

GESUND GROSS WERDEN





Was suche ich?	Seite
Arztpraxen für Kinder- und Jugendmedizin	61
Behinderungen bei Säuglingen und Kleinkindern	52
Beratung und Unterstützung für Eltern und Kinder durch die Familienkrankenpflegerin	41
Bis Ende des 1. Monats	24
Bis Ende des 2. Monats	25
Bis Ende des 3. Monats	26
Bis Ende des 4. Monats	27
Bis Ende des 5. Monats	28
Bis Ende des 6. Monats	29
Bis Ende des 7. Monats	30
Bis Ende des 8. Monats	31
Bis Ende des 9. Monats	32
Bis Ende des 10. Monats	33
Bis Ende des 11. Monats	34
Bis Ende des 12. Monats	35
Bis Ende des 13. bis 15. Monat	36
Bis Ende des 16. bis 18. Monat	37
Direkt nach der Geburt	23
Eigene Notizen GESUNDHEIT GROSS WERDEN	70
Elterntipps für die Mundpflege	58
Ergotherapie	67
Ernährungsberatung	48
Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie	62
Familienkrankenpflegerin	41
Frühchentreff	51
Frühe Hilfen KUGELRUNDe und GUTER START	56
Frühförderstellen	53
Frühförderung, Behinderung	52
Frühgeburten	51
Guter Start	56
Heilpädagogische Frühförderung	65
Herdenimmunität	47
Impfkalender nach der STIKO	46
Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	57
Informationen zum Spracherwerb	45
J1	22
J2	22
Kinder- und Jugendarztpraxen	61
Kinder- und Jugendpsychiatrie	62
Kindernahrung	49
Kinder- und Jugendpsychologie	64
Kinderkliniken	63
Krankheitszeichen die Sie ernst nehmen sollten	39
Kugelrunde	56
Logopädie	66
Mundpflege	58

Gesund groß werden

Was suche ich?	Seite
Muttermilch	48
Physiotherapie mit Schwerpunkt KINDER	65
QR-Codes Gesund groß werden	68
QR-Codes Gesund groß werden	69
Rauchen	38
Säuglingsnahrung	48
Schreiambulanz	43
Schulneulingsuntersuchung	52
So könnte die Entwicklung Ihres Kindes aussehen	21
Sozialpädiatrische Zentren	64
Sprachliche Entwicklung bis zum 6. Lebensjahr	44
Stillen	48
U1	23
U2	23
U3	23
U4	26
U5	29
U6	33
U7	22
U7a	22
U8	22
U9	22
U10	22
U11	22
Vorsorgeuntersuchungen	22
Was tun, wenn das Baby schreit?	42
Wenn eine Klinik nötig wird	54
Zahnarztpraxen für Kinder	60



Gesund groß werden

So könnte die Entwicklung Ihres Kindes aussehen Nicht alle Kinder entwickeln sich in der gleichen Geschwindigkeit! Tipps und Anregungen für die erste Zeit

Als junge Eltern haben Sie sich sicher schon in der Schwangerschaft Gedanken über die Entwicklung Ihres Kindes gemacht.

Sie als Eltern haben die Fäden in der Hand:
Helfen Sie Ihrem Kind, heute und später gesund zu sein.

Rechtzeitig heißt, die beste Chance für Besserung und Heilung zu haben.

Mit den gelben und grünen „Untersuchungsheften für Kinder“ führt Ihre Arztpraxis bis zum 17. Lebensjahr genau Buch über die Gesundheit Ihres Kindes.

**Kinder entwickeln sich unterschiedlich
– jedes auf seine Art,
im eigenen Tempo.**

Vergleiche, zum Beispiel im Freundeskreis, sollten Sie also nicht unruhig werden lassen.

Besprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt außerdem den Impfplan.

Für Sie als Mutter oder Vater ist es oft nicht leicht Entwicklungsstörungen festzustellen, weil Störungen in der Entwicklung für Personen, die das Kind täglich sehen, nur schwer auszumachen sind. Außerdem wirkt Ihr Kind ja nicht krank, wie z. B. bei einem Infekt.

Deshalb kann ein solcher Kalender die Kinderärztin oder den Kinderarzt nicht ersetzen. Die beste Sicherheit für Sie und Ihr Kind sind die neun kostenlosen Früherkennungsuntersuchungen, auf die Sie einen gesetzlich festgelegten Anspruch haben.

Bei der Früherkennung geht es nicht darum, akute Krankheiten zu behandeln, sondern Störungen der körperlichen, geistigen und sozialen Entwicklung rechtzeitig zu erkennen.



Vorsorgeuntersuchungen



Diese Untersuchungen

sollten Sie mit Ihrem Kind unbedingt wahrnehmen:



U 2 3.-10. Lebenstag

U 3 4. – 5. Lebenswoche

U 4 3. – 4. Lebensmonat

U 5 6. – 7. Lebensmonat

U 6 10. – 12. Lebensmonat

U 7 21. – 24. Lebensmonat

U 7a 2 Jahre und 10 Monate
bis 3 Jahre

U 8 3 Jahre und 10 Monate
bis 4 Jahre

U 9 5 Jahre bis
5 Jahre und 4 Monate

U 10 7. – 9. Lebensjahr

U 11 9. – 11. Lebensjahr

J 1 13. – 15. Lebensjahr

J 2 16. – 17. Lebensjahr



Zur Terminvereinbarung
wenden Sie sich an Ihre
Kinder- und Jugendarztpraxis.
Einige finden Sie auf Seite 53.



Emma
in
den
ersten
Tagen
nach
der
Geburt

U1 direkt nach der Geburt

Um die allererste Untersuchung brauchen Sie sich in der Regel nicht zu kümmern. Sie wird unmittelbar nach der Geburt durchgeführt.

Dies geschieht meistens durch die anwesende Hebamme bzw. den Kinderarzt oder die Kinderärztin.

Die U 2 ist für den 3. bis 10. Lebenstag vorgesehen.

Sollten Sie mit dem Baby dann zu Hause sein (nach einer Hausgeburt oder einer ambulanten Geburt), ist es ganz wichtig, diese Untersuchung einzuplanen. Es gibt bei vielen Kinderärztinnen und -ärzten auch die Möglichkeit für diese Untersuchung einen Hausbesuch zu vereinbaren. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kinderarztpraxis.

Wichtig:

Die Untersuchung zur Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen muss bis zum vollendeten 3. Lebenstag erfolgen. Es ist eine Blutabnahme aus der Ferse, die entweder in der Geburtsklinik, von der betreuenden Hebamme oder dem Kinderärzteteam durchgeführt werden kann.

Zu beachten und bedenken:

Bitte lassen Sie Ihr Baby nie allein auf dem Wickeltisch liegen (Sturzgefahr!). Nutzen Sie die Möglichkeit von Hausbesuchen der Hebamme. Sprechen Sie mit ihr oder der Kinderärztin / dem Kinderarzt, wenn Sie Fragen zum Stillen oder zur Babypflege haben. Adressen von Kinderarztpraxen und Hebammen finden Sie im Verlauf in diesem Buch.

