

Wenn Sie Fragen haben, rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gern. Serviceline:

Tel. 01803-556 556
Fax 01803-556 557

Die wichtigsten Infos auch im Internet:

www.draegerhanse.de

oder schreiben Sie an info@draegerhanse.de

GESUNDHEITSLFITFADEN

Eltern ABC



LÜBECK

Moislinger Allee 1-3
23558 Lübeck
Tel. (0451) 871 87-0
Fax (0451) 871 87-47

WISMAR

Lübsche Straße 95
23966 Wismar
Tel. (0 38 41) 32 62-0
Fax (0 38 41) 32 62-29

SCHWERIN

Dreescher Markt 3-5
19061 Schwerin
Tel. (0385) 477 37-0
Fax (0385) 477 37-20

ROSTOCK

Stockholmer Straße 1
18107 Rostock
Tel. (0381) 778 16-0
Fax (0381) 778 16-22

BOIZENBURG

Klingbergstraße 6
19258 Boizenburg
Tel. (03 88 47) 613-0
Fax (03 88 47) 613-18

Sie erreichen uns:

Mo, Mi, Do: 8.00-17.00 Uhr
Di: 8.00-18.00 Uhr
Fr: 8.00-15.00 Uhr
Sa (*telefonisch*): 9.00-12.00 Uhr

*Unsere Hauptverwaltung finden Sie in Lübeck,
Sitz der BKK ist Rostock.*

Mecklenburg-Vorpommern

VON MENSCH ZU MENSCH.



DRÄGER & HANSE
BETRIEBSKRANKENKASSE



DRÄGER & HANSE
BETRIEBSKRANKENKASSE

| | |
|---|-----|
| Warum diese Broschüre und für wen? | 4 |
| Eltern ABC | 6 |
| Adressen | |
| ● Gesundheitsämter | 67 |
| ● Jugendämter | 69 |
| ● Sozialämter | 72 |
| ● Familienbildungsstätten | 74 |
| ● Vereine, Verbände, Kontakt- und Beratungsstellen | 81 |
| ● Landesverbände der freien Wohlfahrtspflege | 95 |
| ● Träger der gesetzlichen Unfallversicherung | 96 |
| ● Kontakt- und Beratungsstellen bei besonderen Problemen | 96 |
| ● Adressen überregional arbeitender Einrichtungen | 98 |
| ● Einrichtungen, die Informationsmaterial weitergeben | 99 |
| ● Internetadressen | 100 |
| Impressum | 102 |

WARUM DIESE BROSCHÜRE UND FÜR WEN?

Mit der vorliegenden Broschüre wenden wir uns an Eltern von Säuglingen und Kleinkindern und an alle Menschen, die mit Kindern zusammenleben, wie alleinerziehende Mütter und Väter, Pflegeeltern, Adoptiveltern, Tageseltern, Großeltern. Wenn im Text zur besseren Lesbarkeit nur die Eltern angesprochen werden, sind selbstverständlich auch alle anderen Bezugspersonen gemeint.

Das „Großwerden“ von Kindern mitzuerleben und zu begleiten ist eine schöne und manchmal auch schwere Aufgabe. Gerade am Anfang des Lebens als Familie kann es viele Fragen und Unsicherheiten geben. Diese Broschüre will praktische Hinweise, Anregungen, Orientierungshilfen und Informationen zu Ernährung, Pflege, Gesundheit und Entwicklung Ihres Babys und Kleinkindes geben.

Im Stichwortalphabet finden Sie eine kurze Beschreibung häufiger Fragen, Probleme und Auffälligkeiten, die insbesondere in den ersten drei Jahren mit Kindern auftreten können. Selbstverständlich können diese Informationen nicht die ärztliche Untersuchung und Beratung oder das Gespräch mit anderen „Fachleuten für Kinderfragen“ ersetzen. Selten gibt es ein „Patentrezept“ für bestimmte Situationen im Alltag mit Kindern, denn jedes Kind ist unterschiedlich und keine Familie gleicht der anderen. Manchmal hilft es ganz einfach zu wissen, dieses oder jenes Problem kommt häufig vor und es gibt Hilfe.

Der zweite Teil der Broschüre besteht aus einer Adressensammlung. Hier finden Sie Stellen in Mecklenburg-Vorpommern,

die Ihnen hilfreich sein können. Diese Liste erhebt ebensowenig den Anspruch auf Vollständigkeit wie das Stichwortalphabet. Sie kann jedoch einen Überblick verschaffen, wie vielfältig die Möglichkeiten sind, Hilfe oder Beratung zu erhalten. Eventuell finden Sie zu einem Thema keine Adresse in Ihrer näheren Umgebung. Scheuen Sie sich nicht, dann auch Stellen in anderen Orten anzurufen. Eventuell kann Ihnen von da aus geholfen werden oder eine Anlaufstelle in Ihrer Nähe vermittelt werden.

Wir hoffen, dass Sie hin und wieder gern in diese Broschüre schauen und auch finden, wonach Sie suchen. Im rückwärtigen Deckel finden Sie eine Postkarte, mit der Sie uns Ihre Meinung zu der vorliegenden Broschüre mitteilen können. Wir freuen uns über jede Anregung, über Kritik und natürlich auch über Lob.

ADRESSEN

Finden Sie auf Seite 68

ADS/ADHS

Siehe „*unruhige Kinder*“, Seite 55

AGGRESSIONEN

Siehe „*Verhalten*“, Seite 57

ALLEINERZIEHEN

Alle Aufgaben einer Familie, gewollt oder ungewollt, allein zu übernehmen, bedeutet eine besondere Leistung und Anstrengung. Sie sind für die Kindererziehung, die materielle Versorgung der Familie und den Haushalt verantwortlich. Das kann manchmal zu viel sein. Nehmen Sie Hilfe aus dem Freundes- und Verwandtenkreis an, und helfen Sie Ihrem Kind auch feste Beziehungen zu anderen Personen als Ihnen selbst aufzubauen. Es ist wichtig, dass Ihr Kind sich im Falle einer Abwesenheit von Ihnen auch bei anderen Personen wohl und geborgen fühlt. Über den Verband alleinerziehender Eltern können Sie Kontakte zu Elternteilen in ähnlicher Situation knüpfen und sich über Möglichkeiten austauschen, den Alltag allein mit Kind zu meistern.

Siehe „*Adressen*“, Seite 99

ALLERGIEN

Allergien sind Überempfindlichkeitsreaktionen des Körpers. Ganz unterschiedliche Stoffe können Allergien auslösen: Medikamente, Tierhaare, Hausstaub, Schimmelpilze u. a.. Der Schweregrad einer allergischen Reaktion ist ebenso vielfältig wie ihre Erscheinungsformen, z. B.

- Niesen, Schnupfen
- Husten, Atembeschwerden
- Durchfall, Blähungen, Erbrechen
- Kopf- und Bauchschmerzen
- Nesselfieber
- Ekzem (Hautausschlag)
- Schwellungen von Lippen und Augenlidern
- Augenjucken und -tränen
- Schlafstörungen

Das persönliche Risiko Ihres Kindes an einer Allergie zu erkranken, können Sie durch zwei Maßnahmen ganz erheblich senken:

- Eine möglichst rauchfreie Umgebung für Ihr Kind in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr.
- Stillen in den ersten Lebensmonaten.

Siehe „*Stillen*“, Seite 48 und „*Ernährung*“, Seite 17

ANGST

Kinder erleben je nach Entwicklungsfortschritt verschiedene Ängste. So kennen schon sehr kleine Kinder die Angst vor Fremden. Bald kommt die Angst vor Trennung und vor Liebesverlust hinzu. Ob und wie stark Ihr Kind diese Ängste erlebt, hängt auch davon ab, wie Ihr Kind aufwächst. Hat ein Kind viele Kontakte und Beziehungen zu verschiedenen Menschen, wird es nicht so stark fremdeln, wie ein Baby, das mit seinen Eltern sehr zurückgezogen aufwächst. Ein Kind, das schon früh die Erfahrung macht, dass z. B. die Mutter für eine begrenzte Zeit weggeht und jemand anders es versorgt, wird früh die Sicherheit verinnerlicht haben, dass die Mutter immer wiederkommt. Feste Gewohnheiten im Alltag vermitteln einem Kind Sicherheit und verhindern, dass es angstvoll in Trennungs- oder neue Situationen geht. Eine enge verlässliche Beziehung zwischen Eltern und Kind trägt viel dazu bei, dass Ängste nicht als zu bedrohlich erlebt werden. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie seine Ängste ernst nehmen. Geben Sie ihm durch Verlässlichkeit und Verfügbarkeit die grundlegende Sicherheit, die es braucht um zu lernen mit seinen Äng-

sten umzugehen. Wenn Ihr Kind z. B. bei Licht einschlafen möchte, sollten Sie es erlauben. Schäden für Ihr Kind müssen Sie nicht befürchten. Um dem Kind die Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens zu ermöglichen, sind Ermutigungen besonders wichtig. Nutzen Sie die Ängste Ihres Kindes nicht für „erzieherische Zwecke“ z. B. durch Drohungen, um sich das Kind gefügig zu machen. Eventuell wird die momentane Situation dadurch vereinfacht. Auf Dauer kann solches Verhalten für die Entwicklung Ihres Kindes und für Ihre Beziehung zu Ihrem Kind jedoch Schaden anrichten.

ARZT/ÄRZTIN

Trotz sorgfältiger Vorbeugemaßnahmen kann Ihr Kind krank werden. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, rufen Sie Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt an oder gehen Sie hin. Als Grundsatz gilt: Lieber einmal unnötig, als einmal zu spät! Nehmen Sie unbedingt auch alle „Früherkennungsuntersuchungen“ wahr.

Siehe „Früherkennungsuntersuchungen“, Seite 21

Siehe „Krankheitszeichen“, Seite 31

ASTHMA

Asthma kann verschiedene Ursachen haben: Überempfindlichkeit der Atemwege, Allergien, Entzündungen oder eine Kombination dieser Faktoren. Beim Asthma fällt besonders das Ausatmen schwer, so dass das Kind eigentlich „zuviel“ Luft hat, die Luft aber nicht mehr schnell genug los wird. Die Atemgeräusche können sich „fiepend“ oder brummend anhören, die Atemnot kann schleichend oder auch plötzlich auftreten. Folgende Symptome können Anzeichen für Asthma sein:

- schweres Atmen
- pfeifende Atemgeräusche
- Husten, Würgereiz
- Schultern hochziehen, Rücken krümmen
- still werden
- akute Atemnot

- blau verfärbte Lippen
- Unruhe, Erstickungsangst

AUGENENTZÜNDUNG

Augenentzündungen treten oft als Begleiterscheinungen von Erkältungskrankheiten auf. Die Augen sind gerötet, tränen und nach dem Schlafen sind sie oft verklebt und verkrustet. Reinigen Sie die Augen sanft mit klarem Wasser von der Schläfe in Richtung Nase. Die Reizung an den Augen veranlasst die Kinder meist dazu, sich die Augen zu reiben. So besteht Gefahr, dass noch weitere Krankheitserreger in die Augen gelangen. Ist die austretende Flüssigkeit grün-gelb und kommt trotz Säuberns schnell wieder, suchen Sie Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt auf, denn dann braucht Ihr Kind eine spezielle Salbe.

AUSSCHLAG

Siehe „Hautausschläge“, Seite 25

BABYHOPSER

Siehe „Lauflehnhilfen“, Seite 33

BABYSITTER

Wenn Sie gelegentlich stundenweise Betreuung für Ihr Kind brauchen und aus dem Familien- oder Freundeskreis niemand die Betreuung übernehmen kann, dann kann ein Babysitter helfen. Es gibt ausgebildete, junge Leute, die diese Aufgabe gern übernehmen.

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

BADEN

In den ersten Lebenswochen geht es beim Baden nicht so sehr um eine notwendige Reinigung. Das Gesicht Ihres Kindes werden Sie sicherlich täglich mit einem Waschlappen waschen. Der Windelbereich wird ohnehin nach jedem Stuhlgang gründlich von vorne nach hinten gereinigt. Es geht vielmehr darum, Ihrem Kind im warmen Wasser ein angenehm wohlige Gefühl zu vermitteln, das es an die Geborgenheit im Mutterleib erinnert. Lassen Sie sich das Baden Ihres Babys von Ihrer Hebamme oder den Kinderschwestern in der Klinik zeigen. Dort erhalten Sie praktische Tipps z. B., wie Sie auch das nasse Baby sicher halten. So wird Baden zum schönen Erlebnis:

- Das Baby sollte nicht allzu hungrig oder müde sein.
- Sie sollten ausreichend Zeit und Ruhe haben.
- Der Raum, in dem gebadet wird, sollte warm sein und alles, was Sie zum Baden brauchen, sollte bereit liegen.
- Ihren ganz jungen Säugling sollten Sie nicht länger als fünf Minuten baden. Später kann die Zeitspanne ganz nach dem persönlichen Spaß Ihres Kindes am Bad ausgedehnt werden.
- Die Wassertemperatur für ein Säuglingsbad sollte ca. 36°- 37°C betragen.

BAUCHSCHMERZEN

Kleine Kinder zeigen bei allen möglichen Schmerzen auf den Bauch, auch bei Hals- oder Ohrenschmerzen. Wenn ein Kind über Bauchweh klagt, wird die Kinderärztin oder der Kinderarzt immer das ganze Kind untersuchen. Liegen tatsächlich Schmerzen im Bauch vor, kommen verschiedene Ursachen in Betracht:

- Drei- Monatskoliken
- Magen – Darm – Infektionen
- Blinddarmentzündung
- Harnwegsinfekte und Nierenbeckenentzündung
- Wurmerkrankungen,
- Vergiftungen,

- Muskelkater
- eingeklemmter Bruch, z. B. Leistenbruch
- eingeklemmter Darm, Darmverschlingung

Alle Bauchschmerzen, die sehr heftig sind oder mehrere Stunden andauern, müssen der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vorgestellt werden.

Siehe „Drei- Monatskoliken“, Seite 14; „Leistenbruch“, Seite 33; „Schreien“, Seite 46; „Vergiftungen“, Seite 56

BEIKOST

Siehe „Feste Nahrung“, Seite 18

BERATUNG

Adressen und Telefonnummern verschiedener Beratungsstellen finden Sie im Anschluss an dieses Elternalphabet. *Siehe „Adressen“, ab Seite 67*

BERUFSTÄTIGKEIT

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

BETREUUNGSFORMEN

Wenn Sie berufstätig sein wollen oder müssen, eine Ausbildung machen oder möglicherweise krank sind, brauchen Sie eine gute Betreuungsmöglichkeit für Ihr Kind. Welche Art der Betreuung Sie wählen, hängt von Ihrer Einstellung, den Bedürfnissen und Verpflichtungen, den finanziellen Möglichkeiten und natürlich von den vorhandenen Angeboten ab. Wichtig ist, dass Sie für sich selbst und für Ihr Kind eine Möglichkeit finden, die Ihnen auch längerfristig zusagt, damit Sie Ihrem Kind auch hier eine gewisse Verlässlichkeit garantieren können.

Die Möglichkeiten sind vielfältig:

- Betreuung durch Großeltern, Tanten, Onkel, gute Freunde, Nachbarn,...
- abwechselnde Betreuung mit anderen Familien aus dem Umfeld
- Tagesmütter/Tagesfamilien
- Krippe / Tageshort

Genauere Abmachungen und ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Eltern und den anderen Betreuern sind Voraussetzung. Im Alter von drei Jahren hat Ihr Kind Anspruch auf einen Kindergartenplatz. Rechtzeitige Information und Anmeldung sind empfehlenswert.

Siehe „Tagesmütter“, Seite 50

BLÄHUNGEN

In den ersten Wochen leiden viele Babys unter Bauchschmerzen durch Blähungen. Sie weinen dann heftig und krümmen sich. Die Beschwerden treten während des Trinkens oder auch zwischen den Mahlzeiten auf. Massieren Sie den Bauch Ihres Kindes sanft im Uhrzeigersinn. Auch die Gabe von Fenchel- oder Kamillentee oder eine Wärmflasche auf Brust oder Bauch kann hilfreich sein. Auf und ab gehen kann die beruhigende Wirkung unterstützen. Treten die Blähungen ständig auf, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt. Vielleicht können Medikamente die Bauchschmerzen lindern.

Siehe „Drei-Monatskoliken“, Seite 14

BLUTSCHWÄMMCHEN

Blutschwämmchen sind einzelne, stark rote Punkte, die sich zu größeren Hautveränderungen ausbilden und etwas gewölbt sind. Sie bilden sich im Laufe der Jahre meist ohne Behandlung zurück. Je nach Lage und Größe ist jedoch schon eine frühe Behandlung angezeigt. Fragen Sie Ihren Kinderarzt.

BRAVE KINDER

Siehe „Verhalten“, Seite 57

BRONCHITIS

Bronchitis ist eine Entzündung der Luftröhrenäste, der Bronchien. Sie ist durch lockeren Husten und mehr oder minder hohe Temperaturen gekennzeichnet. Manchmal muss ein Antibiotikum gegeben werden, das nur die Ärztin oder der Arzt verschreiben kann. Eine Bronchitis kann leicht in eine Lungenentzündung übergehen. Stellen Sie Ihr Kind auf jeden Fall der Kinderärztin oder dem Kinderarzt vor. Jede Bronchitis, die nicht sorgfältig ärztlich behandelt wird, kann chronisch werden!

Siehe „Lungenentzündung“, Seite 33

CHRONISCHE KRANKHEITEN

An chronischen Krankheiten leidet heute ca. jedes zehnte Kind. Allergien, Neurodermitis und Asthma bronchiale gehören ebenso zu den chronischen Krankheiten wie angeborene Herzfehler, Diabetes (Zuckerkrankheit), Epilepsie (Anfallsleiden), Krebserkrankungen, Mukoviszidose (Krankheit, bei der zuviel zäher Schleim und Schweiß gebildet wird, der Atmung und Verdauung beeinträchtigt), Rheuma oder das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (Zappelphilipp oder besonders verträumte oder vergessliche Kinder) und Kopfschmerzen oder Migräne. Eine chronische Krankheit stellt nicht nur für das betroffene Kind, sondern auch für die ganze Familie, insbesondere die Eltern, eine große Belastung dar. Psychische und soziale Faktoren können den Verlauf einer chronischen Krankheit wesentlich beeinflussen. Neben Kinderärztin oder Kinderarzt sind Selbsthilfegruppen zu den jeweiligen Krankheitsbildern wichtige Ansprechpartner.

DIPHtherie

Siehe „Impfen“, Seite 27

DREI-MONATS-KOLIKEN

Hierunter versteht man plötzlich auftretende Bauchschmerzen, die krampfartig sein können. Meist treten sie am späten Nachmittag oder in den Abendstunden auf. Diese Schmerzzustände sind für Eltern und Kind sehr quälend. Als Ursachen kommen Blähungen und andere Verdauungsstörungen in Frage, häufig findet man auch keine Ursache. Es kann dem Baby helfen, wenn Sie seinen Bauch sanft im Uhrzeigersinn massieren oder es etwas schaukeln, wobei Sie seinen Kopf gut stabilisieren sollten. Auch ein feuchter, warmer Umschlag (Handtuch in warmes Wasser tauchen, auf den Bauch legen, Kind einwickeln) ist oft hilfreich. Typisch für diese Beschwerden ist es, dass sie meist nach zwei bis vier Monaten wieder verschwinden.

Siehe auch „Blähungen“, Seite 12

DREI-TAGE-FIEBER

Das Drei- Tage- Fieber tritt häufig bei Säuglingen und Kleinkindern zwischen drei und fünfzehn Monaten auf und verschwindet nach drei Tagen. Die Temperatur ist sehr hoch, oft 41°C. Erstaunlich ist, dass das Kind trotz Fieber meistens nicht sehr krank erscheint. Dem Fieber folgt ein Hautausschlag, der das Vorliegen dieser Krankheit bestätigt.

