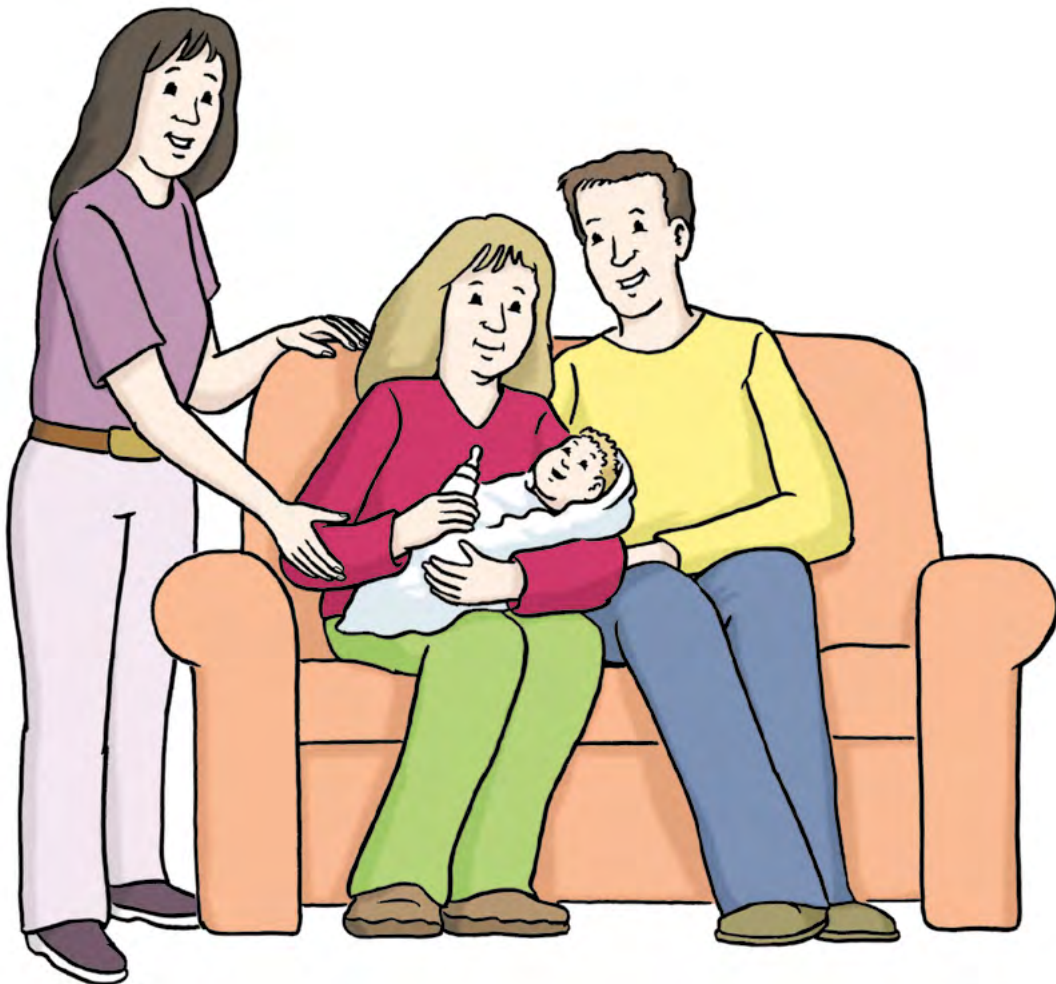




Eltern-Begleit-Buch

Infos über Ihr Kind



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, Bilder 1 und 3, Seite 4 Grafik von links im Uhrzeigersinn Bilder 1 bis 3,
Seite 5, Seite 6 Bilder 1 bis 3, Seite 7 Bilder 1, 2 und 5, Seite 8 Bilder 1 und 2, Seite 9,
Seite 10 Bilder 2 (Rauchverbot) und 5, Seite 11 Bilder 2 bis 4, Seite 12 Bilder 2 und 3,
Seite 13 Bilder 1 und 2, Seite 14 Bilder 1 und 4, Seite 15, Seite 17 Bild 2, Seite 18 Bilder 2 bis 4,
Seite 19 Bild 7 (Rauchverbot), Seite 20 Bilder 1 und 3, Seite 22 Bild 3, Seite 23 Bilder 2 und 3,
Seite 24 Bilder 1 und 2, Seite 25, Seite 27 Bilder 1, 3 und 4

