



Eltern-Begleit-Buch

Infos für Mütter und Väter



Impressum

Herausgeber

Bezirksamt Neukölln von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit
Karl-Marx-Straße 83
12 040 Berlin

Redaktion

Bezirksamt Neukölln von Berlin
Abteilung Jugend und Gesundheit

Übersetzung in Leichte Sprache

Susan Rudolph

Prüfung des Textes

Büro für Leichte Sprache und Barrierefreiheit, Thorsten Lotze

Illustrationen

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers:
Umschlagseite, Inhaltsverzeichnis Bild 5, Seite 4 Bilder 2 und 3, Seite 5 Bilder 1 und 4,
Seite 6, Seite 7 Bilder 1 und 4, Seite 8 Bild 1, Seite 9 Bild 2, Seite 12 Bild 6, Seite 14 Bilder 3 und 4,
Seite 15, Seite 16 Bild 4, Seite 17, Seite 18 Bilder 1, 2 und 4, Seite 19 Bilder 1, 4 und 5,
Seite 21 Bilder 1, 2 und 4

Restliche Illustrationen

© Susan Rudolph

Gestaltung

Designbüro Muschiol

Stand

November 2021



Das Siegel ist von
Inclusion Europe.

**Büro für Leichte Sprache
und Barriere-Freiheit**

www.lotze-sprache.de

geprüft von:

Shpresa Matoshi
Melanie Meyer
Andreas Wulfekammer
Osman sakinmaz



Netzwerk
Leichte Sprache

Inhalt

Was noch wichtig ist

1. Die Frauen-Ärztin und die Hebamme Seite 4



2. Kurse nach der Geburt Seite 5

3. Unfälle vermeiden Seite 7

4. Fernseher, Computer und so weiter Seite 16



Wer kann helfen?

5. Das Jugend-Amt Seite 18

6. Beratungs-Stellen Seite 19



7. Die Stadt-Teil-Mütter Seite 20

1. Die Frauen-Ärztin und die Hebamme

Sie bekommen ein Baby.

Sie gehen dann zu Ihrer Frauen-Ärztin.

Die Frauen-Ärztin untersucht Sie.

Sie kontrolliert:

Sind Sie und Ihr Baby gesund?



Diese Untersuchung heißt Vorsorge-Untersuchung.

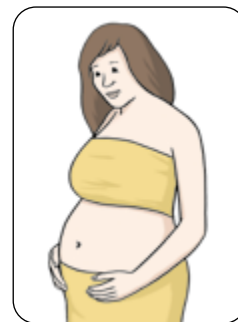
Die Vorsorge-Untersuchungen sind sehr wichtig.

Die Hebamme hilft Ihnen vor und nach der Geburt.

Sie besucht Sie und Ihr Baby zu Hause.

Vor der Geburt beantwortet sie Ihre Fragen

- über die Schwangerschaft.
- über die Geburt.
- wenn Sie Hilfe brauchen.



Nach der Geburt zeigt die Hebamme Ihnen zum Beispiel:

- So stillen Sie Ihr Baby.
- Dieses Essen ist gesund.
- So wickeln und baden Sie Ihr Baby.



Die Hilfe von der Hebamme bezahlt die Kranken-Kasse.

2. Kurse nach der Geburt

Es gibt viele Kurse für Eltern und ihre Babys.

Kurs heißt:

Menschen lernen zusammen etwas Neues.

Zum Beispiel:

- Wie spiele ich mit meinem Kind?
- Wie erziehe ich mein Kind?
- Was mache ich in einem Notfall?



Ihr Kind hat einen Unfall.

Sie müssen Ihrem Kind helfen.

Das können Sie in einem Erst-Hilfe-Kurs lernen.



Es gibt viele Kurse mit unserem Familien-Gutschein.

Diese Kurse kosten nichts.

Den Familien-Gutschein schicken wir Ihnen mit der Post.



Hier finden Sie viele Kurse:

- www.gesundes-neukoelln.de
- www.kidsgo.de

Sie können uns fragen.

**Unsere Adresse und Telefon-Nummer
stehen hinten auf diesem Heft.**



Für Mütter gibt es einen besonderen Sport-Kurs:

Rück-Bildungs-Kurs

Im Rück-Bildungs-Kurs machen Sie bestimmte Sport-Übungen.

Der Rück-Bildungs-Kurs ist ein Kurs

für die Zeit nach der Geburt von Ihrem Kind.

Den Rück-Bildungs-Kurs bezahlt die Kranken-Kasse.



