



# Unser Baby ist da – neues Familienglück

Gemeinsam gesund durch die ersten 3 Babyjahre

AOK. Die Gesundheitskasse.

# Gesunder Start als Familie

Ihr Baby ist da – ein neuer Lebensabschnitt beginnt! Die Zeit der Schwangerschaft, die gespannte Vorfreude auf das Kind, die vielen Vorbereitungen im Umfeld sowie die Geburt – all das liegt hinter Ihnen und eine aufregende Zeit vor Ihnen. In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie die Herausforderungen einer jungen Familie gut meistern können, welche rasante Entwicklung Ihr Kind in den ersten 3 Jahren durchlaufen wird und wie Sie Ihre Gesundheit und die Ihres Babys im Blick behalten.

**AOK. Die Gesundheitskasse.**



## Inhalt

<b>Hallo Baby – willkommen auf der Welt, willkommen in der Familie</b>	4	<b>Hallo Eltern – Zeit für Zweisamkeit</b>	24
<b>Hallo Mama – achtsam in die neue Rolle</b>	12	<b>Hallo Gesundheit – Früherkennung ist wichtig</b>	26
<b>Hallo Papa – mit neuen Herausforderungen wachsen</b>	22	<b>Hallo Kleinkind – eine rasante Entwicklung</b>	36

Wir bemühen uns um eine geschlechtergerechte Sprache. Weil wir Ihnen den Lesefluss so angenehm wie möglich gestalten möchten, wählen wir in vielen Fällen dennoch die männliche Form. Die Inhalte beziehen sich aber immer auf alle Geschlechter. Wenn nicht, weisen wir ausdrücklich darauf hin.

## Hallo Baby – willkommen auf der Welt, willkommen in der Familie

Die ersten Tage und Wochen nach der Geburt sind eine Zeit des Kennenlernens. Das neue Familienmitglied steht nun erst einmal ganz im Zentrum der Aufmerksamkeit. Ihr Alltag verändert sich, vieles ist anders als vorher und manchmal steht auch alles Kopf. Das ist ganz normal. Ihr Alltagsleben muss neu sortiert werden – nehmen Sie sich die Zeit herauszufinden, was für das Baby, für Sie und für die ganze Familie das Beste ist.

## Neue Herausforderungen – für alle

Viele Mütter und Väter sind glücklich, stolz und voller Energie. Vielleicht sind Sie aber auch erst einmal erschöpft, bekommen wenig Schlaf und brauchen Ruhe. Nicht nur für Sie ist das eine völlig neue Situation. Auch das Baby muss sich auf die neue Umgebung außerhalb des Mutterleibes einstellen.

Der kleine, neue Mensch steht jetzt mit all seinen Bedürfnissen im Vordergrund, er bestimmt Ihren neuen Alltag, den Rhythmus von Tag und Nacht, Ihre Gedanken und Gefühle. Stillen, wickeln, baden, schlafen. Liebe und Geborgenheit. Was Ihr Baby braucht, lernen Sie mit jedem Tag ganz intuitiv. Nach



und nach entwickeln Sie ein Gespür für Ihr Kind. Mimik, Gestik und das gesamte Verhalten Ihres Babys verstehen Sie immer besser. Vertrauen Sie einfach Ihrem Bauchgefühl und lassen Sie sich auf das Neue ein. Ihre Nachsorgehebamme unterstützt Sie in den ersten 12 Wochen dabei. Sie ist für Sie da, sobald Sie mit Ihrem Kind wieder zu Hause sind. Sie schaut, ob das Neugeborene gut trinkt und zunimmt, ob sich Ihre Gebärmutter gut zurückbildet, und gibt Ihnen Tipps für diese aufregende Zeit. Auch bei der Einführung der

Breimahlzeiten können Sie Ihre Hebamme um Unterstützung bitten.

**Viele hilfreiche Informationen gibt es von der AOK auch online:**

[aok.de/familie](https://aok.de/familie) >  
Schwangerschaft und Geburt

[aok.de/familie](https://aok.de/familie) >  
Vorteile der AOK für Familien >  
Hebammenhilfe



**Tipp: Wenn Sie z. B. im Haushalt oder bei Einkäufen Unterstützung haben, können Sie sich voll und ganz auf den neuen Alltag mit Ihrem Baby einstellen. Zögern Sie nicht, die Großeltern und auch Freunde um Hilfe zu bitten. Geschwisterkinder sind oft ebenfalls sehr hilfsbereit und genießen das Gefühl, „gebraucht zu werden“.**

**Gegebenenfalls verschreibt Ihr Arzt Ihnen eine Haushaltshilfe, sodass diese bei der Krankenkasse beantragt werden kann. Insbesondere bei Mehrlingsschwangerschaften ist dies nicht unüblich.**

**Die Haushaltshilfe ...**

- ... versorgt bei Bedarf die älteren Geschwister.**
- ... unterstützt im Haushalt.**
- ... kommt, so lange es notwendig ist.**

## Lalelu – der Babyschlaf

Ein großes Thema in dieser aufregenden Zeit ist der Schlaf und alles, was damit zusammenhängt. Wir geben Ihnen ein paar wichtige Hinweise, die helfen können, einen guten Tages- und Nachtrhythmus für alle zu finden. Die erste Zeit schlafen Säuglinge mit vielen kleinen Unterbrechungen zwischen 16 und 18 Stunden pro

Tag. Die Kleinen haben zwischendurch Hunger, sind unruhig, wollen auch vielleicht ohne ersichtlichen Grund getragen werden und brauchen Ihre Aufmerksamkeit. Nutzen Sie als Eltern die Zeit, wenn das Baby schläft, um sich auszuruhen. So bleiben Sie fit und können neue Kräfte sammeln.

Die allermeisten Babys müssen einen Schlafrhythmus erst lernen, sodass häufige Unterbrechungen des (nächtlichen) Schlafs für die Eltern der Normalfall sind. Am besten ist es, sich darauf einzustellen und nicht zu verzweifeln. Versuchen Sie sich da, wo es geht, ein bisschen Ruhe zu gönnen – lassen Sie die normalen Haushaltsdinge vielleicht auch einfach einmal liegen –, der Haushalt läuft Ihnen nicht weg, versprochen!

**Tipp: Im ersten Jahr schläft Ihr Kind am besten auf dem Rücken im eigenen Bettchen oder in der Wiege bei Ihnen im Zimmer. Legen Sie Ihren Schützling in einem Schlafsack zu Bett, damit kein Bettzeug über den Kopf und insbesondere das Gesicht rutschen kann.**



### Wichtiges für einen erholsamen Schlaf

- Babys werden gerne getragen, so können sie dem sanften Schaukeln aus dem Mutterleib nachspüren und beruhigen sich schneller.
- Wenn das Neugeborene ab und zu ein wenig „jammert“, streicheln Sie es zunächst und vermitteln Sie Sicherheit, ohne die Position des Babys zu verändern. So schaffen Sie Vertrauen und Ihr Baby lernt, sich selbst zu beruhigen.
- Sofern es Ihnen möglich ist, machen Sie kleine Spaziergänge. Die Momente an der frischen Luft sind für alle Beteiligten eine Zeit der Erholung.
- Führen Sie kleine Rituale ein (tagsüber reden und aktives Beisammensein, abends Stille, ein immer gleiches Abendlied, bevor das Licht ausgeht). Das schafft Routine und Struktur.