Restliche Illustrationen

© Susan Rudolph

Gestaltung

Designbüro Muschiol

Stand

Juli 2022



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

www.lotze-sprache.de

geprüft von:

Shpresa Matoshi
Melanie Meyer
Andreas Wulfekammer
Osman sakinmaz



Netzwerk
Leichte Sprache

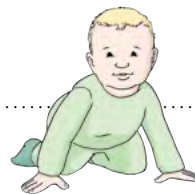
Inhalt

Einleitung Seite 4

Wer sind wir? Seite 6

Was machen wir? Seite 7

1. Die Gesundheit von Ihrem Kind Seite 10



2. Ihr Kind ist krank Seite 12

3. Babys brauchen ganz viel Nähe Seite 14

4. Das Stillen Seite 16



5. Impfungen Seite 18

6. Wichtige Infos über den Baby-Schlaf Seite 19

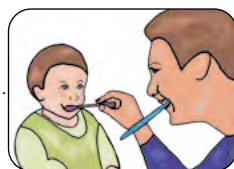
7. Der Schlaf-Wach-Rhythmus Seite 20



8. Ihr Baby schreit viel Seite 22

9. Die Vorsorge-Untersuchungen von Ihrem Baby Seite 24

10. Gesunde Zähne Seite 26



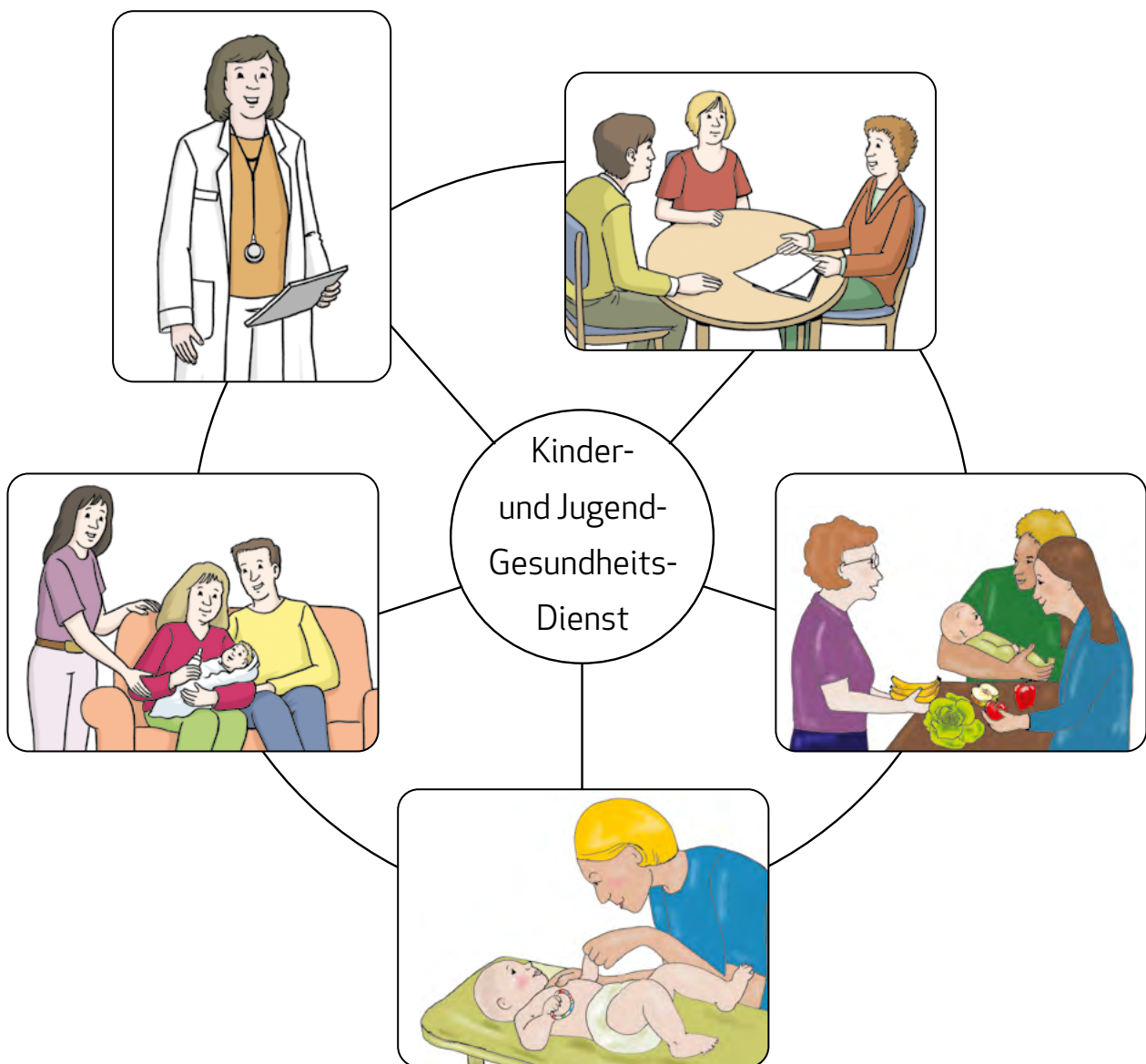
Einleitung

Herzlichen Glück-Wunsch zu Ihrem Baby



Wer sind wir?

Was machen wir?



Liebe Eltern.

Herzlichen Glück-Wunsch zu Ihrem Baby.

Ein neues Baby ist sehr aufregend.

Sie sind jetzt Eltern.

Das ist eine sehr schöne Aufgabe.

Das ist auch eine sehr wichtige Aufgabe.



Vielleicht haben Sie jetzt viele Fragen.

Zum Beispiel:

- Warum schreit mein Baby?
- Was ist gesund für mein Kind?
- Was heißt Eltern-Zeit?

Darüber steht etwas in diesem Buch.



Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Glück und Gesundheit.

Wer sind wir?

Wir sind

- Ärzte und Ärztinnen,
- Arzt-Helferinnen,
- Sozial-Arbeiterinnen.



Außerdem gibt es bei uns

- Familien-Hebammen,
- eine Ernährungs-Beraterin,
- eine Kinder-Kranken-Schwester.



Wir arbeiten auch mit Physio-Therapeuten zusammen.



Wir alle arbeiten im

Kinder- und **J**ugend-**G**esundheits-**D**ienst in Neukölln.

