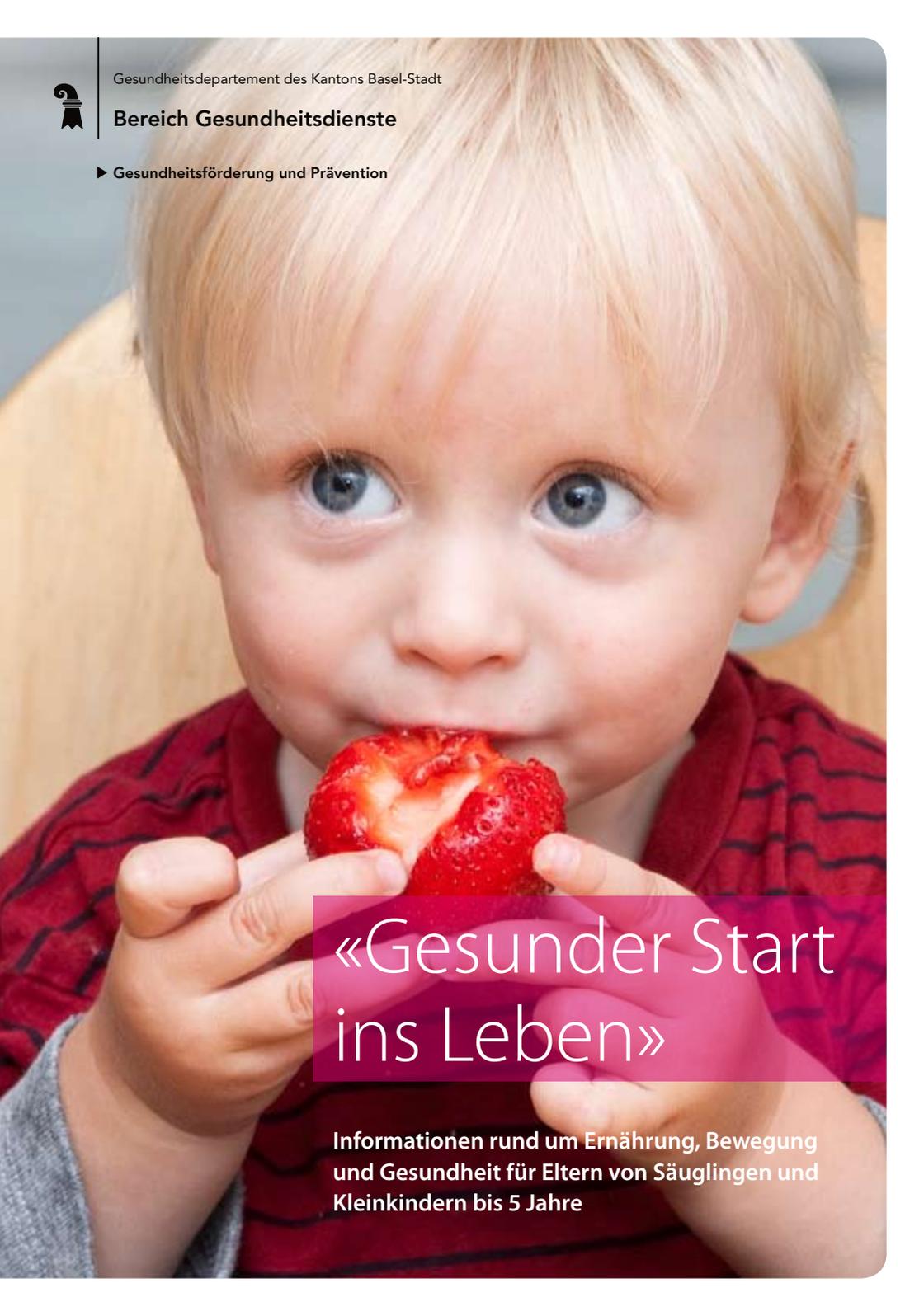




Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Bereich Gesundheitsdienste

► Gesundheitsförderung und Prävention



«Gesunder Start ins Leben»

Informationen rund um Ernährung, Bewegung
und Gesundheit für Eltern von Säuglingen und
Kleinkindern bis 5 Jahre

Inhaltsverzeichnis



Vorwort	3
Was kleine Kinder brauchen	4
Ernährung Ihres Kindes	6
Gesunde Milchzähne	10
Bewegung für Ihr Kind	12
Gesund unterwegs	14
Spielend lernen	15
Schlafen will gelernt sein	16
Verstehen und sprechen	18
Gefahren im Alltag	20
Krank sein	22
Kinderärztin oder Kinderarzt	23
Vorsorgeuntersuchungen	25
Empfohlene Impfungen	26
Beratung und Adressen	28

Impressum

© Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Text: Jacqueline Fürer, Markus Ledergerber, Viktoria Wilden,
Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Redaktion: advocacy ag, Basel / Zürich

Grafik: Ritz & Häfliger, Visuelle Kommunikation, Basel

Fotos: Susi Lindig, Zürich

Druck: Grempel AG, Basel



Liebe Eltern

Sicherlich stellen Sie sich auch häufiger Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes wie «Trinkt es genug?», «Warum schläft es nicht?», «Entwickelt es sich normal?» und andere. Eltern sein heisst auch, Verantwortung für die Gesundheit eines Kindes zu übernehmen, was nicht immer einfach ist. Sie als Eltern in dieser wichtigen Aufgabe zu unterstützen, ist das Ziel verschiedener Fachpersonen wie beispielsweise der Kinderärztinnen und Kinderärzte, der Mütter-Väter-Beraterinnen und anderer.

Auch das Gesundheitsdepartement Basel-Stadt engagiert sich für eine gesunde Entwicklung unserer Kinder. Die Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention hat dazu für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern bis 5 Jahre diese Broschüre zusammengestellt, um auf einige wichtige Gesundheitsthemen im Kindesalter sowie lokale Unterstützungsangebote im Kanton Basel-Stadt aufmerksam zu machen.

Wir freuen uns, Ihnen diesen Ratgeber zum Lesen und Nachschlagen zu empfehlen, und wünschen allen Familien und insbesondere den Kindern in Basel-Stadt einen gesunden Start ins Leben und gute Gesundheit.