Viele Informationen über die Gesundheit Ihres Kindes, das Stillen, die Babypflege und über seine Bedürfnisse finden Sie auf der Internetseite:

www.kindergesundheit-info.de



U2 – Früherkennungsuntersuchung schon gemacht?



Gesund groß werden

Bis Ende des 1. Monats

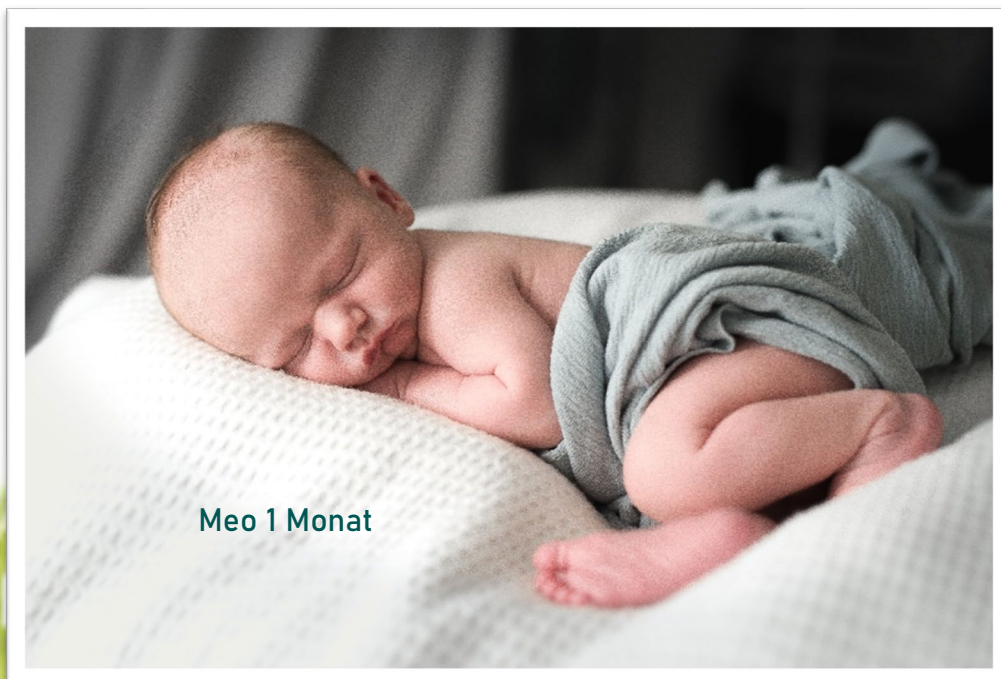


Beschäftigen Sie sich so oft wie möglich mit Ihrem Baby.
Spielen Sie mit ihm, sprechen Sie viel mit ihm, auch wenn es die Worte selbst noch nicht versteht.
Es braucht den Klang Ihrer Stimme und hört Ihnen schon zu.

Nehmen Sie es öfter in den Arm, vor allem, wenn es schreit, und streicheln Sie es.
Für die gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass sich Ihr Kind auf Ihre liebevolle Zuwendung verlassen kann.
Es genießt das wohlige Gefühl des Urvertrauens.

Legen Sie Ihr Baby in Rückenlage schlafen, im eigenen Bett im Schlafzimmer der Eltern. Die Matratze sollte fest sein und das Kind nicht besonders einsinken. Packen Sie es nicht zu warm ein.

Außerdem vermeiden Sie, dass es sich im Schlaf Spielzeuge oder Decken über das Gesicht ziehen kann. Am besten sollte das Baby nur im Schlafsack schlafen und nicht unter einem Deckbett. Damit sorgen Sie für eine sichere Schlafumgebung und die Gefahr des plötzlichen Kindstodes wird minimiert.



Meo 1 Monat

Der Termin für die 3. Früherkennungsuntersuchung steht an!

Gesund groß werden

Bis Ende des 2. Monats



Laurenz 2 Monate

Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin über die für Ihr Kind notwendigen Schutzimpfungen. Ab der 6. Lebenswoche kann die Impfung gegen Rotaviren erfolgen. Es handelt sich um eine Schluckimpfung, die 2- bzw. 3-mal erfolgen muss. Ab dem vollendeten 2. Lebensmonat folgen die ersten Impfungen gegen Hepatitis B (bei Infektion der Mutter bereits unmittelbar nach der Geburt), Diphtherie, Keuchhusten, Tetanus und Kinderlähmung, sowie die Haemophilus-Influenzae-Typ-b-Impfung, die u. a. vor einer Hirnhautentzündung schützen soll. Außerdem empfiehlt die STIKO (STändige ImpfKommision) eine Impfung gegen Pneumokokken, die ebenfalls für Hirnhautentzündungen, aber auch Mittelohrentzündungen sowie Lungenentzündungen, vor allem im ersten Lebensjahr verantwortlich sein können. Einen ausführlichen Impfplan mit den aktuellen Empfehlungen der STIKO finden Sie im Verlauf dieses Buches.

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Baby. Sollten Sie aus gesundheitlichen (oder anderen Gründen) nicht stillen können oder auch wollen, wenden Sie sich wegen der Nahrungsauswahl an Ihre Hebamme oder das Team Ihres Kinderarztes.

Sind Sie oder Ihr Mann von Allergien betroffen? Dann ist es besonders gut, wenn Sie Ihr Baby möglichst 6 Monate voll stillen, bzw. mit einer hyperallergenen Flaschennahrung versorgen.

Beikost sollte es frühestens nach 4 Monaten, besser erst nach 6 Monaten erhalten. Sie können dadurch das Risiko verringern, dass Ihr Kind frühzeitig eine Allergie entwickelt. Besprechen Sie die Ernährung in solchen Fällen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.



Termin beim Kinderarzt notwendig? Auffälligkeiten?

Gesund groß werden

Bis Ende des 3. Monats



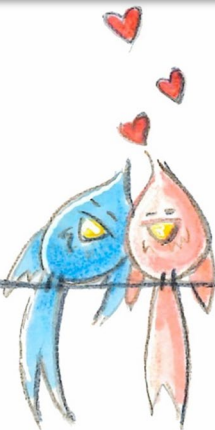
Jetzt können Sie mit Ihrem Baby schwimmen gehen. Dabei geht es mehr um die Bewegung als um richtiges Schwimmen. Das können Kinder jetzt noch nicht. Aber auch die Sinneswahrnehmung des Körpers wird gefördert. Erkundigen Sie sich in Schwimmbädern über „Babyschwimmen“. Wichtig ist es, dass die Wassertemperatur an diesen Schwimmtagen ausreichend ist.

Wenn die Faust Ihres Babys jetzt noch fast dauernd geschlossen ist, kann das ein Hinweis auf eine hirnorganische Bewegungsstörung sein. Sollten Sie sich unsicher sein und wünschen Sie genauere Einschätzungen, sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt bei der U 4 darüber.

Auch die ersten Bewegungsspiele sind ein gutes Bewegungstraining. Da Ihr Baby sich wahrscheinlich jetzt spontan umdrehen kann, bleiben Sie am Wickeltisch bitte immer in Reichweite.

