



## Informationen für werdende Eltern

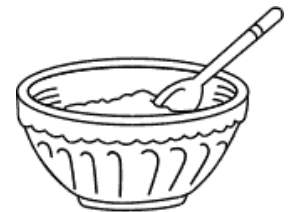
Sehr geehrte werdende Eltern,

eine Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes verändern das Leben grundlegend. Mutter und Vater zu werden bringt viel Freude mit sich, aber auch neue Aufgaben und Pflichten sowie vermutlich einige Fragen.

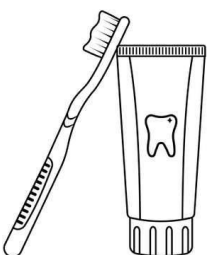
Das Team der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Landratsamt Freyung-Grafenau steht Ihnen bei Fragen zu Schwangerschaft und Geburt, zu finanziellen Themen sowie bei Konflikten im Zusammenhang mit der Schwangerschaft gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

Zusätzlich zur persönlichen Beratungsmöglichkeit vor Ort möchten wir Ihnen mit diesem Schreiben gerne einige Tipps und Hinweise mit auf den Weg geben, die für die Entwicklung Ihrer Kinder von großer Bedeutung sind. Dieses Schreiben ist als Angebot an Sie gerichtet und soll Ihnen ermöglichen, zu den für Sie und Ihr Kind während der Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt relevanten Themen einfach und schnell verlässliche und seriöse Informationen zu finden.

- **Ernährung:** „In den ersten Monaten werden alle gesunden Säuglinge mit Milch ernährt. Dabei ist Stillen die erste Wahl. Das gilt auch für die meisten Kinder mit einer Behinderung.“<sup>1</sup> Viele Tipps zum Stillen, zur Ernährung mit Flaschenmilch sowie zur Beikosteinführung finden Sie unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) unter der Rubrik Ernährung → **Ernährung im 1. Lebensjahr** und → **Stillen**. Auf dieser Website finden Sie auch wichtige Informationen zu **Getränken im ersten Lebensjahr**.

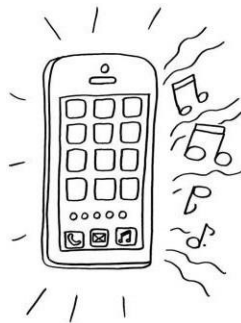


Das **Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Regen (AELF)** bietet (meist kostenfreie) Kurse zu zahlreichen Themen rund um Ernährung und Bewegung an (zu finden unter [www.aelf-rg.bayern.de](http://www.aelf-rg.bayern.de) oder [www.weiterbildung.bayern.de](http://www.weiterbildung.bayern.de)).



- **Zahngesundheit:** „Gesunde Zähne fangen bei den Eltern an.“<sup>2</sup> Trotz einer guten Pflege Ihrer eigenen Zähne können Kariesbakterien entstehen und auf das Kind übertragen werden: „Deshalb sollten Sie vom ersten Tag an vermeiden, etwas abzulutschen, um es anschließend dem Baby in den Mund zu stecken, zum Beispiel den Schnuller oder später den Babylöffel.“<sup>2</sup> Unter der Rubrik Risiken &

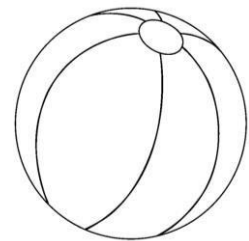
Vorbeugen → Zahngesundheit → **Gesunde Zähne** finden Sie zahlreiche wertvolle Informationen zu zahngesunder Ernährung, Vorsorge und Früherkennung, Entstehung von Zahnkaries sowie Tipps zum Putzen der ersten Zähnchen. Wichtig ist auch die Versorgung mit **Fluorid** (kombiniert mit **Vitamin D** in Tablettenform oder als Zahnpasta). Bitte beachten Sie jeweils auch die Dosierungsempfehlungen.