DURCHFALL

Bei gestillten Kindern gibt es so gut wie keinen Durchfall, weil der Stuhl von Natur aus sehr häufig (bis zu 6 mal am Tag) und auch sehr dünnflüssig sein kann. Bei Flaschenkindern liegt Durchfall vor, wenn der Stuhl 5-7x täglich dünnflüssig und vielleicht auch übelriechend ist. Geben Sie Ihrem Kind im Fall von Durchfall nur Fenchel- oder Kamillentee und sprechen Sie mit

Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt über die notwendige Diät oder die eventuell erforderlichen Medikamente. Durchfall ist in jedem Fall eine ernste Erkrankung, die durch den hohen Flüssigkeits- und Salzverlust für kleine Kinder schnell lebensgefährlich sein kann. Was kann helfen?

- Fruchtsäfte weglassen
- ein neu eingeführtes Nahrungsmittel absetzen
- gestillte Kinder häufiger an die Brust legen, Zusatznahrung eventuell weglassen
- Kindern, die bereits Brei essen (also keine Neugeborenen und jungen Säuglinge), gut gekochte Karotten mit Reis oder Kartoffeln oder Banane mit geraffeltem Apfel geben
- viel zu trinken geben, evt. teelöffelweise einflößen (Kamillen-, Fenchel- oder leichten Schwarztee mit etwas Traubenzucker)
- sorgfältige Pflege des Pos, da die Haut durch den Durchfall sehr schnell angegriffen und somit schmerzempfindlich und entzündungsanfällig wird

ERBRECHEN

Manche Säuglinge erbrechen unmittelbar nach der Mahlzeit einen Teil der Nahrung. Dies ist im allgemeinen ein harmloses Spucken, oft im Zusammenhang mit dem „Bäuerchen“ (Rülpsen). Erbricht das Baby drei bis viermal am Tag größere Mengen im Schwall, sollten Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt wenden. Erbrechen kann viele Ursachen haben und ist wegen des hohen Flüssigkeitsverlustes immer schnell sehr gefährlich für Säuglinge und Kleinkinder.

ERHOLUNG

Gemeinsame freie Zeit ist ein wichtiger Bestandteil des Familienlebens und wichtige Bedingung für die Entwicklung und Erfahrung familiärer Zusammengehörigkeit. Um Familien das Erleben gemeinsamer Ferien zu erleichtern gibt es verschiedene Förderungsmöglichkeiten:

- Fahrpreisermäßigungen bei der Bahn, Auskunft erteilen Reisebüros und die Bahn, auch unter www.bahn.de
- Familienerholungsreisen, die in Familienerholungsstätten stattfinden und in Abhängigkeit vom Familieneinkommen gefördert werden. Ansprechpartner sind die Familien- und Wohlfahrtsverbände
- Müttererholung und Müttergenesungskuren Ansprechpartner sind Ärzte und Krankenkassen

ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Unter dem Begriff Erkältungskrankheiten werden Infekte der oberen Atemwege verstanden. Durch die angeschwollenen Schleimhäute ist die Atmung behindert und die Nahrungsaufnahme erschwert. Oft ist das Kind unruhiger, trinkt kleinere Mengen, dafür aber häufiger. Frische Luft tut besonders gut. Mit physiologischer Kochsalzlösung aus der Apotheke, die Sie mit einer Pipette in die Nase einträufeln, können Sie den Schleim lösen und herauspülen. Einfachen Schnupfen ohne Fieber können Sie mit diesem Mittel selbst behandeln. Aus einem verschleppten Schnupfen können sich jedoch Bronchitis, Mittelohr-, Lungen-, Nasennebenhöhlen-, Halsentzündung usw. entwickeln. Deshalb sollte ein länger anhaltender Schnupfen ärztlich behandelt werden.

ERNÄHRUNG

Siehe „Feste Nahrung“, Seite 18

Siehe „Fläschchen“, Seite 20

Siehe „Stillen“, Seite 48

Siehe „Trinken“, Seite 51

In allen Fragen rund um das Stillen und die Ernährung Ihres Babys erhalten Sie Auskunft bei:

- Kinderärztinnen oder Kinderärzten,
- Hebammen,
- Mütterberatungsstellen der Gesundheitsämter,
- freien Stillgruppen,
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

Scheuen Sie sich nicht, diese anzusprechen. Gerade in den ersten Wochen und Monaten ist die Ernährung so entscheidend, dass es sich lohnt viel darüber zu wissen und nachzudenken.

Siehe „Adressen“, Seite 81

ERZIEHEN

Die Kunst des Erziehens besteht darin die richtigen Entscheidungen zu treffen zwischen nötigen Einschränkungen und für die Entwicklung notwendigen Freiheiten. Erziehen bedeutet lebenslang ein gutes Vorbild zu sein. Das gilt auch, wenn Ihr Kind älter und selbständiger und Sie immer entbehrllicher werden.

Siehe „Grenzen setzen“, Seite 22

Siehe „Verwöhnen“, Seite 58

ERZIEHUNGSGELD

Erziehungsgeld wird in Mecklenburg-Vorpommern über die Versorgungsämter ausgezahlt, die Sie über die genauen Regelungen, Einkommensgrenzen usw. informieren.

ERZIEHUNGSURLAUB/ ELTERNZEIT

Erziehungsgeldstellen geben genaue Auskunft über die gesetzlichen Regelungen und die Möglichkeiten in Ihrem persönlichen Fall. Auch Krankenkassen, Arbeitgeber und Betriebsräte helfen.

ESSEN

Siehe „Ernährung“, Seite 17

FAMILIENFERIEN

Siehe „Erholung“, Seite 16

FESTE NAHRUNG

Die Ernährung Ihres Kindes kann nicht nach einem festen Schema erfolgen. Babys und Ihre Bedürfnisse sind sehr verschieden. Im Alter von fünf bis sieben Monaten kann der Energie- und Nährstoffbedarf Ihres heranwachsenden Babys nicht mehr allein durch Milch gedeckt werden. Einige Punkte sind bei der Einführung neuer Nahrungsmittel zu beachten

- Neue Nahrungsmittel sollten einzeln und in kleinen Mengen gereicht werden. Wenn Ihr Kind keine negativen Reaktionen (Erbrechen, Durchfall...) zeigt, kann die Menge langsam gesteigert werden.
- Ihr Kind braucht am Anfang keine Abwechslung von verschiedenen Nahrungsmitteln. Es liebt das Gewohnte. Nach ca. zwei Wochen können Sie ein weiteres Nahrungsmittel dazu mischen.
- Wenn Ihr Kind krank ist, bevorzugt es meistens das vertraute Saugen und isst wenig oder gar keinen Brei. In solchen Phasen sollte auf das Einführen neuer Nahrungsmittel verzichtet werden.

- Lassen Sie Ihrem Kind genügend Zeit beim Probieren neuer Nahrungsmittel und akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind signalisiert, dass es nicht mehr essen möchte.
- Bieten Sie Ihrem Kind nach der Breimahlzeit etwas zu trinken an (Muttermilch, Wasser oder ungezuckerten Tee).
- Gemüse- oder Früchtemahlzeiten müssen zunächst sehr fein zerkleinert werden und können nach und nach etwas gröber gegeben werden, bis Sie Ihrem Kind schließlich kleine Stücke in die Hand geben können.
- Jedes Kind hat seinen eigenen Geschmackssinn. Was ihm nicht schmeckt, sollten Sie nicht aufdrängen.

IEBER

Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Krankheitszeichen. Es zeigt an, dass der Körper seine Abwehrkräfte gegen eine Störung mobilisiert. Kinder reagieren oftmals sehr schnell mit hohem Fieber. Halsentzündungen, Ohrentzündungen, Darmstörungen und Erkältungskrankheiten werden oft von Fieber begleitet. Ein fieberndes Kind verliert viel Flüssigkeit. Geben Sie ihm häufig zu trinken. Erhöhte Temperaturen bis 38,5°C können unbehandelt bleiben. Bei Temperaturen über 38,5°C müssen die Ursachen für das Fieber gesucht und behandelt werden, zumal immer auch die Gefahr eines Fieberkrampfes besteht. Bei allen Krankheiten, die von starkem Fieber begleitet werden, wenden Sie sich bitte an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Bei Temperaturen über 39 bis 39,5°C kann die Gabe fiebersenkender Mittel (meist Zäpfchen) notwendig sein. Zur Fiebersenkung haben sich auch Wadenwickel bewährt, deren Anwendung Ihre Kinderärztin oder Kinderarzt Ihnen auf Nachfrage gern erklärt.

Siehe „Wickel“, Seite 62

FLÄSCHCHEN

Auch als Flaschenkind wird Ihr Baby gut gedeihen. Wenn Sie nicht stillen können, wollen oder dürfen, ist das kein Grund zur Beunruhigung. Ihre Liebe und Nähe kann Ihr Kind auch während des Fütterns mit der Flasche spüren. Die Flaschenernährung bietet auch dem Vater oder anderen Bezugspersonen die Möglichkeit, sich an der Versorgung des Kindes mehr zu beteiligen und früh eine enge Beziehung zum Kind aufzubauen. Welche Säuglingsnahrung aus der Fülle der angebotenen Produkte für Ihr Kind richtig ist, entscheiden Sie am besten zusammen mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, der Hebamme oder der Mütterberatungsstelle Ihres Gesundheitsamtes. Grundsätzlich kann Ihr Baby vom ersten Tag an mit Säuglingsanfangsnahrung ernährt werden. Folgemilchprodukte sollen erst ab dem fünften Lebensmonat gegeben werden. Bei der Flaschenernährung ist es besonders wichtig, das Babygeschirr (Flaschen, Sauger usw.) hygienisch sauber zu halten.

FREISTELLUNG VON DER ARBEIT BEI KRANKHEIT DES KINDES

Ratgeber in Fragen der Freistellung von der Arbeit wegen Krankheit des Kindes ist Ihre Krankenkasse. Auch der behandelnde Arzt weiß über dieses Thema Bescheid und stellt die notwendige Bescheinigung aus.

FRISCHE LUFT

Bei Spaziergängen kann Ihr Baby Licht und Schatten, Wärme und Kälte, Wind und Regen sowie verschiedene Geräusche aus der Umwelt wahrnehmen. Gehen Sie möglichst täglich mit Ihrem Kind nach draußen. Bedenken Sie jedoch, dass manche Einflüsse nicht gut für Ihr Kind sind, z. B.:

- starke Sonnenstrahlung, besonders in der Mittagszeit
- hohe Schadstoffbelastung der Luft, z. B. durch Autoabgase

Die Kleidung sollte grundsätzlich der Witterung angepasst und nicht zu warm sein. Im Sommer ist auch im Schatten ein Sonnenhütchen mit breiter Krempe und Sonnenschutzmittel für die unbedeckte Haut notwendig. Kinder unter einem Jahr sollten nie direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden.

FRÜHERKENNUNGSUNTERSUCHUNGEN

Früherkennungsuntersuchungen sind wichtig für die Gesundheit. Die verschiedenen Organsysteme, wie Sinnesorgane (Augen und Ohren), innere Organe (Herz, Lunge, Bauchorgane), Knochenbau, Bewegungsabläufe sowie geistige und psychische Entwicklungsschritte werden ärztlich untersucht. Dabei können frühzeitig Schäden oder von der Norm abweichende Entwicklungen erkannt und notwendige Behandlungen vorgeschlagen oder eingeleitet werden. Versäumen Sie keinen dieser Termine und machen Sie rechtzeitig einen Untersuchungstermin für Ihr Kind in Ihrer Kinderarztpraxis aus. Die Früherkennungsuntersuchungen sind für Sie kostenlos. Sie benötigen lediglich die Krankenversicherungskarte. Insgesamt sind 9 Früherkennungsuntersuchungen für kleine Kinder und eine Jugenduntersuchung für vierzehnjährige Jugendliche (J1) vorgesehen:

- U1 Neugeborenen – Erst - Untersuchung unmittelbar nach der Geburt
- U2 ab dem 3. bis zum 10. Lebensstag des Babys
- U3 in der 4. bis 6. Lebenswoche des Babys
- U4 im 3. bis 4. Lebensmonat
- U5 im 6. bis 7. Lebensmonat
- U6 im 10. bis 12. Lebensmonat
- U7 im 21. bis 24. Lebensmonat
- U8 im 3. bis 4. Lebensjahr (43. - 48. Lebensmonat)
- U9 ab dem 5. Lebensjahr (60. - 64. Lebensmonat)

Bei der ersten Untersuchung wird ein Untersuchungsheft für Ihr Kind angelegt, in welches alle Untersuchungsergebnisse eingetragen werden. Lassen Sie sich die Untersuchungsergebnisse stets von der untersuchenden Ärztin oder dem Arzt erklären. So wissen Sie, worauf Sie bei der Entwicklung Ihres Kindes besonders zu achten haben. Für die Ärztin oder den Arzt ist es umge-

kehrt auch von Bedeutung, dass Sie Ihre Beobachtungen aus dem Alltag mit Ihrem Kind mitteilen. Nur so kann er oder sie sich ein möglichst umfassendes Bild von Ihrem Kind und seinem Entwicklungsstand machen.

GEHFREI

Siehe „Lauflehrenhilfen“, Seite 33

GEWICHT

Das Gewicht Ihres Babys wird die Kinderärztin oder der Kinderarzt bei jeder Früherkennungsuntersuchung kontrollieren und im Untersuchungsheft eintragen. Sollten Anzeichen für Über- oder Untergewicht vorliegen, werden Ihnen Empfehlungen für die weitere Ernährung Ihres Kindes gegeben. Wenn Ihr Baby bei den Mahlzeiten gut trinkt, mehrmals täglich nasse Windeln hat, zwischen den Mahlzeiten mindestens zwei bis vier Stunden oder mehr zufrieden ist, brauchen Sie sich um die Gewichtsentwicklung wahrscheinlich keine Sorgen zu machen. Wenn Sie jedoch den Eindruck haben, Ihr Kind gedeiht nicht richtig, nimmt zu viel, zu schnell, zu wenig oder zu langsam zu, sollten Sie dies auf jeden Fall mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

GRENZEN SETZEN

Ihr Kind muss viel lernen, auch die ersten Grenzen seines Verhaltens. So lernt der Säugling, durch Ihre Reaktion auf zu heftiges Zuschnappen beim Saugen, dass er beim Stillen nicht beißen soll. Das Krabbelkind wird hin und wieder „Nein“ hören und von bestimmten Stellen in der Wohnung ständig wieder weggeholt. Beim Setzen von Grenzen sollten Sie als Eltern darauf achten, dass die Grenzen sinnvoll und notwendig sind. Alles, was Ihr Kind vor Gefahren und Unfällen schützt, ist natürlich sinnvoll und doch muss Ihr Kind auch Erfahrungen machen und Freiräume für seine Entwicklung haben. Ihre Aufgabe ist es, abzuschätzen, was Sie Ihrem Kind zumuten können und wo Schluss sein muss. Auch kleine Kinder können schon gewisse Regeln der Rücksichtnahme

lernen. Ihr erzieherisches Gespür muss entscheiden, was sinnvoll ist und was unnötig einschränkt. Wenn Sie Grenzen gesetzt haben und die Spielregeln klar sind, müssen sie auch verbindlich sein. Ständige Machtkämpfe an den gesetzten Grenzen sind zermürbend für alle Beteiligten und vermitteln dem Kind ein Gefühl von Unsicherheit. Es soll sich aber innerhalb seiner Grenzen entwickeln können und lernen, sich sicher zu bewegen.

Siehe „Verwöhnen und Erziehen“, Seite 58

GROßELTERN

Großeltern sind für Kinder oftmals wichtige Bezugspartner. Dadurch, dass sie nicht die Hauptverantwortung für die Kinder und ihre Entwicklung tragen, können sie entspannter mit ihnen umgehen und haben vielfach auch mehr Zeit. Kinder spüren und genießen das. Für Sie als Eltern können die Großeltern Entlastung in der Betreuung und Versorgung Ihrer Kinder sein oder auch erfahrene Berater.

HALSSCHMERZEN

Erkältungskrankheiten sind häufig von Halsentzündungen mit Halsschmerzen und Schluckbeschwerden begleitet. Kleine Kinder können Ihre Schmerzen und Ihr Unwohlsein oft nicht benennen, deshalb ist es besonders wichtig, dass Sie Ihr Kind genau beobachten und im Krankheitsfall zur Sicherheit der Ärztin oder dem Arzt vorstellen.

HARNWEGSINFEKTE

Harnwegsinfekte entstehen fast immer dadurch, dass Bakterien von außen in die Harnröhre gelangen und durch Unterkühlung begünstigt weiter in die Harnleiter und das Nierenbecken wandern. Erste Anzeichen einer Harnwegsinfektion, wie Schmerzen beim Wasserlassen und Brennen in der Harnröhre, können kleine Kinder oft nicht benennen. Sie müssen nur häufiger Wasserlassen oder nassen ein, obwohl sie eigentlich schon trocken

waren. Da bei Beteiligung der Nieren immer die Gefahr einer Nierenschädigung besteht, ist ein Arztbesuch unbedingt notwendig.

HAUSAPOTHEKE

In jedem Haushalt, nicht nur in dem mit Kindern, sollte es eine Hausapotheke geben mit Notfalladressen und Telefonnummern aus Ihrem Umfeld.

Die Nummer der Giftnotrufzentrale: (0361) 73 07 30, eine Erste Hilfe Anleitung sowie die Impfpässe der Familie gehören auch dazu. Und natürlich:

Verbandsmaterial/ Erste-Hilfe-Set:

- 1 Dreiecktuch mit Sicherheitsnadeln
- Verbandspäckchen, klein, mittel, groß; Mullbinden verschiedener Breite (4, 6, 8 cm)
- 1 elastische Binde 8 cm breit
- Wundschnellverband verschiedener Breite
- 1 Rolle Heftpflaster
- Verbandswatte und Verbandsmull
- Desinfektionsspray
- 1 Schere und eine Splitterpinzette

Krankenpflegeartikel

- Fieberthermometer
- Mundspatel
- Wärmflasche
- Desinfektionsmittel
- Fläschchen für Urin- und Stuhlproben

Arzneimittel

- Schmerz- und Fieberzäpfchen
- Klistiere mit Glycerin gegen Verstopfung
- Hustensaft und -tropfen
- Nasentropfen zur Schleimhautabschwellung
- Salbe gegen Allergien, Sonnenbrand und Insektenstiche
- Salbe gegen Blutergüsse und Prellungen

- Kamillenblüten für Tee, Umschläge, Dampfbäder
- Spezielle Medikamente bei chronischen Krankheiten

HAUSMITTEL

Einfache, leichte Erkrankungen Ihres Kindes und Unwohlsein können Sie häufig mit einfachen Hausmitteln behandeln. Verschiedene Wickel, das Inhalieren mit Kochsalzlösung oder Kräutern sowie das Trinken verschiedener Kräutertees können zu einem gewissen Grad das Wohlbefinden des erkrankten Kindes erhöhen und seine Beschwerden lindern. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt darüber, welcher Wickel bei welchen Beschwerden sinnvoll ist und welcher Tee Ihrem Kind bei welchen Beschwerden helfen kann.

HAUTAUSCHLÄGE

Die Haut des Säuglings kann schnell mit einem Ausschlag reagieren, z. B. auf eine leichte Überwärmung, auf bestimmte Textilien, auf Waschmittel und Weichspüler oder bei Überempfindlichkeit auf bestimmte Nahrungsmittel. Auch kann die Haut Ihres Kindes in verschiedenen Entwicklungsphasen unterschiedliche Auffälligkeiten aufweisen, die keine Krankheiten im eigentlichen Sinne darstellen. Bei länger anhaltenden oder wiederkehrenden Hautausschlägen, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. Manchmal ist geduldiges „Ausprobieren“ notwendig.

Siehe „Blutschwämmchen“, Seite 12

Siehe „Milchschorf“, Seite 37

Siehe „Neugeborenen Ausschlag“, Seite 40

Siehe „Säuglingsakne“, Seite 43

Siehe „Storchenbiss“, Seite 50

Siehe „Wundsein“, Seite 64

HAUTREIZUNGEN

Siehe „Wundsein“, Seite 64

HAUSTIERE

Haustiere sind keine geeigneten Spielkameraden für kleine Kinder und schon gar kein „Spielzeug“. Sind die Tiere schon länger in Ihrem Haushalt, reagieren sie manchmal eifersüchtig auf das neue Familienmitglied. Lassen Sie Kind und Haustier niemals miteinander allein. Lassen Sie Ihre Haustiere regelmäßig vom Arzt auf ansteckende Krankheiten untersuchen.

