

10 Elternempfehlungen

Ein Wegweiser für Sie im Alltag mit Ihrem Kind – entstanden aus der täglichen Beratungspraxis des Gesundheitsdienstes für Kinder und Jugendliche.



1. Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Kind!

Zuwendung und Aufmerksamkeit sind für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig.

Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind, hören Sie ihm zu, spielen Sie mit ihm, lassen Sie es an Ihrem Alltag teilhaben.

2. Nutzen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen!

Früherkennungsuntersuchungen, die sogenannten U-Untersuchungen (U1-U9 und J1), sind wichtig. Sie bieten die beste Gelegenheit, frühzeitig Krankheiten und Entwicklungsstörungen zu behandeln.

Die erste Vorsorgeuntersuchung findet direkt nach der Geburt Ihres Kindes statt. Bereits im Krankenhaus erhalten Sie das gelbe Vorsorgeheft, in dem Sie auch die Zeiträume der Untersuchungen finden. Nehmen Sie die Untersuchungstermine wahr und vergessen Sie auch die Jugendgesundheitsuntersuchung (J1 für 12 bis 14jährige) nicht.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte empfiehlt die U10 (7–8 Jahre), U11 (9–10 Jahre) und J2 (16–17 Jahre) als zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen. Sprechen Sie hierzu mit Ihrem Kinderarzt und ihrer Krankenkasse.

3. Sorgen Sie für einen vollständigen Impfschutz!

Impfungen gehören zu den wirksamsten Maßnahmen, Infektionskrankheiten vorzubeugen. Geimpft wird gegen gefährliche Krankheiten, also Krankheiten mit hoher Ansteckungsgefahr, schwerem Verlauf und/oder häufigen Komplikationen.

Wer geimpft ist, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch die Gemeinschaft, weil er andere nicht mehr anstecken kann.

4. Ernähren Sie Ihr Kind gesund!

Eine gesunde Ernährung sollte enthalten:

- reichlich Brot, Getreideflocken, Nudeln, Reis, Kartoffeln
- reichlich Gemüse und Obst als Hauptbestandteil der Mahlzeit, nicht als Beilage
- mäßig fettarme (1,5 %) Milch und Milchprodukte
- mäßig mageres Fleisch, Fisch, Eier
- wenig Streichfette und Öle
- wenig Süßigkeiten

Kinder sollten **täglich etwa 1 Liter** trinken.

Geeignet sind Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.

Verdünnen Sie Fruchtsäfte immer mit Wasser.

Extratipps

1. Kinder benötigen keine speziellen Kinderlebensmittel - diese enthalten in der Regel **zu viel Fett und Zucker**. Das Gleiche gilt für fertig gekauften Frucht-joghurt und Pudding.
2. Viele **versteckte Fette** finden sich in Wurstwaren und Paniertem.
3. Kochen Sie abwechslungsreich und mit **frischen Zutaten**.
4. Essen Sie **gemeinsam am Tisch**, in **ruhiger** Atmosphäre und bitte nicht bei laufendem Fernseher.



5. Achten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf eine gute Zahnpflege!

Kauen ist wichtig, damit der Körper die Nahrung verwerten kann. Gleichzeitig wird die Muskulatur im Mundbereich gestärkt. So entwickelt Ihr Kind eine deutliche Aussprache. Auch Milchzähne müssen von Beginn an morgens und abends nach den Mahlzeiten geputzt und bei Schäden behandelt werden.

Dauernuckeln an der Flasche hat nichts mit Durst zu tun und schädigt die Zähne. Spätestens **im Alter von einem Jahr** sollte Ihr Kind seine Getränke aus einem Becher oder einer Tasse trinken. Trinklerntassen sollten, wenn notwendig, nur kurzfristig verwendet werden.

Zahnärzte empfehlen den ersten Zahnarztbesuch ab einem Alter von einem Jahr. So können Probleme frühzeitig erkannt werden und Ihr Kind kann sich langsam an die Zahnarztpraxis gewöhnen. Das zahnärztliche Untersuchungsheft beinhaltet sechs Vorsorgeuntersuchungen (UZ1–UZ6).

6. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich regelmäßig bewegt!

Am besten natürlich an der frischen Luft!