## Was tun, wenn das Baby schreit?

Babys können zunächst ihre Bedürfnisse nur durch Schreien ausdrücken. In den ersten 3 Lebensmonaten schreien sie besonders in den frühen Abendstunden. Wenn das Baby sehr lange ohne erkennbaren Grund schreit und sich kaum beruhigen lässt, werden Sie in der kommenden Zeit viel Geduld brauchen und diese auch erlernen. Ihr Kind braucht viel Ruhe und Regelmäßigkeit im Alltag. Zeigen Sie ihm durch Ihre Zuwendung, dass es geborgen ist. So kann sich das Baby leichter beruhigen.

Lassen Sie sich von dem Weinen Ihres Babys nicht verunsichern, Sie sind tolle Eltern! Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Baby ungewöhnlich viel schreit, sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt darüber oder wenden Sie sich an eine so genannte Schreiambulanz. Dort finden Sie Rat und Hilfe von entsprechend geschulten Experten. Vielleicht fehlt Ihrem Baby etwas, was Sie nicht erkennen können.



## Stillen tut dem Baby gut – probieren Sie es aus

Es gibt viele Gründe, sich für das Stillen zu entscheiden. Mutter und Kind profitieren von dieser besonderen Art der körperlichen Nähe. Auch wenn es zu Beginn nicht immer rundläuft.

### Warum ist Muttermilch so gut?

Die Muttermilch der ersten Tage wird Kolostrum oder Vormilch genannt. Sie enthält wichtige Schutzstoffe, die den Darm des Babys auskleiden und es vor Erkrankungen schützen. Nach 2 bis 3 Tagen beginnen die Brüste die nahrhafte Muttermilch zu produzieren. Es kommt dann zum Milcheinschuss. Dies kann für kurze Zeit unangenehm sein, da

sich die Produktion zunächst an den Bedarf des Kindes anpassen muss. Damit dieser Kreislauf gut in Gang kommt, ist es wichtig, das Kind richtig und an beiden Brüsten gleich viel anzulegen.

Wenn das Neugeborene in den ersten Tagen nach der Geburt sehr häufig, mindestens acht- bis zwölfmal am Tag, gestillt wird, etabliert sich recht schnell die Muttermilchproduktion.

Die Hebamme oder Stillberaterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Baby in einer guten Stillposition richtig anlegen. Sie ist besonders geübt darin, Anfangsschwierigkeiten auszuräumen, und hilft Ihnen, eine gute Routine im Stillen zu entwickeln.

### Was tun, wenn es mit dem Stillen nicht klappt?

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich eine Mutter gegen das Stillen entscheidet bzw. entscheiden möchte. Jede Frau sollte diese Entscheidung für sich selbst treffen und sich damit wohl fühlen. Vielleicht brauchen Sie nur ein wenig Hilfe, damit Sie gut stillen können? Stillen ist ein Lernprozess und wird niemandem in die Wiege gelegt! Geben Sie sich und dem Baby Zeit, gemeinsam Routine zu entwickeln. Lassen Sie sich nicht entmutigen, falls es nicht so gut klappt.

Wenn Sie nicht oder nur teilweise stillen, geben Sie Ihrem Kind die mit „Pre“ oder „I“ gekennzeichnete Säuglingsanfangsnahrung. Diese ist sorgsam hergestellt und deckt in der Zeit ab der Geburt bis zum ersten Geburtstag den Energie- und Nährstoffbedarf Ihres Kindes.

**Tipp: Für ein wenig Unabhängigkeit im Stillalltag oder wenn Sie bald wieder anfangen wollen zu arbeiten, leistet eine Milchpumpe prima Dienste. Die abgepumpte Muttermilch kann auch tiefgefroren werden und steht so bei Bedarf zur Verfügung.**

### Muttermilch – das Superfood für Ihr Baby

- Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung für die Gesundheit und das Gedeihen des Kindes unübertroffen. Sie ist optimal an die Bedürfnisse und Wachstumsphasen angepasst.
- Muttermilch enthält Abwehrstoffe, die dem Säugling einen gewissen Nestschutz geben
- Muttermilch hat immer die richtige Temperatur, ist immer dabei und absolut keimfrei.
- Stillen hilft bei der Rückbildung der Gebärmutter und verkürzt den Wochenfluss.
- Durch das Stillen wird die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind gefördert.

und ihn vor Krankheiten schützen.

## Hallo Mama – achtsam in die neue Rolle

Obwohl sich kurz nach der Geburt sehr viel um das Kind dreht, sollten Sie sich als Mutter selbst nicht aus dem Blick verlieren. Es ist wichtig, für Zeiten der Ruhe und Entspannung zu sorgen, vielleicht die Unordnung in der Wohnung zu ignorieren, Besuche abzulehnen und sich ausgewogen zu ernähren. Denn Ihrem Körper wurde während der Schwangerschaft und der Geburt einiges abverlangt – er hat eine wahre Meisterleistung vollbracht, die aber auch viel Energie gekostet hat!

## Das WochenBETT – der Name ist Programm

Nun sind Sie eine Familie! Kaum ist die Geburt geschafft, beginnt eine neue Phase, das so genannte Wochenbett oder auch Kindbett.

Diese Phase umfasst einen Zeitraum von 6 bis 8 Wochen. Sie reicht vom Zeitpunkt der Entbindung bis

zu einer ersten abschließenden Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten körperlichen und hormonellen Veränderungen der Frau. In dieser Zeit erholen sich Mutter und Kind von den Strapazen der Geburt und lernen einander kennen.



Was passiert nach der Geburt mit dem Körper der Frau? Ihr Körper leistet viel in der nächsten Zeit, schiebt neue Prozesse an und heilt: Nach 2 bis 4 Tagen schießt die Muttermilch in die Brüste ein. Etwa 6 Wochen lang dauert zudem der Wochenfluss. Das ist die Blutung, die bei der Wundheilung entsteht, nachdem sich die Plazenta von der Gebärmutterwand abgelöst hat und nun abheilen muss. Gönnen Sie sich in dieser Zeit viel Ruhe! Es heißt nicht umsonst Wochenbett.

Eine Hebamme besucht Sie in der Klinik oder zu Hause bis zu 12 Wochen nach der Geburt. Sie schaut, ob es Ihnen und natürlich auch Ihrem Baby gut geht. Sie informiert und berät Sie z. B.

zur Rückbildungsgymnastik, zum Stillen oder gibt Hilfestellung im Umgang mit dem Neugeborenen. In besonderen Fällen ist die Hebamme auch länger für Sie da, z. B. nach einer Frühgeburt. Hierfür übernimmt die Krankenkasse die Kosten. Greifen Sie auf die Unterstützung der Hebamme zurück!

Neben Ihrem Körper hat auch Ihr seelisches Wohlbefinden Aufmerksamkeit verdient. Während der Schwangerschaft war Ihr Körper voller stimulierender (Glücks-) Hormone. Nach der Geburt setzt ein Hormonabfall ein, der auch Ihre Stimmung beeinflussen kann. Auch das fällt in die Zeit des Wochenbetts. Nehmen Sie sich Zeit und seien Sie geduldig mit sich selbst.