Basel, im August 2009

Abteilung Gesundheitsförderung und Prävention Basel-Stadt

Was kleine Kinder brauchen

Ihr Kind hat einen grossen Einfluss, wenn es um die Gestaltung Ihres Alltags geht. Elternsein bedeutet, dass Sie Ihrem Kind viel Aufmerksamkeit schenken und dass Ihre eigenen Bedürfnisse häufig erst an zweiter Stelle kommen. Seien Sie beruhigt: Alles wird sich mit der Zeit einpendeln.

Kleine Persönlichkeiten, grosse Bedürfnisse

Kleinkinder verlangen Ihre ganze Aufmerksamkeit beim Erkunden der Umwelt. Gehen Sie mit auf Entdeckungstour! Ihr Kind braucht Ihre Hilfe, Ihre Zuneigung und die Sicherheit, dass Sie es unterstützen. Schon Babys halten Sie richtig «auf Trab»: Sie weinen, weil sie Hunger haben, nicht einschlafen können, sich unwohl fühlen oder sich langweilen.

Mehr Vertrauen mit der Zeit

Anfangs sind Sie vielleicht unsicher, wie Sie mit Ihrem Kind umgehen sollen, wie Sie es am besten unterstützen. Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl. Mit der Zeit werden Sie gemeinsam mit Ihrem Kind den richtigen Weg finden. Dazu gehören auch Grenzen, die Sie setzen müssen, damit sich Ihr Kind zurechtfindet.

Auf Entdeckungstour

Babys und kleine Kinder möchten die Welt entdecken. Sie sind neugierig und suchen die Auseinandersetzung mit ihrer Umwelt. Menschen und Gegenstände werden erkundet – alles wird in den Mund gesteckt, was sich in Reichweite der kleinen Hände befindet. Unterstützen Sie Ihr Kind beim Entdecken und lassen Sie es entsprechende Erfahrungen machen.



Abwechslungsreicher Alltag

Kleine Kinder brauchen Abwechslung. Unternehmen Sie etwas mit Ihrem Kind, gehen Sie spazieren, besuchen Sie ab und zu den Spielplatz oder andere Kinder und ihre Eltern. Ihr Kind kann sich auch mit wenig Spielzeug gut beschäftigen – geben Sie ihm ein Kuscheltier oder Bauklötze, mit denen es spielen kann. Ist das Spielzeug vielseitig einsetzbar, regt das die Fantasie an.

Bei Fragen Rat suchen

Sind Sie unsicher bei der Pflege Ihres Kindes oder haben Sie Fragen zum Stillen, zum Schlafverhalten oder zu anderen Bedürfnissen? Suchen Sie Kontakt zu anderen Familien mit kleinen Kindern oder brauchen Sie Entlastung? Die Mütter- und Väterberatung steht Ihnen gerne mit Rat und Unterstützung zur Seite (Adressen und Telefonnummern auf Seite 28). Fragen Sie wenn nötig nach Personen, die Ihre Muttersprache sprechen. Sie können sich mit Fragen auch an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt wenden.

Ernährung Ihres Kindes

Über die Nahrung erhält Ihr Kind alle Stoffe, die es für eine gesunde Entwicklung benötigt. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit regelmässigen Mahlzeiten ist deshalb schon für kleine Kinder wichtig.

Ernährung in den ersten Lebensmonaten

Muttermilch ist in den ersten vier bis sechs Monaten die beste Nahrung für Ihr Kind. Sie enthält alle nötigen Nährstoffe und stärkt die Abwehrkräfte. Sie hilft auch, Allergien vorzubeugen.

Wenn Sie Ihr Baby mit dem Schoppen ernähren, sollten Sie sich von der Mütterberaterin oder der Kinderärztin, dem Kinderarzt beraten lassen, um ein geeignetes Schoppenprodukt auszuwählen. Zwischen den einzelnen Mahlzeiten sollte eine Pause liegen. Lassen Sie den Schoppen nicht ständig beim Kind.

Erhöhter Energie- und Flüssigkeitsbedarf durchs Stillen

Eine stillende Mutter benötigt täglich ca. 200 bis 300 kcal mehr Energie. Essen Sie regelmässig Kohlenhydrate, damit Ihr Blutzuckerspiegel stabil bleibt: Brot, Teigwaren (aus Vollkorn) oder Früchte. Trinken Sie mindestens zwei Liter pro Tag: Wasser, verdünnte Säfte oder Früchtetee. Gewisse Nahrungsmittel gehen in die Muttermilch über. Trinken Sie deshalb nicht mehr als drei Tassen Kaffee oder Schwarztee täglich. Alkohol sollten Sie meiden.

Aufbau der Ernährung im ersten Lebensjahr

Nach vier bis sechs Monaten können Sie bei Ihrem Kind langsam auf Breikost umstellen. Beginnen Sie mit einer Breisorte, damit sich Ihr Kind daran gewöhnen kann. Zusätzlich erhält Ihr Kind Muttermilch oder einen Schoppen sowie Wasser oder Tee ohne Zucker. Schrittweise können Sie weitere Breisorten geben, die Breimenge steigern und die Still- und Schoppenmahlzeiten reduzieren. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind diese Lebensmittel gut verträgt.



Vorsicht im ersten Lebensjahr

Meiden Sie im ersten Lebensjahr Salz, Gewürze und Zucker. Ihr Kind sollte erst im zweiten Lebensjahr grössere Mengen unverdünnte Kuhmilch zu sich nehmen. Zwei, drei Löffel Joghurt nature oder ein mit Milch angerührter Brei können jedoch ab dem neunten bis zwölften Monat gegeben werden. Rohes Gemüse und Obst sollte Ihr Kind nur unter Aufsicht essen. Nüsse gehören im ersten Jahr nicht auf den Speiseplan; Ihr Kind könnte daran ersticken. Verzichten Sie auch auf Honig; dieser kann bei Ihrem Kind gesundheitliche Probleme verursachen.

Rat holen

Wenn Sie Fragen zur Ernährung haben, so können Ihnen die Stillberaterin, die Hebamme, die Mütterberaterin oder Ihre Kinderärztin, Ihr Kinderarzt weiterhelfen. Angaben dazu finden Sie ab Seite 28.