Die Abkürzung dafür ist **KJGD**.

Was machen wir?

Wir vom KJGD sind für **alle** Eltern da.

Wir helfen und beraten.

Sie haben zum Beispiel Fragen

- zur Gesundheit vom Kind.
- zur Ernährung vom Kind.
- zum Geld zum Leben.



Jede Familie mit einem Baby

bekommt Besuch von einer Sozial-Arbeiterin.



Die Eltern bekommen dann ein Begrüßungs-Geschenk.

Die Sozial-Arbeiterin weiß viele Dinge.

Die Eltern können viele Fragen stellen.



Unsere Ärzte untersuchen Kinder und Jugendliche.

Das sind mögliche Gründe für eine Untersuchung:

- Das Kind hat keine Kranken-Versicherung.
- Das Kind hat keinen Kinder-Arzt.
- Das Kind kommt in die Schule.
- Eine Jugendliche beginnt eine Berufs-Ausbildung.



Die Familien-Hebamme und die Kinder-Kranken-Schwester besuchen Eltern zu Hause.

Sie können den Eltern viele Sachen zeigen und erklären.

Zum Beispiel:

- Wie bade ich mein Kind?
- Wie füttere ich mein Kind?
- Wo kann ich Hilfe finden?



Die Ernährungs-Beraterin weiß viele Sachen über gesundes Essen.

Zum Beispiel:

- Wie koche ich einen Baby-Brei?
- Welches Essen ist am besten für mein Kind?



Haben Sie Fragen?

Brauchen Sie Hilfe?

Dann rufen Sie uns an.

Oder Sie kommen in unsere Sprech-Stunde.

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



1. Die Gesundheit von Ihrem Kind

Kinder werden oft krank.

Das ist normal.

Das Immun-System vom Kind muss sich erst entwickeln.

Das Immun-System kämpft gegen Krankheits-Erreger.

Das muss das Immun-System aber erst lernen.

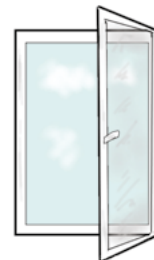


So können Sie dem Immun-System von Ihrem Kind helfen:

- Sie sollen **nicht** rauchen, wenn Ihr Kind dabei ist.



- **Lüften** Sie die Wohnung 3-mal bis 4-mal am Tag.