In den nächsten Wochen steht die U4 an, dann werden auch die weiteren Impfungen erfolgen, wenn Sie sich am empfohlenen Impfplan orientieren wollen.

Sollten Sie spezielle Fragen zur Impfung haben, stellen Sie sie gerne bei der U4.



Bei der 4. Untersuchung die weiteren Impfungen vorsehen (siehe Impfplan)!

Gesund groß werden

Bis Ende des 4. Monats

Es ist jetzt wichtig, mögliche Hörstörungen zu erkennen, da das Gehör für die weitere Sprachentwicklung und auch die Bewegung im Raum sehr wichtig ist.

Machen Sie dafür den einfachen „Seidenpapier-Test“. Rascheln Sie seitlich vom Kopf des Kindes (es soll Sie nicht sehen) mit Seidenpapier. Der Abstand soll dabei etwa 20 bis 30 cm vom Ohr betragen. Das Baby wird in der Regel seinen Kopf in die Raschelrichtung bewegen. Wichtig sind natürlich ein ruhiger Raum und keine Ablenkung durch andere Personen.

Auch können Sie beobachten, ob das Kind sich Ihnen zuwendet, wenn Sie zum Beispiel das Zimmer betreten. Dabei sollte aber auch wieder unterschieden werden, ob sich Ihr Baby durch Ihre Bewegung oder das Geräusch orientiert. Sie sollten aber schon bei leisestem Zweifel mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin darüber sprechen.



**Termin bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt wegen Impfung zur Grundimmunisierung (siehe Impfplan) machen.
 Auffälligkeiten / Impfreaktionen?**

Gesund groß werden

Bis Ende des 5. Monats

Spielen Sie mit Ihrem Kind jeden Tag. Dabei sind Eltern wichtiger als jedes Spielzeug.

Die Sprache ist wichtig, genau wie die körperliche Nähe und Bewegung.

Reden Sie mit dem Kind, singen wäre auch schön, aber liegt nicht jedem Elternteil.

Bewegungsspiele sorgen für eine gute Durchblutung, stärken die Muskeln, regen den Stoffwechsel an und machen Ihr Kind widerstandsfähiger.

Spiele regen auch die Sinne an und fördern die Entwicklung.

Aber „bespielen“ Sie Ihr Kind nicht, sondern achten Sie auf seine Reaktion, seine Beteiligung und sein Vergnügen.




Lasse
5 Monate



Termin in der Kinderarztpraxis wegen Impfung zur Grundimmunisierung (siehe Impfplan) machen!

Bis Ende des 6. Monats



Nele
6 Monate

Zwischen dem 6. und 7. Lebensmonat ist es Zeit für die 5. Früherkennungsuntersuchung.

Hinweise auf Fehlentwicklungen sind jetzt für den Kinderarzt bzw. die Kinderärztin, unter anderem, die so genannte Froschhaltung oder eine steife Streckstellung der Beine, keine Kopfkontrolle oder kein gezieltes Greifen mit der ganzen Hand.

Er bzw. sie wird Sie fragen, ob Ihr Baby aufmerksam ist und sich für angebotenes Spielzeug interessiert.

Termin für die U5 (5. Früherkennungsuntersuchung) vereinbaren

Gesund groß werden

Bis Ende des 7. Monats

Ihr Kind möchte immer Ihre Nähe spüren, Sie sehen können. Nehmen Sie es deshalb mit in den Raum, in dem Sie beschäftigt sind. Sorgen Sie dort für eine sichere Umgebung und lassen Sie ihr Kind teilhaben. Jedenfalls dann, wenn es wach ist. Und lassen Sie es niemals allein in der Wohnung, auch dann nicht, wenn es schläft.



Emma
7 Monate

Das Baby macht sich mit Silben- Ruflauten bemerkbar und beginnt zu „fremdeln“, d. h. Fremden gegenüber scheu und abweisend zu sein.

Diese Phase wird wieder vergehen, aber man sollte dem Kind in dieser Zeit die Sicherheit geben, Mama und / oder Papa sind da und passen auf dich auf. Selbst Fremdbetreuung durch bekannte Personen kann in dieser Zeit schwierig werden.

Setzen Sie Ihr Baby nicht hin, solange es noch zusammensackt (Gefahr eines „Sitzbuckels“).

Es ist dann noch nicht bereit, aktiv zu sitzen. Abpolstern und einbetten nur, weil andere Kinder es in dem Alter vielleicht schon können, schadet dem Kind mehr als dass es hilft.



Ein beliebtes Spiel ist jetzt „Verstecken“, beispielsweise unter einem Tuch. Das Kind wird mit fröhlich glucksendem Lachen antworten.

Zu beachten ist allerdings, dass das Kind keine Tücher oder ähnliches in Reichweite hat, wenn es schlafen soll oder allein ist, dann wäre die Gefahr der „Überdeckung“ zu groß.

U5 schon gemacht?

Gesund groß werden

Bis Ende des 8. Monats

Ihr Baby bekommt in dieser Zeit Zähnchen, die Sie am besten nach den Mahlzeiten nur mit Wasser und einer weichen Zahnbürste oder einem feuchten Wattestäbchen reinigen. Zweimal täglich sollte aber schon mit Zahnpaste (fluoridhaltig) und Zahnbürste geputzt werden. Ihr Kind wird nicht immer begeistert sein, aber sobald 2 Zähne voll draußen sind, sollte man damit beginnen. Die tägliche Prophylaxe, bisher kombiniert Vitamin D und Fluor, wird nun auf reines Vitamin D umgestellt und wird bis zum 2. Geburtstag empfohlen.

Da die Kinder in diesem Alter auch schon selbständig Trinkgefäße halten wollen, achten Sie bitte darauf, Tee (möglichst ungesüßt) aus einer Lerntasse und nicht aus einer Nuckelflasche zu geben, um Karies zu vermeiden.

Kinder sind in diesem Zeitraum außerdem anfällig für Infektionskrankheiten. Machen Sie deshalb für Fieber, Husten, Durchfall, Krämpfe oder andere Krankheitszeichen nicht allein die wachsenden Zähne verantwortlich. Dahinter stecken eher Infektionskrankheiten, und diese müssen in jedem Fall vom Kinderarzt bzw. der Kinderärztin behandelt werden.

Das bekannte „Zahnfieber“ übersteigt die Temperatur von 38°, 38,5° nicht. Sollte die Temperatur (rektal gemessen) länger als 24 Stunden höher als 39° sein, wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderarztpraxis.



**Termin beim Kinderarzt bzw. der Kinderärztin notwendig?
 Auffälligkeiten zur Zahnpflege?**

Gesund groß werden

Bis Ende des 9. Monats



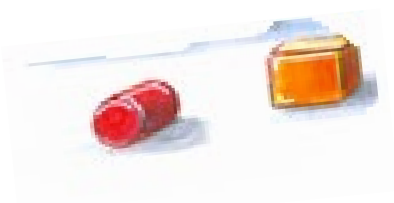
Spielen Sie, so oft es geht mit Ihrem Kind und gehen Sie dabei auf seine Möglichkeiten ein.