Empfehlungen ab dem zweiten Lebensjahr

Nach etwa zehn bis zwölf Monaten können Sie Ihr Kind gleich ernähren wie die grösseren Kinder oder die Erwachsenen. Manchmal braucht es mehrere Versuche, bis es neue Nahrungsmittel akzeptiert.

Viel Früchte und Gemüse

Obst und Gemüse sollte Ihr Kind möglichst zu jeder Mahlzeit essen. Ideal sind fünf Portionen pro Tag. Eine Portion entspricht etwa einer Hand voll. Anfangs zerkleinern oder pürieren Sie Früchte und Gemüse. Für zwischendurch sind Früchte, rohes Gemüse oder Vollkornbrot dazu geeignet, den Hunger zu stillen.

Milchprodukte gehören dazu

Milchprodukte gehören täglich ein- bis zweimal auf den Speiseplan. Das sind Milch, Joghurt, Quark, Hartkäse oder Buttermilch. Verschiedene Stoffe aus den Milchprodukten unterstützen den Knochenaufbau und helfen Ihrem Kind beim Wachsen.

Sattmacher Brot, Kartoffeln, Reis und Teigwaren

Brot, Reis, Teigwaren und Kartoffeln bilden die Grundlage für eine gesunde Ernährung. Bevorzugen Sie Vollkornprodukte: Diese enthalten mehr Nährstoffe und sättigen länger als Produkte aus Weissmehl. Jede Mahlzeit sollte Kohlenhydrate beinhalten.



Getränke

Geben Sie Ihrem Kind Wasser oder ungesüßte Früchte- oder Kräutertees zu trinken. Zu den Mahlzeiten können Sie Ihrem Kind auch ungesüßte und verdünnte Früchte- oder Gemüsesäfte anbieten. Zur Vorbeugung von Karies und Übergewicht vermeiden Sie zuckerhaltige Süssgetränke wie Eistee oder Cola. Auch so genannte Kindertees enthalten oft Zucker.

Fette und Zucker sparsam

Gehen Sie sparsam mit Fett um. Bevorzugen Sie hochwertige Öle wie Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl. Dünsten Sie die Speisen und verwenden Sie wenig Öl zum Braten. Verzichten Sie auf frittierte Speisen. Auch Fertiggerichte enthalten häufig viel Fett.

Geben Sie Ihrem Kind höchstens im Anschluss an eine Hauptmahlzeit Süßigkeiten. Dies sollte immer mit anschließendem Zähneputzen kombiniert werden. So schützen Sie Ihr Kind vor Karies und Übergewicht.

Essen am Familientisch

Sobald Ihr Kind sitzen kann, soll es gemeinsam mit Ihnen am Tisch essen. Ihr Kind ist Teil der Familie und kann so auch lernen, dass gemeinsames Essen wichtig ist und dass man sich dafür Zeit nehmen soll. Damit Ihr Kind optimal mit Energie versorgt wird, sind regelmässige Mahlzeiten wichtig. Empfohlen werden drei Haupt- und zwei Zwischenmahlzeiten.

Gesunde Milchzähne

Kariesfreie und gepflegte Milchzähne sind wichtig, damit Ihr Kind sein Essen gut kauen kann und keine Zahnschmerzen hat. Karies, also Löcher in den Zähnen, entsteht, wenn die Zähne nach dem Genuss von zuckerhaltigen Getränken oder Esswaren nicht geputzt werden.

Erste Zähne richtig pflegen

Sobald Ihr Kind den ersten Zahn hat, sollte dieser mindestens zweimal täglich geputzt werden. Verwenden Sie eine weiche Kinderzahnbürste, eine Lernzahnbürste oder einen Beissring mit Bürstenanteil und etwas fluoridhaltige Kinderzahnpaste. Nach dem Essen und nach dem Genuss von Süßigkeiten sollen die Zähne gereinigt werden.

Nehmen Sie den Löffel Ihres Kindes, seinen Nuggi oder seine Schoppenflasche nicht in den Mund. Sonst übertragen Sie Ihre eigenen Bakterien, die Karies verursachen, auf Ihr Kind.

Übung macht den Meister

Lassen Sie Ihr Kind sich selbst die Zähne putzen. Bei Kleinkindern müssen Sie jedoch jedes Mal nachputzen und kontrollieren, ob die Zähne wirklich sauber sind. Auch bei älteren Kindern bis ca. acht Jahre ist ein Nachputzen mindestens am Abend sehr zu empfehlen. Schäden an den Milchzähnen können sich auf die Gesundheit der zweiten Zähne auswirken.

Zähne putzen – Kosten und Schmerzen verhindern

Beschädigte Milchzähne verursachen Schmerzen und machen eine Reparatur durch den Zahnarzt nötig. Die Krankenversicherung kommt nicht für diese Kosten auf. In Basel-Stadt erhalten die Eltern mit Kleinkindern von der Kinderärztin oder dem Kinderarzt bei der Zweijahreskontrolle einen Gutschein für jährliche Gratiszahnkontrollen bis zum Eintritt in den Kindergarten. Weitere Angaben dazu auf Seite 29.



Bewegung für Ihr Kind

Bewegung ist für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig. Durch die Bewegung lernt es sich und andere besser kennen und kann sich dadurch in seiner Umgebung zurechtfinden. Sorgen Sie in jedem Alter für viel Bewegungsfreiheit.

Individuelle Fortschritte

In den ersten Lebensjahren entdeckt und lernt Ihr Kind sehr viel. Jedes Kind entwickelt sich in seinem eigenen Tempo. Entwicklungsschritte (wie zum Beispiel die Kontrolle der Kopfhaltung, robben, sitzen, gehen usw.) laufen automatisch und in einer bestimmten Reihenfolge ab.

Verschiedene Liegepositionen

Ihr Baby kann auf einer warmen und gepolsterten Decke auf dem Boden liegen. Legen Sie es tagsüber in verschiedene Positionen: auf die Seite, auf den Bauch oder auf den Rücken. Nach ein paar Monaten, wenn es mobiler ist, braucht es mehr Begleitung und andere Möglichkeiten zur Bewegung.