- Im Schlaf-Zimmer vom Baby sollen **16 bis 18 Grad** sein.

- Gehen Sie **jeden Tag** eine halbe oder 1 Stunde mit dem Baby **spazieren**.



- Geben Sie dem Baby **gesundes Essen**.

- Vom Kinder-Arzt bekommen Sie **Vitamin D**.

Das sind kleine Tabletten.



Die Tabletten sind gut für die Knochen und die Zähne von Ihrem Baby.

Bitte geben Sie Ihrem Kind **jeden Tag** 1 Tablette.

Die Tablette geben Sie dem Kind, bis das Kind 1 Jahr alt ist.

Im zweiten Jahr geben Sie die Vitamin-D-Tablette nur noch im Winter.

Der Kinder-Arzt erklärt Ihnen das.



- Lassen Sie Ihr Kind **impfen**.

Ihr Kinder-Arzt erklärt Ihnen alles über die Impfungen.

Sie haben Fragen.

Fragen Sie Ihren Kinder-Arzt.

Oder fragen Sie uns.



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



2. Ihr Kind ist krank

Kinder werden oft krank.

Das ist normal.

Bleiben Sie ruhig.



Das Kind braucht das Gefühl:

Alles ist in Ordnung.

Meine Eltern kümmern sich um mich.



Gehen Sie mit Ihrem Kind zum Kinder-Arzt.

Ihr Kind ist nachts oder am Wochen-Ende krank.

Gehen Sie mit Ihrem Kind ins Kranken-Haus.



Fieber

Fieber heißt:

Die Körper-Temperatur ist mehr als 38 Grad.

Abends ist die Körper-Temperatur oft höher als morgens.



Fieber messen

Fieber messen Sie am besten im Po vom Baby.

Sie können die Temperatur auch im Ohr messen.

Das geht mit einem Ohr-Thermometer.



Ihr Kinder-Arzt kann Ihnen das Fieber-Messen zeigen.

Sie können auch zu uns kommen.

Dann zeigen wir es Ihnen.



Ihr Kind ist krank.

Sie können nicht zur Arbeit.

Mit einem kleinen Kind kann man zu Hause bleiben.

Dann bekommen Sie von Ihrem Arbeit-Geber kein Geld.



Das Kind ist jünger als 12 Jahre.

Dann bekommen Sie für einige Tage Geld von der Kranken-Kasse.



Sie bezahlt höchstens 10 Tage im Jahr für ein Eltern-Teil für jedes Kind.

Die Kranken-Kasse bezahlt höchstens 25 Tage im Jahr.

Die Mutter oder der Vater ist allein-erziehend.

Dann bezahlt die Kranken-Kasse höchstens 20 Tage im Jahr für ein Kind.

Die Kranken-Kasse bezahlt höchstens 50 Tage im Jahr.

Das Kind ist älter als 12 Jahre.

Dann bezahlt die Kranken-Kasse kein Geld mehr.



3. Babys brauchen ganz viel Nähe

Manche Menschen sagen:

- Lass Dein Baby schreien.
- Trage das Baby nicht so viel herum.
Sonst verwöhnst Du Dein Baby.



Aber das stimmt nicht.

Vor allem ganz kleine Babys
brauchen **viel Körper-Kontakt**.

Sie möchten viel am Körper von den Eltern sein.



Kleine Babys brauchen auch ganz viel Hilfe:

- Das Baby weint.
Dann sollen die Eltern das Baby trösten.



- Das Baby hat Hunger.
Dann sollen die Eltern das Baby füttern.

- Das Baby ist müde.
Dann sollen die Eltern das Baby ins Bett legen.



Bitte lassen Sie Ihr Baby nicht schreien.

Sie haben Fragen.

Es gibt viele Infos über Babys.

Die Infos gibt es auch in Leichter Sprache.

Sie können uns fragen.



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



4. Das Stillen

Stillen heißt:

Das Baby trinkt Milch aus der Brust von der Mutter.

Diese Milch heißt Mutter-Milch.

Mutter-Milch

- ist das Beste für Ihr Baby.
- schützt Ihr Baby.

Das Baby wird nicht so schnell krank.

- kostet kein Geld.
- hat immer die richtige Temperatur zum Trinken.



Beim Stillen kann die Mutter mit dem Baby kuscheln.

Das ist sehr gut für das Baby.

Das ist auch gut für die Mutter.

Das Stillen klappt nicht.