Es liebt beispielsweise, etwas fallen zu lassen, und freut sich, wenn Sie es aufheben. Dieses Spiel kann endlos Spaß machen.

Wiederholen Sie auch die Gebärden Ihres Kindes, antworten Sie auf sein Geplapper. Sie sind für Ihr Kind wie ein Spiegel, und wenn es sich darin wiederfindet, ist das gut für seine gesamte Entwicklung. Anfangs wird das Lautieren und Quietschen sicher etwas Überwindung für sie sein, aber es lohnt sich.

Durch Rollen, Robben und Krabbeln vergrößert sich der Radius Ihres Kindes.

Darum sollten Sie eine „Sicherheitsüberprüfung“ durchführen. Achten Sie auf Kabel, Steckdosen, Blumentöpfe oder Dekorationsartikel.



**Termin beim Kinderarzt notwendig?
Auffälligkeiten?**

Gesund groß werden

Bis Ende des 10. Monats

Loben Sie Ihr Kind häufig (und hören Sie nie mehr damit auf, Lob fördert in jedem Alter), denn es beginnt langsam zu verstehen, was das bedeutet.

Das können Sie an seinen nachahmenden Gesten und Lauten erkennen. Bremsen Sie den wachsenden Entdeckungsdrang Ihres Kindes nicht mit einem Laufstall.

Als Hilfsmittel ist er sicher sinnvoll, aber nicht als Dauereinrichtung. Der Laufstall sollte als kurze „sichere Insel“ genutzt werden, wenn Sie ihr Kind kurz alleine lassen müssen, z. B. um an die Tür zu gehen, aber sonst sollte ihrem Baby mehr Raum zur Verfügung stehen.

Das Kind greift jetzt auch im „Pinzettengriff“. Kleine Fusseln und andere Kleinstteile werden zunehmend interessanter.

Achtung Verschluckungsgefahr, z.B. Blumengranulat, Dekorationen, Ohrringe, aber auch Heftzwecken sind begehrte Beute.

Bei größeren Geschwistern werden kleine Playmobil-Teile oder LEGO-Steine gerne untersucht und in den Mund gesteckt.

Meist kommt das Teilchen auf dem natürlichen Weg wieder heraus, nur bei unerklärlichem Husten, Erbrechen oder unerklärlichen Bauchschmerzen sollte der Arzt aufgesucht werden.



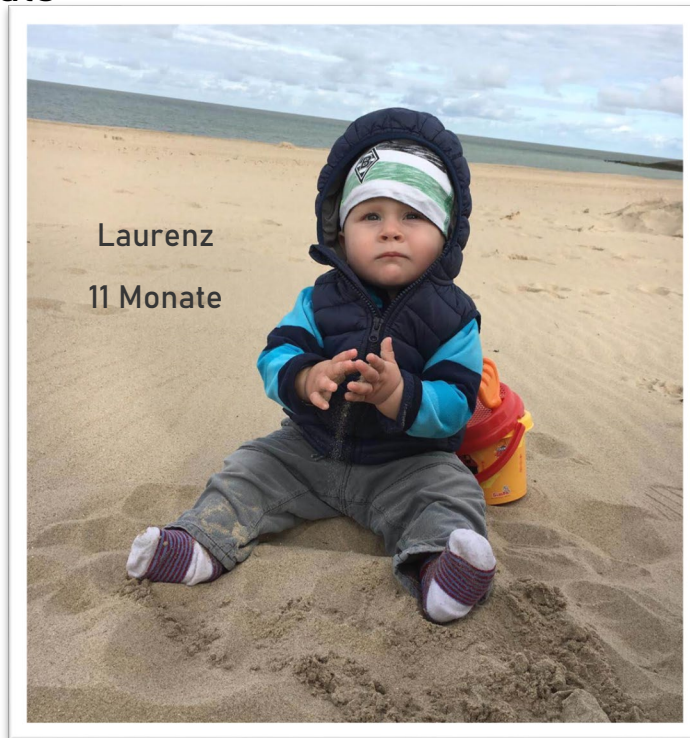
Jana
10 Monate

Die 6. Früherkennungsuntersuchung einplanen!



Gesund groß werden

Bis Ende des 11. Monats



Laurenz
11 Monate



Die Unfallgefahren steigen.
Denken Sie an alles, was Ihr Kind herunterziehen kann und womit es sich verletzen könnte.

Ein Ratgeber für die Sicherheit Ihres Kindes ist die Broschüre „Kinder schützen – Unfälle verhüten“, die Sie sich mit Hilfe des QR-Codes ansehen können. Diesen finden Sie in Ihrer Willkommenstasche.

Vergessen Sie nicht die U6 zwischen dem 10. und 12. Lebensmonat.

Bei diesem Termin wird der Arzt oder die Ärztin die noch ausstehenden Impfungen durchführen und die nächsten Impftermine besprechen (vor allem die Masern-Mumps-Röteln-Windpocken-Impfung ab dem vollendeten 11.-14. Monat), sowie die Impfung gegen Meningokokken C.

- Termin in der Kinderarztpraxis wegen Impfung (siehe Impfplan) machen
- Fragen zur bevorstehenden Masern-Mumps-Röteln-Windpocken-Impfung oder zur Meningokokken-C-Impfung?

Bis Ende des 12. Monats

Sollte Ihr Baby kein Lauf- oder Sprachgenie sein, Ihr Kinderarzt bzw. Ihre Kinderärztin aber bestätigen, dass alles in Ordnung ist, lassen Sie Ihrem Kind etwas Zeit. Mit Bewegungsübungen und mit liebevoller Unterhaltung – wie Spielen, Sprechen, Singen, Gegenstände zeigen und erklären – können Sie selbst die Entwicklung Ihres Kindes fördern.

Bilderbücher mit klaren Formen sowie Kinderlieder und Reime sind oft hilfreich. Wichtig ist jedoch, keinen Druck auszuüben, weil das eher gegenteilige Folgen haben kann.

Jedes Kind hat seine Stärken, das eine ist motorisch etwas stärker, das andere ist mit der Sprache schneller.

Mila
12 Monate



Termin beim Kinderarzt notwendig? Auffälligkeiten?
Wenn die Eltern Brillenträger sind,
sollte das Kind zur ersten Augenarztkontrolle.

Gesund groß werden

13. – 15. Monat



Lia
13 Monate



Lion
14 Monate



Emily
15 Monate

**Impfung gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken 2x,
sowie Meningokokken C (1x) schon erfolgt?
Abschluss der Grundimmunisierung!
Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung?**

Gesund groß werden

Jedes Kind ist etwas Besonderes
Kinder sind wie Schmetterlinge im Wind...

Manche fliegen höher als andere,
aber alle fliegen so gut sie können.

Also macht es gar keinen Sinn
sie miteinander zu vergleichen,
weil jedes Kind eben etwas Besonderes
ist. Jedes Kind ist wunderbar und
einzigartig!!!