3. Unfälle vermeiden

Ihr Kind soll gesund groß werden.
Dazu ist Bewegung sehr wichtig.
Das Kind soll sich aber nicht verletzen.
Deshalb müssen die Eltern gut aufpassen.



Das können sie zum Beispiel in einem **Erste-Hilfe-Kurs** lernen.

Erste-Hilfe-Kurs heißt:

Menschen treffen sich in einem Raum.

Ein Experte erklärt:

Das mache ich bei einem Unfall.

So gibt es keinen Unfall.



Es gibt auch **kostenlose Erste-Hilfe-Kurse**

mit unserem **Familien-Gutschein**.

Diesen Gutschein bekommt jede Familie mit der Post.



Sie haben Fragen. Rufen Sie uns an.

Oder kommen Sie in unsere Sprech-Stunde.

**Unsere Telefon-Nummer und unsere Adresse
stehen hinten auf diesem Heft.**

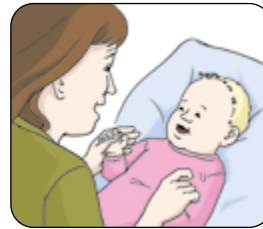


Es soll kein Unfall passieren.

Darum müssen die Erwachsenen gut aufpassen.

Ein Baby kann herunter-fallen.

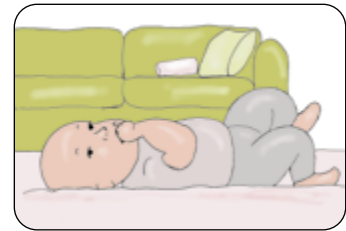
- Das Baby liegt auf dem Sofa.
- Das Baby liegt auf dem Wickel-Tisch.
- Das Baby liegt auf dem Bett.
- Das Baby sitzt im Hoch-Stuhl.



Es muss immer ein Erwachsener beim Baby sein.

Das ist am besten:

Das Baby liegt auf einer Decke auf dem Boden.



Das Baby ist in einer Auto-Sitz-Schale

oder in einer Baby-Wippe.

Schnallen Sie das Baby immer an.

Stellen Sie das Baby immer unten auf den Boden.

Stellen Sie das Baby **niemals** auf einen Tisch

oder auf einen Stuhl.



Schnallen Sie das Kind im Kinder-Wagen immer an.

Kleine Kinder dürfen niemals Fenster oder Türen alleine auf-machen.

Sie können aus dem Fenster fallen.

Sie können die Treppe runter-fallen.

Vor dem Fenster oder vor dem Balkon-Geländer

darf niemals ein Stuhl oder eine Kiste stehen.

Die Kinder können da rauf klettern.

Sie können dann aus dem Fenster oder vom Balkon fallen.



Ihr Kind ist auf den Kopf gefallen.

Bingen Sie Ihr Kind in ein Krankenhaus.

Ein Arzt muss das Kind untersuchen.



Ein Baby kann ersticken.

Ersticken heißt:

Das Kind bekommt keine Luft mehr.

Daran kann das Kind sterben.

Darauf müssen Sie deshalb achten:

- Bänder an der Kleidung von dem Baby abmachen
- Bänder oder Ketten vom Hals von dem Baby abmachen
- Band oder Kette von dem Nuckel abmachen



Kleine Sachen dürfen **niemals** in der Nähe von dem Baby liegen.

Kleine Sachen sind zum Beispiel

- Geld-Stücke,
- Lego-Steine,
- Nüsse.

Das Baby kann diese Sachen in den Mund nehmen.

Es kann daran ersticken.



**Ein Baby kann eine Verbrühung
oder eine Verbrennung bekommen.**

Verbrühung heißt:

Ein Mensch bekommt ganz heiße Flüssigkeit auf den Körper.

Heiße Flüssigkeiten sind zum Beispiel
kochendes Wasser oder heißer Kaffee.



Verbrennung heißt:

Ein Mensch bekommt etwas ganz Heißes oder Feuer auf den Körper.

Deshalb müssen alle gut aufpassen:

- Heiße Sachen **immer** weit weg von dem Kind hinstellen.

Heiße Sachen sind zum Beispiel heißer Tee oder Kaffee.

Sie haben das Kind auf dem Schoß oder auf dem Arm.

Trinken Sie dann keine heißen Getränke.

- In der Küche:

Machen Sie die Kinder-Sicherung am Herd an.
Benutzen Sie beim Kochen am besten immer die hintere Herd-Platte.

Der Griff von der Pfanne darf **nicht** über den Rand von dem Herd gucken.

Das Kind soll immer weit weg von dem Herd sein.



- Beim Füttern:

Rühren Sie das Essen immer erst um.