## Starke Mama, starkes Baby – durch gesunde Ernährung Kräfte sammeln

Stillen kostet Kraft, Zeit, Energie – und Kalorien! Das bedeutet, dass Sie als Mutter eine ausgewogene

Ernährung brauchen, damit Sie genügend Ausdauer für den neuen Alltag haben. Die gute Nachricht:

Sie müssen im Prinzip auf (fast) keine Lebensmittel verzichten, sogar Koffein geht. Alkohol und Nikotin sollten aber weiterhin tabu bleiben. Es ist wichtig, gute Energiequellen zu wählen wie Reis, Kartoffeln, Nudeln oder Getreide sowie Gemüse, eiweißhaltige Nahrungsmittel und Fleisch (wenn gewünscht). Achten Sie zudem wie immer auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Und auch wenn nach der Geburt der Wunsch entsteht, das ein oder andere Schwangerschaftskilo schnell wieder loszuwerden, sollten Sie auf eine radikale Diät verzichten! Denn

nur ein Körper mit ausreichender Energiezufuhr produziert auch hochwertige und ausreichende Muttermilch. Zudem können sich Schadstoffe aus den Fettdepots der Mutter lösen und in die Muttermilch übergehen.

**Tipp: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung und die WHO empfehlen stillenden Müttern, nicht mehr als 300 mg Koffein am Tag zu sich zu nehmen. Dies entspricht ungefähr zwei Tassen Kaffee.**



**Aufgepasst:** Auf manche Lebensmittel könnte Ihr Kind empfindlich reagieren, z. B. Zwiebeln, Knoblauch oder zu scharfe Gewürze, sodass Sie zwischenzeitlich darauf verzichten sollten. Zitrusfrüchte und z. B. Chili machen schnell einen wunden Po.

## Medizin während der Stillzeit

Was ist, wenn Sie während Ihrer Stillzeit krank werden und mit Medikamenten behandelt werden müssen? Ihr Arzt kann beurteilen, ob ein Arzneimittel Ihnen oder Ihrem Kind schaden könnte. Informieren Sie ihn auf jeden Fall darüber, dass Sie stillen. Auch bei Medikamenten, die Sie in der Apotheke ohne Rezept kaufen können, sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten lassen.

## Fit, fitter, Mama

Sie haben die Meisterleistung der Geburt geschafft, der Dammriss bzw. -schnitt oder die Kaiserschnittnarbe ist verheilt und es geht Ihnen gut? Dann spricht nichts gegen erste Bewegung. Bevor Sie beginnen, Sport zu treiben, sollten Sie aber zunächst den Beckenboden stärken.

Wenn Sie sich wohl fühlen, können Sie wenige Tage nach der Geburt

bereits mit einer sanften Form von Beckenbodentraining beginnen. Die Übungen helfen dabei, wieder ein Gefühl für den eigenen Körper (ohne Babybauch) zu bekommen. Ihr Baby können Sie bei diesen Übungen „integrieren“, indem Sie es neben sich legen und somit in Kontakt bleiben. Die ersten Übungen dienen insbesondere der Wahrnehmung des Beckenbodens und des eigenen Spürens.

**Beckenboden:** Den Beckenboden können Sie sich wie eine gut gespannte Hängematte im unteren Becken der Frau vorstellen. Unser Beckenboden setzt sich aus Muskeln und Bindegewebe zusammen und schließt den Bauchraum und die Beckenorgane nach unten ab. Der Beckenboden übernimmt viele wichtige Funktionen in unserem Körper: Er kontrolliert das Wasserlassen sowie den Stuhlgang und stützt wichtige Organe wie Blase, Gebärmutter und Enddarm. Zudem baut er beim Niesen, Lachen, Hüpfen oder auch beim Tragen von schweren Lasten einen Gegen- druck auf, um Urinverlust zu verhindern. Während der Schwangerschaft und besonders bei der Geburt muss der Beckenboden stark nachgeben, um dem Kind den Austritt aus dem Becken zu ermöglichen. Nach der Geburt sollten die Muskeln wieder trainiert werden, um einen stabilen und voll funktionsfähigen Beckenboden zurückzugewinnen.

**Übung | Aktivierung des Beckenbodens:** Die Beckenbodenmuskulatur isoliert anzuspannen fällt insbesondere nach einer Schwangerschaft vielen Frauen schwer. Versuchen Sie Folgendes, um den Beckenboden zu aktivieren:

Stellen Sie sich vor, dass Sie den Urinstrahl beim Wasserlassen unterbrechen wollen. Hierbei spannen Sie automatisch die Beckenbodenmuskulatur an. Die Gesäß- und Bauchmuskulatur sollten entspannt bleiben. Ist die

Beckenbodenmuskulatur aktiviert, hebt sich der Damm etwas. Es fällt leichter, wenn Sie bei der Anspannung ausatmen.

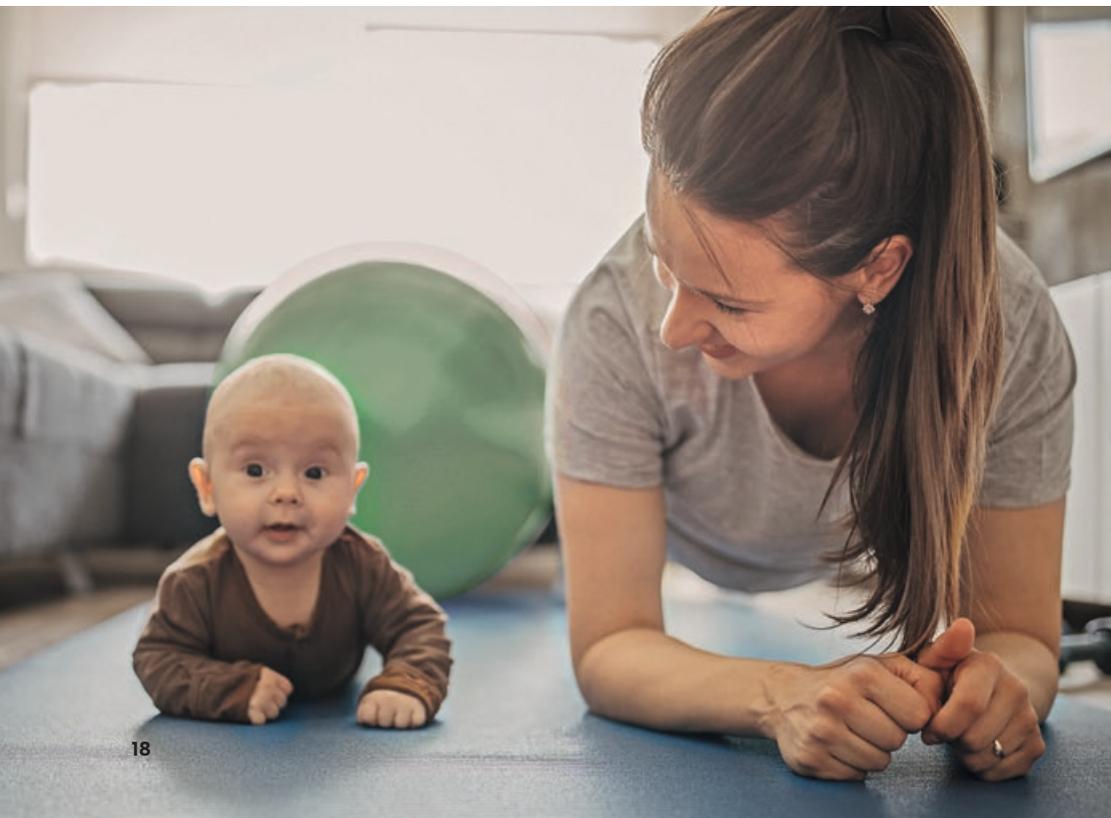
**Tipp: Denken Sie im Alltag beim Bücken, Heben oder Tragen immer daran, den Beckenboden anzuspannen und den Rücken gerade zu halten. Das kann die Belastung der Lendenwirbelsäule um 30 % senken!**

