

bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

Elterntelefon
0800 1110550
Mo-Fr: 9-11 Uhr
Di+Do: 17-19 Uhr

unterstützt durch die Deutsche Telekom

Onlineberatung für Eltern
bke-elternberatung.de
Mail - Chat - Forum

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info

Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film

Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

vdek
Die Ersatzkassen

Techniker Krankenkasse (TK) BARMER
DAK-Gesundheit KKH Kaufmännische Krankenkasse
hkk-Handelskrankenkasse HEK-Hanseatische Krankenkasse

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

bvkJ.
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.

KBV

KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

Deutsche Liga
für das Kind

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen

Impressum

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V.
(vdek)

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK Dachverband e. V.
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

info@vdek.com
www.vdek.com

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja
Hansmann

Druck:
Warlich Druck Meckenheim GmbH
Am Hambuch 5
53340 Meckenheim

Druck und Vertrieb des Merkblat-
tes für die Verteilung über die
Fachkräfte Frühe Hilfen wurden
gefördert vom Nationalen Zent-
rum Frühe Hilfen aus Mitteln der
Bundesstiftung Frühe Hilfen des
Bundesministeriums für Familie,
Senioren, Frauen und Jugend.

Bestellung:
BZgA, 50819 Köln
Fax: 0221-8992-257
E-Mail: order@bzga.de

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Mit freundlicher Empfehlung

Set mit Flyern U1-U9: Bestellnummer 16000430

| | |
|------------------------------|------------------------|
| U1: Best.-Nr 16000431 | U6: Best.-Nr 16000436 |
| U2: Best.-Nr 16000432 | U7: Best.-Nr 16000437 |
| U3: Best.-Nr 16000433 | U7a: Best.-Nr 16000438 |
| U4: Best.-Nr 16000434 | U8: Best.-Nr 16000439 |
| U5: Best.-Nr 16000435 | U9: Best.-Nr 16000440 |

U3 **Seelisch
gesund
aufwachsen**
... 4.-5. Lebenswoche



Liebe Eltern,
Ihr Kind schaut gerne in Ihr Gesicht
und hört Ihre Stimme.
Wenn es schreit, braucht es
Ihre Nähe und Hilfe.

Hier geht's
zum Film

„Deine Stimme beruhigt mich und deine Worte interessieren mich.“

Ihr Kind hört gerne zu, wenn Sie beschreiben, was Sie sehen, gerade tun und gemeinsam erleben. Es freut sich, wenn Sie es loben und anlächeln. Möglicherweise antwortet es Ihnen jetzt bereits mit eigenen Lauten.

Die Bedeutung der Worte kennt Ihr Kind noch nicht. Viele Informationen werden über die Stimmlage, Mimik und Gestik vermittelt. Durch Wiederholungen lernen Babys Grundlagen der Sprache kennen und erfahren, dass beim Sprechen Gefühle und Stimmungen ausgedrückt werden. Dies wird am besten in der eigenen Muttersprache vermittelt.

Ihr Kind zeigt immer deutlicher seine Gefühle. Es beruhigt Ihr Kind, wenn Sie über die Gefühle, die Sie bei ihm erkennen, sprechen und darauf eingehen. Dabei zeigen Sie meist intuitiv einen passenden Gesichtsausdruck, wodurch sich Ihr Kind verstanden fühlt.

Im Verlauf des ersten Lebensjahres entwickeln Kinder die sogenannten sechs Basisemotionen. Diese sind Überraschung, Freude, Angst, Wut, Traurigkeit und Ekel. Die Grundlagen für Mitgefühl und soziales Miteinander werden gelegt, wenn sich Kinder emotional verstanden fühlen. Dafür ist es wichtig, dass ihre Gefühle ernst genommen und in Worte gefasst werden.

„Es tut mir gut, wenn du meine Gefühle verstehst und darauf eingehst.“

Falls Ihr Baby lange schreit und sich nicht beruhigen lässt, will es Sie nicht ärgern. Das Schreien kann sehr belastend für Sie sein. Um sich selbst zu beruhigen, können Sie Ihr Kind in sein Bett legen und für kurze Zeit den Raum verlassen. **Unter keinen Umständen dürfen Sie Ihr Baby schütteln.** Dies führt zu schweren Gehirnverletzungen bis hin zum Tod. Holen Sie sich bei Bedarf Unterstützung.

Manche Kinder schreien mehr als andere. Sie sind besonders empfindlich und können nur schwer beruhigt werden. Das kann an ihrer Veranlagung oder an frühen Erfahrungen liegen. Bei liebevoller Fürsorge und feinfühligem Betreuer geht eine intensive Schreiphase meist nach wenigen Wochen vorbei und die Kinder entwickeln sich positiv.

„Schüttele mich nie!“



„Ich brauche viel von deiner Zeit und möchte, dass du mir die Welt zeigst.“

Zwischen Schlafen und Trinken ist Ihr Kind immer wieder wach und aufmerksam. Nutzen Sie diese Zeiten, mit ihm seine Umgebung zu entdecken. Beispiele dafür sind Sing- und Bewegungsspiele, die Beschäftigung mit Gegenständen sowie Streicheln und Schmusen. Wenn Ihr Kind eine kurze Pause braucht, wendet es seinen Blick oder seinen Kopf ab.

Kinder lernen sich selbst und ihr Umfeld im Austausch mit ihren Bezugspersonen kennen. Dabei machen sie die Erfahrung, dass andere Menschen auf ihre Signale reagieren. Dies motiviert sie, sich aktiv am Austausch zu beteiligen.



Wenn Ihr Kind unruhig wird oder schreit, braucht es Ihre Aufmerksamkeit und Unterstützung. Es ist wichtig, dass Sie herausfinden, was ihm fehlt und auf sein Bedürfnis eingehen. Oft beruhigt es sich, wenn Sie mit ihm sprechen, singen oder es auf dem Arm tragen.

Schreien ist eine normale und wichtige Ausdrucksmöglichkeit von Babys. Sie zeigen dadurch, dass sie etwas brauchen. Babys benötigen dann unmittelbare Hilfe und erfahren so Zuverlässigkeit und bauen Vertrauen auf.

Gründe für Schreien sind beispielsweise Hunger, Erschrecken, Angst, Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerzen, Bedürfnis nach Nähe oder nach Anregung.



„Manchmal schreie ich.“



„Es ist gut für mich, wenn es meinen Eltern gut geht.“



Wenn Ihr Kind schlecht trinkt, wenig schläft oder viel schreit oder wenn Sie etwas anderes belastet, brauchen Sie Unterstützung. Bitten Sie Ihr familiäres Umfeld um Entlastung und sprechen Sie mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt. Dies gilt auch, wenn Sie sich als Mutter über einen längeren Zeitraum traurig und niedergeschlagen fühlen oder Ihr Kind innerlich ablehnen. Das könnte ein Anzeichen für eine Wochenbettdepression sein.

Etwa jede sechste Frau erkrankt nach der Geburt ihres Kindes an einer Wochenbettdepression. Diese Krankheit wird oft erst spät erkannt, ist aber gut behandelbar.

Eine Wochenbettdepression ist eine starke Belastung für Mutter, Kind und die gesamte Familie. Der Beziehungsaufbau zum Kind wird dadurch erschwert. Es ist wichtig, professionelle Unterstützung zu suchen.