Kontrollieren Sie immer erst die Temperatur von dem Essen oder dem Trinken.

Probieren Sie etwas von dem Essen.

Oder Sie tropfen etwas Essen

auf die Innen-Seite von Ihrem Hand-Gelenk.

Sie merken dann,

wie heiß das Essen oder das Trinken ist.



- Beim Baden:

Legen Sie zuerst ein Bade-Thermometer in das Wasser.

Das Thermometer soll 37 Grad anzeigen.



Ein Kind kann sich vergiften.



Giftige Sachen sind zum Beispiel:

- Toiletten-Reiniger oder Geschirr-Spül-Reiniger
- Essig
- Medikamente

Medikamente sind zum Beispiel Tabletten.

- Zigaretten oder Zigaretten im Aschen-Becher
- giftige Pflanzen



Das Kind darf **niemals** an giftige Sachen rankommen.

Deshalb:

Giftige Sachen **immer** ganz nach oben stellen.

Stellen Sie giftige Sachen zum Beispiel auf den Schrank.

Am besten ist:

Schließen Sie giftige Sachen in einem Schrank ein.

Es sollen auch keine giftigen Pflanzen

in der Wohnung oder im Garten sein.



Ihr Kind hat etwas Giftiges gegessen oder getrunken.

Rufen Sie den Gift-Notruf an.

Telefon-Nummer 030 - 19 24 0

Da bekommen Sie Hilfe.



Notruf

Ein Kind kann sich mit Strom verletzen.

Deshalb müssen alle Steck-Dosen eine Kinder-Sicherung haben.

Steck-Dosen sind auch

- die Steck-Dosen von einer Verlängerungs-Schnur.
- die Steck-Dosen von einer Verteiler-Dose.



Ein Kind kann ertrinken.

Ein Kind darf deshalb **niemals** alleine baden:

- nicht in der Badewanne
- nicht in einem Swimming-Pool
- nicht in einem Plansch-Becken
- nicht in einem See oder in einem Teich



Ein Kind soll auch **nie alleine**

in der Nähe von einem Teich oder einem Pool sein.

Es muss immer ein Erwachsener aufpassen.

Das Wasser ist ganz flach.

Es muss trotzdem ein Erwachsener aufpassen.

Ein Kind kann hinein-fallen und ertrinken.



Im Straßen-Verkehr

Passen Sie immer gut auf ihr Kind auf.

Nehmen Sie Ihr Kind am besten an die Hand.



Im Auto müssen Sie Ihr Kind **immer** in einem Kinder-Sitz anschnallen.

Für jedes Alter gibt es einen Kinder-Sitz.

Es muss immer der richtige Kinder-Sitz

für das Alter von dem Kind sein.



Ihnen passiert doch mal ein Unfall.

Dann bleiben Sie bitte ruhig.

Das Kind muss das Gefühl haben:

Alles ist in Ordnung.



Machen Sie Erste Hilfe.

Rufen Sie mit dem Telefon die Feuerwehr oder die Polizei.

Feuerwehr: Telefon-Nummer 112

Polizei: Telefon-Nummer 110



Notruf

Wichtig:

Ein anderer Mensch passt auf Ihr Kind auf.

Das ist zum Beispiel Ihre Nachbarin.

Dann muss auch die Nachbarin Unfälle vermeiden.

Sie können der Nachbarin dieses Buch zeigen.

Sie können der Nachbarin sagen:

Darauf soll sie achten.



Sie haben Fragen.

Rufen Sie uns an.

Oder kommen Sie in unsere Sprech-Stunde.

**Unsere Telefon-Nummer und unsere Adresse
stehen hinten auf diesem Heft.**



4. Fernseher, Computer und so weiter

Diese Dinge nennt man auch **elektronische Medien**.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Fernseher
- Handys
- Tablets



Kinder sollen elektronische Medien nur **wenig** benutzen.

Das Kind ist jünger als 3 Jahre.

Dann soll es gar keine elektronischen Medien benutzen.

Das ist besser für das Kind:

- Es krabbelt.
- Es kann verschiedene Sachen anfassen.
- Es spielt mit Mama oder Papa.



Das Kind ist 3 bis 5 Jahre alt.

Es soll höchstens 20 bis 30 Minuten am Tag elektronische Medien benutzen.

Es soll sich nur Filme oder Spiele für ganz kleine Kinder ansehen.



Am besten ist:

Die Eltern spielen zusammen mit dem Kind.

Die Eltern gucken zusammen mit dem Kind einen Film.

Dann kann das Kind mit den Eltern
über den Film oder das Spiel sprechen.