Dann fragen Sie

- Ihre Hebamme.
- Ihre Frauen-Ärztin.
- Ihren Kinder-Arzt.



Sie geben dem Baby die Flasche.

Auch mit Flaschen-Milch wird Ihr Baby gesund groß.

Aber das ist wichtig:

Sie müssen die richtige Baby-Milch nehmen.

Sie müssen die Baby-Milch richtig zubereiten.



Darum fragen Sie immer

Ihre Hebamme oder den Kinder-Arzt.

Sie können auch uns fragen.

Rufen Sie uns an.

Sie können auch in unsere Sprech-Stunde kommen.

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



5. Impfungen

Früher hatten viele Babys und kleine Kinder schlimme Krankheiten.

Impfungen schützen vor schlimmen Krankheiten.



Die Kinder vertragen die Impfungen sehr gut.

Nur ganz selten gibt es ein Problem.

Ein Problem ist zum Beispiel Fieber.



Die Impfungen bezahlt die Kranken-Kasse.

Die Impfungen gibt es in einem bestimmten Alter.

Die erste Impfung kann ein Baby schon mit 6 Wochen bekommen.

Sie haben Fragen.

Fragen Sie Ihren Kinder-Arzt.

Oder Sie fragen uns.

Sie können uns anrufen.

Sie können auch in unsere Sprech-Stunde kommen.

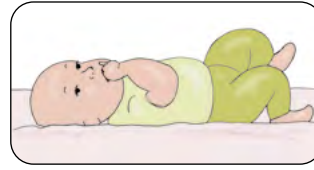


Unsere Telefon-Nummer und unsere Adresse stehen hinten auf diesem Heft.



6. Wichtige Infos über den Baby-Schlaf

So schläft Ihr Baby gut und sicher:



- Es schläft **auf dem Rücken**.
- Es schläft im **Schlaf-Sack**.



Das Baby braucht dann **keine Decke**.

- Das Baby schläft auf einer **festen Matratze**.
- Das Baby schläft im **eigenen Bett**.
- Das Bett soll **im Schlaf-Zimmer von den Eltern** stehen.
- Das Bett soll **nicht** an der Heizung oder in der Sonne stehen.
- Die Temperatur im Schlaf-Zimmer soll **16 bis 18 Grad** sein.



Das ist auch noch wichtig:

Im Bett vom Baby soll

- **kein** Kuschel-Tier sein.
- **kein** Schaf-Fell sein.



Das Baby soll **keine** Mütze auf dem Kopf haben.

Es sollen **keine** Bänder an der Kleidung vom Baby sein.

Am Nuckel soll **kein** Band sein.



Bitte rauchen Sie niemals in der Nähe von Ihrem Baby.



7. Der Schlaf-Wach-Rhythmus

Der Schlaf-Wach-Rhythmus ist der Wechsel zwischen der Schlaf-Zeit und der Wach-Zeit.



Jedes Baby ist anders.

Darum ist auch der Schlaf-Wach-Rhythmus bei jedem Baby anders.

Babys und kleine Kinder wachen nachts oft auf.

Das ist ganz normal.

Manchmal hat das Baby Hunger.

Aber es hat nicht immer Hunger.

Vielleicht fühlt sich das Kind alleine.

Dann können die Eltern das Kind trösten.



So lernt das Kind den Schlaf-Wach-Rhythmus:

Die Eltern sollen jeden Abend das Gleiche machen.

Legen Sie das Baby immer zur gleichen Zeit ins Bett.

Singen Sie ein Schlaf-Lied.

Lesen Sie eine kleine Geschichte vor.

Machen Sie etwas Ruhiges mit dem Baby.



Machen Sie immer alles in der gleichen Reihen-Folge:

- Zähne putzen,
- Waschen,
- Schlaf-Anzug anziehen.



Dann lernt Ihr Baby:

Jetzt kommt die Schlaf-Zeit.



Das dauert einige Wochen.

Dann hat Ihr Baby den Schlaf-Wach-Rhythmus gelernt.

8. Ihr Baby schreit viel

Babys weinen und schreien oft.

Das ist normal.

Manche Babys schreien aber sehr viel.

Manchmal schreien sie mehrere Stunden.

Das ist für die Eltern sehr schwer.



Die Eltern können in einer **Schrei-Baby-Ambulanz** Hilfe bekommen.