Ida
16 Monate



Frieda 17 Monate

16. – 18. Monat

Bringen Sie den Impfpass zur U 7
mit. Die Ärztin oder der Arzt prüft,
ob alle empfohlenen Impfungen
durchgeführt worden sind und führt
erforderliche
Auffrischungsimpfungen durch.



Lilly 18 Monate



Ab dem vollendeten 15. Monat erfolgt
die 2. Masern-Mumps-Röteln-Windpocken-Impfung.

Wenn Sie bisher noch nicht mit dem Kind in einer Augenarztpraxis
waren, ist jetzt der Zeitpunkt, um den ersten Termin auszumachen.

Gesund groß werden

Die Sache mit dem RAUCHEN...

Wichtig:

Halten Sie das Schlafzimmer (und möglichst auch die ganze Wohnung) rauchfrei!

Rauchen Sie keinesfalls in den Räumen, in denen Ihr Baby sich aufhält oder schläft.

Tabakrauch wirkt sich nicht nur auf die Entwicklung von Allergien ungünstig aus, sondern schadet Ihrem Baby grundsätzlich.

Auch Passivrauchen kann schaden! Was viele nicht wissen: Im Nebenstrom-Rauch – das ist der Rauch, der vorn aus der glimmenden Zigarette austritt – sind verschiedene schädliche Substanzen höher konzentriert als im Hauptstrom-Rauch, den die Rauchenden direkt einatmen. Deshalb ist es für Säuglinge so gefährlich, wenn sie sich in Räumen aufhalten müssen, in denen geraucht wird. Das gilt ebenso für schwangere Frauen.

Für Säuglinge, die in der Wohnung Zigarettenrauch ausgesetzt sind, ist das Risiko des plötzlichen Kindstods erhöht. Da sich Rauchpartikel und Schadstoffe außerdem auf Möbeln, Gardinen und Teppichen ablagern und beständig wieder in die Luft abgegeben werden, sollten Wohnung und Auto konsequent zur rauchfreien Zone erklärt werden.

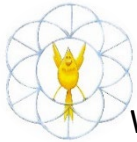
Väter sind genauso in der Verantwortung wie Mütter.

Nicht nur die Mütter sind für eine rauchfreie Umgebung verantwortlich. Schon nichtrauchende Schwangere und das Ungeborene sind oft durch den rauchenden Partner einer passiven Rauchbelastung ausgesetzt. Für die Schwangere ist es außerdem wesentlich schwerer aufzuhören, wenn in ihrer Nähe geraucht wird. Auch die Rückfallquote ist höher, wenn der Partner raucht.

Hilfen zum Rauchstopp

Die BZgA-Website www.rauchfrei-info.de bietet Raucherinnen und Rauchern umfangreiche Informationen und bewährte Tipps zum Aufhören. Das Rauchfrei-Ausstiegsprogramm der BZgA begleitet und unterstützt Aufhörwillige über 21 Tage hinweg mit vielen Infos und Empfehlungen.





Welche Krankheitszeichen Sie unbedingt ernst nehmen sollten

Wenn Ihr Kind erkältet ist und deutlich Mühe hat, Luft zu bekommen, achten Sie auf Folgendes:

Atmet es keuchend mit einem ziehenden Geräusch?

Klingt der Husten hart, heiser, bellend?

Zögern Sie nicht, zur Arztpraxis zu gehen, denn es könnte sich um einen Pseudokrupp handeln.

In der akuten Notphase (denn diese Beschwerden treten meist nachts auf) sollten Sie mit dem Kind ans offene Fenster gehen, bzw. viel kühle Nachtluft einatmen lassen, dabei werden die Symptome oft besser, der Besuch in der Arztpraxis kann danach erfolgen.

Diese Virusinfektion kann Erstickungsgefahren mit sich bringen und muss deshalb unbedingt ärztlich behandelt werden.

Sollte Ihr Kind einmal an starkem Brechdurchfall leiden und keine flüssige Nahrung bei sich behalten, setzen Sie sich mit Ihrer Kinderärztin bzw. Ihrem Kinderarzt in Verbindung. Babys und Kleinkinder haben einen anderen Flüssigkeitshaushalt als Erwachsene und können deshalb an einem lebensbedrohenden Mangel leiden.

Sollte Erbrechen im Vordergrund stehen, geben Sie eiskalte süße Flüssigkeiten, z. B. Limonade aus dem Kühlschrank.

Der gute alte warme Tee unserer Mütter war leider der falsche Weg, alles, was warm ist, wird eher wieder erbrochen.

Fieber, Husten, Durchfall, starkes Wund sein, Ohrenscherzen, Krämpfe oder andere deutliche Krankheitszeichen sind immer Anlass, die Kinderarztpraxis aufzusuchen.

„Doktern“ Sie nicht lange selbst herum.

Kleine Kinder sind anfällig für Infektionskrankheiten und oft angewiesen auf ärztliche Hilfe.



Scheuen Sie sich nicht, Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt zu kontaktieren, vielleicht kann Ihnen auch schon ein Tipp aus dem Praxisteam am Telefon die Unsicherheit oder Ungewissheit nehmen, aber Sie sollten sich nicht scheuen, dies zum Wohle Ihres Kindes einzufordern. Und wenn Sie als Mutter oder als Vater das Gefühl haben, da stimmt etwas nicht, dann sollten Sie die Praxis aufsuchen, denn der „mütterliche / väterliche Instinkt“ ist oft der Richtige.





Gesund groß werden

Beratung und Unterstützung für Eltern und Kinder durch die Familienkrankenschwester



In den Sprechstunden mit der Familien-Gesundheits-Kinderkrankenschwester bekommen Eltern Beratung und Unterstützung für ihre Kinder von Anfang an zu allen Fragen rund um Familie und Kind.

Hier werden auch Fragen beantwortet, mit denen Sie eigentlich nicht direkt zur Kinderarztpraxis gegangen wären (nähere Angaben hierzu siehe Flyer in der Tasche).

Das Angebot ist kostenfrei.

Die Familien-Gesundheits-Kinderkrankenschwester unterliegt der Schweigepflicht.

Kontaktaufnahme vorab erforderlich?	Nein
Anmeldung erforderlich?	Nein
Antragstellung erforderlich?	Nein
Ansprechpartnerin:	Franka Hegger
Adresse:	Hohe Straße 33, 47929 Grefrath
Telefon in der Praxis	0 21 58 / 80 17 80 (falls doch ein Termin gemacht werden soll)
Mobil:	0163 / 48 07 510
Fax:	0 21 58 / 80 17 82
Email:	a.dickmanns@gmx.de
Homepage:	http://www.kinderaerzte-grefrath.de



Gesund groß werden

Was tun, wenn das Baby schreit?

Schreien ist für das Baby die einzige Möglichkeit mitzuteilen, dass es etwas möchte oder sich aus einem bestimmten Grund unwohl fühlt. Vielleicht hat es Hunger oder Durst, vielleicht ist auch seine Windel voll oder es hat Blähungen oder Bauchschmerzen. Die Ursache kann ebenso sein, dass Ihr Baby einfach nur müde ist oder Ihre körperliche Nähe spüren will.