- **Mediennutzung:** „Gerade in den ersten Lebensmonaten und -jahren haben Kinder entscheidende Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Eine **stabile Bindung zu den Eltern** gibt ihnen hierbei Sicherheit und stellt eine wichtige Grundlage für eine gesunde Entwicklung dar. Eine solche Bindung entwickelt sich wesentlich in einem **anregenden Miteinander**, in einem **intensiven Austausch über körperliche Nähe, Blicke, Berührungen, Worte** und

**Aufeinander-Eingehen.** Eine intensive Beschäftigung der Eltern mit Medien, beispielsweise mit Computer, Smartphone oder Tablet, kann die Eltern-Kind-Kommunikation durchaus beeinträchtigen. Wenn Eltern zum Beispiel ständig telefonieren oder chatten, sind sie zwar körperlich anwesend, können sich aber nur „nebenbei“ um ihr Kind kümmern. Auch laute Töne und starke Bilder von einem ständig laufenden Fernseher übertönen leicht die Signale der Kinder und erschweren den (sprachlichen) Austausch zwischen Eltern und Kind.“<sup>3</sup> Viele Tipps zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Medien können Sie unter → **Medien** nachlesen.

- **Spiele:** „Auch Ihr Baby will Beschäftigung: Spielen gehört zu den Grundlagen der **gesunden Entwicklung** Ihres Kindes. Von Anfang an.“<sup>4</sup> Zu den Themen **Entwicklung** und **Spiele** gibt es viele wertvolle Informationen auf der Website [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de).



- **Schlafen:** „In den ersten drei Monaten schlafen Babys durchschnittlich 16 bis 18 von 24 Stunden, gleichmäßig auf etwa fünf Schlafphasen verteilt. Doch auch für das Schlafen gilt: Jedes Kind ist anders, und Abweichungen vom Durchschnitt sind völlig normal.“<sup>5</sup> Wissenswertes zum Schlaf Ihres Babys ist unter der Rubrik **Schlafen** zusammengefasst.

- Bitte schützen Sie Ihr Kind vor den negativen Folgen von **Alkohol**, indem Sie während Schwangerschaft und Stillzeit auf Alkohol verzichten.

Weitere Informationen und Tipps zu **zahlreichen Themen** wie beispielsweise Sonnenschutz (keine direkte Sonnenbestrahlung im ersten Lebensjahr), Passivrauchen, Sicherheit im Alltag, plötzlicher Kindstod oder Vorbeugung von Allergien finden Sie online unter [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) (Informationen der BZgA zur Kindergesundheit).

Auf der Website [www.gesund.bund.de](http://www.gesund.bund.de) (Service des Bundesministeriums für Gesundheit) sind verlässliche Informationen über die verschiedensten Krankheitsbilder, Tipps für einen gesunden Lebenswandel und viele weitere Informationen für Sie bereitgestellt (nicht speziell für Kinder, sondern für **alle Altersgruppen**).

Wenn Sie sich zu **Impfungen während der Schwangerschaft** informieren möchten, ist dies im RKI-Faktenblatt zu Impfungen in der Schwangerschaft gut möglich (zu finden unter [www.rki.de/impfen-faktenblaetter](http://www.rki.de/impfen-faktenblaetter)). Die BzGA stellt Informationen zum Thema **Impfungen** unter [www.impfen-info.de](http://www.impfen-info.de) bereit (verschiedene Rubriken, u.a. für Kinder, Schwangere, etc.).



Merkblätter und kurze Videos (in verschiedenen Sprachen) zur **seelischen Gesundheit** wurden von der Deutschen Liga für das Kind zusammen mit Partnern entwickelt: [www.seelisch-gesund-aufwachsen.de](http://www.seelisch-gesund-aufwachsen.de). Da die seelische Gesundheit Ihres Kindes neben der körperlichen und geistigen Gesundheit große Bedeutung hat, sind die kurzen anschaulichen Videos (Dauer je ca. 3 bis 5 Minuten, 1 Video zu jeder Vorsorgeuntersuchung U1 bis U9) **sehr zu empfehlen**.



Unter [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) (Informationsangebot der BzGA) finden Sie unter der Rubrik **Schwangerschaft & Geburt** Informationen u.a. zu folgenden Themenbereichen: Schwangerschaft, Geburt, Zeit nach der Geburt, Vater werden, Familie & Beruf, Recht & Finanzen. Speziell für **junge schwangere Frauen** und **junge Partner** stellt die BzGA Informationen unter [www.jung-und-schwanger.de](http://www.jung-und-schwanger.de) zur Verfügung.