Mit den Händen greifen

Ab dem sechsten Monat verbessert sich die Fähigkeit, mit den Händen umzugehen. Ihr Kind kann dann beispielsweise ein Spielzeug von einer Hand in die andere wechseln oder Dinge auf den Boden fallen lassen. Auch die Fähigkeit, Gegenstände wahrzunehmen und einzuordnen, wird durch die Bewegung unterstützt. Geben Sie Ihrem Kind Spielzeug oder Alltagsgegenstände aus verschiedenen Materialien zum Erkunden.

Kleinkinder sind aktiv

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und bewegen sich gerne und viel. Kleine Kinder sollten sich täglich ein bis zwei Stunden lang intensiv bewegen: Herumtoben, rennen, klettern. Sie haben im Alltag viele Möglichkeiten, den Bewegungsdrang Ihres Kindes zu unterstützen: mit



Spielplatzbesuchen, Spaziergängen und Entdeckungsreisen in der freien Natur. Kinder können sich beim Bewegen nicht überlasten; sie erholen sich mit kurzen Ruhephasen.

Orientierung in der Gruppe

Spielt Ihr Kind mit anderen Kindern, lernt es sich, aber auch die anderen besser kennen. Es lernt, seine Fähigkeiten einzuschätzen und sich mit anderen zu vergleichen. Kinder motivieren sich gegenseitig, ahmen Dinge nach und entdecken gemeinsam Neues. Sie spielen, befriedigen ihre Neugierde und erleben Spass und Freude zusammen.

Bewegung gemeinsam mit den Eltern

Schwimmkurse gibt es bereits für Babys oder Kleinkinder. Auch Mutter-Kind- oder Vater-Kind-Turnen ist eine spannende Bewegungsform für Sie und Ihr Kind. Informationen dazu finden Sie auf Seite 33.

Für eine gesunde Entwicklung

Lassen Sie Ihrem Kind genügend Bewegungsfreiheit für seine Entwicklung. Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind bezüglich der Entwicklung Ihres Kindes, so wenden Sie sich an die Mütter- und Väterberatung oder an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt.

Gesund unterwegs

Bewegung an der frischen Luft tut der Gesundheit gut. Nicht nur Ihr Kind profitiert von der Bewegung draussen, sondern auch Sie können so auftanken. Entdecken Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Umgebung. In der Natur gibt es so vieles, was Sie als Anregung für Ihr Kind nutzen können. Und gemeinsam mit anderen Eltern wird der Spaziergang auch für Sie zu einer Abwechslung.

Aktivitäten im Freien

Auch kleine Kinder können sich ohne Weiteres draussen bewegen. Geben Sie Ihrem Kind einen Ball oder einen Luftballon zum Spielen, damit kann es seiner Fantasie freien Lauf lassen. Auch auf dem Spielplatz, im Park, im Wald oder im Garten kann Ihr Kind herumtoben. Im Winter können Kinder schlitteln oder im Schnee spielen, im Sommer sind Ausflüge mit dem Velo, dem Lauf- oder Dreirad beliebt.

Gut geschützt bei Kälte und Sonne

Bewegung im Freien ist bei jedem Wetter möglich. Schuhe, Hosen und Jacken, die gefüttert, winddicht und Wasser abstossend sind, schützen gegen Regen und Kälte. Mütze und Handschuhe ergänzen die Ausrüstung. Ihr Kind sollte nicht zu warm angezogen sein, wenn es sich draussen bewegt. Sonnenschutz ist für die empfindliche Kinderhaut besonders wichtig. Babys sollten sich im Schatten aufhalten. Verwenden Sie spezielle Sonnencreme für Kleinkinder. Zu einem guten Sonnenschutz gehören auch ein Hut und Bekleidung, die möglichst viel Haut bedeckt.



Spielend lernen

Beim Spielen lernt Ihr Kind wie von allein. Dabei setzt es alle seine Sinne ein, um die Welt zu erkunden: Die Ohren, die Nase, den Mund, Hände und Füsse. Ihr Kind möchte herausfinden, wie etwas tönt, riecht, schmeckt oder sich anfühlt.

Sachen zum Spielen

Kinder können auch mit wenigen Spielsachen gut spielen. Das können zum Beispiel eine Puppe, ein Stofftuch oder ein Alltagsgegenstand wie ein Kochlöffel oder ein Pfannendeckel sein. Wichtig ist, dass die Spielsachen weder spitz, zerbrechlich noch zu klein sind, da Babys und Kleinkinder alles in den Mund nehmen, um es zu erforschen. Dabei könnten sie sich verletzen oder das Spielzeug verschlucken.

Aufgaben beim Spielen

Kinder räumen gerne aus und ein oder verstecken Dinge, um danach zu suchen. Für solche Spiele sind Schubladen oder Kästen geeignet, welche das Kind ein- und austräumen darf, mit Pfannen, Schüsseln, Kochbesteck oder Textilien.

Andere Kinder, neue Erfahrungen

Schon ganz kleine Kinder machen Erfahrungen, wenn sie mit anderen zusammen spielen. Ihr Kind kann sich mit dem anderen Kind auseinandersetzen und im Spiel fürs Leben lernen. Es ist wichtig, dass Ihr Kind auch zu gleichaltrigen Kleinkindern Kontakt hat. Dies kann mit Geschwistern, Kindern von Freunden oder beispielsweise in einer Spielgruppe geschehen.



Schlafen will gelernt sein

Ihr Kind muss erst lernen, Tag und Nacht zu unterscheiden. Dass es die Nacht ohne Aufwachen und ohne gestillt werden zu müssen durchschläft, wird eine Weile dauern.

Nachts aufwachen

In den ersten Lebensmonaten ist mehrfaches Erwachen in der Nacht normal – Ihr Kind wird selbstständig nach kurzer Zeit wieder einschlafen. Wenn Ihr Kind oft erwacht und nicht mehr einschläft, sollten Sie sich frühzeitig Unterstützung holen. Die Mütterberaterin oder der Kinderarzt können Sie beraten.