Für die Eltern besteht in der Regel kein Grund zur Sorge. Wichtig ist aber, dass Sie Ihr Kind, wenn es schreit, trösten und versorgen.

Je öfter dies nicht geschieht, desto mehr schwinden die Ausdrucksmöglichkeiten des Babys und es nimmt Schaden in seiner seelischen Entwicklung.

So weist die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung darauf hin: „Wenn ein Baby minutenlang schreit, kommt es aus eigener Kraft nicht mehr aus diesem Zustand heraus. Und muss es immer wieder lange und verzweifelt schreien, bis es Hilfe und Trost bekommt, gewöhnt es sich an die Brüllarien. Es hat gespeichert: Sonst hilft ja nichts.“

Gesunde Säuglinge schreien durchschnittlich zwei bis drei Stunden pro Tag, manchmal aber auch länger.

Was können Sie tun, um das Baby zu trösten?

Nehmen Sie es auf und halten Sie es. Schaukeln Sie es sanft auf den Armen oder gehen Sie mit ihm herum. Sprechen Sie mit dem Baby, singen oder flüstern Sie ihm etwas ins Ohr. Versuchen Sie es mit einem Schnuller. Massieren Sie sanft seinen Bauch oder seinen Rücken. Bieten Sie ihm zu trinken an. Oft kann auch ein Wechsel der Umgebung Wunder bewirken.

Damit Ihr Baby gut einschlafen kann, sollte es einen gewohnten Tagesablauf mit einem festen Essens-, Spiel- und Schlafrhythmus haben.

Hilfreich ist auch, wenn Sie Ihr Baby stets mit dem gleichen Ritual in sein Bettchen bringen (z. B. hinlegen, ihm etwas vorsingen, streicheln, noch ein leises Gute-Nacht-Wort, dann das Licht aus und das Zimmer verlassen).

Wenn das Baby nicht aufhört zu schreien

Schauen Sie, ob es krank sein könnte oder Schmerzen hat. Messen Sie Fieber. Tasten Sie seinen Körper sanft ab. Sind Schwellungen oder Rötungen sichtbar? Ist die Gesichts-, Haut- oder Augenfarbe normal? Bringen Sie Ihr Kind bei Auffälligkeiten auf jeden Fall zum Kinderarzt!

Wenn Sie die Ursachen für das Unwohlsein Ihres Kindes nicht erkennen können und spüren, dass Sie mit Ihrer Geduld langsam am Ende sind, gibt es für Sie eine Möglichkeit: Legen Sie das Kind auf den Rücken in sein Bettchen, dunkeln Sie den Raum etwas ab und schließen Sie die Tür hinter sich. Versuchen Sie, etwas Distanz zu gewinnen. Geben Sie sich die Chance, ruhig zu werden. Manchmal hilft ein Telefongespräch mit einer Vertrauensperson. Ihr Baby wird vermutlich in seinem Bettchen weiter schreien, aber für eine kurze Weile ist dies weniger schlimm, als wenn Sie die Nerven verlieren.



Gesund groß werden

Ein wichtiger Hinweis:

Manchmal schütteln Eltern ihre schreienden Babys aus lauter Verzweiflung.

Tun Sie das nicht!

Das Kind kann seinen Kopf noch nicht alleine halten, deshalb können schwere Schädel- und Wirbelsäulenverletzungen die Folge sein.

Auch das Gehirn ist im Säuglingsalter noch sehr zart und verletzlich.

Ihre Kinderärztin / Ihr Kinderarzt wird Ihnen ebenfalls weiterhelfen.

Im Internet finden Sie Hinweise auf der Website www.trostreich.de.



**Und vergiss nicht:
Du hast ein Kind,
damit gehörst du
zu den reichsten Menschen
der Welt!**

Einen Film "Wenn Babys schreien: Über das Trösten und Beruhigen" finden Sie unter:

https://www.fruehehilfen.de/service/publikationen/.filme-fuer-fachkraefte-und-eltern/?tx_solr&tx_solr%5Bsort%5D=publis hedYear+desc



Rat und Hilfe:

Schreiambulanz der
Kinderklinik St. Nikolaus Viersen
Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
Tel.: 0 21 62 / 104 24 13
oder 0 21 62 / 104 23 88

Deutscher Kinderschutzbund
Ortsverband Kempen e.V.
Donkring 33
47906 Kempen
Tel.: 0 21 52 / 51 99 24
E-Mail: DKSB.Kempen@t-online.de
www.kinderschutzbund-kempen.de



Elterntelefon des Deutschen
Kinderschutzbundes (kostenfrei)
Tel.: 0800 / 11 10 550
Sprechzeiten:
Mo. – Fr. 09:00 Uhr – 13:00 Uhr
17:00 Uhr – 19:00 Uhr

Die sprachliche Entwicklung bis zum 6. Lebensjahr

Die Sprachentwicklung eines jeden Kindes verläuft individuell und nicht immer geradlinig. Die Entwicklungsphasen und Altersangaben sind Durchschnittswerte und nicht als Norm zu betrachten. Jedes Kind lernt in seinem eigenen Tempo sprechen. Sollte sich jedoch die Sprachentwicklung des Kindes auffallend verzögern, scheuen Sie sich nicht, die Kinderärztin oder den Kinderarzt zu Rate zu ziehen.

Je früher Auffälligkeiten beobachtet und abgeklärt werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass durch gezielte Hilfen – was nicht immer eine logopädische Behandlung bedeuten muss – die Sprachentwicklung erfolgreich bewältigt wird.

Sprachentwicklungsfördernde Verhaltensweisen

Ein Kind kann nur dann sprechen lernen, wenn die Menschen in seiner unmittelbaren Umgebung liebevoll und stetig mit ihm in sprachlichen Kontakt treten und das vom ersten Tag an.

Fernseher und andere Medien bieten hier keinen Ersatz!

Der emotionale Kontakt und der Dialog, angepasst an das momentane Sprachniveau des Kindes, sind Grundvoraussetzung des Spracherwerbs.

Eltern passen sich intuitiv den vorhandenen sprachlichen Fähigkeiten ihres Nachwuchses an, beispielsweise werden einem zweijährigen Kind gegenüber kaum komplexe Satzkonstruktionen oder Fremdwörter verwendet.

Mit Babys wird in möglichst einfachen Sätzen gesprochen, wobei die besonders wichtigen Teile des Satzes entweder besonders betont oder

wiederholt werden. Dadurch wird dem Kind ermöglicht, die Grundstruktur des Satzbaus und die Abgrenzungen der Wörter untereinander wahrzunehmen, sodass es schon eine Menge über Sprache weiß, bevor es das erste Wort sprechen kann.