Das Kind ist 6 bis 9 Jahre alt.

Es soll höchstens 5 Stunden in der Woche
elektronische Medien benutzen.

Kinder in diesem Alter brauchen noch Hilfe.

Sie müssen lernen:

- Welche Sendung ist gut für mich?
- Welche Sendung ist nicht gut für mich?



Sprechen Sie mit dem Kind klare Regeln ab.

Das heißt:

- Was darf das Kind gucken oder spielen?
- Wie lange darf das Kind gucken oder spielen?



Denken Sie daran:

Eltern sind Vorbilder für das Kind.

5. Das Jugend-Amt

Dann hilft das Jugend-Amt den Eltern:

- Die Eltern brauchen Hilfe bei der Erziehung.
- Die Eltern haben Fragen zur Erziehung.
- Die Eltern haben Probleme.



Zum Beispiel:

Die Eltern streiten sich viel.

- Die Eltern trennen sich.
- Alles ist zu schwierig für die Eltern.



Wo finden Sie das Jugend-Amt?

Es gibt viele Telefon-Nummern im Jugend-Amt.

Rufen Sie uns an.

Wir suchen die richtige Adresse

und die richtige Telefon-Nummer für Sie raus.



Sie können auch in unsere Sprech-Stunde kommen.

**Unsere Telefon-Nummer und unsere Adresse
stehen hinten auf diesem Heft.**



6. Beratungs-Stellen

Eine Beratungs-Stelle hilft Menschen bei Problemen.
Die Mitarbeiter von der Beratungs-Stelle
erklären schwierige Sachen.



Schwierige Sachen sind zum Beispiel:

- Eltern müssen einen Antrag ausfüllen.
- Die Eltern streiten sich viel.
- Der Vater kommt aus einem anderen Land.
Er braucht Hilfe bei einem Problem.



Die Hilfe von einer Beratungs-Stelle kostet nichts.

Es gibt viele verschiedene Beratungs-Stellen.
Wir helfen bei der Suche
nach der richtigen Beratungs-Stelle.



Rufen Sie uns an.

Sie können auch in unsere Sprech-Stunde kommen.

**Unsere Telefon-Nummer und unsere Adresse
stehen hinten auf diesem Heft.**

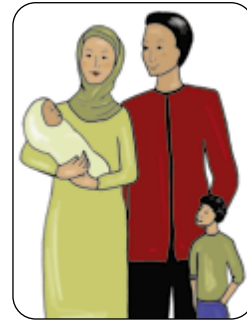


7. Die Stadt-Teil-Mütter

Die Eltern kommen aus einem anderen Land.

Sie sprechen nicht so gut deutsch.

Sie haben viele Fragen.



Dann hilft eine Stadt-Teil-Mutter.

Die Stadt-Teil-Mütter sprechen viele Sprachen.

Sie kennen sich mit vielen Sachen gut aus.



Was macht eine Stadt-Teil-Mutter?

Sie besucht Familien zu Hause.

Sie erklärt viele Sachen über diese Themen:

- gesundes Essen
- Kita und Schule
- Erziehung
- Gesundheit vom Kind
- Vermeidung von Unfällen



Die Stadt-Teil-Mütter zeigen den Familien

zum Beispiel:

- die Kitas
- die Beratungs-Stellen
- die Ärzte



Die Hilfe von den Stadt-Teil-Müttern kostet nichts.

So finden Sie eine Stadt-Teil-Mutter:

Telefon-Nummer: 030 - 90 23 94 18 5



Sie können uns fragen.

Rufen Sie uns an.

Sie können auch in unsere Sprech-Stunde kommen.

**Unsere Telefon-Nummer und unsere Adresse
stehen hinten auf diesem Heft.**



Standorte



Campus Rütli

Rütlistraße 7

12 045 Berlin

Telefon: 030 - 902 39 34 17

Sprech-Stunde: Montag 13 bis 16 Uhr



Kindl-Boulevard

Hermannstraße 214-216

12 049 Berlin

Telefon: 030 - 902 39 30 88

Sprech-Stunde: Donnerstag 13 bis 16 Uhr



Britz

Blaschkoallee 32

12 359 Berlin

Telefon: 030 - 902 39 34 22

Sprech-Stunde: Dienstag 13 bis 16 Uhr



Rudow

Neuköllner Straße 333

12 355 Berlin

Telefon: 030 - 66 62 11 10

Sprech-Stunde: Montag 13 bis 16 Uhr



Buckow

Eröffnung ab Frühjahr 2022

Buckower Damm 178-180

12 349 Berlin