HEISERKEIT

Heiserkeit ist Zeichen für eine Reizung im Mund-, Hals-, oder Rachenraum und tritt häufig als Begleiterscheinung verschiedener Krankheiten auf. Heiserkeit ohne andere Anzeichen von „Kranksein“ kann auch durch „mechanische“ Reizung (etwa langes, lautes Schreien o.ä.) verursacht sein und von allein wieder verschwinden.

Siehe „Krankheitszeichen“, Seite 31

HEPATITIS B

Hepatitis B ist eine virusbedingte Entzündung der Leber. Für Säuglinge und Kleinkinder bedeutet diese Krankheit ein besonders hohes Risiko, da ihr Immunsystem den Viren meist nicht gewachsen ist und es dadurch häufig zu einem chronischen Verlauf der Krankheit kommt.

Siehe „Impfen“, Seite 27

HEUSCHNUPFEN

Siehe „Allergien“, Seite 6

HIB

Siehe „Impfen“, Seite 27

HUSTEN

Husten kann verschiedene Ursachen haben. Schleim, Viren, Bakterien, Gase, Allergene und Fremdkörper können Reizungen in den Atemwegen hervorrufen, die zu Husten führen.

IMPFFEN

Durch Impfungen können Kinder vor Infektionskrankheiten geschützt werden. Die Meinung, dass es besser sei, Kinderkrankheiten durchzumachen, ist falsch, weil bei jeder Krankheit schwere Komplikationen auftreten können. Auch Impfungen „trainieren“ das Immunsystem. Keine andere medizinische Maßnahme hat so viel Leben gerettet und so viel zur Verlängerung der Lebenserwartung beigetragen, wie das Impfen. Mögliche Impfreaktionen wie z. B. Rötungen, Schwellungen der Impfstelle, leichtes Fieber sind gefahrlos und meist schnell verschwunden. Sie sind nicht annähernd vergleichbar mit dem Durchmachen der entsprechenden Infektionskrankheiten. Treten in äußerst seltenen Fällen heftigere Impfreaktionen auf, sollten Sie sofort ärztlichen Rat suchen, möglichst bei Ihrer Impfpflichtin oder Ihrem Impfarzt. Wenn nicht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt medizinische Einwände gegen das Impfen Ihres Kindes nennt, gibt es keine vernünftigen Gründe gegen das Impfen. Die neuen Kombinationsimpfstoffe sind gut verträglich und ermöglichen mit wenigen Pieksen einen umfassenden Impfschutz. Zum Schutz vor den im folgenden beschriebenen Krankheiten lassen Sie Ihr Kind am besten im beginnenden dritten Lebensmonat erstmalig impfen und bauen mit zwei weiteren Impfterminen im vierten und fünften Lebensmonat einen grundlegenden Impfschutz auf, der dann ab Beginn des zweiten Lebensjahres vervollständigt wird. Grundsätzlich gilt: Sind Impfungen zu den genannten Terminen versäumt worden, können sie jederzeit nachgeholt werden.

Welche Impfungen Ihr Kind braucht:

Hepatitis B

Hepatitis B ist eine häufige, sehr ansteckende Viruserkrankung, die zu chronischer Leberentzündung oder gar zur Leberzerstörung führen kann. Werden Säuglinge und Kleinkinder mit

Hepatitis B infiziert, ist die Gefahr eines chronischen Verlaufs groß, weil ihr Immunsystem noch im Aufbau ist.

Diphtherie

Diphtherie ist eine im Rachenbereich beginnende schwere Infektionskrankheit. Folgeschäden an Herz, Leber, Niere oder am Nervensystem können auftreten und auch heute noch kann die Krankheit tödlich verlaufen.

Keuchhusten

Keuchhusten bedeutet oft krampfartigen Husten und beängstigende Erstickungsanfälle. Je jünger das Kind ist, um so schwerer verläuft die Krankheit. Im ersten Lebenshalbjahr kann auch Atemnot ohne Husten auftreten. Die Gefahr des Erstickens ist dann besonders groß und wird sogar als eine der Ursachen für den plötzlichen Kindstod diskutiert.

Wundstarrkrampf (Tetanus)

Wundstarrkrampf ist eine lebensbedrohliche Krankheit mit sehr schmerzhaften Muskelkrämpfen. Die Erreger kommen in jeder Art von Schmutz vor, auch in der Erde und Straßenstaub. Selbst durch kleine, unbeachtete Verletzungen können sie in den Körper gelangen.

Kinderlähmung (Polio)

Kinderlähmung ist Dank der Impferfolge heute bei uns beinahe ausgerottet. Die Gefahr der Einschleppung von Polioviren aus dem Ausland ist jedoch nach wie vor gegeben. Daher ist ein lückenloser Impfschutz für alle Kinder wichtig.

Hib

Gefürchtet ist die Infektion mit dem Bakterium *Haemophilus influenzae* Typ b insbesondere als Ursache der eitrigen Hirnhautentzündung (Meningitis) und der Kehlkopfentzündung. Diese wiederum kann zu schweren Entwicklungsstörungen und sogar zum Tode führen. Säuglinge sind besonders gefährdet.

Masern

Masern werden vielfach unterschätzt. Eine sehr bösartige Komplikation der Masern ist die Gehirnentzündung. Sie kann schwere Dauerschäden am Gehirn verursachen und sogar tödlich enden.

Sogar nach Jahren kann noch eine Gehirnerkrankung auftreten als Spätfolge der Krankheit.

Mumps

Mumps kann ernste Komplikationen hervorrufen: Hirnhautentzündung, Hirnentzündung, Bauchspeicheldrüsenentzündung sowie jenseits der Pubertät Hoden- und Eierstockentzündung mit Unfruchtbarkeit. Darüber hinaus gilt Mumps als häufigste Ursache bleibender Schwerhörigkeit bei Kindern.

Röteln

Bei Röteln in der Schwangerschaft drohen dem Baby schwere Schäden wie Blindheit, Taubheit oder geistige Behinderung. Nur durch Schutzimpfungen für alle Mädchen und Jungen kann diese Krankheit ausgerottet werden.

INFEKTE

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

KEUCHHUSTEN

Keuchhusten ist eine schwere Form von Husten, die häufig im Kindesalter auftritt. Zunächst erkrankt das Kind scheinbar an einem ganz „normalen Husten“, der sich nach ca. zwei Wochen nicht bessert, sondern eher verschlimmert. Besonders nachts treten schlimme Hustenanfälle auf. Auf eine Serie kurzer, harter Hustenstöße atmet das Kind mühsam ziehend wieder ein. Das wiederholt sich zwei- bis dreimal. Oft würgt das Kind und muss erbrechen. Für Kinder unter einem Jahr wird oftmals ein Krankenhausaufenthalt notwendig. Eine frühzeitige antibiotische Behandlung kann den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen. Da diese Erkrankung für Säuglinge lebensgefährlich ist, wochenlang andauert und besonders nachts sehr belastend für die gesamte Familie ist, sollten Kinder gegen Keuchhusten geimpft werden.

Siehe „Impfen“, Seite 27

KINDERLÄHMUNG (POLIO)

Kinderlähmung ist eine mit Lähmungen einhergehende Krankheit des Rückenmarks und des Stammhirns. Kinderlähmung wird meist durch Schmutz- und Schmierinfektion übertragen, selten durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen, Sprechen). Die Erkrankung ist bei uns Dank der Impferfolge beinahe ausgerottet. Es besteht aber die Gefahr der Einschleppung aus dem Ausland. Deshalb ist ein lückenloser Impfschutz für Kinder und Erwachsene besonders wichtig.

Siehe „Impfen“, Seite 27

KINDERGARTEN, HORT UND KRIPPE

Diese Einrichtungen bieten die Betreuung von Kleinkindern an. Welche Einrichtungen in Ihrer näheren Umgebung vorhanden sind, erfahren Sie beim zuständigen Jugendamt. Im Alter von drei Jahren hat Ihr Kind Anspruch auf einen Kindergartenplatz. Rechtzeitige Information und Anmeldung sind empfehlenswert.

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

KINDERGELD

Auskünfte über die Zahlung von Kindergeld gibt das für Ihren Wohnbereich zuständige Arbeitsamt. Dort werden auch die Anträge auf Gewährung von Kindergeld gestellt.

KINDERZIMMER

Kinder brauchen Spielräume. Das Neugeborene braucht noch kein eigenes Zimmer. Es schläft am besten mit im Schlafzimmer der Eltern in seinem eigenen Bett. Mit wachsendem Aktionsradius und Interesse für seine Umwelt, wird es zunehmend wichtig, dass das Kind einen eigenen Bereich bekommt. Das muss

kein eigenes Zimmer sein. Sie können ihm auch im Wohnzimmer o. ä. eine Ecke einrichten, wo es seine Spielsachen findet und sich geborgen fühlen kann.

KRANKENHAUS

Kleineren Kindern tut es meistens gut, wenn eine vertraute Bezugsperson bei ihnen ist, wenn sie in ein Krankenhaus müssen. In den meisten Kinderkliniken ist es heute möglich, in sogenannten Mutter-Kind-Einheiten gemeinsam untergebracht zu werden. Ideal ist es, wenn Sie sich und Ihr Kind sorgfältig auf den Krankenhausaufenthalt vorbereiten können. Was man weiß, macht oft nicht so viel Angst wie das Unbekannte. Sprechen Sie also mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt und mit den in der Klinik behandelnden Ärzten. Lassen Sie sich über die Behandlung, evt. den Eingriff und den Tagesablauf im Krankenhaus ausführlich informieren. In dieser besonderen Situation sind Sie der „Anwalt Ihres Kindes“. Versuchen Sie, sich in seine Lage zu versetzen und zu verstehen, was es braucht.

Informationen zum Thema Kind im Krankenhaus erhalten Sie über das Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e.V.

Siehe „Adressen“, Seite 96

KRANKHEITSZEICHEN

Trotz sorgfältiger Vorbeugemaßnahmen kann Ihr Kind krank werden. Dies muss nicht immer Grund zur Sorge sein. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass Sie Ruhe bewahren. Nervosität und Angst übertragen sich auf den kleinen Patienten und beeinträchtigen sein Wohlbefinden unter Umständen weiter. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, telefonieren Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Kinderarzt oder suchen Sie ihn auf. Als Grundsatz gilt: Lieber einmal unnötig, als einmal zu spät! Anzeichen für eine Krankheit können sein:

- Veränderungen des Befindens des Kindes
- veränderter Gesichtsausdruck, veränderte Gesichtsfarbe

- ungewohntes Schreien, Unruhe des Kindes oder ungewohnt ruhiges Verhalten und Langsamkeit
- unzufriedenes Verhalten, „Quakigsein“
- Verweigerung der Nahrung
- Durchfall oder Verstopfung
- Erbrechen
- Schwitzen, Ausschlag, gerötete oder blasse Haut
- Husten, erschwerte Atmung, Bewegungen der Nasenflügel bei jedem Atemzug
- übler Mundgeruch
- erschlaffte oder verkrampfte Glieder
- Fieber, d. h. Temperaturen über 38,5°C

Bei Auftreten von einem oder mehreren der genannten Krankheitszeichen:

- Messen Sie die Körpertemperatur Ihres Kindes
- Beobachten Sie Ihr Kind gut, damit Sie über das Befinden Ihres Kindes genaue Auskunft geben können
- Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt auf

KREBSERKRANKUNGEN BEI KINDERN

Auch im Kindesalter können, wenn auch selten, Krebserkrankungen auftreten. Je nach Art und Stadium der Erkrankung liegen die Heilungschancen für Kinder heute zwischen 40 und 90 %. Da das Thema so vielschichtig ist, kann hier nur auf andere Informationsbroschüren wie z. B. „Krebs im Kindesalter“, „Leben mit der Diagnose Krebs“ der Deutschen Krebsgesellschaft bzw. „Leitfaden Krebs“ von der Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Schleswig-Holstein hingewiesen werden.

Siehe „Adressen“, Seite 98

LAUFLERNHILFEN

Lauflehrenhilfen (sog. „Gehfreis“) sind überflüssig und schädlich. Kein Kind lernt dadurch schneller oder besser laufen. Die Unfall-

gefahr ist sehr hoch, auch bei Beaufsichtigung. 80% aller Unfälle passieren in Gegenwart der Betreuungspersonen. Da die Kinder Geschwindigkeiten bis zu 40 km/h erreichen können, ist die Sturzgefahr groß, sogar Todesfälle sind beschrieben. Ebenso überflüssig sind sogenannte „Babyhopper“. Hier liegt die Gefahr in den starken Erschütterungen, die zu Gehirnerschütterung oder zum sog. Schütteltrauma führen können. Siehe

„Schütteltrauma“, Seite 47

LEISTENBRUCH

Leistenbruch und Nabelbruch sind „Löcher“ in normalerweise geschlossenen Geweben, durch welche sich Eingeweideteile hindurchdrängen. So drängen beim Nabelbruch durch das schwache Gewebe um den Nabel herum Teile des Bauchfells oder des Darmes nach außen, beim Leistenbruch geschieht ähnliches in der Leistengegend, das eingeklemmte Gewebe wird nicht mehr genügend durchblutet und kann absterben. Es kommt zu starken Bauchschmerzen. Bei Schwellungen im Bauchbereich Ihres Kindes sollten Sie unbedingt sofort die Ärztin oder den Arzt aufsuchen, damit lebensgefährliche Situationen vermieden werden können. Leistenbrüche bei Kindern können oft ambulant operiert werden, wenn sich der Bruch nicht bis zum zweiten Lebensjahr geschlossen hat.

LUNGENENTZÜNDUNG

Lungenentzündung wird durch Viren oder Bakterien verursacht. Bei Säugling und Kleinkind kann sie durch das Verschlucken von Erbrochenem oder von Fremdkörpern begünstigt werden. Auch in der Folge einiger Infektionskrankheiten kann es zur Lungenentzündung kommen. Husten, Fieber, Blässe und eine schnelle, flache Atmung sind wichtige Krankheitszeichen. Bei Verdacht auf Lungenentzündung ist sofort ärztliche Behandlung erforderlich.

MANDELENTZÜNDUNG

Die Mandelentzündung tritt häufig im Zuge einer Erkältungskrankheit oder auch bei Scharlach auf. Durch die geschwächte körperliche Abwehr können sich Bakterien in den Mandeln einnisten. Fieber, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, übler Mundgeruch sind wichtige Zeichen. Ärztlich Behandlung ist erforderlich.

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

Siehe „Husten“, Seite 27

MASERN

Masern sind hochansteckend. Sie beginnen häufig mit Schnupfen, Bindehautentzündung, Husten und Fieber. Der typische Hautausschlag tritt einige Tage später auf. Masern sind eine ernste Erkrankung, die von schweren Komplikationen, wie Mittelohr- oder Lungenentzündung, aber auch Gehirnentzündung begleitet werden können, welche bei einem Drittel der Erkrankten bleibende Schäden hinterlassen. Bei sehr schwerem Verlauf kann die Erkrankung sogar zum Tode führen. Da es keine Behandlung gibt, welche die Ursachen der Erkrankung bekämpfen kann, ist es besonders für Kleinkinder von größter Wichtigkeit sie als Vorsorgemaßnahme gegen Masern zu impfen.

Siehe „Impfen“, Seite 27

MEDIKAMENTE

Nachdem Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt Ihr Kind eingehend untersucht hat, wird es möglicherweise Medikamente verordnet bekommen. Achten Sie bitte auf die Informationen, die Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen zu den verordneten Medikamenten gibt und halten Sie sich an die ärztlichen Verordnungen. Wichtig ist insbesondere:

- die Dosierung, d. h. die zu verabreichende Menge
- die Häufigkeit der Einnahme

- der Zeitpunkt der Einnahme
z. B. vor, während oder nach der Mahlzeit
- die Dauer der Einnahme,
evt. auch nach Abklingen der Beschwerden
- ob Nebenwirkungen zu erwarten sind

Auch bei verordneten Medikamenten können in seltenen Fällen Nebenwirkungen wie z. B. Hautausschläge, Übelkeit oder Durchfälle auftreten. Beobachten Sie solche Reaktionen bei Ihrem Kind, verständigen Sie bitte Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, damit über den weiteren Einsatz des Mittels entschieden werden kann. Die regelmäßige Einnahme bzw. Verabreichung von Medikamenten erfordert Geduld, Selbstdisziplin und eine feste Haltung der betreuenden Person, ist aber nötig, um den Verlauf der Krankheit günstig zu beeinflussen. Vielleicht sind Ihnen auch die folgenden Tipps eine Hilfe:

- Erklären Sie Ihrem Kind, auch Ihrem Baby in ruhigen, liebevollen Worten, dass die Mittel nötig sind, damit es ihm rasch wieder besser geht.
- Lassen Sie Ihr Kind bei der Verabreichung von Medikamenten nicht flach auf dem Rücken liegen. Besser lassen Sie es sitzen oder halten es aufrecht. Ihr Baby können Sie in eine Decke oder einen Schlafsack wickeln, falls es zu sehr strampelt.
- Falls für das Medikament ein Messbecher oder -löffel vorliegt, benutzen Sie diesen unbedingt, um die Dosis abzumessen.
- Geben Sie die Arznei weit hinten in den Mund Ihres Kindes. Falls es den Mund nicht von selbst schließt, helfen Sie ihm, indem Sie den Mund sanft aber fest schließen.
- Wenn Ihr Kind innerhalb von 20 Minuten nach der Einnahme erbricht, können Sie davon ausgehen, dass das Medikament verloren gegangen ist. Nach Möglichkeit sollten Sie dann eine neue Dosis verabreichen. Wenn Ihr Kind häufiger erbricht, sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/Arzt darüber. Vielleicht kann eine andere Darreichungsform gewählt werden.

- Medikamente sollten nicht aus einem Becher mit Fruchtsaft, Milch oder Tee eingenommen werden. Die Arznei kann auf den Grund sinken und Ihr Kind bekommt nicht die notwendige Menge. Darüber hinaus gibt es Mittel, die dadurch ihre Wirksamkeit verlieren oder gar mit diesen Flüssigkeiten schädliche Verbindungen eingehen. Es ist immer am besten, reichlich Wasser nachzutrinken.
- Beim Einträufeln von Augen- und Nasentropfen darf der Tropfer nicht die Schleimhäute Ihres Kindes berühren, da sonst Bakterien in die Flasche gelangen können.
- Bitte beachten Sie, dass manche Tropfen nach Anbruch nur noch eine begrenzte Haltbarkeit haben.
- Zäpfchen („Po-Tabletten“) lassen sich angenehmer einführen, wenn sie mit einer weichen Creme oder Wasser benetzt werden. Bei Säuglingen und Kleinkindern sollten Sie anschließend die Pobacken einen Moment sanft, aber fest zusammendrücken, damit das Zäpfchen nicht wieder herausgedrückt wird.
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es bei der Verabreichung oder der Einnahme von Medikamenten mitarbeitet.

MEHRLINGE

Siehe „Zwillinge“, Seite 66

MILCH, MILCHPRODUKTE

Milch ist die erste Nahrung Ihres Kindes, egal ob Sie stillen oder Ihr Kind mit dem Fläschchen ernähren. Muttermilch ist in ihrer Zusammensetzung ideal für Neugeborene und Säuglinge. Die Verwendung von Kuhmilch im ersten Lebensjahr ist umstritten. Zur Allergievermeidung (besonders, wenn Allergien in der engen Verwandtschaft vorkommen), sollte Kuhmilch im ersten Lebensjahr am besten ganz vermieden werden. Evt. ist die Verwendung einer Spezialnahrung, wie z. B. HA-Nahrung (Hypoallergene

Nahrung) empfehlenswert. Fragen Sie Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt bevor Sie die Ernährung Ihres Kindes auf Kuhmilchprodukte umstellen. Ältere Säuglinge und Kleinkinder können Kuhmilch als Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,5% trinken. Der Bedarf an Fett ist im ersten Lebensjahr besonders hoch. Dabei spielt es keine Rolle ob H-Milch oder pasteurisierte Vollmilch verwendet wird. Niemals jedoch ungekochte Rohmilch! Wenn Sie Ihrem Kleinkind Milchprodukte, wie Quark und Joghurt geben möchten, verzichten Sie möglichst auf vorgefertigte Produkte, da diese meist sehr süß sind.