**Rektusdiastase:** Während der Schwangerschaft weitet sich der Spalt zwischen der geraden Bauchmuskulatur. Dies ist notwendig, um Ihrem Baby genügend Platz zum Heranwachsen zu bieten. Dieser Spalt nennt sich Rektusdiastase und sollte nach der Schwangerschaft mit gezielten Übungen zurückgebildet werden, da ansonsten ein Ungleichgewicht zwischen Rücken- und Bauchmuskulatur entsteht. Dies kann zu Rückenbeschwerden und Fehlhaltungen führen. Im Rahmen eines Rückbildungskurses wird die Rektusdiastase für gewöhnlich überprüft und Sie bekommen eine Vielzahl an Übungen an die Hand, die Sie nach dem Kurs zu Hause ausführen können. Bitten Sie auch Ihre Hebamme um Rat.

Nach 6 bis 8 Wochen ist es ratsam, mit einem Rückbildungskurs zu beginnen. Hier werden gezielt die Muskeln und Regionen gestärkt, die während der Schwangerschaft geschwächt wurden. Der Fokus liegt dabei auf Beckenboden, Rücken und Bauch. Besuchen Sie beispielsweise einen Kurs der AOK, in dem Sie unter Anleitung alle wichtigen Muskelpartien nach der Schwangerschaft trainieren.

Wenn Sie schon vor der Schwangerschaft und Geburt regelmäßig Sport getrieben haben, ist nach dem Wochenbett und einer guten Rückbildung nichts dagegen einzuwenden, dass Sie Ihr Training langsam wieder aufnehmen. Es ist jedoch Vorsicht geboten: Machen Sie noch keine Übungen für die geraden Bauchmuskeln! Diese Muskeln brauchen eine längere Phase der Rückbildung und sollten erst wieder trainiert werden, nachdem sich die Rektusdiastase geschlossen hat. Vermeiden Sie zusätzlich Sportarten und Bewegungen mit Sprüngen und intensiven Schwüngen, diese bedeuten eine – noch zu große – Belastung für Ihren Beckenboden.

**aok.de > Leistungen & Services > Leistungen von A-Z > Rückbildungskurse**





## Auszeit für die Seele

Durch den starken Hormonabfall unmittelbar nach der Geburt sind viele Mütter Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Sie fühlen sich besonders niedergeschlagen und ängstlich. Das ist der so genannte Baby- oder Wochenbett-Blues. Alles ist neu und scheint viel zu viel zu sein. Sie fühlen sich überfordert, müde und sind manchmal sogar traurig – besonders beim ersten Kind. Nun heißt es, langsam zu machen, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und Gefühle zuzulassen. Sie sind nah am Wasser gebaut? Nicht schlimm, lassen Sie die Tränen laufen, Sie haben viel geleistet! Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber und sagen Sie ihm, wie es Ihnen geht. Er kann Sie unterstützen. Jetzt ist es optimal, wenn Ihr Partner oder eine andere nahestehende Person viel übernehmen kann, für Ruhe sorgt und die besuchswilligen Freunde und Verwandten etwas bremst.

Sollten Sie über einen längeren Zeitraum Stimmungsschwankungen verspüren oder sollten Traurigkeit und Antriebsarmut

länger bestehen, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder Ihren Arzt. Eine so genannte Wochenbettdepression braucht professionelle Begleitung und sollte ärztlich behandelt werden.

**Tipp: Nehmen Sie sich Auszeiten! Lassen Sie das Telefon klingeln, die Tür ungeöffnet, die WhatsApp-Nachrichten unbeantwortet und wünschen Sie sich statt Babygeschenken einfach einen Gemüseauflauf – das geht! Besinnen Sie sich auf Ihre kleine Familie. Im Normalfall ist der Babyblues nach wenigen Tagen überwunden.**

**Tipp: Wie wär's mit einer kleinen Schwimmeinheit? Sobald der Wochenfluss abgeklungen ist, können Sie sich ins Wasser wagen – mit oder ohne Baby. Die Wassertemperatur sollte allerdings für die Kleinen angenehm warm sein, da sie ihre Körpertemperatur noch nicht so gut regulieren können. Oder: Der Papa bzw. eine Vertrauensperson spielt ein wenig mit dem Säugling, während Sie zur Entspannung ein paar Bahnen ziehen.**

## Hallo Papa – mit neuen Herausforderungen wachsen

Wow, Sie sind nun Vater! Ein Abenteuer beginnt, mit vielen neuen Erfahrungen und kleinen sowie großen Herausforderungen. Seien Sie sich sicher: Sie schaffen das!

Als frisch gebackener Vater kommen viele Veränderungen auf Sie zu. Auch Sie als Papa müssen das Neugeborene erst kennen lernen. Sicher haben Sie sich mit Ihrer Partnerin schon während der Schwangerschaft überlegt, wie der Alltag mit einem Neugeborenen organisiert werden soll. Die Wirklichkeit nach der Geburt sieht dann meist doch anders aus als geplant. Doch Pläne sind dafür da, über Bord geworfen zu werden.

Kommen Sie an in der neuen Rolle, lassen Sie sich nicht verunsichern, nehmen Sie Hilfe von Freunden und Verwandten an und verbringen Sie möglichst viel Zeit mit Ihrem Baby. Egal ob beim Spielen, Füttern, Windelnwechseln oder Baden – die gemeinsame Zeit stärkt die Bindung und hilft Ihnen, die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Säuglings immer besser zu erkennen.

**Tipps:** Es gibt Eltern-Stammtische, bei denen Sie sich mit anderen jungen Vätern austauschen können. Oder verabreden Sie sich mit den Männern, die Sie vielleicht aus dem Geburtsvorbereitungskurs kennen. Reden Sie auch über Ihre Sorgen und (Alltags-)Nöte. Sie werden sehen, dass Sie damit nicht allein sind. Der Austausch ist sicher für alle eine wohltuende Erfahrung.



## Hallo Eltern – Zeit für Zweisamkeit

Sie haben nun eine neue Rolle: Sie sind Eltern! Verlieren Sie trotz dieser spannenden und besonderen Aufgabe jedoch Ihre Beziehung als Liebespaar nicht aus den Augen – nehmen Sie sich Zeit für Zweisamkeit!