Wie wäre es, wenn Sie Ihr Kind in einem Sportverein anmelden? Nutzen Sie alle Möglichkeiten zur Bewegung im Alltag, legen Sie kürzere Wege zu Fuß zurück, nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug. Familiensport am Wochenende macht Spaß und tut allen gut.

Ausführliche Informationen zum Sportangebot in Dortmund erhalten Sie über den Stadtsportbund: www.ssb-do.de

7. Ihr Kind braucht frische Luft zum Atmen – für seine Gesundheit und seine Entwicklung!

Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält! Als rauchender Elternteil sind Sie außerdem kein gutes Vorbild für Ihr Kind.

Lüften Sie die Wohnung, vor allem das Kinderzimmer mehrmals täglich gründlich. Sorgen Sie für ein gelüftetes Schlafzimmer vor dem Zubettgehen.

Gesund GROSS werden



10 Elternempfehlungen

Stadt Dortmund
Gesundheitsamt



8. Gehen Sie mit Ihrem kranken Kind zum Arzt!

Fieber, Durchfall, Erbrechen, Hals- und Ohrenschmerzen, Schmerzen beim Wasserlassen, anhaltender Husten, Kopf- oder Bauchschmerzen können Anzeichen ernsthafter Erkrankungen sein. Suchen Sie den Rat Ihres Kinderarztes.

Bei plötzlicher Atemnot, Bewusstlosigkeit, einem Krampfanfall, Nackensteifigkeit mit hohem Fieber, ernsthaften, stark blutenden Wunden oder Anzeichen schwerer, allergischer Reaktionen wie erschwelter Atmung, Kreislaufschwäche, großflächige Hautrötung, Lippenschwellung rufen Sie **unbedingt den Notarzt über Telefon 112**.

9. Regulieren Sie den Medienkonsum Ihres Kindes!

Unkontrolliertes Fernsehen, sowie der übermäßige Gebrauch von Elektronikspielzeugen und Computerspielen kann die Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen. Ihr Vorschulkind sollte nicht länger als eine halbe Stunde und Ihr Grundschulkind nicht länger als eine Stunde täglich fernsehen oder am Computer aktiv sein.

Achten Sie auf die Auswahl der Sendungen und Spiele. Begrenzen Sie konsequent die Fernsehzeit bzw. Spielzeit. Weitere Informationen finden Sie auch bei www.flimmo.de. **Verzichten Sie auf einen Fernseher im Kinderzimmer!**

10. Schützen Sie Ihr Kind vor vermeidbaren Unfällen!

- Informieren Sie sich, wie Sie Ihre Wohnung kindersicher machen können.
- Lassen Sie kleine Kinder nie alleine in Badewanne oder Planschbecken.
- **Bringen Sie Ihrem Kind möglichst früh das Schwimmen bei** (etwa ab einem Alter von 4 Jahren).
- Nehmen Sie das Kind im Auto nur im Kindersitz mit.
- Achten Sie auf einen passenden Fahrradhelm, sowie zusätzlich Knie- und Handgelenksschützer beim Skaten.
- Üben Sie mit Ihrem Kind richtiges Verhalten im Straßenverkehr – seien Sie selbst ein gutes Vorbild.

Weitere nützliche Informationen finden Sie auf folgenden Internetseiten:

Kindergesundheit

www.gesundheitsamt.dortmund.de
www.bambini.dortmund.de
www.kinderaerzte-im-netz.de
www.kinderzahnaerzte.de
www.bzga.de
www.kindergesundheit-info.de
www.familienbildung-do.de

Impfungen

www.rki.de
www.dgk.de

Unfallverhütung

www.kinderschutzbund-dortmund.de
www.kindersicherheit.de

Sport und Bewegung

www.ssb-do.de

Ernährung

www.fke-do.de
www.in-form.de
www.aid.de

Mediennutzung

www.flimmo.de

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt Dortmund
 Redaktion: Dr. Frank Renken (verantwortlich)
 Gesundheitsdienst für Kinder und Jugendliche
 Überarbeitung, Gestaltung: Denise Lorenz (8/2016)
 Fotos: Denise Lorenz, Dr. Susanne Klammer, Nicole Beermann
 pixelio by_Margot Kessler • by_Alexandra H. • by_Albrecht E. Arnold
 Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: Dortmund-Agentur 11/2016