Siehe „Fläschchen“, Seite 20

Siehe „Stillen“, Seite 48

MILCHSCHORF ODER GNEIS

Milchschorf oder Gneis ist eine dickere Verschorfung auf dem Kopf. Die gelblichen bis schwärzlichen Schuppen lassen sich mit Babyöl aufweichen und können dann vorsichtig abgeburstet oder abgekämmt werden.

MINDERJÄHRIGE ELTERN

Minderjährige Eltern erhalten Hilfe und Beratung bei folgenden Stellen: Jugend- und Sozialamt, örtliche Vermittlungs- und Beratungsstellen der Arbeiterwohlfahrt, der Caritas, des Diakonischen Werkes, des Paritätischen Wohlfahrtsverbandes, unabhängige Beratungsstellen und dem Verband alleinstehender Mütter und Väter e. V.

Siehe „Adressen“, Seite 69

MITTELOHRENTZÜNDUNG

Die Mittelohrentzündung entwickelt sich häufig als Folge einer einfachen Erkältung und ist meist von hohem Fieber begleitet. Das Kind ist weinerlich und greift sich oft an die Ohren. Bei Berührung der Ohren schreit es manchmal vor Schmerzen. Eine

Mittelohrentzündung muss rasch ärztlich behandelt werden, weil der entstehende Eiter sonst weiterwandern kann bis in den Knochen.

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

MUMPS

Mumps beginnt im Allgemeinen mit Abgeschlagenheit, erhöhter Temperatur, Kopf-, Hals- und Ohrenschmerzen. Später kommt es zum Anschwellen der Ohrspeicheldrüsen. Der Patient hat dicke Wangen und Schmerzen beim Kauen. Bereits in der Woche vor der typischen Schwellung ist die Krankheit ansteckend. Mumps verläuft nicht immer ohne Komplikationen. Bleibende Hörschäden, Hirnhautentzündungen, Hoden- und Eierstockentzündung, die Unfruchtbarkeit nach sich ziehen können, sind möglich. Eine Impfung kann Schutz vor der Mumpserkrankung und ihren Komplikationen bieten.

Siehe „Impfen“, Seite 27

MUNDFÄULE

Mundfäule beginnt mit Bläschen, welche die Mund- und Backenschleimhaut überziehen. Außerdem kommt es zu hohem Fieber. Die Bläschen platzen und der gesamte Mundbereich schmerzt, so dass die betroffenen Kinder oft nicht essen wollen. Breikost und flüssige Nahrung sind die geeignete Ernährung während dieser Erkrankung. Mundfäule wird von starkem Mundgeruch begleitet und heilt nach ca. einer Woche wieder ab. Mittel zum Ausspülen des Mundes oder Tinkturen zum Einpinseln lindern die Beschwerden.

MUTTERSCHUTZ

Jede werdende Mutter hat Sonderrechte, die das Mutterschutzgesetz festlegt. Zu den Bestimmungen des Mutterschutzgesetzes (z. B. Mutterschutzfrist, verbotene Arbeiten, Kündigungsschutz,

Arztbesuchszeiten, Stillzeiten) und Mutterschaftsgeldes erhalten Sie Informationen bei Ihrer Krankenkasse.

NABEL

Der Rest der Nabelschnur muss solange gepflegt werden, bis er von selbst abfällt. Das Material (Sterile Kompressen, Puder u. ä.) für die Versorgung dieser empfindlichen Stelle erhalten Sie beim Verlassen der Geburtsklinik bzw. von der Sie versorgenden Hebamme oder der Kinderärztin bzw. dem Kinderarzt. Sie werden Ihnen auch genau zeigen, wie der Nabel bei Ihrem Baby zu versorgen ist und die Abheilung dieser ersten Wunde überwachen.

NABELBRUCH

Siehe „Leistenbruch“, Seite 33

NASENNEBENHÖHLENENTZÜNDUNG

Als Folge eines einfachen Schnupfens kann eine Entzündung der Nasennebenhöhlen (im Kiefer- oder Stirnbereich) auftreten. Das Kind leidet unter starken Kopfschmerzen im Stirn- oder Kieferhöhlenbereich.

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

NEIN- SAGEN

Siehe „Grenzen setzen“, Seite 22

NEUGEBORENEN – AUSSCHLAG

In den ersten Lebenstagen haben viele Säuglinge einen roten Ausschlag am ganzen Körper, der in der Regel von selbst wieder verschwindet.

Siehe „Hautausschläge“, Seite 25

NEURODERMITIS

Neurodermitis (atopische Dermatitis) ist eine immer wieder auftretende Erkrankung der Haut, die nicht ansteckend ist und meist schubweise auftritt. Die Haut reagiert überempfindlich auf verschiedene Reize. Die Reaktionen können Rötung, Knötchenbildung, Bläschen, Schuppen oder Krusten sein, die meist symmetrisch angeordnet sind und oftmals von heftigem Juckreiz begleitet werden. Die Ursachen der Neurodermitis sind bisher nur unvollständig bekannt. Ein komplizierter Vererbungsmechanismus scheint eine Ursache zu sein. Ein Kind mit Neurodermitis hat ein erhöhtes Risiko, an Heuschnupfen, Asthma oder anderen allergischen Beschwerden zu erkranken. Die symmetrischen Ekzeme können unterschiedliches Aussehen haben. Bei Säuglingen beginnt Neurodermitis häufig an Wangen, Kopf, Nacken, Armen und Beinen. Bei Kleinkindern und Erwachsenen sind meist die Ellenbeugen und Kniekehlen betroffen. Wenn Sie bei Ihrem Kind derartige Hautveränderungen beobachten, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt bzw. eine Hautärztin oder Hautarzt.

NICTHELICHE KINDER

In allen Fragen, welche die elterliche Sorge für nichteheliche Kinder betreffen, berät Sie gern das für Ihren Wohnort zuständige Jugendamt.

Siehe „Adressen“, Seite 69

OHRENSCHMERZEN

Bei Ohrenschmerzen besteht der Verdacht auf eine Mittelohrentzündung. Besonders bei kleinen Kindern kann auch ein Fremdkörper die Ursache sein. Quellbare Körper, z. B. Erbsen verlangen schnelle Entfernung durch einen Hals- Nasen- Ohrenarzt. In jedem Fall sollte bei Ohrenschmerzen eine Ärztin oder ein Arzt aufgesucht werden.

Siehe „Mittelohrentzündung“, Seite 38

PFLEGE

Bei allen Fragen zur Pflege Ihres Babys, wenden Sie sich bitte an:

- Ihre Kinderärztin oder ihren Kinderarzt
- Ihre Hebamme
- die Mütterberatungsstelle Ihres zuständigen Gesundheitsamtes

Siehe „Adressen“, Seite 67

Manche Fragen können auch die Kinderkrankenschwestern in der Entbindungsklinik beantworten. Scheuen Sie sich nicht all Ihre Fragen zu stellen, denn ein sicherer Umgang mit Ihrem Baby ist nicht nur für Sie selbst angenehm, sondern auch Ihr Baby spürt diese Sicherheit und fühlt sich geborgen.

PLÖTZLICHER SÄUGLINGSTOD

Die Bauch- und Seitenlage werden heute nicht mehr als Schlaf lage für Säuglinge empfohlen, da sie als Risikofaktor für den plötzlichen Säuglingstod gelten. In wachem Zustand sollte das Kind jedoch mit zunehmendem Alter auch auf den Bauch gelegt werden, da diese Lage seine Muskeln trainiert und ihm ein neues Blickfeld eröffnet. In Zusammenhang mit dem plötzlichen Säuglingstod muss auch darauf hingewiesen werden, dass Kinder nicht in zu warmen Räumen (18°C) und nicht zu warm verpackt schlafen sollten. Kleine Kinder reagieren sehr empfindlich auf zu

viel Wärme. Das Babybett sollte weder am offenen Fenster im Durchzug, in der prallen Sonne noch an Heizungen o. ä. stehen. Heizkissen oder Wärmflaschen braucht Ihr Baby nicht in seinem Bett. Sollte Ihr Baby schwitzen, waschen Sie es und ziehen es trocken an. Decken Sie es dann auch dünner zu. Das Risiko für einen plötzlichen Kindstod ist geringer, wenn nicht geraucht wird, und das Kind in Rückenlage im eigenen Bettchen im Schlafzimmer der Eltern schläft.

PSEUDO-KRUPP

Pseudo-Krupp ist eine Virus-Infektion, bei der die Schleimhäute am Kehlkopf und am oberen Luftröhrenabschnitt zuschwellen. Das Kind hat große Mühe, Luft zu bekommen. Meistens macht sich der Pseudo-Krupp in der Nacht bemerkbar. Es tritt ein heiser bellender, harter Husten auf. Beim Einatmen ist ein ziehendes Geräusch zu hören. In seltenen Fällen wird die Atemnot so stark, dass Erstickungsgefahr besteht. Frische, kühle Luft bringt meist schon erhebliche Erleichterung. Versuchen Sie Ihr Kind zu beruhigen. Verständigen Sie baldmöglichst Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Er wird geeignete Maßnahmen ergreifen, um Ihrem Kind die Atmung zu erleichtern. Manchmal ist das Inhalieren reichlich feuchter Luft zusammen mit einem speziellen Medikament erforderlich.

RACHITIS

Siehe „Vorbeugen“ Seite 61

RÖTELN

Röteln sind eine akute Infektionskrankheit, die bei Kindern und Jugendlichen häufig auftritt und meistens einen leichten Verlauf nimmt. Der Verlauf der Krankheit ist oftmals so leicht, dass die betroffenen Kinder und Jugendlichen keine sichtbaren Symptome (wie den typischen Hautausschlag) zeigen, aber trotzdem durch Tröpfcheninfektion den Erreger weitergeben. Bei erwachsenen Rötelnkranken kann die Krankheit von Gelenkschmerzen

beleitet werden. Große Gefahr besteht, wenn eine nicht gegen Röteln geschützte werdende Mutter mit dem Rötelnvirus infiziert wird. Dies kann zu schweren Schädigungen des ungeborenen Kindes führen. Besonders gefährlich ist eine Infektion während der ersten drei Schwangerschaftsmonate. Über 60% der Kinder kommen dann mit Augenschäden, Taubheit, Herzfehlern und Hirnschädigungen zur Welt. Da es hier keine zufriedenstellende Behandlung gibt, ist die Vorbeugung durch rechtzeitige Impfung von größter Bedeutung. Impfen schützt nicht nur vor der eigenen Erkrankung, sondern schützt auch andere Menschen davor, sich anzustecken.

Siehe „Impfen“, Seite 27

SÄUGLINGSAKNE

Säuglingsakne zeigt sich in den ersten Lebenswochen als Pickel im Gesicht des Babys. Sie ist völlig harmlos und entsteht durch den Abbau mütterlicher Hormone, die sich noch aus der Schwangerschaft im kindlichen Körper befinden.

SCHADSTOFFE IN DER MUTTERMILCH

Siehe „Stillen“, Seite 48

SCHARLACH

Scharlach wird durch Bakterien übertragen und bricht zwei bis vier Tage nach erfolgter Ansteckung aus. Die Krankheit beginnt plötzlich mit hohem Fieber, Kopf- und Halsschmerzen, Schluckbeschwerden und gelegentlich auch mit Erbrechen. Der ein bis drei Tage später auftretende Ausschlag besteht aus winzigen dunkelroten Pünktchen, die dicht nebeneinander liegen. Manchmal findet man auch eine belegte, besonders rote, geschwollene Zunge. Vorbeugung, etwa in Form einer Impfung, ist bei Scharlach nicht möglich. Die Behandlung mit Antibiotika, welche die Ärztin oder der Arzt verschreibt, beseitigt rasch die Krankheitszeichen, die Ansteckungsgefahr und verringert das Risiko von

Komplikationen. Scharlach kann man übrigens mehrere Male bekommen.

SCHLÄGE

Schläge sind in der Erziehung von Kindern nicht nur unnötig und unsinnig, sondern neben dem körperlichen Schmerz, den Schläge zufügen, erschüttern sie das Vertrauen in die Eltern. Darüber hinaus ist es gesetzlich verboten, Kinder zu schlagen!

Siehe „Verwöhnen und Erziehen“, Seite 58

SCHLAFEN

Schlaf ist für die Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig. Er bedeutet Ruhe und Erholung für Kind und Eltern. Schlafbedürfnis und Schlafverhalten der Kinder sind von Anfang an sehr unterschiedlich. Die Schlafzeit pro Tag kann zwischen 16 und 20 Stunden schwanken. Der von den meisten Eltern so ersehnte Schlafrythmus braucht einige Zeit, um sich einzuspielen. Zunächst müssen Sie als Eltern sich darauf einstellen, dass Sie nachts aufstehen müssen, um Ihr Baby zu versorgen. Ihr Neugeborenes kann sich seine Lage zum Schlafen nicht selbst aussuchen - es liegt, wie es gebettet wird. Bauch- und Seitenlage werden heute nicht mehr als Schlaflage empfohlen, da sie als Risikofaktor für den plötzlichen Säuglingstod gelten. Im ersten Lebensjahr sollte Ihr Kind in Ihrem Schlafzimmer, aber auf jeden Fall im eigenen Bettchen, schlafen. In wachem Zustand sollte das Kind mit zunehmendem Alter auf den Bauch gelegt werden, da diese Lage seine Muskeln trainiert und ihm ein neues Blickfeld eröffnet. Wichtig ist auch, dass Kinder nicht in zu warmen Räumen (18°C) und nicht zu warm verpackt schlafen sollten. Kleine Kinder reagieren empfindlich auf zu viel Wärme. Das Babybett sollte weder am offenen Fenster im Durchzug oder in der prallen Sonne noch an Heizungen o. ä. stehen. Heizkissen oder Wärmflaschen braucht Ihr Baby nicht in seinem Bett. Sollte Ihr Baby schwitzen, waschen Sie es und ziehen Sie es trocken an. Decken Sie es dann auch dünner zu. Der Raum, in dem Ihr Kind tagsüber schläft, muss nicht abgedunkelt werden, damit Ihr Kind beim Einschlafen

und Aufwachen seine Umwelt betrachten kann und sich nicht verlassen fühlt.

Mit einigen einfachen „Tricks“ können Sie Ihr Kind dabei unterstützen einen geregelten Schlafrythmus zu finden:

- Gestalten Sie den Tagesablauf Ihres Kindes möglichst regelmäßig. So erleichtern Sie es Ihrem Kind, einen zu diesem Tagesablauf passenden Schlafrythmus zu finden.
- Ab dem dritten Lebensmonat können Sie beginnen, die Trink- und Einschlafzeiten Ihres Kindes behutsam zu steuern.
- Feste Spiel-, Ausgeh- oder Badezeiten eignen sich, um Regelmäßigkeit in den Tagesablauf zu bringen. Nach der Abendmahlzeit gestalten Sie ein festes „Programm“ für das Zubettgehen Ihres Kindes.
- Wacht Ihr Kind nachts hungrig auf, geben Sie ihm die notwendige Mahlzeit und eine frische Windel, wenn es nötig ist. Spielen, Schmusen, Reden können Sie besser tagsüber mit Ihrem Kind.

Das Schlafbedürfnis von Kindern bleibt auch über die Säuglingszeit hinaus sehr unterschiedlich. Manche Kinder kommen sehr früh ohne Mittagsschlaf aus, andere brauchen täglich mehrere Stunden. Ermöglichen Sie Ihrem Kind sich mittags etwas zurückzuziehen. Versuchen Sie nicht, es zum Schlafen zu zwingen, wenn es auch ohne Mittagsschlaf gut durch den Tag kommt.

Siehe „Plötzlicher Säuglingstod“, Seite 41

SCHNUPFEN

Siehe „Erkältungskrankheiten“, Seite 16

SCHREIEN

Das Schreien oder Weinen ist die einzige Möglichkeit für einen Säugling, seine Bedürfnisse mitzuteilen. Babys schreien nicht ohne Grund:

- Hunger
- Durst
- Frieren
- Schwitzen
- Nässe
- Einsamkeit
- Angst
- Schmerzen
- Unwohlsein

sind Gefühle oder Bedürfnisse, die das Baby durch Schreien mitteilt.

Babys und Kleinkinder unter einem Jahr sollte man weder tagsüber noch nachts schreien lassen, sondern sich eher darum bemühen, den Grund herauszufinden. Das hat nichts mit Verwöhnen zu tun. Es hilft vielmehr dem Kind, das notwendige Grundvertrauen in seine Welt zu entwickeln und sich stets geborgen zu fühlen. So kann es seine Umwelt angstfrei entdecken und erleben. Manchmal lässt sich das Kind nicht beruhigen. Häufiges und ausgedehntes Weinen des Kindes ist schwer zu ertragen. Die eigene Unruhe und Unzufriedenheit wächst und überträgt sich auf das Kind. Das Kind wird als „Schreikind“ erlebt. Auch Aggression oder Wut Ihrem Baby gegenüber können aufkommen. Dann kann es nötig sein, den Partner stärker in die Betreuung Ihres Kindes einzubinden oder Großeltern, Freunde, Nachbarn zu bitten, hin und wieder auf das Kind aufzupassen. Tun Sie in dieser Zeit etwas für sich. So tanken Sie Kraft für den Umgang mit dem kleinen „Schreihals“. Sollte Ihr Kind:

- länger als gewöhnlich schreien
- lauter als gewöhnlich schreien
- einen kranken Eindruck machen

dann suchen Sie unbedingt Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinder-

arzt auf. Lassen Sie abklären, ob es einen ernsten Grund für das Schreien gibt.

SCHREIKINDER

Siehe „Schreien“, Seite 46

SCHÜTTELTRAUMA

Unter dem Begriff Schütteltrauma werden die Krankheitsbilder zusammengefasst, die entstehen können, wenn ein Kopf, der sich nicht selbst stabilisieren kann, geschüttelt wird. Dies kann geschehen, wenn ein „Schreikind“ die Eltern so aus der Fassung bringt, dass sie es „schütteln“, aber auch im sog. Babyhopper oder beim übermütigen Herumtoben und Werfen des Kindes. In der Folge können schwere Schäden auftreten: Intelligenzmin- derung, Erblindung, Epilepsie, Lähmungen, Koma, Atemstillstand mit Todesfolge.

Siehe „Lauflernhilfen“, Seite 33

SELBSTHILFEGRUPPEN

Zu verschiedenen Fragestellungen rund um die Gesundheit von Kindern gibt es Selbsthilfegruppen. Wenn Sie eine Selbsthilfe- gruppe suchen, fragen Sie Ihre Ärztin bzw. Arzt, schauen Sie in die „Gelben Seiten“ des Telefonbuches oder fragen Sie bei Ihrem Jugend- oder Gesundheitsamt nach Kontaktadressen.

Siehe „Adressen“, Seite 67

SONNE

Sonne hat positive Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Sonnenlicht ist für die Bildung von Vitamin D im Körper notwen- dig, das wiederum für den Knochenaufbau gebraucht wird. Gehen Sie, wenn möglich täglich mit Ihrem Kind nach draußen.

Der Aufenthalt in der prallen Mittagssonne sollte wegen der zu starken Strahlung vermieden werden (Gefahr von Sonnenbrand und Spätfolgen wie Hautkrebs). Die positiven Auswirkungen der Sonne auf den menschlichen Körper sind auch im Schatten wirksam.

Siehe „Frische Luft“, Seite 20

SPIELZEUG

Während das Baby zunächst mit seinen eigenen Händen und Füßen spielt, steigt etwa ab dem dritten Lebensmonat das Interesse an seiner Umgebung und auch an Spielzeug. Beim Kauf von Spielzeug sollten Sie darauf achten, dass es ungefährlich, leicht zu reinigen und altersgemäß ist (keine scharfen Kanten, keine verschluckbaren Kleinteile, nichts Fusselndes, keine langen Bänder und Kordeln...). Die Sicherheitsanforderungen für Spielzeug sind nach dem deutschen Gerätesicherheitsgesetz festgelegt. Achten Sie auf das GS-Prüfzeichen. Viele Dinge aus dem Haushalt sind beliebte Kinderspielzeuge (Kochlöffel, Töpfe usw.). Auch hier sollten Sie zunächst die Ungefährlichkeit prüfen.

STEUERVERGÜNSTIGUNGEN

Kinder werden steuerlich berücksichtigt. Auskünfte erteilt Ihr Finanzamt.