Tipps um die Sprech- und Erzählfreude und somit die Sprachentwicklung von Kindern zu fördern:

- Blickkontakt zum Kind aufnehmen, um Interesse zu signalisieren.
- Nicht in der Babysprache reden.
- Anregendes Sprachvorbild für das Kind sein, indem über die Welt, den Alltag, Gedanken, Gefühle und Phantasien gesprochen, erzählt und diskutiert und das Kind einbezogen wird.
- Die Wahl lassen, ob es etwas sagen möchte oder nicht, keinesfalls sollte man Sprechen durch Druck erzwingen.
- Geduldig zuhören und ernst nehmen, somit das Gefühl vermitteln, dass es wichtig ist, was es denkt und sagt.
- Bei fehlerhaften Äußerungen keinesfalls zum Nachsprechen der richtigen Formulierung auffordern, stattdessen korrigierendes Feedback geben.
- Hierbei werden die unvollkommenen oder fehlerhaften Äußerungen des Kindes unmittelbar nach Ende seiner Mitteilung vom Erwachsenen als Fortführung des Dialogs in korrekter Form wiederholt.



Informationen zum Spracherwerb



Nach dem Schulgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen § 36 Abs. 2 und 3:

(2) Das Schulamt stellt zwei Jahre vor der Einschulung fest, ob die Sprachentwicklung der Kinder altersgemäß ist und ob sie die deutsche Sprache hinreichend beherrschen. Die Feststellung nach Satz 1 gilt bei Kindern als erfüllt, die eine Kindertageseinrichtung besuchen, in der die sprachliche Bildung nach Maßgabe der § 13c in Verbindung mit § 13b des Kinderbildungsgesetzes vom 30. Oktober 2007 (GV. NRW. S. 462) in der jeweils geltenden Fassung gewährleistet ist. Beherrscht ein Kind nach der Feststellung nach Satz 1 die deutsche Sprache nicht hinreichend und wird es nicht nachweislich in einer Tageseinrichtung für Kinder sprachlich gefördert, soll das Schulamt das Kind verpflichten, an einem vorschulischen Sprachförderkurs teilzunehmen. Hierdurch soll gewährleistet werden, dass jedes Kind vom Beginn des Schulbesuchs an dem Unterricht folgen und sich daran beteiligen kann. Die Schulen sind verpflichtet, das Schulamt bei der Durchführung der Sprachstandsfeststellung zu unterstützen; hierbei ist auch eine Zusammenarbeit mit den Kindertageseinrichtungen und der Jugendhilfe anzustreben.

(3) Bei der Anmeldung zur Grundschule stellt die Schule fest, ob die Kinder die deutsche Sprache hinreichend beherrschen, um im Unterricht mitarbeiten zu können. Die Schule soll Kinder ohne die erforderlichen Sprachkenntnisse zum Besuch eines vorschulischen Sprachförderkurses verpflichten, soweit sie nicht bereits in einer Tageseinrichtung für Kinder entsprechend gefördert werden. Absatz 2 Satz 4 gilt entsprechend.

Beispiele für das korrigierende Feedback:

1. KIND: „Das ist meine Dabel.“
 -> MUTTER / VATER: „Ja, ich habe auch eine Gabel!“
2. KIND: „Das Ding da.“
 -> MUTTER / VATER: „Ach ja, die Ampel.“
3. KIND: „Weh getut!“
 -> MUTTER / VATER: „Wo hast du dir denn wehgetan?“

Die Wiederholung des Erwachsenen sollte nicht künstlich erscheinen, sondern beiläufig erfolgen und durch weitere spontane Äußerungen ergänzt werden - immer.



Herdenimmunität - durch Impfung sich und andere schützen

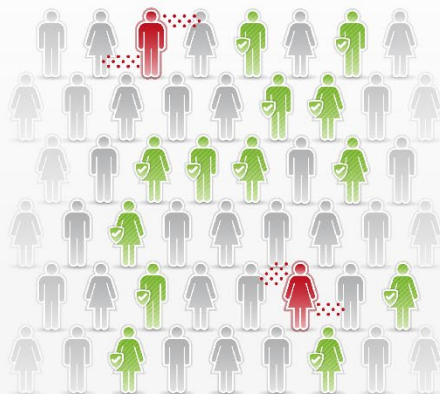
Die Infografik „Herdenimmunität“ macht deutlich, wie man durch Impfung sich und andere schützen kann.

Durch Impfung sich und andere schützen?

Wann das Prinzip der Herdenimmunität greift.

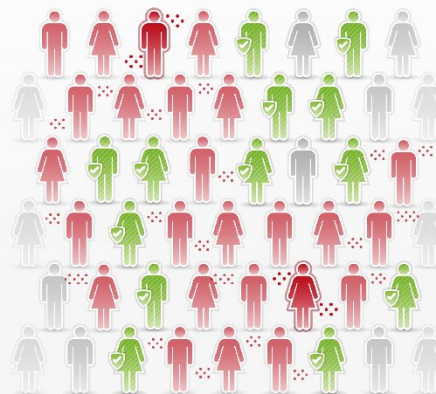
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung **BZgA**

1 Herdenimmunität fehlt.



Nur ein Teil der Bevölkerung ist durch Impfung gegen den Erreger geschützt.

Der Erreger kann sich in der Bevölkerung verbreiten.



Sind nur wenige Menschen geimpft, können sich viele Ungeimpfte anstecken. Der Erreger kann sich leichter von Mensch zu Mensch verbreiten.

2 Herdenimmunität ist vorhanden.



Lassen sich viele Menschen impfen, können sich die Erreger nur begrenzt ausbreiten.

Einzelne Ungeimpfte werden durch die Gemeinschaft geschützt.



Durch Herdenimmunität geschützt

Menschen, die sich nicht impfen lassen können, werden durch die Geimpften in ihrer Umgebung geschützt. Man spricht dann von Herdenimmunität.

 Geimpfte  Nicht Geimpfte  Infizierte  Erreger

Quelle: BZgA Köln, 2013



Gesund groß werden

Ernährungsberatung

Wie sollte sich mein Kind in den ersten Lebensjahren ernähren?



Säuglingsnahrung

Ein Säugling braucht neben viel Liebe und Zuwendung auch eine spezielle Ernährung.

Sie trägt entscheidend zur gesunden Entwicklung und zum Wohlfühl bei. Ein Säugling ist kein kleiner Erwachsener. Die Kost muss abgestimmt sein auf die noch wachsenden, unreifen Organe (Magen, Darm und Nieren).

Allein im ersten Lebensjahr verdreifacht sich das Körpergewicht Ihres Kindes. Die Ernährung muss die nötigen Baustoffe dazu liefern. Besonders wichtig sind hochwertiges Eiweiß, dazu Kalzium und Phosphat für das rasch wachsende Knochensystem sowie Eisen und Kupfer für die sich in der Säuglingszeit verdoppelnde Blutmenge. Der Bedarf an Mineralstoffen und Vitaminen ist ebenfalls hoch.

Muttermilch ist auf all diese Bedürfnisse optimal zugeschnitten.

Mit ihr bekommt das Baby alle Nährstoffe in genau der Qualität und Zusammensetzung, die es für sein vitales Heranwachsen braucht. Muttermilch steht immer kostenlos, richtig temperiert und hygienisch einwandfrei zur Verfügung.