Gleichbleibender Tagesablauf

Ein klar strukturierter Tagesablauf hilft Ihrem Kind, in der Nacht durchzuschlafen. Das ist wichtig, um einen wiederkehrenden Rhythmus in den Tag, aber auch in die Nacht zu bringen. Achten Sie darauf, dass die Schlafphasen am Tag nicht zu lang sind, damit Ihr Kind nachts schläft. Versuchen Sie ab dem dritten Lebensmonat, zu regelmässigen Still- und Einschlafzeiten überzugehen. Schliessen Sie den Tag mit einem Einschlafritual ab, zum Beispiel mit einem Schlaflied.

So schläft es sich besser

Sorgen Sie dafür, dass im Schlafzimmer Ihres Kindes eine Temperatur zwischen 18 und 20°C herrscht. Babys sollten in Rückenlage liegen. Mit der Zeit wird Ihr Kind seine Position selbstständig ändern. Geben Sie Ihrem Baby kein Kissen, es könnte daran ersticken. Das Schlafbedürfnis von Kleinkindern ist individuell sehr unterschiedlich.



Verstehen und sprechen

Bereits ab dem dritten oder vierten Monat kann Ihr Kind gezielt sein Wohlbefinden oder sein Missfallen ausdrücken. Dann beginnt Ihr Kind zu brabbeln und zu plappern und so die verschiedensten Tonlagen auszuprobieren. Ab dem neunten Monat kann Ihr Kind längere Tongebilde produzieren und es verwendet dabei häufig den Buchstaben a. Mit der Zeit bekommen diese einzelnen Silben auch einen Sinn: Ihr Kind beginnt, Worte zu sagen.

Sprache verstehen

Lange bevor das Kind selbst sprechen kann, versteht es die Sprache. Etwa ab dem fünften Monat kann es unterscheiden, ob Sie freundlich oder streng mit ihm reden. Ihr Kind versteht ab etwa dem siebten Monat auch einfache Sätze oder kann auf Fragen reagieren. Um den zehnten Monat herum versteht Ihr Kind auch das Wort «nein».

Babysprache anwenden

Viele Eltern verwenden eine so genannte Kinder- oder Babysprache. Sie wenden sich mit einfachen Begriffen, meist in höherer Tonlage ausgesprochen, an ihre Kleinkinder. Diese Babysprache schadet Ihrem Kind nicht; sie fördert den Austausch zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Gehen Sie jedoch mit fortschreitendem Alter Ihres Kindes auf die normale Sprache über.

Erlernen der Muttersprache

Sprechen Sie mit Ihrem Kind die Sprache, die Sie selbst am besten können. Erzählen Sie Ihrem Kind von dem, was Sie gerade tun. Hören Sie ihm zu, erzählen Sie ihm Geschichten und loben Sie es, wenn es versucht, sich auszudrücken. Je besser es seine erste Sprache spricht, desto leichter kann es auch andere Sprachen lernen.

Mit zwei Sprachen aufwachsen

Sprechen die Eltern unterschiedliche Sprachen, ist es wichtig, dass beide Elternteile sich jeweils nur in der Sprache an das Kind wenden, die sie am



besten können. Ihr Kind darf Fehler machen und die Sprachen vermischen. Das ist normal und wird mit der Zeit verschwinden. Es kann sein, dass Ihr Kind länger braucht, bis es sich in beiden Sprachen ausdrücken kann.

Hilfe beim Deutschlernen für die ganze Familie

Wenn Ihr Kind eine andere Sprache spricht, sollte es Deutsch lernen. Das geschieht am einfachsten im Kontakt mit anderen Kindern oder in einer Spielgruppe. Mütter und Väter können Deutschkurse besuchen und die Kinder während des Kurses betreuen lassen. Angaben dazu finden Sie auf Seite 33.

Bücher und Unterlagen

Möchten Sie Ihrem Kind ab und zu Geschichten erzählen oder etwas vorlesen? Sie haben die Möglichkeit, gegen eine geringe Gebühr Bücher aus einer öffentlichen Bibliothek auszuleihen und Ihrem Kind immer wieder neue Geschichten- oder Bilderbücher zu bieten. Angaben dazu finden Sie auf Seite 33.

Gefahren im Alltag

Kleine Kinder sind sehr neugierig und wollen die Welt entdecken. Sie stecken alles in den Mund, um es zu erkunden, und können oft Gefahren nicht abschätzen.

Vorsicht, Sturzgefahr

Lassen Sie Ihr Baby nie allein, wenn es auf dem Wickeltisch oder auf dem Sofa liegt. Es könnte herunterstürzen und sich verletzen. Auch wenn es noch nicht gehen kann, sind Treppen eine Gefahr für Ihr Kind, weil es hinunterstürzen könnte. Bei Aktivitäten wie Velofahren sollte Ihr Kind zum Schutz des Kopfes einen Helm tragen.

Fenster nicht offen stehen lassen

Wenn Sie die Wohnung lüften möchten oder beim Kochen das Fenster öffnen, sollten Sie sicherstellen, dass Ihr Kind weder auf einen Stuhl am Fenster klettern noch das Fensterbrett erreichen kann. Am besten sichern Sie die Fenster mit speziellen Kindersicherungen.

Schutz vor Stromschlag, Verbrennungen und Ertrinken

Steckdosen sollten mit einer Kindersicherung versehen werden. So ist Ihr Kind vor einem Stromschlag geschützt. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind Pfannen auf dem Herd nicht erreichen kann: Heißes Wasser oder Öl könnte Ihr Kind verbrühen und auch Dämpfe können Ihr Kind verletzen. Gartenteiche oder Behälter mit Wasser müssen gesichert werden, damit Ihr Kind nicht hineinfallen und ertrinken kann.

Achtung: Vergiftungsgefahr

Medikamente müssen ausser Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind keinen Zugang zu Putz- oder Waschmitteln oder Chemikalien hat, diese in den Mund nehmen und sich damit vergiften kann. Erkundigen Sie sich beim Kauf von Zimmer- oder Gartenpflanzen im Geschäft, ob diese giftig sind. Bei einem Vergiftungsnotfall erhalten Sie Hilfe über Tel. 145.



Strassenverkehr

Kleine Kinder können komplizierte Situationen oder Gefahren nicht erkennen. Dazu gehört beispielsweise das Überqueren einer Strasse. Üben Sie mit Ihrem Kind Situationen wie über die Strasse zu gehen oder auf dem Trottoir zu laufen, damit es sich an das korrekte Verhalten gewöhnt.