## Körperliche Nähe nach der Geburt

Die erste Zeit zu dritt ist für die Eltern trotz aller Glücksgefühle auch anstrengend. Der Körper der Frau muss sich von den Strapazen der Schwangerschaft und Geburt erholen. Auch für Väter ist die neue Lebenssituation eine Herausforderung. Da kann die Lust auf Sexualität für einige Zeit auf der Strecke bleiben. Wann Paare nach einer Geburt wieder Lust auf Sex haben, ist ganz unterschiedlich. Wichtig ist, die Paarbeziehung und die gemeinsame Sexualität nicht aus den Augen zu verlieren. Bleiben Sie einander zugewandt und spre-

chen Sie über die eigenen Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse. Schaffen Sie Ruheinseln für sich zu zweit und vertrauen Sie Ihr Baby für mehr Zweisamkeit auch mal der Familie oder Freunden an.

**Tipp: Machen Sie Zeit zu zweit langfristig zur Tradition und planen Sie Zweisamkeit regelmäßig in den Familienalltag mit ein. Das gibt Ihnen neue Kraft und stärkt Ihre Bindung als Liebespaar.**



## Verhütung nach der Geburt

Wenn Sie nicht oder nur kurz stillen, kommt es etwa 4 bis 6 Wochen nach der Geburt zum ersten Eisprung. Um eine erneute Schwangerschaft zu vermeiden, sollten Sie deshalb aktiv verhüten. Das gilt auch für stillende Frauen.

Stillen bietet keinen 100%igen Empfängnischutz.

Tauschen Sie sich mit Ihrem Gynäkologen aus. Ein Beratungsgespräch kann helfen, die richtige Verhütungsmethode zu finden.

## Hallo Gesundheit – Früherkennung ist wichtig

Die AOK als Ihre Krankenkasse hat die Gesundheit der ganzen Familie immer im Blick. Wir informieren Sie über die Themen Erste Hilfe, Früherkennungs- und Vorsorgeuntersuchungen und haben für schwierige Situationen einige Tipps zusammengestellt.

## Früherkennungs- untersuchungen

Mit der Geburt Ihres Kindes bekommen Sie das so genannte Kinderuntersuchungsheft – auch gelbes Heft genannt. In diesem Heft werden Gewicht, Größe und die körperliche sowie geistige Entwicklung Ihres Kindes festgehalten. Das Heft leitet Sie auch durch die Früherkennungsuntersuchungen. Diese sind wichtig, damit

Ihr Kind gesund aufwächst. Denn je früher mögliche Entwicklungsstörungen erkannt werden, desto schneller kann der Arzt darauf reagieren. Beginnend mit der U1, direkt nach der Geburt, bauen die Untersuchungen aufeinander auf. Heben Sie das gelbe Heft gut auf und bringen Sie es zu jeder Untersuchung mit.



Jedes Kind entwickelt sich unterschiedlich. Was das eine schon macht oder kann, kommt beim nächsten erst später. Diese Unterschiede sind ganz normal – bleiben Sie entspannt. Wenn Sie unsicher sein sollten, nutzen Sie den Termin, um sich im Vorhinein Fragen zu notieren, und bespre-

chen Sie diese mit dem Arzt. Er wird Sie begleiten und es rechtzeitig mit Ihnen besprechen, falls er etwas Auffälliges bemerkt.

Was im Einzelnen untersucht wird, können Sie zu jeder U-Untersuchung im Kinderuntersuchungsheft nachschauen.

**Tipp: Nutzen Sie die Termine zur Früherkennung und lassen Sie Ihr Kind regelmäßig untersuchen. Sie tragen so zu einer gesunden Entwicklung bei. Bis zur U9 und für die J1 übernimmt Ihre Krankenkasse die Kosten der U-Untersuchungen. Viele Krankenkassen bezahlen auch die drei zusätzlichen Untersuchungen U10, U11 und J2 als Mehrleistung. Informieren Sie sich einfach im Internet unter [aok.de](http://aok.de) oder bei Ihrer AOK vor Ort, ob die Kosten für diese Vorsorgeuntersuchungen übernommen werden, wenn es so weit ist.**

**Denken Sie  
an die Kranken-  
versicherung für die  
ganze Familie!**

Die AOK informiert  
Sie gerne.  
[aok.de/familie](http://aok.de/familie)

## Die U-Untersuchungen

### Erste Wochen

- U1** direkt nach der Geburt
- U2** 3.–10. Lebenstag
- U3** 4.–5. Lebenswoche

### Erste Monate

- U4** 3.–4. Lebensmonat
- U5** 6.–7. Lebensmonat
- U6** 10.–12. Lebensmonat

### Erste Jahre

- U7** 21.–24. Lebensmonat, fast 2 Jahre
- U7a** 34.–36. Lebensmonat, fast 3 Jahre
- U8** 46.–48. Lebensmonat, fast 4 Jahre
- U9** 60.–64. Lebensmonat, ca. 5 Jahre

- U10** im Alter von 7 bis 8 Jahren
- U11** im Alter von 9 bis 10 Jahren

- J1** im Alter von 13 bis 14 Jahren
- J2** im Alter von 16 bis 17 Jahren



## Klein und gemein – die ersten Milchzähne

Die ersten zwei Zähnchen im Unterkiefer Ihres Säuglings kündigen sich an: Vielleicht haben Sie schon deutlich früher eine Unruhe bemerkt, kein Gegenstand konnte schnell genug in den Mund wandern oder die Nächte wurden unruhiger. Auch hier heißt es, Ruhe bewahren und mit Geduld für Ihr Baby da sein.

Die zahnenden Kleinen beißen oder kauen gerne auf etwas härteren Gegenständen herum. Das lindert den Druck und Schmerz im Kiefer. Versuchen Sie es mit einer sanften Massage der Zahnleiste. Wichtig ist außerdem, dass Ihr Baby viel trinkt.

Aufgepasst: Nicht zu empfehlen ist das Kauen auf kalten Lebensmitteln oder auf Bernsteinketten, da die Gefahren des Verschluckens und von Verletzungen zu groß sind.

Wenn die Zähnchen dann endlich da sind, ist das ein großes Ereignis! Mit 12 bis 14 Monaten hat Ihr Kind ca. sechs bis acht Zähne,

mit 2,5 Jahren ist das Milchgebiss im Normalfall komplett. Ihr Kind hat jetzt 20 Zähne! Ab dem ersten Zähnchen können Sie mit einem Wattestäbchen und später mit einer weichen Zahnbürste beginnen, die Zähne zu pflegen. Ihr Kind gewöhnt sich schnell an die tägliche Routine.

