

# Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

## U3/Paed.Check 0.1



### „Gib mir die Brust!“

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



### „Passt schon!“

Auch wenn Ihr Baby größer wird, reicht das Stillen. Wenn Ihr Baby mehr trinkt, bilden Sie automatisch mehr Milch. Falls Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Kinder- und Jugendarzt!



### „Für meine Zähne und Knochen!“

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



### „Lass mich strampeln!“

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



### „Wasser marsch!“

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



### „Heiß und gefährlich!“

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



### „Mir stinkt's!“

Babys mögen frische Luft und keine Räume, in denen geraucht wird. Tabakrauch ist giftig.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check  
unter: [www.gesund-ins-leben.de/paedcheck](http://www.gesund-ins-leben.de/paedcheck)

[www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)  
[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)