In einer Schrei-Baby-Ambulanz lernen die Eltern:

- Wie beruhigt sich das Baby?
- Wie werden die Eltern ruhiger?



Das ist die Telefon-Nummer von der Schrei-Baby-Ambulanz:

0177 48 30 533



Die Schrei-Baby-Ambulanz kostet für Eltern aus Neukölln nichts.

Das ist ganz wichtig:

Schütteln Sie niemals Ihr Baby.

Ihr Baby schreit nicht mit Absicht.

Es will Sie nicht ärgern.

Vom Schütteln kann das Baby

- eine Krankheit bekommen.
- eine Behinderung bekommen.
- sterben.



Sie haben Fragen.

Es gibt viele Infos über Babys.

Es gibt auch Infos in Leichter Sprache.

Sie können uns fragen.



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



9. Die Vorsorge-Untersuchungen von Ihrem Baby

Die Vorsorge-Untersuchungen sind die regelmäßigen Untersuchungen für Ihr Kind. Sie heißen auch

- Früh-Erkennungs-Untersuchungen
- oder
- U1, U2, U3 und so weiter.



Bei der U9 ist das Kind 5 Jahre alt. In den Jahren danach gibt es noch mehr Vorsorge-Untersuchungen.

Für die Vorsorge-Untersuchungen gibt es extra Termine beim Kinder-Arzt.



Jeder Kinder-Arzt macht die gleichen Untersuchungen. So kann er Krankheiten oder Probleme von dem Kind früh sehen.

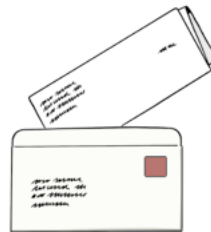
Er kann dem Kind dann früh helfen.

Die Vorsorge-Untersuchungen bezahlt die Kranken-Kasse.



Die Eltern haben die Vorsorge-Untersuchung **vergessen**.

Dann bekommen die Eltern
einen Brief vom Gesundheits-Amt.



In dem Brief steht:

Bitte machen Sie einen Termin beim Kinder-Arzt.

Der Kinder-Arzt hat keinen Termin mehr frei.

Dann rufen Sie uns an.

Unsere Telefon-Nummer steht hinten auf diesem Heft.



Das Kind hat keine Kranken-Versicherung.

Dann können Sie zu uns kommen.

Die Untersuchung bei uns kostet nichts.

Sie haben Fragen.

Fragen Sie Ihren Kinder-Arzt.

Oder fragen Sie uns.



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



10. Gesunde Zähne

Gesunde Zähne sind sehr wichtig.

Kranke Zähne können den ganzen Körper krank machen.



Mit kranken Zähnen lernen Kinder nicht so gut sprechen.

Kranke Zähne tun weh.

Darum müssen die Eltern von Anfang an die Zähne vom Kind gut putzen.



Infos für gesunde Zähne

Der Nuckel ist nur für das Baby.



Kein anderer soll den Nuckel in den Mund nehmen.

Das Kind hat seinen ersten Zahn bekommen.

Ab dann sollen die Eltern jeden Tag die Zähne von dem Baby putzen.



Der Kinder-Arzt gibt Ihnen kleine Tabletten.

Die Tabletten sind für die Zähne von Ihrem Kind.

Mit den Tabletten bekommt Ihr Kind feste Zähne.



Auch gesunde Ernährung ist wichtig.
Kinder sollen nur ganz wenig Süßigkeiten essen.



Am besten ist:
Das Kind soll **keine** Süßigkeiten essen.
Kinder sollen **keine** Getränke mit Zucker trinken.



Der erste Zahn von dem Baby ist da.
Dann sollen die Eltern mit dem Kind
regelmäßig zum Zahn-Arzt gehen.



Sie haben Fragen.
Dann 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



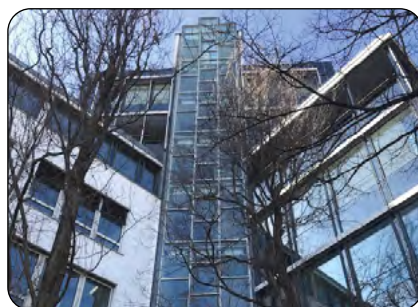
Kindl-Boulevard

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

Buckower Damm 180

12349 Berlin

Haus C, 2. Etage

Telefon: 030 - 902 39 35 64

Sprech-Stunde: Donnerstag 13 bis 16 Uhr