**Tipp: Widmen Sie sich mit Ihrem Schützling den Themen Mundhygiene und Zahngesundheit von Beginn an und nehmen Sie die Zahnvorsorgeuntersuchungen im Abstand von 4 Monaten zwischen dem 6. und 9. Monat, dem 10. und 20. Monat sowie dem 21. und 33. Monat wahr. Bis zum 6. Lebensjahr finden drei weitere Zahnvorsorgeuntersuchungen statt. Die Zeitpunkte sind auf die Vorsorgeuntersuchungen abgestimmt.**

## Impfen – Schutz vor schweren Infektionskrankheiten

Impfen gehört zu einer guten Gesundheitsvorsorge dazu. Ihr Kinderarzt berät Sie bei den Früherkennungsuntersuchungen zu den empfohlenen Impfungen. Impfungen schützen Ihr Kind vor gefährlichen Infektionskrankheiten. Gegen welche Krankheiten geimpft werden sollte, dazu gibt es in Deutschland Empfehlungen einer unabhängigen Kommission – der Ständigen Impfkommission (STIKO).

Schon wenige Wochen nach der Geburt steht die erste Impfung für Ihr Kind an. Der mütterliche „Nestschutz“ im Blutkreislauf des Säuglings hat sich dann abgebaut und es ist Zeit, den eigenen Impfschutz

Schritt für Schritt aufzubauen. Die AOK übernimmt die Kosten für diese altersgerechten Schutzimpfungen und berät Sie vor Ort kompetent zu diesem Thema.

### Einen Impfschutz aufbauen

Die ersten beiden Lebensjahre eines Kindes sind für den Aufbau eines Impfschutzes besonders wichtig. Sobald die so genannte Grundimmunisierung abgeschlossen ist, ist die körpereigene Abwehr so weit trainiert, dass sie einen Krankheitserreger abwehren kann. Meist sind dazu mehrere Teil-



impfungen nötig. Einige Impfungen müssen in späteren Lebensjahren aufgefrischt werden.

### Angst vor dem Pikser

In der Regel wird in den Oberarm, bei kleineren Kindern in den Oberschenkel gespritzt. Es ist völlig

normal, wenn sich Ihr Kind vor dem Piks fürchtet. Strahlen Sie Ruhe aus, das beruhigt die Kleinen. Säuglinge können kurz vor und nach der Impfung gestillt werden. Bei Kleinkindern hat sich Ablenkung, etwa mit einem Spielzeug, bewährt.

## Erste Hilfe – was tun bei Verletzungen oder Krankheit?

Wo Kinder sind, da bleiben kleinere und größere Katastrophen in Form von Unfällen oder Krankheiten nicht aus. Bewahren Sie Ruhe und handeln Sie bedacht.

Im Folgenden haben wir Ihnen eine Liste der häufigsten Verletzungen/Krankheiten mit Anzeichen und Handlungsempfehlungen zusammengestellt. Gut vorbereitet bringt Sie nun nichts mehr so leicht aus der Ruhe.

### Kleinere oder größere Verletzungen

**Platzwunde:** ruhig bleiben, in die Kinderarztpraxis oder Klinik fahren, kleben oder nähen lassen

**Nasenbluten:** Kopf nach unten beugen, Blut in einer Schüssel auffangen, das Blut nicht schlucken, kalten Waschlappen in den Nacken legen; bei größerem Blutverlust Notarzt rufen

**Verbrühung oder Verbrennung:** je nach Schwere der Verbrühung oder Verbrennung den Notarzt rufen; bei kleineren Verbrühungen die Stelle mit handwarmem Wasser kühlen, dann in die Klinik

**Schnitt- oder Schürfwunden:** Kind beruhigen, Schnittwunde unter kaltes Wasser halten zum Reinigen, mit einem Baumwolltuch abtupfen, mit tieferen Schnittwunden zum Arzt gehen und nähen lassen

### Schwere Notfälle

**Anhaltendes Fieber oder Fieberkrampf,** das Kind ist apathisch, es hat Kleinteile verschluckt/in der Nase/im Ohr, es hat einen **anaphylaktischen Schock**, verursacht durch Bienen- oder Wespenstich: sofort in die Klinik oder zur Arztpraxis fahren oder Notarzt rufen

**Vergiftungen:** Wenn Ihr Kind trotz aller Vorsichtsmaßnahmen mit giftigen Substanzen in Berührung gekommen ist oder diese verschluckt hat, bewahren Sie erstmal Ruhe und die Nerven. Bevor Sie möglicherweise etwas Falsches tun, sollten Sie eine Giftnotruf- oder Giftinformationszentrale anrufen. Diese sind für akute Vergiftungsfälle 24 Stunden erreichbar.

### Infektionen

**Mittelohrentzündung:** sehr schmerzhaft, das Kind fasst sich eher an den Kiefer als an die Ohren; beim HNO-Arzt abklären lassen

**Mandelentzündung:** macht sich durch Halsschmerzen und Schluckbeschwerden bemerkbar, der Rachen ist gerötet und pustelig; wird im Normalfall medikamentös behandelt

**Hand-Mund-Fuß-Krankheit:** harmlose, aber hochansteckende Viruserkrankung, die sich durch schmerzhafte Bläschen im Mund, an den Händen und Füßen zeigt



# Manchmal fordert das Leben mehr ...

Meistens läuft alles normal. Doch was tun, wenn man zur Ausnahme gehört? Unerwartet alleinerziehend zu werden, ein Kind mit Behinderungen oder plötzlicher Kindstod können das Leben von Grund auf in Frage stellen.

## Alleinerziehend – was nun?

Als alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater sind Sie mit Ihrer Belastung nicht allein – inzwischen sind in Deutschland fast zwei Millionen Menschen in

dieser Situation. Nicht nur der Alltag mit Kind muss gestemmt werden, auch die Arbeit darf nicht leiden. Dazu kommen oft der Trennungsschmerz, finanzielle Nöte und Überlastung. Holen Sie sich Hilfe in der Familie oder bei Freunden, von Menschen in einer ähnlichen Situation oder auch in einer Selbsthilfegruppe. So können Sie es schaffen, gesund zu bleiben und für sich und Ihr Kind da zu sein. Schauen Sie doch für weitere Informationen auf der Seite [familienportal.de](http://familienportal.de) unter dem Reiter „Meine Lebenslage“ nach.

## Kinder mit Behinderungen

Sollten Sie schon während der Schwangerschaft oder nach der Geburt erfahren, dass Ihr Kind körperliche oder geistige Behinderungen zeigt, werden Sie nach und nach lernen, sich der Herausforderung zu stellen. Holen Sie sich so viel Hilfe wie nötig, damit Sie Ihr „besonderes Leben“ lieben lernen und volle Unterstützung bekommen.

Auf der Seite [familienplanung.de](http://familienplanung.de) finden Sie unter dem Pfad Schwangerschaft > Recht und Finanzen > Unterstützung für Eltern mit behinderten Kindern weitere Informationen und Hilfe.

## Plötzlicher Kindstod/ Säuglingstod

Glücklicherweise ist in den letzten Jahren die Zahl der Kinder, die am plötzlichen Kindstod gestorben sind, stark gesunken. Nach wie vor ist die Ursache nicht klar. Um den plötzlichen Kindstod zu verhindern, können Sie darauf achten, dass

- Ihr Kind nicht zu warm für die Nacht angezogen ist,
- in Gegenwart des Kindes nicht geraucht wird,
- sich Ihr Kind gut entwickelt, gut wächst und zunimmt,
- Ihr Kind möglichst in Rückenlage schläft.