Schutz vor Passivrauch

Halten Sie Ihre Wohnung rauchfrei, aus Rücksicht auf Ihr Kind. Wenn es sich in verrauchten Räumen aufhalten muss, erhöht sich sein Risiko, an einer Erkrankung der Atemwege zu leiden. Zigarettenrauch kann auch Infektionen von Ohren und Augen verursachen. Zigaretten und Aschenbecher gehören ausser Reichweite von Kindern, da sie sich damit vergiften könnten.

Fernsehkonsument einschränken

Für Kleinkinder ist fernsehen unnötig, aber sehr faszinierend. Da kleine Kinder das Gesehene gar nicht verarbeiten können, sollten sie in den ersten zwei Lebensjahren gar nicht fernsehen. Drei- bis Sechsjährige sollten maximal 30 Minuten täglich fernsehen. Der Fernseher gehört jedoch nicht ins Kinderzimmer.

Krank sein

Nach dem vierten Lebensmonat nimmt der Schutz durch die mütterlichen Abwehrkörper, die das Kind bereits im Mutterleib und später mit der Muttermilch bekommen hat, immer mehr ab. Krank zu sein, gehört bei Kindern zum Aufwachen; das körperliche Abwehrsystem wird so aufgebaut und trainiert.

Erkältung, Fieber und Magen-Darm-Infekte

Die häufigsten Erkrankungen bei Kleinkindern sind Erkältungskrankheiten sowie Magen-Darm-Infekte. Ein Kind hat Fieber, wenn die Temperatur über 38,0° Celsius steigt. Von einer erhöhten Temperatur spricht man zwischen 37,5 und 38,0° Celsius, Normaltemperatur nimmt man bis 37,5° Celsius an.

Medikamente und ärztliche Betreuung

Holen Sie sich bei einer Erkrankung Ihres Kindes Unterstützung bei Ihrem Kinderarzt, Ihrer Kinderärztin. Es gilt: Je jünger ein Kind, desto früher soll bei einem gesundheitlichen Problem ärztliche Hilfe gesucht werden. Geben Sie Ihrem Kind nur Medikamente, die von einer Fachperson empfohlen worden sind.

Zuwendung und Pflege

Kranke Kinder sind oft lustlos und haben keinen Hunger. Das ist normal. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind genügend trinkt. Schenken Sie ihm Zuwendung, denn es reagiert auf das Unwohlsein meist emotional und braucht Nähe und Geborgenheit, um wieder gesund zu werden.



Kinderärztin oder Kinderarzt

So wie Sie selbst bei Gesundheitsfragen auf Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin zählen, sollten Sie für Ihr Kind eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt als Ansprechperson und Begleitung bei Fragen zur Gesundheit oder zur Behandlung von Erkrankungen wählen.

Begleitung der Gesundheit und der Entwicklung

Die Kinderärztin oder der Kinderarzt beurteilt die körperliche, seelische und geistige Entwicklung Ihres Kindes und führt Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen durch. Sie können Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt auch ansprechen, wenn Sie sich Sorgen über die Gesundheit oder die Entwicklung Ihres Kindes machen. Dies ermöglicht ein rasches und richtiges Handeln, wenn Ihr Kind krank ist oder seine Entwicklung nicht so verläuft, wie sie es sollte. Auch Fragen, beispielsweise zur Ernährung oder zum Schlaf, können Sie mit der Kinderärztin besprechen.



Vorsorgeuntersuchungen

Kinderärztin oder Kinderarzt als erste Anlaufstelle

Wenden Sie sich bei einem gesundheitlichen Problem Ihres Kindes immer zuerst an die Kinderärztin oder den Kinderarzt. Sie können in der Praxis anrufen und sich einen Termin geben oder sich in Notfällen telefonisch beraten lassen. Auch nachts, am Wochenende oder an Feiertagen können Sie über die Telefonnummer der Arztpraxis erfahren, wer Ihnen weiterhelfen kann.

Gesundheitskosten

Melden Sie Ihr Kind schon während der Schwangerschaft bei einer Krankenkasse an. In der Schweiz besteht eine Versicherungspflicht. Ihr Kind ist durch die obligatorische Krankenversicherung (KVG) gut gegen Krankheit und Unfall versichert. Die Kosten für die Impfungen und die Vorsorgeuntersuchungen sind ebenfalls durch die Krankenversicherung gedeckt. Sie müssen jeweils den Selbstbehalt von 10% übernehmen.

Medikamente

Braucht Ihr Kind spezielle Medikamente, so wird Ihre Kinderärztin, Ihr Kinderarzt Ihnen diese verschreiben. Mit dem Rezept können Sie die Medikamente in der Apotheke beziehen. Die Krankenversicherung beteiligt sich teilweise an den Kosten.

Notfälle und Notfallnummern

Besteht ein gesundheitlicher Notfall und ist Ihr Kind schwer krank oder verunfallt, so kontaktieren Sie Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin, den kinderärztlichen Notfalldienst über Tel. 061 261 15 15 oder den Sanitätsnotruf über Tel. 144.

Bei Vergiftungsnotfällen: Tox-Zentrum, Tel. 145.

In jedem Alter finden ganz wichtige Entwicklungsschritte statt. Daher ist es entscheidend, möglichst frühzeitig Auffälligkeiten bei der Entwicklung zu entdecken, um das Kind medizinisch zu unterstützen. Deshalb werden regelmässige kinderärztliche Vorsorgeuntersuchungen empfohlen.

Begleitung der Entwicklung Ihres Kindes

Im ersten Lebensjahr durchläuft Ihr Kind besonders viele Entwicklungsschritte – entsprechend oft sollten Sie Ihr Kind ärztlich untersuchen lassen. So haben Sie die Sicherheit, dass alles in Ordnung ist. Die weiteren Untersuchungen ab dem zweiten Lebensjahr finden in grösseren Abständen statt. Der Kinderarzt, die Kinderärztin beurteilt die körperliche Entwicklung Ihres Kindes, die Beweglichkeit, aber auch das Hören, Sehen und Sprechen. Die Vorsorgeuntersuchung bietet die Möglichkeit, Fragen rund um verschiedene Themen wie Ernährung, Impfen, Schlaf, Verhalten oder Erziehung zu besprechen.