STILLEN

Das Stillen setzt die enge und einzigartige Beziehung von Mutter und Kind fort. Mit dem Stillen erhält Ihr Baby nicht nur die lebensnotwendige Nahrung für seine körperliche Entwicklung, sondern auch wichtige Bausteine für seine seelische Entwicklung. Insbesondere die Entwicklung von Urvertrauen wird durch das Stillen begünstigt. Stillen hat viele Vorteile:

- Muttermilch ist immer optimal der kindlichen Verdauung angepasst.

- Muttermilch ist vollkommen in ihrer Zusammensetzung. Sie enthält Abwehrstoffe, die Ihr Kind vor Infektionen schützen können.
- Sie ist immer und überall trinkbereit und hat stets die richtige Temperatur.
- Sie ist kostenlos.
- Sie ist keimarm.
- Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter.
- Muttermilch verhindert eine frühzeitige Allergisierung.

Wenn in Ihrer Familie Allergien vorkommen, ist es sinnvoll, dass Sie Ihr Kind bis 6 Monate voll stillen. Stillen hilft die Beziehung von Mutter und Kind wachsen zu lassen. Natürlich gibt es auch Schadstoffe in der Muttermilch. Durch die allgemeinen Bemühungen, die Umweltbelastungen zu verringern, ist der Gehalt an Schadstoffen jedoch in den letzten Jahren stark zurückgegangen. Experten empfehlen für die ersten vier bis sechs Lebensmonate das Stillen uneingeschränkt. Da einige Schadstoffe jedoch sehr langfristig im Fettgewebe des Körpers gespeichert werden, sollten Mütter darauf achten, in der Stillzeit nicht zu sehr abzunehmen. Durch das Abschmelzen von Fettspeichern können Schadstoffe freigesetzt werden und zu einer unnötigen Erhöhung des Schadstoffgehaltes in der Muttermilch führen. So ideal das Stillen in der Theorie erscheint, so schwer kann es in der Praxis manchmal sein. Es gibt verschiedene Probleme, die es Mutter und Kind schwer machen können, das Stillen als Genuss oder Bereicherung zu empfinden. In fast jeder Stillbeziehung gibt es irgendwann einmal Probleme:

- zu viel Milch
- zu wenig Milch
- Brustentzündung
- Milchstau
- Probleme die richtige Stillhaltung zu finden
- besondere Brustwarzenformen

- Unsicherheit
- Überforderung

Hebammen, Mütterberatungsstellen, Frauenärztinnen und Frauenärzte, Kinderärztinnen und Kinderärzte, Stillgruppen können helfen, eine Lösung zu finden, damit die auftretenden Probleme nicht zum Abbrechen des Stillens führen müssen.

Siehe „Ernährung“, Seite 17

STORCHENBISS

Viele Babys haben am Kopf einen oder mehrere rote Flecken, die sich meist, wenn sie im Stirnbereich gelegen sind, innerhalb der ersten Lebensmonate zurückbilden. Flecken im Nackenbereich bleiben oft bestehen.

TAGESMÜTTER

Wenn Sie eine regelmäßige Betreuung für Ihr Kind brauchen, ist eine Tagesmutter, die zu Ihnen ins Haus kommt oder zu der Sie Ihr Kind bringen, eine Möglichkeit. Es gibt ausgebildete Tagesmütter, bei denen Sie sicher sein können, dass sie im Umgang mit Kindern und auch für Notsituationen geschult sind. Es gibt verschiedene Einrichtungen, die Tagesmütter ausbilden oder vermitteln. Musterverträge können helfen, die Gestaltung des Betreuungsverhältnisses zu regeln. Wichtiger Ansprechpartner ist das Jugendamt oder der Bundesverband der Tagesmütter.

Siehe „Adressen“, Seite 69 / 98

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

TRENNUNG

Je jünger Ihr Kind ist, desto weniger Trennungen sollte es ausgesetzt sein. Lassen sich Trennungen nicht vermeiden, gibt es verschiedene Betreuungsmöglichkeiten, um die Situation für Eltern und Kind zu erleichtern.

Siehe „Betreuungsformen“, Seite 11

TRINKEN

Bis zur Einführung der ersten Beikost benötigt Ihr Baby keine zusätzlichen Getränke, es sei denn es leidet an hohem Fieber oder es herrscht große Hitze. Geben Sie Ihrem Baby dann am besten Leitungswasser (Ihr Gesundheitsamt kann Ihnen Auskunft über die Trinkwasserqualität in Ihrem Wohnbereich geben) oder kohlenstoffarmes Mineralwasser, das auf dem Etikett den Vermerk „für Säuglingsernährung geeignet“ enthält. Getränke mit Zucker oder Traubenzucker sind zahnschädigend und deshalb nicht als Flüssigkeitsspender geeignet. Außerdem gewöhnt Ihr Kind sich schnell an den angenehm süßen Geschmack und entwickelt eine Vorliebe für Süßes, die meist für das weitere Leben beibehalten wird.

Zur Flüssigkeitszufuhr für ältere Säuglinge eignen sich:

- Wasser (kohlenstoffarmes Mineralwasser oder Leitungswasser s. o.)
- Früchte- oder Kräutertees
- Reine Fruchtsäfte (100% Saft), die mit Leitungs- oder Mineralwasser verdünnt werden

Milch und Kakao sind keine Durstlöcher, sondern gelten als Nahrungsmittel, die nur in der für das jeweilige Alter empfohlenen Menge angeboten werden sollten. Hat Ihr Baby oder Kleinkind mehrmals täglich feuchte Windeln, nimmt es genug Flüssigkeit zu sich. Ist dies nicht der Fall, sollten Sie ihm auf jeden Fall mehr und häufiger Flüssigkeit zum Trinken anbieten. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht beim Trinken herumläuft, sondern sich hinsetzt oder zumindest stehen bleibt.

Siehe „Ernährung“, Seite 17

TROTZ

Am Ende des zweiten oder im Laufe des dritten Lebensjahres ist Ihr Kind in seiner Entwicklung voraussichtlich so weit, dass das Trotzalter einsetzen kann. Aus scheinbar nichtigen Anlässen gerät das Kind in Wut. Dinge, die es bisher liebte, werden plötzlich verschmäht. Situationen, die immer harmonisch abliefen, enden in wütenden Schreianfällen.

Oft verstehen Sie sicher nicht, warum plötzlich vieles „schief“ läuft. Auch Ihr Kind wird ähnlich empfinden. Es erlebt sich neu. Es kann und will Einfluss nehmen. Dabei stößt es an Grenzen, die es versucht, mit aller Kraft zu überschreiten. Es erlebt aber auch, dass es nicht alles, was verlockend erscheint, gleichzeitig tun oder haben kann. Es muss sich entscheiden. Das fällt dem Kleinkind oftmals schwer. Zeitliche Vorstellungen (vorher, nachher, morgen, bald, gestern,..) sind noch nicht ausgeprägt. In dieser schwierigen Lage zeigt es dann Verhaltensweisen, die Sie als Eltern noch nie bei Ihrem Kind erlebt haben. So lästig diese kleinen Machtkämpfe und Wutanfälle im Alltag oft sind, so wichtig sind sie für die Persönlichkeitsentwicklung Ihres Kindes. Sie können Ihrem Kind durch diese schwierige Zeit hindurch helfen. Sie können ihm Grenzen zeigen und setzen, jedoch niemals willkürlich.

Kinder haben meist ein feines Gespür dafür, ob eine Grenze oder Regel sinnvoll ist oder willkürlich, aus Gewohnheit oder Bequemlichkeit gesetzt wurde. Seien Sie hier fair und gradlinig zu Ihrem Kind; das erspart manchen Wutausbruch und gibt dem Kind Halt und Orientierung.

Zu diesem Thema gibt es viele Bücher als Erziehungsratgeber. Oftmals hilft schon der Austausch mit Eltern gleichaltriger Kinder, um festzustellen, dass das Verhalten „normal“ ist und auch wieder vorüber geht. Wenn es jedoch innerhalb der Familie zu stark belastenden Situationen kommt, können der Kinderarzt, die Kinderärztin oder Erziehungsberatungsstellen helfen, Lösungen für Ihren Alltag mit einem trotzigen Kind zu entwickeln.

UNFALLVERHÜTUNG

In jedem Haus und jeder Wohnung gibt es für Säuglinge und Kleinkinder Unfallgefahren, deshalb sollten Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt lassen. Aber Kinder wollen auch ihre eigene Welt entdecken. Unterstützen Sie diesen Drang nach Selbständigkeit und neuen Erfahrungen. Damit dieser Entdeckergeist nicht zur Selbstgefährdung führt, sollten Sie unbedingt einen Sicherheitscheck machen:

- Haben Babybett und Laufgitter eng stehende Gitterstäbe (nicht weiter als 8-10 Zentimeter)?
- Sind alle Steckdosen gesichert?
- Haben Sie alle kleinen Gegenstände (Verschluckbarkeit) sowie Plastiktüten (Erstickungsgefahr) in Kleinkindnähe weggeräumt?
- Sind alle Medikamente, Reinigungs-, Putz-, Wasch- und Lösungsmittel für Kinder unerreichbar?
- Sind Alkohol, Zigaretten, Aschenbecher, Feuerzeug und Streichhölzer für Kinder unerreichbar?
- Bekommt Ihr Kind rohe Möhren, Nüsse oder andere Nahrungsmittel, die leicht zum Verschlucken führen?
- Haben Sie herunterhängende Dinge wie z. B. Kabel, Pflanzen und Tischdecken?
- Sind alle Treppen oben und unten mit Sicherheitsgittern abgesperrt?
- Haben Sie scharfkantige Möbelecken „entschärft“?
- Liegen Teppiche und Läufer auf rutschfesten Unterlagen?
- Sind Ihre Schränke und Regale gegen Umstürzen und Schubladen vorm Herausziehen gesichert?

- Sind Ihre Fenster, Balkon- und Terrassentüren kindersicher?
- Haben Sie für die Badewanne Anti-Rutsch-Matten und Stoßsicherungen für die Armaturen?
- Lässt sich die Temperatur des heißen Wassers aus dem Wasserhahn verringern? Oft gibt es die Möglichkeit die Temperatur niedriger einzustellen, um Verbrühungen zu vermeiden.
- Sind alle heißen Getränke außer Reichweite Ihres Kindes? Schon eine Tasse Kaffee oder Tee in für Sie trinkbarer Temperatur kann Ihrem Kind schwere Verbrennungen zufügen.
- Drehen Sie die Pfannenstiele nach hinten? Haben Sie ein Herdschutzgitter, eine Backofensicherung und Sicherheitsregler?
- Ist das Besteck besonders die Messer für Kinder unerreichbar?
- Schließen Sie stets Ihre Spülmaschine und haben Sie ihre Brotmaschine gesichert?
- Haben Sie alle Giftpflanzen entfernt?
- Haben Sie „Gehfrei“ und „Babyhopser“ aus dem Betrieb genommen?
- Fährt Ihr Kind im Auto nur im alters- und gewichtsentsprechenden Kindersitz mit?
- Lassen Sie Säuglinge und Kleinkinder niemals unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch, im Hochstuhl, im Kinderwagen, auf dem Sofa und in der Badewanne?

Bei Fragen zur Unfallverhütung wenden Sie sich an die Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern oder die Bundesarbeitsgemeinschaft „Mehr Sicherheit für Kinder“.

Siehe „Adressen“, Seite 96

UNRUHIGE KINDER

Kinder brauchen Bewegung und müssen sich austoben können. Dies schult ihre motorischen Fähigkeiten und trägt zu ihrer gesunden Entwicklung bei. Häufig jedoch klagen Eltern und Erzieher/innen über „motorische Unruhe“. Wenn ein Kind äußerst unkoordinierte Bewegungsabläufe hat, unkoordinierte Bewegungen macht und ständig in zielloser Betriebsamkeit steckt, kann eine psychische Auffälligkeit vorliegen oder aber eine Krankheit, die heute den Namen AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit oder ohne Hyperaktivität) trägt. Bei dieser Krankheit liegt eine Stoffwechselstörung vor, welche zu einem Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe führt und so die reibungslose Zusammenarbeit einzelner Hirnteile erschwert. Kinder, die von diesem Syndrom betroffen sind, fallen häufig schon in den ersten Lebensmonaten und -jahren auf. Anzeichen für das Vorliegen einer solchen Störung können sein:

1.-2. Lebensjahr

- „Drei-Monatskoliken“, die nicht enden
- Schlafstörungen
- hyperaktiv: früher Laufbeginn
- hypoaktiv (ADS ohne Hyperaktivität): Abwehr von Berührungen und Körperkontakt

2.-3. Lebensjahr

- hyperaktiv und laut
- verkürzter Blickkontakt und häufige Augenbewegungen
- häufige Stürze und Unfälle
- heftig anhaltende Wutanfälle
- fast ständig schlechte Laune
- gutes visuelles Gedächtnis
- herabgesetztes Schmerzempfinden
- selten konstruktives Spiel
- wenig Ausdauer im Spiel

Eine Abgrenzung vom „normalen“ Verhalten ist oftmals schwierig und sollte durch die Kinderärztin oder den Kinderarzt, Kinder- und Jugendpsychiater bzw. eine Diplompsychologin oder einen Diplompsychologen vorgenommen werden. Diese Kinder brau-

chen dann gezielte Hilfe in Form von Ergotherapie, psychomotorischem Turnen, psychologischer Behandlung evt. auch mit medikamentöser Behandlung kombiniert. Keinesfalls sollten Sie als Eltern zu Beruhigungsmitteln greifen, um Ihr Kind ruhig zu stellen. Manche dieser Mittel können sehr schnell zu Abhängigkeiten führen. Außerdem kann die Bereitschaft des Kindes, auch in späteren Lebenssituationen bei Unruhe, Schlaflosigkeit u. ä. gleich zu Medikamenten zu greifen, gefördert und damit der Grundstein für eine spätere Medikamentenabhängigkeit gelegt werden. Zeigt Ihr Kind besonders unruhiges Verhalten, versuchen Sie Schon- und Schutzräume zu finden, wo es sich zurückziehen kann. Andererseits ist es für Ihr Kind wichtig, dass es sich richtig austoben und bewegen kann, damit es lernt, seinen Bewegungs- und Unruhedrang in geordnete Bahnen zu lenken. Kleinkindersportgruppen der Sportvereine und Familienbildungsstätten bieten gute Möglichkeiten für Kinder an. Auch das Spielen und Toben auf dem Spielplatz, im Garten, im Wald oder auf Wiesen ist wichtig.

UNTERHALTSVORSCHÜSSE ODER AUSFALLEISTUNGEN

Das für Ihren Wohnort zuständige Jugendamt beantwortet gern Ihre Fragen zu diesem Thema.

Siehe „Adressen“, Seite 69

VERGIFTUNGEN

Vergiftungen sind eine häufige Unfallursache im Kindesalter. Um Ihr Kind vor Vergiftungen zu schützen, müssen giftige Substanzen, z. B. Haushaltsreiniger oder Chemikalien außer Reichweite des Kindes aufbewahrt werden. Oftmals vergiften sich Kinder mit dem Nikotin aus Zigaretten oder Zigarettenkippen, giftigen Beeren, Blüten- und Pflanzenteilen oder Medikamenten. Wenn Ihr Kind eine giftige Flüssigkeit oder eine andere giftige Substanz geschluckt hat, rufen Sie sofort einen Notarzt an. Entfernen Sie eventuelle Rückstände der Substanz vom und aus dem Mund.

Rufen Sie die Giftnotrufzentrale (0361) 73 07 30 an und erkundigen Sie sich über sofortige Maßnahmen.

Siehe „Unfallverhütung“, Seite 53

VERHALTEN, VERHALTENSTÖRUNG

Das Verhalten von Kindern ist in ihren jeweiligen Lebensphasen unterschiedlich. Dennoch gibt es Kinder, die schon sehr früh durch aggressives Verhalten auffallen. Damit ist nicht das alters- oder entwicklungsbedingt etwas zu grobe oder heftige Verhalten und Reagieren des Kindes gemeint, sondern ein unzufriedenes, zerstörerisches Verhalten. Kinder, die aggressives Verhalten zeigen, fühlen sich fast immer vernachlässigt und in ihren Rechten nicht respektiert. Sie fühlen sich nicht wohl in ihrer Haut. Herauszufinden, warum das so ist, ist oft nicht einfach. Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind im Zusammenspiel mit anderen Kindern häufig aneckt, um sich schlägt, Spielsachen wegnimmt oder Spielsituationen kaputtmacht, sollten Sie zunächst mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt sprechen. Möglicherweise muss eine Diplomspsychologin oder ein Diplomspsychologe eingeschaltet werden. Zuweilen ist es auch Ausdruck einer ADHS. Neben den Kindern, die durch „laute“ Verhaltensweisen (aggressives Verhalten) auffallen, können Kinder auch durch besonders zurückhaltendes und braves Verhalten auffallen. Hier kann an die Stelle von alters- und entwicklungsgemäßer Neugier, Unternehmungslust und Unbekümmertheit, Vorsicht oder Angst getreten sein. Solche Kinder werden in Kindergruppen oftmals zum Einzelgänger, spielen oft wenig phantasievoll oder sitzen untätig herum. Auch hier gilt es, ebenso wie bei den aggressiven Verhaltensweisen, herauszufinden, wodurch das Vertrauen des Kindes in sich selbst und in seine Umwelt verloren ging. Auch hier muss im Zweifelsfalle psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden, um dem Kind wieder zu einem offenen, fröhlichen Zugang zu seiner Umwelt zu verhelfen.

Siehe „Chronische Krankheiten“, Seite 13

VERSICHERUNG

Informieren Sie sich zu allen Fragen, die den Versicherungsschutz Ihres Kindes, also Kranken-, Unfall-, Lebens-, Rechtsschutz- und Haftpflichtversicherung, betreffen, bei Ihrer Krankenkasse bzw. Ihrer Versicherung.

VERTRAUEN

In den ersten Lebensmonaten werden entscheidende Grundsteine für die Entwicklung von Vertrauen und das Entstehen einer engen Bindung zwischen Eltern und Kind gelegt. Wenn Ihr Kind sich sicher aufgehoben und in seinen Bedürfnissen ernst genommen fühlt, wird es mit diesem Grundgefühl an Sicherheit, Geborgenheit und Vertrauen eine gute Basis haben für alle weiteren zwischenmenschlichen Beziehungen in seinem Leben. Durch verlässliche Bedürfnisbefriedigung und liebevolle Versorgung helfen Sie Ihrem Kind, mit einer positiven Grundeinstellung ins Leben zu gehen und anderen Menschen zu begegnen. Konsequentes Verhalten, Berechenbarkeit und Zuverlässigkeit schaffen ebenfalls Sicherheit und Vertrauen. Auch bestimmte Rituale im Tagesablauf (beim Aufstehen am Morgen oder beim Schlafengehen am Abend) können Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit vermitteln.

VERWÖHNEN UND ERZIEHEN

Im ersten Lebensjahr kann Ihr Kind kaum genug Wärme, Zuwendung, Liebe und Zärtlichkeit bekommen. Dennoch kommen Eltern immer wieder ins Grübeln, was nun tatsächlich gut für Ihr Kind ist. Sechs häufig gestellte Fragen werden hier kurz aufgegriffen:

- Dürfen Sie Ihr Baby allein lassen?

Natürlich können Sie nicht Tag für Tag und Nacht für Nacht zu Hause bleiben, andererseits soll Ihr Kind sich niemals alleingelassen fühlen. Nehmen Sie Ihr Kind mit, solange es klein genug ist, überall zu schlafen. Sie können auch einen Babysitter suchen, der

liebvoll und sicher mit Ihrem Kind umgeht oder Sie wechseln sich mit befreundeten Eltern bei manchen Unternehmungen einfach ab.

- Darf das Kind mit dem Essen spielen?

Sicher möchte Ihr Kind, wenn es nicht mehr ausschließlich gestillt oder per Flasche ernährt wird, die neue Nahrung, die Sie ihm anbieten auch mit seinen Händen erkunden. Das können Sie Ihrem Kind gelegentlich und bei manchen Lebensmitteln ermöglichen. Andererseits kann Ihr Kind auch lernen, das mit dem Essen nicht herumgematscht werden darf und dass das Essen nicht durch das Zimmer geworfen werden soll.

