

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U3/Paed.Check 0.1



„Gib mir die Brust!“

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft.

Hinweis auf entsprechende U-Untersuchung



„Für meine Zähne und Knochen!“

Geben Sie Ihrem Baby täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



„Lass mich strampeln!“

Babys wollen sich bewegen. Hindern Sie es so wenig wie möglich. Lassen Sie Ihr Baby strampeln, so viel es will und achten Sie dabei auf eine sichere Umgebung.

Einfache klare Botschaft in Wort und Bild



„Wasser marsch!“

Stillen macht durstig. Trinken Sie z. B. zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser. Halten Sie sich bei koffeinhaltigen Getränken zurück und verzichten Sie auf Energydrinks und Alkohol.



„Heiß und gefährlich!“

Verbrühungen sind schlimm. Kochen Sie deshalb das Wasser fürs Fläschchen immer unerreichbar für Ihr Baby ab und lassen Sie es vor der Zubereitung auf Körpertemperatur abkühlen!

Tipps zur Umsetzung im Familienalltag, individuell durch Arzt/Ärztin zu ergänzen

Für Icons nutzen, z. B.
 ☺ = Das läuft gut.
 ! = Empfehlung ist besonders wichtig.
 ✓ = wurde besprochen.

Platz für individuelle Empfehlungen oder Hinweis auf regionale Beratungsstellen/-angebote, z.B. weiterführende Ernährungsberatung