Die einzelnen Untersuchungen im zeitlichen Überblick:



Empfohlene Impfungen

Impfungen können Ihr Kind vor schwerwiegenden Krankheiten und den Folgen wirksam schützen. Die Kinderärztin oder der Kinderarzt kann Ihnen dazu weitere Informationen liefern und Ihre Fragen beantworten.

Gemäss dem Schweizerischen Impfplan werden folgende Impfungen für Ihr Baby oder Kleinkind empfohlen:

Alter	Impfung	Bemerkungen
2/4/6 Monate	<ul style="list-style-type: none"> • Diphtherie, Starrkrampf, Keuchhusten • Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b, • Pneumokokken (nur mit 2/4 Monaten) 	Dreimalige Impfung im Abstand von 2 Monaten
12 Monate	<ul style="list-style-type: none"> • Masern, Mumps, Röteln 	
12–15 Monate	<ul style="list-style-type: none"> • Pneumokokken, Meningokokken C 	
15–24 Monate	<ul style="list-style-type: none"> • Diphtherie, Starrkrampf, Keuchhusten • Kinderlähmung, Haemophilus influenzae Typ b • Masern, Mumps, Röteln 	Auffrischimpfungen 2. Dosis
4–7 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Diphtherie, Starrkrampf, Keuchhusten • Kinderlähmung • Masern, Mumps, Röteln 	Auffrischimpfungen Nachholimpfung für Nichtgeimpfte

Informationen zu den einzelnen Krankheiten

Diphtherie: Diese Krankheit der Luftwege kann einen lebensbedrohlichen Verlauf nehmen und zum Erstickten führen.

Starrkrampf (Tetanus): Tetanusbakterien dringen über eine Wunde in den Körper ein und greifen die Nerven an. Das kann neben sehr schmerzhaften Muskelkrämpfen auch zum Tod führen. Tetanusbakterien finden sich überall.



Keuchhusten (Pertussis): Keuchhusten ist eine sehr ansteckende Atemwegs-erkrankung, die bei Babys zum Tod durch Atemstillstand führen kann.

Hirnhautentzündung durch Haemophilus influenzae Typ b: Diese Krankheit kann schwere bleibende Schädigungen zur Folge haben und auch zum Tod führen.

Kinderlähmung: Diese Krankheit kann durch Lähmungen zu bleibender Behinderung oder zum Tod führen.

Masern: Mögliche Komplikationen wie eine Gehirnentzündung können zu bleibender Behinderung führen oder tödlich enden.

Mumps: Die Krankheit kann zu einer Hirnhautentzündung oder zu einer bleibenden Hörstörung führen.

Röteln: Die Krankheit ist für nicht geimpfte schwangere Frauen in den ersten vier Monaten sehr gefährlich, da beim Kind schwere Missbildungen auftreten können.

Pneumokokken: Diese Krankheit kann durch eine Gehirnhautentzündung oder eine Blutvergiftung schwere bleibende Schädigungen zur Folge haben und auch zum Tod führen.

Meningokokken C: Diese Krankheit kann durch eine Gehirnentzündung zu schweren bleibenden Schädigungen oder zum Tod führen.

Beratung und Adressen

Mütter- und Väterberatung

Neben der kinderärztlichen Betreuung ist die Mütter- und Väterberatung die wichtigste Unterstützung für Familien mit Säuglingen oder Kleinkindern. Sie unterstützt Mütter und Väter bei ihren Aufgaben als Eltern und fördert den Kontakt zu anderen Familien. Mütterberaterinnen sind Spezialistinnen in den Bereichen Stillen und Stillkontrolle, Ernährung, Pflege, Entwicklung und Schlaf, Gewichts- und Wachstumskontrollen, Erziehung sowie bei medizinischen Fragen.

Mütter- und Väterberatung Basel-Stadt

Clarastrasse 13, 4058 Basel
 Telefon 061 683 38 66, Fax 061 683 38 67
 info@muetterberatung-basel.ch,
 www.muetterberatung-basel.ch

Telefonische Beratung:

Montag bis Freitag, 8–10 Uhr, Telefon 061 683 38 66

Sie können die Beratungsstelle ohne Voranmeldung aufsuchen. Termine können vor Ort oder telefonisch vereinbart werden.

Stillberatung des Universitätsspitals Basel

Eine diplomierte Ernährungs- und Stillberaterin steht Ihnen bei Fragen oder allfälligen Problemen während des Spitalaufenthaltes sowie nach der Entlassung zur Seite.

Termine nach Vereinbarung unter Telefon 061 265 90 94

Universitätsspital Basel Frauenklinik

Spitalstrasse 21, 4056 Basel
 Telefon Zentrale 061 265 25 25

Kinderärztinnen und Kinderärzte

Für Adressen von Kinderärztinnen und Kinderärzten konsultieren Sie das Telefonbuch von Basel-Stadt unter dem Stichwort Ärzte sowie Kinder- und Jugendmedizin oder die Website www.kindermedizin-regiobasel.ch.

Kinderärztlicher Notfalldienst: Telefon 061 261 15 15

Universitätskinderhospital beider Basel (UKBB)

UKBB Standort BS

Römergasse 8, 4058 Basel

UKBB Standort BL

Kantonsspital Bruderholz, 4101 Bruderholz

Telefon 061 685 65 65, www.ukbb.ch, www.bewegter-lebensstart.ch

Zahnkontrollen für Kleinkinder

Die jährliche Gratiskontrolle bei Kleinkindern in Basel-Stadt kann bei jeder SSO-Zahnärztin, jedem SSO-Zahnarzt oder in den Schulzahnkliniken Basel und Riehen vorgenommen werden.

Schulzahnklinik Basel, St. Alban-Vorstadt 12, 4010 Basel

Telefon 061 284 84 84, Fax 061 284 84 89
 zkb-szk@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schulzahnklinik Riehen, Wettsteinstrasse 1, 4125 Riehen

Telefon 061 641 35 45, Fax 061 641 35 46
 zkb-rs@bs.ch, www.zahnkliniken.bs.ch

Schweizerische Zahnärztesgesellschaft Sektion Basel

Sekretariat

Birsigstrasse 2, 4054 Basel

Telefon 061 312 02 81, täglich von 8 bis 10 Uhr
 sekretariat@sso-basel.ch, www.sso-basel.ch

Zentrum für Frühförderung

Die Angebote des Zentrums für Frühförderung richten sich an Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bis zum Kindergarteneintritt, deren Entwicklung Anlass zur Besorgnis gibt und die im Kanton Basel-Stadt wohnen.