**Für weitere Informationen:**  
[kindergesundheits-info.de](http://kindergesundheits-info.de) >  
**Themen > Risiken & Vorbeugen > Plötzlicher Kindstod**



## Hallo Kleinkind – eine rasante Entwicklung

In den ersten Lebenswochen und -monaten ist Ihr Baby vollständig von Ihnen abhängig und erfährt einen ganz besonderen Umgang. Aber nach und nach wird Ihr Kind selbstständiger und nimmt immer aktiver am ganz normalen Familienalltag teil – vom Aufstehen übers Essen bis hin zum Zu-Bett-Gehen.

### Der erste Brei

Zwischen dem 5. und dem 7. Monat bekommen Babys Lust auf Brei. Nun wird es Zeit für den schrittweisen Übergang von der Muttermilch bzw. der Säuglingsnahrung zu den Breimahlzeiten. Langsam sollten Sie versuchen, die Breimenge zu steigern und immer weniger bei einer Mahlzeit zu stillen, sodass Sie mit der Zeit

eine Stillmahlzeit komplett durch eine Breimahlzeit ersetzen können. Hat sich Ihr Kind erst an einen neuen Geschmack und die andere Art der Nahrungsaufnahme gewöhnt, wird es im Normalfall gerne essen. Bieten Sie zum Brei Leitungswasser an, auf gesüßte Getränke verzichten Sie besser.



# Gut gestärkt

Nach und nach ersetzen Sie immer eine weitere Mahlzeit durch einen Brei, bis Ihr Kind schließlich ab ca.

einem Jahr im Prinzip alles essen kann, was Sie essen, wenn auch weniger gewürzt.

	Ab 5./6. Monat	1 Monat später	1 Monat später
<b>morgens</b>	Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung	Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung	Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung
<b>mittags</b>	<b>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</b>	<b>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</b>	<b>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</b>
<b>nachmittags</b>	Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung	Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung	<b>Getreide-Obst-Brei</b>
<b>abends</b>	Muttermilch/ Säuglingsanfangsnahrung	<b>Milch-Getreide-Brei</b>	<b>Milch-Getreide-Brei</b>

Ab dem Alter von einem Jahr benötigt Ihr Kind keine Säuglingsnahrung mehr.

Sie als Eltern sind die wichtigsten Vorbilder für Ihr Kind. Wenn Sie selbst gerne bei Gemüse und Obst zugreifen und zuckerfreie Getränke

als Durstlöcher trinken, ist es wahrscheinlich, dass Ihr Kind es Ihnen gleichtut. Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie die gemeinsamen Mahlzeiten.

Bei der Auswahl der Lebensmittel gilt: Was für die Großen gut ist, ist



auch gut für die Kleinen. Pflanzliche Lebensmittel bilden die Basis einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung.

Wasser und ungesüßter Früchte- oder Kräutertee sind die idealen Getränke.

Das ist gut für die Kleinen	Bitte vermeiden
<b>Wasser</b>	Gesüßte Säfte oder gesüßte Tees
<b>Milch oder Milchprodukte wie Magerquark, Käse, Joghurt</b>	Rohe Eier oder Rohmilchkäse
<b>Fisch und/oder Fleisch</b>	Rohe tierische Lebensmittel wie Rohwurst, frische Mettwurst, Teewurst, Lachsschinken, Rohschinken, Salami, Tatar, Mett
<b>Gemüse und Obst</b>	Manche Obst- oder Gemüsesorten können Allergien auslösen. Wenn es bei Ihrem Kind dafür Anzeichen gibt, auf das jeweilige Obst oder Gemüse zukünftig verzichten
<b>Kartoffeln, Getreideprodukte</b>	Nüsse, andere harte Lebensmittel, rohes (eingeweichtes) Getreide

# Vom Brabbeln zum Sprechen und vom Krabbeln zum Laufen – Entwicklungsschritte des Kindes

Vom ersten Moment an kann Ihr Kind mit allen Sinnen empfinden. Nach wenigen Wochen geht ein sanftes Lächeln über das Gesicht des Babys, wenn Sie sich über die Wiege beugen – ein besonderer Augenblick.

Als Eltern können Sie beobachten, wie Ihr Säugling von Tag zu Tag

dazulernt. Bald kann Ihr Baby den Kopf schon ein wenig heben und halten und beginnt, mit den Händchen zu greifen. Jetzt machen kleine (Finger-)Spielchen Spaß.

## Ich will lernen!

Je älter Ihr Kind wird, umso mehr will es entdecken und erobern. Beim Krabbeln ist die Reichweite noch nicht allzu groß, aber mit dem aufrechten Stand können auch bald Türklinken, Regale, kleinere Tische oder Schubladen erreicht werden – jetzt ist nichts mehr sicher, Ihr Kind befindet sich auf der Überholspur!

Die Tabelle gibt Ihnen einen groben Überblick über die typische Entwicklung. Doch vergessen Sie nicht: Jedes Kind ist besonders und nimmt seine Entwicklung im eigenen Tempo.



Alter	Sprachentwicklung	Motorik/Bewegung
<b>3–9 Monate</b>	Eltern werden mit Lauten nachgeahmt; Kind „brabbelt“ vor sich hin	Dreht sich vom Bauch auf den Rücken und andersherum; greift nach Gegenständen; führt Gegenstände zum Mund
<b>Mögliche Förderung</b>	Singen, sprechen, Bilderbücher angucken	Weiches Spielzeug zum Greifen geben; Fingerspiele
<b>9–18 Monate</b>	Versteht erste Aufforderungen; zeigt auf benannte Gegenstände; verfolgt Gespräche; spricht erste Worte bis Zweiwortsätze	Beginnt zu laufen; beginnt selbstständig zu essen; möchte alles allein machen; imitiert gerne; klettert viel; Holzklötze werden gestapelt
<b>Mögliche Förderung</b>	Viel in einfachen, aber vollständigen Sätzen sprechen; vorlesen; gemeinsam Bilderbücher anschauen und Gegenstände benennen	Spielanregungen geben, die das Kind dann selbstständig fortsetzen kann, wie Türme aus Holzklötzen oder Bausteinen bauen; Spielplätze mit vielen Geräten zum Turnen und Klettern besuchen
<b>18–36 Monate</b>	Fünfwortsätze bis vollständige Sätze können gebildet werden; nennt sich selbst beim Namen; benutzt viele Tätigkeitswörter wie "bauen" oder "laufen"	Läuft und rennt stabil; längere Konzentration beim Bauen, Stapeln, Stecken; Balancetraining wie Schaukeln ist begehrt
<b>Mögliche Förderung</b>	Knüpfen Sie „kleine“ Freundschaften, viele Kontakte fördern die Sprechfähigkeiten; singen Sie mit Ihrem Kind; hören Sie gut zu, was das Kind sagen will, und wiederholen Sie das Gesagte in einem vollständigen Satz	Fangen spielen; Hindernisparcours; Gleichgewichtsübungen anregen; Laufrad- oder Dreiradfahren üben; Turnübungen anregen wie Rolle vorwärts oder auf einem Bein stehen; im Matsch buddeln; mit Wachsmalstiften malen; Rollenspiele anregen

## Ich bin ich!

Ihr Kind liebt seine Selbstständigkeit und es probiert gerne aus. Fördern Sie Ihr Kind in seiner Begeisterung!