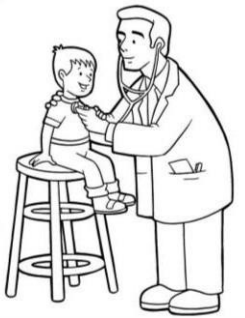
Das PaedNetz Bayern e.V. hat gemeinsam mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e.V. und dem Bayerischen Hebammen Landesverband e.V. den Babykompass herausgegeben, den Sie nach der Geburt in gedruckter Form erhalten oder über diesen Link jederzeit aufrufen können: [https://www.bkk-familyplus.de/fileadmin/user\\_upload/Baby/05-BKK-Babykompass-2024-web.pdf](https://www.bkk-familyplus.de/fileadmin/user_upload/Baby/05-BKK-Babykompass-2024-web.pdf).

Das Gesundheitsamt FRG erstellt gemeinsam mit dem Amt für Kinder und Familie regelmäßig **Newsletter** ([www.freyung-grafenau.de/newsletter-fuer-eltern](http://www.freyung-grafenau.de/newsletter-fuer-eltern)).

Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer ist unter 0800 111 0 550 erreichbar (anonym und kostenlos). Hier gibt es neben der telefonischen Erstberatung bei Sorgen oder Problemen aller Art auch die Möglichkeit, an einen kompetenten Ansprechpartner vor Ort weitervermittelt zu werden.



Manche Krankenkassen bieten ihren Versicherten ebenfalls Unterstützung in Form von Kursen, Programmen, Apps, Informationen etc.

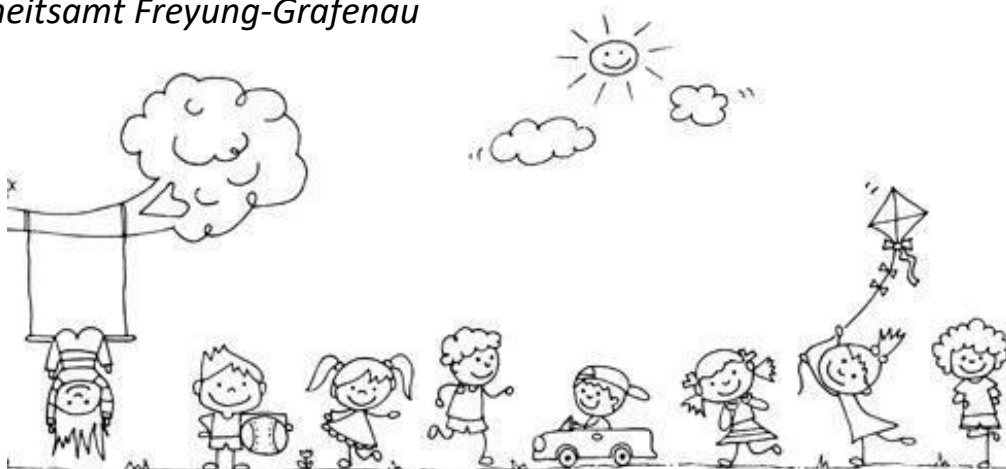


Ihre Kinderarztpraxis steht Ihnen als langjähriger und kompetenter Ansprechpartner bei Fragen oder Problemen ebenfalls sicher zur Seite. Die Vorsorgeuntersuchung U2 findet meist noch im Krankenhaus statt, für die U3 vereinbaren Sie am besten zeitnah nach der Geburt einen Termin in der Kinderarztpraxis.

Auch die weiteren Vorsorgeuntersuchungen sollten regelmäßig wahrgenommen werden. So können Entwicklungsdefizite, Erkrankungen, fehlende Impfungen oder andere Probleme frühzeitig erkannt werden und Ihre Kinderarztpraxis kann eine entsprechende Beratung durchführen und ggf. Fördermaßnahmen bzw. eine Therapie einleiten.

**Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind alles Gute, vor allem Gesundheit!**

*Dr. med. Karin Drachsler und die Sozialpädagoginnen der Schwangerenberatung, Gesundheitsamt Freyung-Grafenau*



1 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/0-12-monate/>, zuletzt aufgerufen am 27.01.2025, CC BY-NC-ND

2 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/risiken-vorbeugen/zahngesundheit/gesunde-zaehne/>, zuletzt aufgerufen am 27.01.2025, CC BY-NC-ND

3 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/mediennutzung/medien-gefahren/>, zuletzt aufgerufen am 21.02.2025, CC BY-NC-ND

4 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/0-12-monate/spielen-von-babys/>, zuletzt aufgerufen am 21.02.2025, CC BY-NC-ND

5 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, kindergesundheit-info.de, <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/babyschlaf/>, zuletzt aufgerufen am 27.01.2025, CC BY-NC-ND