- Dürfen Sie Ihr Baby vor sich hin schreien lassen?

Ihr Baby schreit nicht ohne Grund und sein Schreien ist zunächst die einzige Möglichkeit, Ihnen seine Bedürfnisse mitzuteilen. Wenn Sie sein Schreien ernst nehmen, den Grund dafür herausfinden und dann sein Bedürfnis zu stillen versuchen, wird Ihr Kind ein tiefes Vertrauen in Sie und seine Mitmenschen entwickeln. Das dient ihm als Grundlage für alle späteren menschlichen Beziehungen. Indem Sie Ihr weinendes Baby trösten, machen Sie es noch nicht zum Tyrannen, im Gegenteil. Das zufriedene Baby, das sicher weiß, dass es geliebt und versorgt wird, wird bald keinen Grund mehr zum Schreien haben. Andererseits wird ein Kind, das unsicher ist und sich verlassen fühlt, dazu neigen, sich ständig vergewissern zu wollen, ob es denn noch geliebt wird und ob es auch nicht verlassen und allein ist. Gehen Sie also zu Ihrem Kind, wenn es schreit und vergewissern Sie sich, ob z. B. die Windel gewechselt werden muss, etwas in seinem Bettchen nicht in Ordnung ist oder ob es Anzeichen für eine Krankheit gibt.

- Soll Ihr Kind in den Laufstall?

Um seine Welt, die Wohnung, den Garten erkunden zu können und seine motorischen Fähigkeiten weiterentwickeln zu können, braucht Ihr Kind Freiräume und Erfahrungsräume. Es ist also schön, wenn Ihr Kind sich im Krabbelalter frei bewegen kann. Aber es gibt auch Situationen, in denen Ihr Kind in einem Lauf-

stall sicherer aufgehoben ist. Wenn Sie z. B. das Zimmer verlassen müssen, der Ofen im Zimmer heiß ist, Sie in der Küche arbeiten müssen, gefährliche Treppen o. ä. da sind, die Sie nicht anders absichern oder beaufsichtigen können. Der Aufenthalt im Laufstall, wenn er zeitlich begrenzt und aus guten Grund geschieht, schadet ganz sicher nicht, wenn das Kind sich hier nicht abgeschoben und allein fühlen muss. An den Laufstall sind natürlich gewisse Sicherheitsanforderungen zu stellen, über die Sie sich im Fachhandel informieren können.

- Soll ein Baby schon auf den Topf?

Erst im Alter von ca. zwei Jahren ist ein Kind fähig, die Schließmuskeln von Blase und Darm zu kontrollieren. Das Kind entdeckt dann die Möglichkeit, etwas herzugeben oder zurückzuhalten. Eine zu frühe, starre Sauberkeitserziehung hat oftmals schwere Rückfälle, wie Bettnässen und Einkoten, Schlaf- und Essstörungen, Aggressivität. Unsicherheit und Unselbständigkeit zur Folge. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit. Die meisten Kinder kommen ganz von allein darauf, wann der Zeitpunkt für Topf und Toilette gekommen ist und werden dann auch problemlos trocken.

- Hin und wieder ein Klaps - das schadet doch nichts...oder?

Jede Form von Gewalt in der Erziehung ist grundsätzlich abzulehnen und auch gesetzlich verboten. Das kleine Kind ärgert Sie und seine anderen Mitmenschen nicht absichtlich, sondern macht viele Dinge, die von seiner Umwelt als ungehörig, gefährlich oder einfach nervend empfunden werden aus reiner Neugier, Forscherdrang oder Übermut. Es braucht Ihre Unterstützung, um zu lernen, welches Verhalten wann angemessen und erwünscht ist, und was nicht so gern gesehen oder gefährlich ist. Mit Lob und Verstärkung (Bestätigung des erwünschten Verhaltens) werden Spielregeln nachhaltig vermittelt. Durch geduldiges, konsequentes Verbieten und Erklären werden auch die Grenzen der eigenen Freiheiten und Spielräume nach und nach gelernt. Schläge oder andere körperliche Strafen verwirren das Kind meistens mehr, als dass sie die gewünschte Wirkung erzielen. Auch leidet das Urvertrauen Ihres Kindes in Sie und Ihr verlässliches „Da-Sein“.

Siehe „Grenzen setzen“ Seite 22

VORBEUGEN

Durch gezielte Vorbeugung (Prophylaxe) können einige, auch schwerwiegende, Krankheiten verhindert werden. Zu den vorbeugenden Maßnahmen, die für alle Kinder zutreffen, gehören die Vitamin-K-Prophylaxe, die Rachitisprophylaxe, die Kariesprophylaxe und verschiedene Impfungen.

- Vitamin-K-Prophylaxe:

Ein Mangel an Vitamin K kann zu Hirnblutungen und damit zu Hirnschädigungen führen. Zur Vorbeugung erhalten Babys bereits am ersten Lebenstag eine Vitamin-K-Gabe.

- Rachitis-Prophylaxe:

Rachitis ist eine Vitamin-Mangelerkrankung, die zur Verformung belasteter Knochen und zu Knochenbrüchen führen kann. Zur Vorbeugung wird für alle Säuglinge die Gabe von Vitamin-D-Präparaten empfohlen. Geben Sie Ihrem Kind im ersten Lebensjahr bis über den zweiten Lebenswinter Vitamin-D-Tabletten, am besten mit Fluorid kombiniert. Gehen Sie mit ihrem Baby viel an die frische Luft und - entsprechend geschützt - in die Sonne, denn Vitamin D wird unter Einwirkung von Sonnenstrahlen in der Haut gebildet.

- Vorsorgeuntersuchungen

Siehe „Früherkennungsuntersuchungen“, Seite 21

- Kariesprophylaxe:

Karies, die Zahnfäule, gilt als die häufigste Volkskrankheit. Zur Vorbeugung wird die Einnahme von Fluoridtabletten in Kombination mit Vitamin D empfohlen. Fluorid ist von Natur aus in Lebensmitteln und im Trinkwasser vorhanden, jedoch in der Regel in zu geringen Mengen. Fluor ist ein Spurenelement, das für den Aufbau von Knochen und Zähnen nötig ist, den Zahnschmelz härtet und den Zahn gegen Zahnkaries widerstandsfähiger macht. Schäden durch ein „Zuviel“ an Fluorid sind sehr selten und entstehen nur bei erheblicher Überdosierung. Sie sind an

weißen Linien und Flecken im Zahnschmelz erkennbar. Es reicht in der Regel eine Form der Fluoridgabe als Zusatz zur Ernährung: entweder über Fluoridtabletten oder über fluoridiertes Speisesalz. Neben der ausreichenden Fluoridversorgung, sollten Sie auf gute Mundhygiene und vollwertiges Essen und Trinken mit möglichst wenig Süßigkeiten für Ihr Kind achten.

Siehe „Zähne“, Seite 65

- Impfungen:

Medikamente zur Vorbeugung erhält Ihr Kind auch im Rahmen von Impfungen.

Siehe „Impfen“, Seite 27

WÄRMFLASCHE

Zur Linderung von Beschwerden, wie starkes Frieren oder krampfartige Bauchschmerzen, kann eine Wärmflasche nützliche Dienste leisten.

Siehe „Hausapotheke“, Seite 24

WASCHEN

Siehe „Baden“, Seite 10

WICKEL

Wickel haben sich als Linderungsmöglichkeit bei Fieber (Wadenwickel) und anderen Beschwerden bewährt. Welcher Wickel, wann sinnvoll ist und helfen kann und wie der Wickel angelegt wird (Temperatur, Dauer, Zusatzstoffe,..), erfragen Sie bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt.

WICKELN

Das Wickeln ist nicht nur ein mechanischer Pflegevorgang. Es bietet auch viel Gelegenheit mit dem Kind zu spielen und es eine Weile ohne das störende Windelpaket an der Luft strampeln zu lassen.

- Nehmen Sie sich Zeit und achten Sie darauf, dass der Raum, in dem Sie Ihr Baby wickeln, warm genug ist.
- Legen Sie alle Gegenstände, die Sie für das Wickeln benötigen, vorher bereit.
- Verlassen Sie Ihr Kind nie, wenn es auf dem Wickeltisch liegt, egal wie klein es ist. Die Gefahr eines Sturzes vom Wickeltisch ist sehr groß.

Welche Wickelmethode Sie anwenden, hängt von Ihrer Einstellung, vom Geldbeutel und der Hautempfindlichkeit Ihres Kindes ab. Hier werden die am häufigsten angewendeten Methoden kurz genannt:

- Einmal- oder Fertigwindeln (Pampers &Co.)
- Stoffwindeln in Kombination mit Wollhöschen, Wickelfolien oder Gummihosen
- Wegwerfwindeln in Form von fertigen Zellstoffstreifen, die in Gummihosen eingelegt werden oder mit Wickelfolien verwendet werden.

Wie oft Sie Ihr Baby wickeln, hängt ganz von Ihrem Baby ab. Manche Stillkinder haben mehrmals täglich Stuhlgang, andere lediglich alle drei bis vier Tage. Nach jedem Stuhlgang muss Ihr Kind selbstverständlich gewickelt werden, aber auch, wenn Sie feststellen, dass die Windel nass ist. Ob Ihr Kind vor dem Füttern oder nach einer Mahlzeit gewickelt wird, sollten Sie davon abhängig machen, ob es nach der Mahlzeit spuckt (und deshalb lieber nicht so viel bewegt werden sollte), gleich tief und fest einschläft oder vielleicht während der Mahlzeit gern noch einmal seine Windel voll macht.

WINDPOCKEN

Windpocken sind eine durch Viren verursachte Kinderkrankheit, die auch ohne direkten Kontakt zu einem Infizierten, also auch über eine gewisse Entfernung hinweg, übertragen werden kann. Windpocken fliegen bis zu 200 Meter weit, auch durch offene Fenster, Fahrstuhlschächte u.ä. Es treten plötzlich, ohne dass das Kind sich sehr krank fühlt oder hohes Fieber hat, am ganzen Körper kleine Knötchen auf, die sich bald zu Bläschen entwickeln. Die Ansteckungsgefahr beginnt einen Tag vor dem Ausbruch der Krankheit und endet, wenn alle Bläschen verkrustet sind. Werden die juckenden Bläschen aufgekratzt, können Narben entstehen. Der Juckreiz kann durch spezielle Tinkturen gelindert werden. Wichtig ist, dass Windpockenranke nicht mit älteren Menschen in Kontakt kommen, da für sie die Gefahr einer Gürtelrose besteht.

WOHNEN

Familien brauchen Raum zum Leben. Um die Wohnsituation von Familien zu verbessern, gibt es verschiedene Fördermöglichkeiten. (Die zuständigen Stellen sind jeweils in Klammern hinter den verschiedenen Leistungen genannt.):

- Wohnberechtigungsscheine (Wohnungsamt des Wohnortes)
- Wohngeld (Wohngeldstelle Ihres Wohnortes)
- Wohnungsbauförderprogramme (Landesförderinstitut Mecklenburg-Vorpommern)
- Steuerliche Förderung (Ihr Finanzamt)

WUNDSEIN

Häufig werden Babys durch nasse und volle Windeln wund, aber auch Fruchtsäure in der Nahrung des Kindes, Waschmittelrückstände, Parfümstoffe in der Windel, Antibiotika und Infektionen können Hautreizungen und Wundsein verursachen. Wenn Ihr Baby mit Pickeln oder Hautreizungen reagiert, empfiehlt sich häufiges Wickeln und viel Luft an die gereizte Haut zu lassen.

Probieren Sie vorsichtig aus, welche Art von Windeln und Cremes Ihr Baby am besten verträgt. Manche Babys vertragen nur Wasser, anderen tut die Reinigung mit Babyöl gut. Bleibt Ihr Kind trotz intensiver Hautpflege wund, sollten Sie Ihren Kinderarzt feststellen lassen, ob eine Infektion hinter der Hautreizung steckt, die mit einer speziellen Salbe behandelt werden muss.

WUNDSTARRKRAMPF (TETANUS)

Wundstarrkrampf ist keine ansteckende Krankheit, aber die Erreger (Bakterien) sind fast überall, besonders häufig in Gartenerde, Hausstaub und Straßenschmutz. Eine Gefahr der Erkrankung besteht auch bei allen kleinen Verletzungen, die nicht ärztlich behandelt werden (kleine Schürfwunden, Holzsplitter u.ä.). Da es sich um eine lebensbedrohliche Krankheit mit äußerst schmerzhaften Muskelkrämpfen handelt, an der auch heute noch dreißig bis fünfzig Prozent der Erkrankten sterben, ist die Impfung gegen Wundstarrkrampf für Kinder und Erwachsene von größter Bedeutung.

Siehe „Impfen“, Seite 27

ZAHNEN, ZÄHNE

Im Alter von vier bis zehn Monaten bekommen die meisten Kinder Ihre ersten der insgesamt 20 Milchzähne. Das Zahnen bereitet den Kindern unterschiedlich starke Probleme. Im Volksmund spricht man vom „Zahnfieber“. Das ist so nicht ganz richtig, denn die Kinder haben nicht Fieber, weil sie zahnend, sondern bei Fieber (aufgrund einer Infektion) brechen die Zähne eher durch. Zahnen ist keine Krankheit, sondern ein wichtiger Entwicklungsschritt. Manche Babys sind in dieser Zeit besonders empfindlich und weinerlich, haben gerötete Wangen oder vermehrten Speichelfluss. Erleichtern Sie Ihrem Kind das Zahnen, indem Sie ihm Spielzeug geben auf dem es herumbeißen kann, wie z. B. Beißringe oder eine Brotkruste, auf die es nach Herzenslust beißen kann.

Um die neuen Zähne gesund zu erhalten sind einige einfache Regeln zu beachten:

- Gesunde Ernährung durch vollwertige Nahrungsmittel, eingeschränkte Zufuhr von Zucker
- Regelmäßiges Zähneputzen, insbesondere am Abend. Putzen bzw. Nachputzen durch die Eltern bei Kindern bis zu neun Jahren, um gründliche Reinigung sicherzustellen.
- Regelmäßige Zahnarztbesuche ab dem dritten Lebensjahr.
- Vermeiden von zuckerhaltigen Getränken
- Frühzeitiges Ersetzen der Babyflasche durch einen Becher, um das Dauernuckeln zu vermeiden
- Kräftiges Kauen, z. B. von Möhren und Brotkrusten regt die Speichelbildung an und verhindert dadurch Karies
- Kariesprophylaxe durch Fluoridgaben

Siehe „Vorbeugen“, Seite 61

ZWILLINGE

Alle Informationen aus diesem Leitfaden gelten selbstverständlich auch für Eltern von Zwillingen oder Mehrlingen. Das Leben mit einem Säugling oder Kleinkind kann schon sehr anstrengend sein. Das Leben mit mehreren kleinen Kindern ist natürlich entsprechend anstrengender. Suchen Sie sich „Helfer“ in Verwandtschaft und Freundeskreis, die Sie in Ihrem Alltag unterstützen können, wenn Sie es brauchen. Auch wenn es sich anbietet, die beiden oder mehr Kinder miteinander zu vergleichen: Versuchen Sie, Ihre Kinder als eigenständige Persönlichkeiten zu betrachten und zu unterstützen. Geben Sie auch Ihren „Geschwisterkindern“ die Möglichkeit zu Kontakten mit anderen. Auch diese Kinder, die eigentlich nie allein sind, brauchen Impulse von Außen. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe Zwillingsgruppen, in denen sich Eltern über die speziellen Probleme, die der Alltag mit Mehrlingen mit sich bringen kann, austauschen können, oder Sie bauen selbst eine solche Gruppe auf.

Im folgenden Adressenteil finden Sie einige wichtige Adressen für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern in Mecklenburg-Vorpommern. Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern soll lediglich einen Überblick über die Vielfaltigkeit der Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten für Familien geben. Es sind jeweils zuerst die kreisfreien Städte und dann die Landkreise in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Informationen bieten ebenfalls:

- Rathäuser und Amtsverwaltungen
- Telefonbuch und gelbe Seiten des Telefonbuches
- Hebammen
- Entbindungskliniken
- Krankenkassen

GESUNDHEITSÄMTER

| | |
|----------------|--|
| Greifswald | Gesundheitsamt Stralsunder Straße 5/6, 17489 Greifswald Tel. 03834 / 522222 |
| Neubrandenburg | Gesundheitsamt Woldegker Str. 4-6, 17033 Neubrandenburg Tel. 0395 / 555-0 |
| Rostock | Gesundheitsamt St.-Georg-Str. 109, 18055 Rostock Tel. 0381 / 3815300 (3810 Zentrale) |
| Schwerin | Gesundheitsamt Anne-Frank-Str. 29, 19061 Schwerin Tel. 0385 / 5452820 |
| Stralsund | Gesundheitsamt Knieperdamm 3a, 18408 Stralsund Tel. 03831 / 379426 |

| | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------|---|
| Wismar | Gesundheitsamt Hinter dem Rathaus 15, 23966 Wismar Tel. 03841 / 2515301 | Außenstelle | Am Volkspark, 19205 Gadebusch Tel. 03886 / 20206 |
| Landkreis Bad Doberan | Gesundheitsamt Dammchausee 30a, 18209 Bad Doberan Tel. 038203 / 4750 | Landkreis Ostvorpommern | Gesundheitsamt Leipziger Allee 26, 17389 Anklam Tel. 03971 84609 |
| Landkreis Demmin | Gesundheitsamt A.-Pompe-Str. 12-15, 17109 Demmin Tel. 03998 / 434123 | Nebenstelle | Am Fischmarkt 5, 17438 Wolgast Tel. 03836 / 236414 |
| Landkreis Güstrow | Gesundheitsamt Am Wall 3-5, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 755-5321 | Landkreis Parchim | Gesundheitsamt Putlitzer Str. 25, 19370 Parchim Tel. 03871 / 722626 |
| Außensprechstelle | 1. und 3. Donnerstag im Monat in der Förderschule zur individuellen Lebensbewältigung Am Bornmühlerweg 3-5, 17166 Teterow Tel. 03996 / 152860 | Landkreis Rügen | Gesundheitsamt Billroth Str. 5, 18528 Bergen Tel. 03838 / 813418 |
| Landkreis Ludwigslust | Fachdienst Gesundheit Garnisonsstr. 1, 19288 Ludwigslust Tel. 03874 / 624-2360 | Landkreis Uecker-Randow | Fachdienst Gesundheit An der Kürrasierkaserne 9, 17309 Pasewalk Tel. 03973 / 255514 |
| Landkreis Meckl.-Strelitz | Gesundheitsamt Woldegker Chaussee 35, 17235 Neustrelitz Tel. 03981 / 4810 | Nebenstelle | Kastanienallee 4, 17373 Ueckermünde Tel. 039771 / 22400 |
| Landkreis Müritz | Gesundheitsamt Zum Amtsbrink 2, 17192 Waren Tel. 03991 / 782381 | JUGENDÄMTER | |
| Landkreis Nordvorpommern | Gesundheitsamt Bahnhofstr. 12-13, 18507 Grimmen Tel. 038326 / 59366 | Greifswald | Jugendamt Schill-Str. 11, 17489 Greifswald Tel. 03834 / 522401 |
| Landkreis Nordwestmecklenb. | Gesundheitsamt Bahnhofstraße 79, 23963 Grevesmühlen Tel. 03881 / 7220 | Neubrandenburg | Jugendamt Friedrich-Engels-Ring 53, 17033 Neubrandenburg Tel. 0395 / 5550 |
| | | Rostock | Jugendamt Neuer Markt 3, 18055 Rostock Tel. 0381 / 3812500 (3810 Zentrale) |

| | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------|--|
| Schwerin | Jugendamt Am Packhof 2-6, 19053 Schwerin Tel. 0385 / 5450 | Landkreis Ludwigslust | Fachdienst Jugend Garnisonsstr. 1, 19288 Ludwigslust Tel. 03874 / 624-2444 |
| Regionalbüro I | Friesenstr. 29b, 19059 Schwerin Tel. 0385 / 7434213 | Landkreis Meckl. Strelitz | Jugendamt Woldegker Chaussee 35, 17235 Neustrelitz Tel. 03981 / 4810 |
| Regionalbüro II | Friesenstr. 29b, 19059 Schwerin Tel. 0385 / 7434313 | Landkreis Müritz | Jugendamt Zum Amtsbrink 2, 17192 Waren Tel. 03991 / 782351 |
| Regionalbüro III | Anne-Frank-Str. 29, 19061 Schwerin Tel. 0385 / 5452870 | Landkreis Nordvorpommern | Jugendamt Bahnhofstr. 12-13, 18507 Grimmen Tel. 038326 / 59478 |
| Regionalbüro IV | G.-Galilei-Str. 7-9, 19063 Schwerin Tel. 0385 / 5452250 | Landkreis Nordwestmecklenb. | Jugendamt Bahnhofstr. 79, 23963 Grevesmühlen Tel. 03881 / 722-505 (7220 Zentrale) |
| Stralsund | Jugendamt Frankendamm 5, 18439 Stralsund Tel. 03831 / 254418 | Landkreis Ostvorpommern | Jugendamt Leipziger Allee 26, 17389 Anklam Tel. 03971 / 84598 |
| Wismar | Amt für Jugend und Soziales Scheuerstr. 2 / Am Markt 11, 23966 Wismar Tel. 03841 / 251-5001 | Landkreis Nebenstelle | Jugendamt Am Fischmarkt 5, 17438 Wolgast Tel. 03836 / 236414 / 236420 |
| | Amt für Jugend und Soziales Erziehungsberatung Friedrich-Techen-Str. 20, 23966 Wismar Tel. 03841 / 360030 | Landkreis Parchim | Jugendamt Putlitzer Str. 25, 19370 Parchim Tel. 03871 / 722138 |
| Landkreis Bad Doberan | Jugendamt A.-Bebel-Str. 3, 18209 Bad Doberan Tel. 038203 / 600 | Landkreis Rügen | Amt für Soziales, Jugend, Schulverwaltung und Sport Störtebeker-Str. 30, 18528 Bergen Tel. 03838 / 8130 |
| Landkreis Demmin | Jugendamt Adolf-Pompe-Str. 12-13, 17109 Demmin Tel. 03998 / 434410 | Landkreis Uecker-Randow | Amt für Jugend/ Schulverwaltung/ Kultur An der Kürasierkaserne 9, 17309 Pasewalk Tel. 03973 / 25550 |
| Landkreis Güstrow | Jugendamt Am Wall 3-5, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 755-0 | | |