Die vielfältigen Erfahrungen helfen dem Kind dabei, sich und die Umwelt immer wieder neu zu entdecken. Das erste Laufradfahren endet vielleicht mit einem Sturz und einem aufgeschürften Knie, aber beim nächsten Mal klappt es mit der Balance schon ein bisschen besser. Ein Streit im Sandkasten um den begehrten Bagger? Hier kann das Teilen geübt werden, jeder muss abgeben oder vielleicht auch tauschen, damit alle glücklich sind.

## Ich kann das allein!

Mit ca. 2,5 Jahren entdeckt Ihr Kind seine eigene Persönlichkeit. Es kommt in die Autonomiephase – umgangssprachlich auch Trotzphase genannt. In dieser Entwicklungsphase möchten Kinder zunehmend selbstständig sein. Wenn etwas nicht funktioniert oder verboten wird, sind sie frustriert oder enttäuscht. Diese Gefühle sind für das Kind neu. Die Reaktion ist dann schreien und weinen.

Mit zunehmenden sprachlichen Fähigkeiten nimmt die Heftigkeit der Schreianfälle ab – halten Sie durch, Sie schaffen das!

## So können Sie Ihr Kind in dieser Phase unterstützen

Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu! Lassen Sie Ihr Kind Dinge selbst ausprobieren und lösen. Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, Regeln kennen zu lernen und Kompromisse zu schließen.

## So stärken Sie die Selbstständigkeit des Kindes

Bieten Sie Ihrem Kind Gelegenheiten, seine Selbstständigkeit zu erproben: Lassen Sie es z. B. selbst die Kleidung für die Kita aussuchen oder das Frühstücksbrot belegen. Am besten eignet sich für solche Vorhaben der Vortag, damit genügend Zeit ist und Ihr Kind das Tempo selbst bestimmen kann.

**Tipp: Alle Eltern sollten zwischendurch zum Luftholen kommen, brauchen Zeit zu zweit oder allein. Jetzt sind die Großeltern gefragt! Großeltern müssen nicht mehr erziehen, sie können die Zeit mit ihrem Enkelkind genießen und haben im Normalfall Zeit und Ruhe für ein entspanntes Spiel.**

# Selbstbewusst und stark durch Bewegung

Egal ob Sie ein temperamentvolles oder ein eher ruhiges Kind haben, Bewegung ist immer und überall angesagt! Dafür braucht es nicht viel, denn Kreativität kann vielfältig umgesetzt werden.

Hüpfen, rennen, Purzelbäume schlagen: Kinder haben ein natürliches Bedürfnis, sich zu bewegen. Bewegung schult die motorischen und geistigen Fähigkeiten Ihres Kindes, stärkt sein Selbstbewusstsein sowie seine Selbstständigkeit. Ihr Kind soll sich mit Spaß und Begeisterung bewegen! Bewegung ist keine Aufgabe oder Übung, sondern ein Erlebnis und Abenteuer, bei dem Ihr Kind die Welt und seine eigenen Möglichkeiten entdecken kann.



## Glück braucht nicht viel

Für ein gesundes Aufwachsen ist nicht viel Spielzeug nötig. Kinder brauchen Liebe, Fürsorge, Zeit und Geduld. Glücklicherweise kostet das alles kein Geld. Lassen Sie sich von der Bewegungsfreude und Fantasie Ihres Kindes anstecken und kommen Sie gemeinsam in Bewegung! Beim Radfahren,

Ballspielen, Mutter-/Vater-Kind-Turnen, Schwimmen, Spazierengehen oder beim Spielplatzbesuch können Sie mit Ihrem Kind eine schöne Zeit verbringen.

Mit der richtigen Kleidung macht Spielen im Freien bei jedem Wetter Spaß. Außerdem sind Kinder, die sich täglich draußen bewegen, seltener krank.

**Tipp: Klettern über Stock und Stein geht bei jedem Wetter, ob drinnen oder draußen. Müssen Sie im Haus bleiben, bauen Sie zusammen mit Ihrem Kind aus Kissen, Decken, Matratzen und Tüchern eine wilde Landschaft, die man auf vielfältige Weise entdecken kann. Draußen sind Wiesen, Steine, Wasser und Stöcke toll für alle Sinne.**

**Spieletipp:** Bei schönem Wetter lässt sich dieses Spiel am besten draußen umsetzen: Füllen Sie mehrere Gefäße (Eimer, breitere Schüsseln) wahlweise mit Wasser, Erde, Steinchen, Gras, Blättern etc. und decken Sie die Gefäße dann zu. Alle mutigen Kinder vor! Wer möchte, bekommt jetzt die Augen verbunden, darf mit den Händen in die Schüsseln greifen und muss erraten, was seine Sinne gerade entdecken. Das geht auch gut, wenn man statt der Hände die Füße den Inhalt der Gefäße ertasten lässt. Der Inhalt kann immer wieder ausgewechselt werden.

## Tiere wahrnehmen und entdecken

Was hüpfst denn hier durchs Gras? Was raschelt dort im Unterholz? Kinder haben im Normalfall ein gutes Gespür für Tiere, besonders für die kleinen, die sich auch in der Stadt finden. Gehen Sie auf Entdeckungstour und schauen Sie gemeinsam, wo Sie die Tierchen finden, welche Umgebung diese lieben und was sie vielleicht gerne fressen. So schulen Sie die Aufmerksamkeit und die Achtsamkeit Ihres Kindes für alle Lebewesen.

## Zur Bewegung gehört Entspannung

Nach einer Phase des Tobens und Energieablassens ist es immer gut, für Momente der Entspannung zu sorgen. Kinder brauchen den Wechsel zwischen Aktivität und Entspannung. Sie können gemeinsam ein Buch anschauen, lesen oder sich vorlesen lassen, ruhige Musik hören oder miteinander kuscheln. Sorgen Sie im Alltag für Inseln der Ruhe und machen Sie daraus ein Ritual. So lernt Ihr Kind von klein auf, sich auch phasenweise mit sich selbst zu beschäftigen – und sich wie nebenbei zu entspannen und Kräfte zu sammeln.





**Ihre AOK hält weitere Angebote rund um Ihre Gesundheit für Sie bereit. Ausführliche Informationen finden Sie unter [aok.de](https://aok.de) oder bei Ihrer AOK vor Ort.**

## Impressum

**Art.-Nr.**  
9361801

**Stand**  
Januar 2022

**Herausgeber**  
AOK. Die Gesundheitskasse.

**Konzeption, Redaktion  
und Gestaltung**  
AOK-Verlag GmbH  
Lilienthalstraße 1-3  
53424 Remagen  
[aok-verlag.de](https://aok-verlag.de)

**Fotos**  
Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.  
Nachdruck sowie Verbreitung jeglicher Art, auch auszugsweise, nur nach vorheriger schriftlicher Genehmigung.

Mehr Gesundheitsthemen finden Sie unter [aok.de/magazin](https://www.aok.de/magazin).