Angeboten werden unter anderem:

- Beratungen von Eltern und Erziehungsverantwortlichen zu Themen wie Entwicklung der Kinder, Kinder mit einer Behinderung, Erziehung, Förderung und Entlastung der Familie
- entwicklungspsychologische Abklärungen
- heilpädagogische Früherziehung

Für fremdsprachige Eltern und Erziehungsverantwortliche stehen Übersetzerinnen und Übersetzer zur Verfügung. Im Zentrum für Frühförderung arbeiten Fachkräfte für Heilpädagogik, Psychologie und Sozialarbeit. Die Angebote sind in der Regel kostenlos.

Zentrum für Frühförderung, Abteilung Kinder- und Jugendangebote

Elisabethenstrasse 51 / Postfach, 4010 Basel
Telefon 061 267 85 01, Fax 061 267 84 96
zff@bs.ch, www.ed-bs.ch/jfs/jfa/zff

Montag bis Freitag 8–11.30 Uhr

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 13.30–17 Uhr

Logopädischer Dienst

Der Logopädische Dienst ist die richtige Anlaufstelle, wenn sich Eltern, Kinderärztinnen und -ärzte sowie andere Fachpersonen über das Ausbleiben der Sprache oder einen zu langsamen Verlauf in der Sprachentwicklung Sorgen machen. Die Logopädinnen und Logopäden des Dienstes und des Universitätsspitals beider Basel (UKBB) beraten Eltern und Erziehungsbeauftragte aufgrund einer gründlichen logopädischen Fachdiagnose. Falls nötig, führen sie individuell angepasste Therapien durch.

Die Angebote sind in der Regel kostenlos.

Logopädischer Dienst

Binnerstrasse 6, 4051 Basel
Telefon 061 267 68 68, Fax 061 267 68 67
lpd@bs.ch, www.edubs.ch/lehrpersonen/Dienste/lpd.pt

Sekretariatszeiten:

Mo–Fr 8–11 Uhr und 13.30–16 Uhr



Familienergänzende Kinderbetreuung

Wenn Sie arbeiten oder in Ausbildung sind, kann eine Tagesfamilie oder ein Tagesheim die Betreuung Ihres Kindes übernehmen. Bitte informieren Sie sich frühzeitig über die Möglichkeiten der Kinderbetreuung. Auskunft erhalten Sie bei der Vermittlungsstelle Tagesheime oder bei der Geschäftsstelle Tagesfamilien. Die Betreuungsangebote sind kostenpflichtig, die Beiträge richten sich nach dem Einkommen der Eltern.

Vermittlung von Plätzen und Kontakt:

Vermittlungsstelle Tagesheime

Weisse Gasse 15, Postfach, 4001 Basel
 Telefon 061 267 46 14 (Mo, Di, Mi 08.30–12.30 Uhr; Do 15–18 Uhr)
vermittlung.tagesbetreuung@bs.ch
www.tagesbetreuung.bs.ch

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt

Weisse Gasse 15, Postfach, 4001 Basel
 Telefon 061 260 20 60 (Mo, Di, Do, Fr 8.30–12.30 Uhr)
info@tagesfamilien.org, www.tagesfamilien.org

Links zur familienergänzenden Kinderbetreuung:

- Das Schweizer Krippenportal:
www.kinderkrippen-online.ch/Kinderbetreuung/Basel-Stadt.aspx
- Liliput Kinderbetreuung – Kinderbetreuung in der Schweiz:
<http://kinderbetreuung.liliput.ch>
- Verband Tagesfamilien Nordwestschweiz:
www.vtn.ch
- Informationsplattform für Kinderbetreuung:
www.kissnordwestschweiz.ch

Mutter-Vater-Kind-Turnen

Gemeinsame Bewegung stärkt die Beziehung zwischen Eltern und Kind, kommt dem Bewegungsdrang des Kindes entgegen und fördert die Gesundheit von Eltern und Kindern. Angebote von Mutter-Vater-Kind-Turnen organisieren im Turnverband Basel-Stadt die verschiedenen Turnvereine in den Quartieren.

Geschäftsstelle Turnverband Basel-Stadt

Postfach 571, 4005 Basel, geschaeftsstelle@tv-bs.ch
www.turnverband-basel-stadt.ch

Den passenden Deutschkurs finden

Bei der Suche nach einem Deutschkurs finden Sie bei der Ausländerberatung der GGG (Gesellschaft für das Gute und Gemeinnützige Basel) kostenlose Beratung in 16 Sprachen.

Ausländerberatung der GGG

Eulerstrasse 26, 4051 Basel
 Telefon 061 206 92 22, www.auslaenderberatung-basel.ch

Öffnungszeiten: Mo bis Fr 9–11 und 14–18 Uhr

Übersicht Deutschkurse in der Region Basel www.integration-bsbl.ch

Bücher, Musik und DVDs ausleihen

Die Allgemeinen Bibliotheken der GGG (ABG) in Basel bestehen aus einer Hauptstelle und sechs Zweigstellen in den Quartieren. Sofern Sie in Basel-Stadt wohnen, ist der Jahresbeitrag für Kinder kostenlos.

Hauptstelle Schmiedenhof

Im Schmiedenhof 10 (Rümelinsplatz), 4051 Basel
 Telefon 061 264 11 11, Fax 061 264 11 90
abg@abg.ch, www.abg.ch

Öffnungszeiten: Mo 14–18.30 Uhr, Di, Mi, Fr 10–18.30 Uhr,
 Do 10–20 Uhr, Sa 10–17 Uhr

Adresse

Gesundheitsförderung und Prävention

Basel-Stadt

St. Alban-Vorstadt 19

4052 Basel

Tel 061 267 45 20

Fax 061 272 36 88

g-p@bs.ch

www.gesundheitsdienste.bs.ch