SOZIALÄMTER

| | | | |
|------------------|---|--------------------------------|---|
| | | Landkreis Bad Doberan | Sozialamt A.-Bebel-Str. 3, 18209 Bad Doberan Tel. 038203 / 600 |
| Greifswald | Sozialamt Friedrich-Loeffler-Str. 8, 17489 Greifswald Tel. 03834 / 522501 | Landkreis Demmin | Sozialamt Adolf-Pompe-Str. 12-13, 17109 Demmin Tel. 03998 / 4340 |
| Neubrandenburg | Sozialamt Friedrich-Engels-Ring 53, 17033 Neubrandenburg Tel. 0395 / 5550 | Landkreis Güstrow | Sozialamt Am Wall 3-5, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 755-0 |
| Rostock | Sozialamt Haus 2, St.-Georg-Str. 109, 18055 Rostock Tel. 0381 / 3815010 (3810 Zentrale) | Landkreis Ludwigslust | Sozialamt Garnisonsstr. 1, 19288 Ludwigslust Tel. 03874 / 624-2402 |
| Schwerin | Sozialamt Am Packhof 2-6, 19053 Schwerin Tel. 0385 / 5452130 | Landkreis Meckl. Strelitz | Sozialamt Woldegker Chaussee 35, 17235 Neustrelitz Tel. 03981 / 4810 |
| Regionalbüro I | Friesenstr. 29b, 19059 Schwerin Tel. 0385 / 7434213 | Landkreis Müritz | Sozialamt Zum Amtsbrink 2, 17192 Waren Tel. 03991 / 782313 |
| Regionalbüro II | Friesenstr. 29b, 19059 Schwerin Tel. 0385 / 7434313 | Landkreis Nordvorpommern | Sozialamt Bahnhofstr. 12-13, 18507 Grimmen Tel. 038326 / 59425 |
| Regionalbüro III | Anne-Frank-Str. 29, 19061 Schwerin Tel. 0385 / 5452870 | Landkreis Nordwestmecklenb. | Sozialamt Bahnhofstr. 79, 23936 Grevesmühlen Tel. 03881 / 722-521 (7220 Zentrale) |
| Regionalbüro IV | G.-Galilei-Str. 7-9, 19063 Schwerin Tel. 0385 / 5452250 | Landkreis Ostvorpommern | Sozialamt Leipziger Allee 26, 17389 Anklam Tel. 03971 / 84601 |
| Stralsund | Sozialamt Marienstr. 1, 18439 Stralsund Tel. 03831 / 219343 | Nebenstelle | Am Fischmarkt 5, 17438 Wolgast Tel. 03836 / 236410 |
| Wismar | Amt für Jugend und Soziales Scheuerstr. 2 / Am Markt 11, 23966 Wismar Tel. 03841 / 251-5001 | Landkreis Parchim | Sozialamt Putlitzer Str. 25, 19370 Parchim Tel. 03871 / 722100 |
| | Amt f. Jugend u. Soziales/Erziehungsberatung Friedrich-Techen-Str. 20, 23966 Wismar Tel. 03841 / 360030 | | |

Landkreis
Rügen
Amt für Soziales, Jugend,
Schulverwaltung und Sport
Störtebeker-Str. 30, 18528 Bergen
Tel. 03838 / 8130

Landkreis
Uecker-Randow
Sozialamt
An der Kürassierkaserne 9, 17309 Pasewalk
Tel. 03973 / 25550

FAMILIENBILDUNGSSTÄTTEN

Greifswald
Frauenbildungs- und beratungszentrum
Spiegeldorfer Wende, Haus 2,
17491 Greifswald
Tel. 03834 / 814903

Neubrandenburg
Haus der Familie
Friedrich-Engels-Ring 27,
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 5665371

Rostock
Arbeitslosenzentrum
Vitus-Behring-Str. 5, 18106 Rostock
Tel. 0381 / 1200090

Begegnungsstätte Schmarl
St.-Jantzen-Ring 32, 18106 Rostock
Tel. 0381 / 1200090

Charisma e. V.
Familienzentrum „Lütten-Klein“
St.-Petersburger-Str. 18b, 18107 Rostock
Tel. 0381 / 7698227

Charisma e. V.
Familienzentrum Rostock - Toitenwinkel
Albert-Schweitzer-Str. 23, 18147 Rostock
Tel. 0381 / 697340

Schwerin

Charisma e. V.
Familienzentrum Stadt - Mitte
Doberaner Str. 43c, 18055 Rostock
Tel. 0381 / 2007600

Charisma e. V.
Geschäftsstelle
Maxim-Gorki-Str. 52, 18106 Rostock
Tel. 0381 / 208640

DRK
Haus der Familie u. Bildung
Etkar-André-Str. 51, 18069 Rostock
Tel. 0381 / 82653

AWO Kreisverband Schwerin e. V.
Familienzentrum
Justus-v.-Liebig-Str. 29, 19063 Schwerin
Tel. 0385 / 2081016

Demokratischer Frauenbund e. V.
Landesverband
Bornhövedstr. 10-12, 19055 Schwerin
Tel. 0385 / 555685

Familienzentrum
„Krebsförden miteinander“ e. V.
Karl-Kleinschmidt-Str. 12, 19061 Schwerin
Tel. 0385 / 612533

Hansefrauen
Beschäftigungs- u. Qualifizierungs-
gesellschaft für Frauen e. V.
Julius-Polentz-Str. 23, 19057 Schwerin
Tel. 0385 / 4844003

Stralsund

Haus der Familie
Wiesenstraße 9, 18437 Stralsund
Tel. 03831 / 703880

| | | |
|------------------------------|---|--|
| Landkreis Bad Doberan | Familienzentrum Hauptstraße 5, 18209 Vorder Bollhagen Tel. 038203 / 16449 | Familienzentrum Ziegeleiweg 12, 17348 Woldegk Tel. 03981 / 206687 |
| Landkreis Güstrow | Ev. Erwachsenen- u. Familien- bildungseinrichtung Domplatz 13, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 686479 | Familienzentrum Mirow Am Weinberg, 17252 Mirow Tel. 039833 / 20469 |
| | Kath. Familienbildungsstätte Niels-Stensen-Str. 25, 17166 Teterow Tel. 038996 / 187501 | Landkreis Müritz AWO - Bürgerhaus Wossidlostr. 5b, 17192 Waren Tel. 03991 / 182213 |
| Landkreis Ludwigslust | Familienbildungsstätte Laascher Weg 6, 19288 Ludwigslust Tel. 03874 / 47296 | AWO Kreisverband Müritz e. V. Gutthuskamp 14, 17207 Röbel Tel. 039931 / 52512 |
| | Familienfreizeitgestaltung Möllnerstr. 30, 19230 Hagenow Tel. 03883 / 727058 | Familienbegegnungsstätte Dorfstr. 60, 17209 Priborn Tel. 039923 / 29901 |
| | Familienzentrum Ludwigslust Alexandrinen-Platz 1, 19288 Ludwigslust Tel. 03874 / 577815 | Familienbegegnungsstätte Neue Straße/Alte Schule, 17219 Möllenhagen Tel. mobil 0170 / 6229170 |
| Landkreis Meckl.-Strelitz | AWO Kreisverband Meckl.-Strelitz e. V. Mühlenstraße 93, 17098 Friedland Tel. 039601 23304 | Family-Club Kirschenweg 3, 17192 Waren Tel. 03991 / 666231 |
| | Familienbildungsstätte Maxim-Georki-Ring 41, 17235 Neustrelitz Tel. 03981 / 443757 | Familien- u. Seniorenbegegnungsstätte Straße des Friedens 9, 17194 Vollrathruhe Tel. 039933 / 71760 |
| | Familienzentrum Userinerstr. 3, 17235 Neustrelitz Tel. 03981 / 205087 | Kreislandfrauenverband e. V. Sitz Kargow Dorfstr. 33, 17192 Kargow Tel. 03991 / 670020 |
| | Familienzentrum Walltor 1, 17098 Friedland Tel. 03981 / 206687 | Landkreis Nordvorpommern Familienbegegnungsstätte Greifswalderstr. 7, 18516 Poggendorf Tel. 038331 / 277 |

Familienbildungsstätte
Bergstr. 4, 18507 Grimmen
Tel. 038326 / 2203

Frauen- u. Familienzentrum
Straße der Solidarität 69, 18507 Grimmen
Tel. 038326 / 2630

Familienhilfezentrum
Dorfstraße 20, 18513 Fäsekow
Tel. 038334 / 416

Familienhilfezentrum
Franzburger Str. 7, 18461 Gremersdorf
Tel. 038320 / 840

Familiensozialprojekt Vorpommern e. V.
Geschäftsstelle
Carl-v.-Ossietzky-Str. 1a, 18507 Grimmen
Tel. 038326 / 4443

Jugend-, Erwachsenen-,
Familienbildungsstätte
Recknitzallee 1a, 18334 Bad Sülze
Tel. 038229 / 79510

Landkreis
Nordwestmecklenb. ALV Deutschland
Landesvereinigung M-V e. V.
Kreisverband Ludwigslust
Familienfreizeitgestaltung
Karl-Marx-Straße 14, 23936 Grevesmühlen
Tel. 03881 / 3072

Familienbegegnungsstätte
Klützer Str. 34, 23948 Damshagen
Tel. 038825 / 3930

Familienzentrum
Pingelshagener Str. 18,
19069 Groß Trebbow
Tel. 03867 / 8781

Familienzentrum
Straße des Friedens 9, 23923 Schönberg
Tel. 03881 / 24172

Stätte der Familie
Kirchtor 3, 17417 Warin
Tel. 038482 / 61073

Landkreis
Ostvorpommern Diakonieverein „Johann Hinrich Wichern“ e. V.
Erholungsheim
Badstraße 11, 17424 Heringsdorf
Tel. 038378 / 22430

Familienzentrum Wolgast
Mühlentrift 4, 17438 Wolgast
Tel. 03836 / 202056

Frauen- u. Familienzentrum
„Weiberwirtschaft“
An der Stadtmauer 10, 17438 Wolgast
Tel. 03836 / 205060

Landkreis
Parchim Beratung- u. Kontaktstelle
für Frauen und Familie
Lange Str. 34, 19370 Parchim
Tel. 03871 / 267074

Familienbegegnungsstätte
Straße d. Genossenschaft, 19399 Diestelow
Tel. 0387 / 2420200

Frauen- u. Familienzentrale
Am Markt 6, 19046 Sternberg
Tel. 03847 / 311210

Familienzentrale Banzkow
Störtal e. V.
Schulsteig 4, 19079 Banzkow
Tel. 03861 / 300318

Familienzentrum der Gemeinde
Parkstraße 13, 19374 Herzberg
Tel. 0387 / 2420200

Jugend- u. Familienzentrum
Südring 19, 19370 Parchim
Tel. 03871 / 212337

Kinder-, Jugend- u.
Familientreff e. V.
Leninstr. 7-8, 19370 Parchim
Tel. 03871 / 42070

Kontaktstation f. Familien
Rudolf-Breitscheid-Str. 4, 19376 Siggelkow
Tel. 038724 / 20200

Landkreis
Rügen

AWO Kreisverband Rügen
Ferienobjekt Binz
Amselweg 19, 18609 Binz
Tel. 038392 / 22589

Familienbildungsstätte
Kosmonautenweg 4, 18528 Bergen
Tel. 03838 / 23065

Hiddenseer Inseljugend e. V.
Familienzentrum
Sprengel 39, 18565 Vitte
Tel. 038300 / 50162

Volkssolidarität Kreisverband Rügen e. V.
Bahnhofstraße 21, 18528 Bergen
Tel. 0383 / 22421

Landkreis
Uecker-Randow

Demokratischer Frauenbund
Familienzentrum
Verbindungsstraße 1, 17367 Eggesin
Tel. 039779 / 27767

Familienzentrum des
Demokratischen Frauenbundes
Ueckerstr. 85, 17373 Ueckermünde
Tel. 039771 / 24344

Familienzentrum Eggesin
Pasewalkerstr. 10, 17367 Eggesin
Tel. 039779 / 27106

VEREINE, VERBÄNDE, KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN

Greifswald

Caritas für Vorpommern e. V.
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u.
Lebensberatung
Bahnhofstr. 16, 17489 Greifswald
Tel. 03834 / 79830

Ev. Beratungsstelle
Brüggestraße 45, 17489 Greifswald
Tel. 03834 / 896722

Förderverein „Sozialarbeit
in Vorpommern“ e. V.
Wolgaster Straße 129, 17489 Greifswald
Tel. 03834 / 509189

Kreisdiakonisches Werk
Greifswald-Ostvorpommern e. V.
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u.
Lebensberatung
Brüggestraße 45, 17489 Greifswald
Tel. 03834 / 897622

Neubrandenburg

Arbeiter-Samariter-Bund
Kreisverband Neubrandenburg e. V.
Tilly-Schanzen-Straße 2,
17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 5441798

Caritas Mecklenburg e. V.
Erzbischöfliches Amt
Beratungsstelle f. Ehe-, Familien- u.
Lebensberatung
Katharinenstr. 65, 17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 5443608

Caritas Mecklenburg e. V.
Heidmühlenstr. 17, 17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 58145-30/-40

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Meckl.-Strelitz
Heidmühlenstr. 17, 17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 58450

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Mecklenburg-Strelitz
Weidegang 9, 17034 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 581450

Erziehungsberatungsstelle
Neubrandenburg e.V.
Brodaer Straße 4, 17033 Neubrandenburg
Tel. 0395 / 56930

Rostock

AWO Sozialdienst Rostock gGmbH
Jugendhilfeverbund
Segelmacherweg 25, 18109 Rostock
Tel. 0381 / 778310

AWO Sozialdienst Rostock gGmbH
Geschäftsstelle
A.-Tischbein-Str. 48, 18109 Rostock
Tel. 0381 / 127010

Caritas Mecklenburg e. V.
Augustenstraße 85, 18055 Rostock
Tel. 0381 / 454720

Caritas Mecklenburg e. V.
Familienberatung
A.-Schweitzer-Str. 25, 18147 Rostock
Tel. 0381 / 6009110

Diakonieverein des KKr. Rostock
Rostocker Stadtmission e. V.
Beratung f. Ehe-, Familien-, Lebens- u.
Erziehungsberatung,
Schwangerschaftskonfliktberatung
Helsinkier Straße 40, 18107 Rostock
Tel. 0381 / 713008

Diakonieverein des KKr. Rostock
Rostocker Stadtmission e. V.
Beratungsstelle f. Ehe-, Familien-, Lebens- u.
Erziehungsberatung,
Schwangerschaftskonfliktberatung
Friedhofsweg 11, 18107 Rostock
Tel. 0381 / 27757

Erzbischöfliches Amt Schwerin
Beratungsstelle f. Ehe-, Familien- u.
Lebensfragen
Kleine Wasserstraße 2a, 18055 Rostock
Tel. 0381 / 4904085

Pro Familia Familienberatungsstelle
Barnstorfer Weg 50, 18057 Rostock
Tel. 0381 / 4904095

Schwerin

AWO Soziale Dienste gGmbH
Westmecklenburg
Betreutes Wohnen für Jugendliche
Schelfstraße 20, 19055 Schwerin
Tel. 0385 / 555632

Caritas Mecklenburg e. V.
Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen
Goethestraße 75, 19055 Schwerin
Tel. 0385 / 555178

Stralsund

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Schwerin
Klosterstraße 24, 19053 Schwerin
Tel. 0385 / 591690

Evangelische Jugend Schwerin
Beratungsstelle für Ehe-, Familien-, Lebens-
u. Psychologische Beratungsstelle
Am Packhof 8, 19053 Schwerin
Tel. 0385 / 5507500

IB Freier Träger d. Jugend-,
Sozial- u. Bildungsarbeit e. V.
Ambulante Hilfen zur Erziehung
Keplerstraße 23, 19063 Schwerin
Tel. 0385 / 2082421

Kinder-Senioren-Hilfe Deutschland e. V.
Werkstraße 711, 19055 Schwerin

IB Freier Träger d. Jugend-,
Sozial- u. Bildungsarbeit e. V.
Ambulante Hilfen zur Erziehung
Richtenberger Chaussee 46,
18437 Stralsund
Tel 03831 / 497603

Kreisdiakonisches Werk Stralsund
e. V. Hilfen zur Erziehung
Knieper Damm 18, 18435 Stralsund
Tel. 03831 / 311515

Sozialdiakonisches Zentrum der
Evang. Kirchengemeinde Knieper West
gGmbH
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u.
Lebensberatung
Hans-Fallada-Straße 10, 18435 Stralsund
Tel. 03831 / 390704

Wismar

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Schwerin
Hans-Grundig-Str. 34, 23966 Wismar
Tel. 03841 / 731199

Caritas Mecklenburg e. V.
Sozialdienst kath. Frauen e. V.
Hans-Grundig-Straße 34, 23966 Wismar
Tel. 03841 / 704626

Diakonieverein des Kirchenkreises Wismar e.V.
Psychologische Beratungsstelle
Frische Grube 2, 23966 Wismar
Tel. 03841 / 211453

DRK Kreisverband Wismar e. V.
(u. a. Tagesmüttervermittlung)
Kreisgeschäftsstelle
Hans-Grundig-Str. 34, 23966 Wismar
Tel. 03841 / 7123-0

Erzbischöfliches Amt Schwerin
Ehe-, Familien- und Lebensberatung
(Erzbistum Hamburg)
Großschmiedestraße 41/43, 23966 Wismar
Tel. 03841 / 210140

Frauen und Familienzentrum e. V.
ABC-Straße 6, 23966 Wismar
Tel. 03841 / 282992

„Frauen helfen Frauen“ e. V.
Postschließfach 13 50, 23953 Wismar
Tel. 03841 / 283627

Frauenhaus und Frauennotsprechstunde
Träger: „Frauen helfen Frauen“ e. V.
Postschließfach 13 50, 23953 Wismar
Tel. 03841 / 283627

| | | | |
|--------------------------|--|----------------------|--|
| | <p>Organisation für Notleidende Kinder e. V. Dahlmannstr. 17, 23966 Wismar Tel. 03841 / 212219 o. 40872</p> | | <p>DRK Kreisverband Demmin e. V. Am Zachow 20-22, 17139 Malchin Tel. 03994 / 631016</p> |
| | <p>Wismarer Werkstätten GmbH Gemeinnützige Einrichtung für Menschen mit Behinderung Frühförderstelle (interdisziplinäre Förderung von Kindern bis 6 Jahren) Hans-Grundig-Str. 34, 23966 Wismar Tel. 03841 / 700335</p> | Landkreis Güstrow | <p>Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Güstrow e.V. Geschäftsstelle Magdalenenluster Weg 7, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 851160</p> <p>AWO - Familienzentrum Platz der Freundschaft 3, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 842400</p> |
| Landkreis Bad Doberan | <p>Diakonieverein des KKr. Rostock Rostocker Stadtmission e. V. Beratung für Ehe-, Familien- u. Lebensberatung Am Markt 15, 18209 Bad Doberan Tel. 038203 / 63124</p> <p>DRK Kreisverband Bad Doberan e. V. Seestraße 12, 18209 Bad Doberan Tel. 038203 / 75010</p> <p>Jugend- und Sozialwerk Region Rostock e. V. Ribnitzer Straße 11, 18181 Graal-Müritz Tel. 038206 / 14848</p> | | <p>Caritas Mecklenburg e. V. Kreisverband Güstrow-Müritz Schweriner Str. 97, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 721350</p> <p>Christliches Jugenddorfwerk (CJD) Rostocker Straße 68, 17166 Teterow Tel. 03996 / 120500</p> <p>Diakonieverein Güstrow e. V. Geschäftsstelle Franz-Parr-Platz 5, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 6931-0</p> |
| Landkreis Demmin | <p>AWO Kreisverband Demmin e. V. Ambulante Hilfen zur Erziehung Wiesenstraße 6, 17139 Malchin Tel. 03994 / 222306</p> <p>DRK Kreisverband Demmin e. V. Demminer Str. 34, 17159 Dargun Tel. 039959 / 21892</p> <p>DRK Kreisverband Demmin e. V. Neue Straße 35, 17153 Stavenhagen Tel. 039954 / 30836</p> | | <p>DRK-Familienbildungsstätte Friedrichs-Engels-Str. 26, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 843993</p> <p>DRK Kreisverband Güstrow e. V. Hagemeister Straße 5, 18273 Güstrow Tel. 03843 / 6949-0</p> <p>DRK-Schwangerschaftsberatung Schützenplatz 12, 17179 Gnoien Tel. 039971 / 13780</p> |

Familienentlastender Dienst
Anne-Frank-Schule
August-Bebel-Str., 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 332833

Frauzentrum TRUDE
Am Schulkamp, 17166 Teterow
Tel. 03996 / 187107

Frühförderstelle
Eschenwinkel 25, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 215160

Frühförderstelle
Rühner Landweg 21, 18246 Bützow
Tel. 038461 / 65105

Haus der Generationen
Rudolf-Harbig-Straße, 18299 Laage
Tel. 038459 / 32436

Haus der Generationen
Weinbergstraße 28, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 842343

Heilpädagogisches Zentrum der Lebenshilfe
Bützow gGmbH
Karl-Marx-Straße 30, 18246 Bützow
Tel. 038461 / 65055

Jugendhilfestation der Volkssolidarität
An der Bleiche 3, 18246 Bützow
Tel. 038461 / 2589

Lebenshilfe Güstrow e. V.
Geschäftsstelle
Goldberger Straße 81 a, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 8559-0

Psychologische Beratungsstelle
Thünenweg 31, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 685014

Psychologische Beratungsstelle der Diakonie
Pfaffenstraße 15, 18246 Bützow
Tel. 038461 / 2319

Tuchföhlung
Fachpraxis für Psychomotorik & sozial-
therapeutische Arbeit
Dirk Schöwe / Bildungsspeicher
(Keine Kassenleistung)
Bredentiner Weg 4a, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 217282

Volkssolidarität Kreisverband Mecklenburg
Mitte e. V.
Geschäftsstelle
Neukruger Straße 67 a, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 2452-5

Landkreis
Ludwigslust

AWO Kreisverband Ludwigslust/
Hagenow e. V.
Laascher Weg 16, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 47296

Diakoniewerk Kloster Dobbertin gGmbH
Familienentlastender Dienst
Eichkoppelweg 4, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 21622

Diakonisches Werk Mecklenburg e. V.
Beratungsstelle f. Ehe-, Familien-,
Lebens- u. Erziehungsberatung
Kanalstraße 20, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 21065

IB Freier Träger d. Jugend
Sozial- u. Bildungsarbeit e. V.
Ambulante Hilfen zur Erziehung
Hagenstraße 23, 19230 Hagenow
Tel. 03883 / 510135

IB Freier Träger der Jugend-,
Sozial- und Bildungsarbeit e. V.
Schweriner Straße 15, 19230 Hagenow
Tel. 03883 / 727192

Jugendhilfe e. V. Ludwigslust
Schulstraße 11, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 29094

Sozialdienst katholischer Frauen e. V.
Schloßstraße 9, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 21870

Stift Bethlehem
Kanalstraße 20, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 21065

Landkreis
Meckl. Strelitz

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Mecklenburg-Strelitz
Bahnhofstraße 2, 17258 Feldberg
Tel. 03981 / 205200

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Meckl.-Strelitz e. V.
R.-Breitscheid-Straße 31, 17252 Mirow
Tel. 0171 / 1862751

Caritas Mecklenburg e. V.
Strelitzer Straße 28a, 17235 Neustrelitz
Tel. 03981 / 205200

Diakonieverein des Kirchenkreises
Stargard e. V.
Bruchstraße 15, 17235 Neustrelitz
Tel. 03981 / 205163

Landkreis
Müritz

Caritas Mecklenburg e. V.
Kreisverband Müritz, Sozialstation
Kietzstraße 5, 17192 Waren
Tel. 03991 / 121256

Diakonie Sozialstation
Müritz Land
Carl-Hainmüller-Straße 17, 17192 Waren
Tel. 03991 / 666708

Diakonieverein des KKr.
Stargard e. V., Beratungsstelle für
Ehe-, Familien-, Lebens- u.
Erziehungsberatungsstelle
Hohe Straße 16, 17207 Röbel
Tel. 039931 / 55341

Diakonieverein Malchin e. V.
Lange Straße 22, 17192 Waren
Tel. 03991 / 665838

DRK, Familienberatungs- und
Erziehungsberatungsstelle
Kreisverband Müritz e. V.
Pestalozzistr. 23a, 17192 Waren
Tel. 03991 / 182122

DRK Kreisverband Müritz e. V.
Pestalozzistraße 23a, 17192 Waren
Tel. 03991 / 1821-0

Jugendhilfestation des
Diakonievereins Malchin e. V.
G.-Hauptmann-Allee 20, 17192 Waren
Tel. 03991 / 663646

Kontakt- und Beratungsstelle
für Opfer häuslicher Gewalt
Lange Straße 22, 17192 Waren
Tel. 038991 / 195111

Perspektive e. V.
Bahnhofstraße 48, 17207 Röbel
Tel. 039931 / 52772

| | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------|--|
| | Volkssolidarität, Regionalstelle Mecklenburg Mitte e. V. D.-Bonhoeffer-Straße 7, 17192 Waren Tel. 03991 / 167290 | | Verein für Jugendeinrichtungen Nordwestmecklenburg e. V. Rosa-Luxemburg-Str.2, 23936 Grevesmühlen Tel. 03881 / 2203 |
| Landkreis Nordvorpommern | AWO Kreisverband Nordvorpommern Hansestadt Stralsund und Hansestadt Greifswald e. V. Gänsestraße 1, 18311 Ribnitz-Damgarten Tel. 03821 / 4100 | Landkreis Ostvorpommern | Beratungs- und Kontaktstelle Familien, Frauen und Mädchen Chausseestraße 56, 17438 Wolgast Tel. 03836 / 200045 |
| | AWO Kreisverband Nordvorpommern Hansestadt Stralsund und Hansestadt Greifswald e. V. Lange Straße 6, 18461 Richtenberg Tel. 038322 / 51315 | | AWO Kreisverband Ostvorpommern e. V. Paschenberg 10, 17438 Wolgast Tel. 03836 / 200973 |
| | DRK Kreisverband NVP e. V. Kinder- und Jugenddienst Barthe Str. 70, 18356 Barth Tel. 038231 / 3134 | | Caritas für Vorpommern e. V. Beratung zum Kindschaftsrecht Friedländer Straße 44, 17389 Anklam Tel. 03971 / 20350 |
| | Verein Sozialbetreute Hilfen e. V. Zum Rodelberg 1, 18507 Grimmen Tel. 038326 / 84565 | Landkreis Parchim | Caritas für Vorpommern e. V. Friedländer Straße 44, 17389 Anklam Tel. 03971 / 20350 |
| Landkreis Nordwestmecklenb. | Caritas Mecklenburg e. V. Kreisverband Schwerin, Familienberatungsstelle Wismarsche Str. 30, 23936 Grevesmühlen Tel. 03881 / 2821 | | Diakoniewerk „Neues Ufer“ gGmbH Ambulante Hilfen zur Erziehung Zapeler Weg 17, 19089 Crivitz Tel. 03863 / 333842 |
| | Diakoniewerk im nördlichen Mecklenburg gGmbH Familienentlastender Dienst Mühlenstraße 4, 23936 Grevesmühlen Tel. 03881 / 712300 | | Diakoniewerk „Neues Ufer“ gGmbH Familienentlastender Dienst Zapeler Weg 17, 19089 Crivitz Tel. 03862 / 55617 |
| | Jugendhilfezentrum „Käthe Kollwitz“ Rehna e. V. Goethestraße 7, 19217 Rehna Tel. 038872 / 656-0 | | Diakoniewerk „Neues Ufer“ gGmbH Hauptsitz Retgendorfer Str. 4, 19067 Rampe Tel. 03866 / 67107 |
| | | | DRK Kreisverband Parchim e. V. Karl-Marx-Straße 25a, 19406 Sternberg Tel. 03847 / 440021 |

| | |
|----------------------------|---|
| | Kinder-, Jugend- und Familientreff e. V. Bahnhofstraße 3, 19386 Lübz Tel. 038731 / 22307 |
| Landkreis Rügen | AWO Kreisverband Rügen e. V. Bahnhofstraße 18, 18528 Bergen Tel. 03838 / 24982 |
| | AWO Kreisverband Rügen e. V. Ringstraße 113, 18528 Bergen Tel. 03838 / 24982 |
| | AWO Kreisverband Rügen e. V. Rügenger Ring 34-36, 18546 Sassnitz Tel. 038392 / 22222 |
| | AWO Kreisverband Rügen e.V. Uferstraße 2, 18546 Sassnitz Tel. 038392 / 22287 |
| | Demokratischer Frauenbund e. V. Billrothstraße 2, 18528 Bergen Tel. 03838 / 22567 |
| | Diakonieverein „Johann Hinrich Wichern“ e. V. Bahnhofstraße 33a, 18528 Bergen Tel. 03838 / 24166 |
| | DRK Kreisverband Rügen e. V. Raddastraße 18, 18528 Bergen Tel. 03838 / 80230 |
| | Erziehungsberatung d. Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Rügen e. V. Goedeke-Michel-Hof 1, 18528 Bergen Tel. 03838 / 24641 |
| Landkreis Uecker-Randow | AWO Kreisverband Uecker-Randow e. V. Sozial-Pädag. Familienhilfe Am Bahnhof 2, 17358 Torgelow Tel. 0172 3993207 |

AWO Kreisverband Uecker-Randow e. V.
Sozial-Pädag. Familienhilfe
Am Schloß 3, 17328 Penkun
Tel. 039751 / 61927

AWO Kreisverband Uecker-Randow e. V.
Sozial-Pädag. Familienhilfe
Karl-Liebknecht-Straße 37, 17335 Strasburg
Tel. 039753 / 21988

Diakonieverein „Johann Hinrich
Wichern“ e. V.
Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u.
Lebensberatung
Feldstraße 1, 17355 Strasburg
Tel. 039753 / 22775

LANDESVERBÄNDE DER FREIEN WOHLFAHRTSPFLEGE

AWO Landesverband M-V e. V.
Wismarsche Str. 183-185, 19053 Schwerin
Tel. 0385 / 761600

Caritas Mecklenburg e. V.
Mecklenburgstraße 38-40, 19053 Schwerin
Tel. 0385 / 591790

Caritas Vorpommern e. V. Haus 2
Bahnhofstraße 15, 17489 Greifswald
Tel. 03834 / 7983200

DPWV-Landesverband M-V e. V.
Wismarsche Str. 298, 19055 Schwerin
Tel. 0385 / 592210

DRK-Landesverband M-V e. V.
Wismarsche Str. 298, 19055 Schwerin
Tel. 0385 / 591470

Diakonisches Werk der Ev.-Luth.
Landeskirche Mecklenburg e. V.
Körnerstraße 7, 19055 Schwerin
Tel. 0385 / 50060

Diakonisches Werk in der
Pommerschen Evangel. Kirche e. V.
Grimmer Straße 11-14, 17489 Greifswald
Tel. 03834 / 809911

TRÄGER DER GESETZLICHEN UNFALLVERSICHERUNG

Unfallkasse Mecklenburg-Vorpommern
Präventionsabteilung
Wismarsche -Str. 199, 19053 Schwerin
Tel. 0385 / 3181261

KONTAKT- UND BERATUNGSSTELLEN BEI BESONDEREN PROBLEMEN

Aktionskomitee Kind im Krankenhaus e. V.
Kirchstr. 34, 61440 Oberursel
Tel. 06172 / 303600

Blinden- u. Sehbehindertenverein
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
H.-Ibsen-Str. 10, 18106 Rostock
Tel. 0381 / 7789816

Blinden- u. Sehbehindertenverein
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Perleberger Str. 22, 19063 Schwerin
Tel. 0385 / 3000809

Blinden- u- Sehbehindertenverein
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Mozartstraße 13, 17192 Waren
Tel. 03991 / 125067

Deutsche Gesellschaft für Sprachheil-
pädagogik Landesgruppe M-V e. V.
z. Hd. Herrn Panzer
Dr.-Lorenz-Weg 1, 18059 Rostock
Tel. 0381 / 4035907

Deutsche Multiple-Sklerose
Gesellschaft M-V e. V.
H.-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock
Tel. 0381 / 710052

Deutsche Multiple-Sklerose
Gesellschaft M-V e. V.
Anne-Frank-Str. 47, 19061 Schwerin
Tel. 0385 / 3922022

Deutsche Multiple-Sklerose
Gesellschaft M-V e. V.
Carl-Heydmann-Ring 128, 18437 Stralsund
Tel. 03831 / 297773

Deutsche Rheuma-Liga M-V e. V.
H.-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock
Tel. 0381 / 7696807

Elternverband Gehörgeschädigter Kinder
M-V e. V.
Plauer Chaussee 6, 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 335696

Gehörlosenverband M-V e. V.
Laascher Weg 16, 19288 Ludwigslust
Tel. 03874 / 47422

Gemeinsame Elterninitiative
Plötzlicher Kindstod (GEPS) Deutschland
Bundesgeschäftsstelle
Rheinstraße 26, 30519 Hannover
Tel. 0511 / 8386202

Tagesmütter Bundesverband e. V.
Kinderbetreuung in der Tagespflege e. V.
Breite Straße 2, 40670 Meerbusch
Tel. 02159 / 1377

Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e. V.
in Schleswig-Holstein
Flämische Str. 6-10, 24103 Kiel
Tel. 0431 / 94294

Tagesmütter Bundesverband e. V.
Kinderbetreuung in der Tagespflege e. V.
Breite Straße 2, 40670 Meerbusch
Tel. 02159 / 1377

Verband alleinerziehender Mütter
und Väter
Hasenheide 70, 10967 Berlin
Tel. 030 / 6959786

ADRESSEN ÜBERREGIONAL ARBEITENDER EINRICHTUNGEN

Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen
Bundesverband e. V.
Rüngsdorfer Str. 17, 53173 Bonn
Tel. 0228 / 3503871

Bundesarbeitsgemeinschaft
Mehr Sicherheit für Kinder e. V.
Heilsbachstr. 30, 53123 Bonn
Tel. 0228 / 9872720

Deutsches Krebsforschungszentrum
Im Neuenheimer Feld 280,
69120 Heidelberg
Tel. 06221 / 410121

Deutsche Krebshilfe
Thomas-Mann-Str. 40, 53111 Bonn
Tel. 0228 / 729900

Gemeinsame Elterninitiative
Plötzlicher Kindstod, Bundesgeschäftsstelle
Rheinstr. 28, 30519 Hannover
Tel. 0511 / 8386202

EINRICHTUNGEN, DIE INFORMATIONSMATERIAL WEITERGEBEN

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-
Vorpommern e. V. (LVG)
Zum Bahnhof 20, 19053 Schwerin
Tel. 0385 / 7 58 98 94, info@lvg-mv.de

Zu rechtlichen Fragestellungen gibt es beim Ministerium für
Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Reihe von Broschüren:

- Mutterschutzgesetz
- Gemeinsam leben ohne Trauschein
- Erziehungsgeld, Erziehungsurlaub
- Kindergeld
- Was mache ich mit meinen Schulden?
- Das neue Kindschaftsrecht
- DAJEB (Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung)
- Beratung hilft besser leben
- Familienerholung
- Rückkehr in den Beruf

- Studieren mit Kind
- Staatliche Hilfen für Familien – wann, wo, wie
- Kinder in Tageseinrichtungen und Tagespflege

Bestelladresse für diese Broschüren:

Bundesministerium für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend
Postfach 201551
53145 Bonn

Eine Broschüre zum Thema Wohngeld erhalten Sie beim:
Presse- und Informationsamt der Bundesregierung
53105 Bonn und 10117 Berlin

Informationen zum Thema Sozialhilfe erhalten Sie beim:
Bundesministerium für Arbeit und Sozialordnung
Postfach 500, 53105 Bonn

INTERNETADRESSEN

Die folgenden Internetadressen sind nur eine kleine Auswahl, die zu diesem Thema interessant sein können.

- www.arztfindex.de
- www.bzga.de
- www.eltern.de
- www.familienhandbuch.de
- www.gesundheit.de
- www.kindergesundheit.de
- www.kindernotfall.de
- www.kindersicherheit.de

Das vorliegende Eltern ABC können Sie sich auch aus dem Internet downloaden.

Folgende Adresse hält das Eltern ABC für Sie bereit::

- www.lvg-mv.de (ab Oktober 2003)

IMPRESSUM

Herausgeber:

DRÄGER & HANSE BKK
Moisinger Allee 1-3, 23558 Lübeck
Tel. (0451) 8 71 87-0
Fax (0451) 8 71 87-47
info@draegerhanse.de

Mit freundlicher Genehmigung der
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung e.V.
in Schleswig-Holstein
Flämische Straße 6-10, 24103 Kiel
Tel. (0431) 94294
Fax (0431) 94871
lv.gesundheit@t-online.de

In Zusammenarbeit mit der
Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG)
Zum Bahnhof 20, 19053 Schwerin
Tel. (0385) 7589894
Fax (0385) 7589895
info@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Herr/Frau

Firma

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Ja, ich möchte Mitglied werden.

Ja, senden Sie mir mehr
Informationen über die
DRÄGER & HANSE BKK zu.

Das Porto
übernimmt die
DRÄGER &
HANSE BKK

ANTWORT

DRÄGER & HANSE BKK
Moisinger Allee 1-3
23558 Lübeck

RÜCKMELDEKARTE

Mit der Beantwortung folgender Fragen helfen Sie uns das „Eltern ABC“ zu verbessern und Ihre Wünsche zu berücksichtigen.

nein

ja

Das „Eltern A B C“ hat mir gute Hinweise geliefert
Welcher Teil ist für mich besonders hilfreich?

Eltern A B C

Adressenliste

Internetadressen

Folgende Stichworte sollten aufgenommen werden:

Folgende Anschriften sollten aufgenommen werden:

Weitere Verbesserung-/ Ergänzungsvorschläge:

Bitte senden Sie ___ Exemplar(e) des „Eltern ABC“ an umseitigen Absender.