„Ganz wichtig: Muttermilch enthält besondere Abwehrstoffe, die Babys vor Infektionen und erblich mitbedingten Allergien schützen. Erkrankten Stillbabys trotzdem, sind die Beschwerden meist milder. Auch Magen-Darm-Störungen sind selten, weil bestimmte Enzyme in der Muttermilch das empfindliche Verdauungssystem des Babys unterstützen. Bis heute ist es nicht gelungen, diese Abwehr- und Schutzstoffe industriell herstellbar zu machen. Mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby nicht nur die beste Nahrung, die es gibt, Stillen ist auch Nahrung für die Seele, Vorausgesetzt, Sie stillen Ihr Baby gerne. An Ihrem Körper spürt das Kind ganz hautnah und innig Ihre Wärme, Ihre Zuwendung und Zärtlichkeit ...“
 Auszüge aus der Broschüre „Das Baby“, Hrsg. von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2018

Wenn die Mutter aus medizinischen oder persönlichen Gründen nicht stillt, sorgen die im Handel erhältlichen Säuglingsmilchnahrungen ebenfalls für eine verlässlich gute Ernährung des Babys und sind vor allem hygienisch einwandfrei. Sie entsprechen den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und bieten mehr Sicherheit als selbst zubereitete Milchnahrung. Daher sollten sich Mütter nicht durch den äußeren Druck lenken lassen. Sollte Stillen nicht möglich sein, können Sie ihr Kind auch mit industriell hergestellter Milch altersgerecht versorgen.

Sie sollten mit Ihrem Kind eine gesunde Symbiose finden und nicht aufgrund von äußerer Einwirkung gezwungenermaßen stillen.



Gesund groß werden

Noch ein wichtiger Hinweis:
Die Energiereserven des kindlichen Organismus sind gering und in der Wachstumsphase besonders schnell verbraucht.

Deshalb:

Je jünger Ihr Kind ist, desto häufiger benötigt es eine Mahlzeit (im zweiten Lebensjahr z. B. fünf Mahlzeiten täglich).

Kindernahrung

Auch bei Kleinkindern ist eine gesunde Ernährung wichtig. Nach zehn bis zwölf Lebensmonaten sind die Organe des Kindes bereits stabiler, sodass es von diesem Alter an zunehmend die Familienspeisen mitessen kann. Gerade im Alter zwischen eins und zehn werden die Gesundheitsgrundlagen für ein ganzes Leben gelegt. Die Entwicklung der körperlichen und geistigen Anlagen, die Widerstandskraft gegen Infektionen und die spätere Leistungsfähigkeit werden durch die Ernährung stark mitbestimmt.

Zu einer ausgewogenen Kinderernährung gehören viele verschiedene Lebensmittel.

Es gelten drei Faustregeln:

1. Reichlicher Verzehr pflanzlicher Lebensmittel, teils roh und teils gekocht, sowie viele Getränke (möglichst zuckerfrei).
2. Ausreichender, aber mäßiger Verzehr tierischer Lebensmittel.
3. Wenig, aber bewusst ausgewählte fettreiche Lebensmittel.

Kindernahrung ist aber mehr als das Wissen um den genauen Nährstoffbedarf. Es geht auch darum, rechtzeitig Vorlieben zu entwickeln, die das Essverhalten Ihres Kindes lebenslang beeinflussen.

Kinder ahmen meist die Essgewohnheiten ihrer Eltern nach. Diese sind Vorbilder sowohl in positiver wie in negativer Hinsicht.

Nehmen Sie sich deshalb Zeit, gemeinsam mit Ihren Kindern zu kochen, zu essen und zu genießen.

Bringen Sie Ihrem Kind die ganze Vielfalt an Lebensmitteln nahe. Wecken Sie seine Neugier und lassen Sie es am Kochen und Backen teilhaben, denn was es selbst mit zubereitet hat, akzeptiert es besser als etwas, das ihm nur auf den Teller gelegt wird.

Außerdem werden so schon frühzeitig Selbstbewusstsein und Selbständigkeit Ihres Kindes gestärkt. Am Esstisch finden Kommunikation, Austausch, Erziehung und Wertevermittlung statt.

Gemeinsames Essen in gemütlicher, entspannter Atmosphäre (ohne Fernseher!) hebt die Stimmung, löst die Zunge und verbindet Menschen – große wie kleine!

Allgemeine Hinweise zur Ernährung

„Eure Lebensmittel sollen Eure Heilmittel, Eure Heilmittel Eure Lebensmittel sein.“ Diese über 2000 Jahre alte Weisheit von Hippokrates beschreibt zutreffend den Stellenwert von Essen und Trinken. Da der Körper viele verschiedene Nährstoffe benötigt, die alle durch unterschiedliche Lebensmittel geliefert werden, sollte die Ernährung so abwechslungsreich wie möglich sein.

Nichts ist verboten.

Auf die Menge kommt es an.



Gesund groß werden

Eine gute Hilfestellung bei der richtigen Auswahl der verschiedenen Lebensmittel bietet die aid-Pyramide.



Sie zeigt anschaulich, wie sich eine ausgewogene Ernährung zusammensetzt:

1. reichlich Getränke und pflanzliche Lebensmittel
2. mäßig tierische Produkte
3. sparsam Fette und fettreiche Lebensmittel
4. ab und zu etwas Süßes oder andere Naschereien

Mahl-Zeit

Schnelligkeit beherrscht heute vielfach unser Leben – auch beim Essen. Für die Lust am Speisen und Trinken bleibt dabei keine Zeit. Halten Sie sich deshalb an „Mahl-Zeiten“ und vermeiden Sie ein gedankenloses Herunterschlingen. Nur wer in Ruhe isst, kann das Essen auch genießen. Und bewusstes Essen hilft, richtig zu essen.

Wasser – Anfang allen Lebens

Wasser ist mit 60 Prozent beim Erwachsenen und 80 Prozent beim Säugling Hauptbestandteil des menschlichen Körpers. Ein gut funktionierender Wasserkreislauf ist notwendig zur Regulation der Körpertemperatur sowie zum Transport wasserlöslicher Nährstoffe wie Aminosäuren, Kohlenhydrate, Mineralstoffe und wasserlösliche Vitamine.



Je nach Alter müssen täglich etwa anderthalb bis zweieinhalb Liter ausgeschiedenes Wasser ersetzt werden.

„Besser denkt, wer öfter trinkt.“

Eine ausgeglichene Wasserbilanz ist ein wesentlicher Faktor für die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit sowohl im Beruf als auch im Sport; Wasser ist absolut lebensnotwendig.

Über den Tag verteilt sollte jeder regelmäßig trinken, und zwar schon bevor der Durst kommt.

Es gilt die Empfehlung: ein bis zwei Liter Flüssigkeit täglich – bevorzugt: Mineral- und Leitungswasser, ungezuckerte Früchte- und Kräutertees, sowie mit Wasser stark verdünnte Früchte- und Gemüsesäfte.

Die restliche Flüssigkeit nehmen wir aus Gemüse, Obst und anderen Lebensmitteln auf.

Informationen, Tipps, Anregungen sowie qualifizierte Ernährungsberatung in Theorie und in Praxis finden Sie im Angebot Ihrer Krankenkassen oder Sie wenden sich an Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis, um dort weitere Adressen zu erfragen.

Empfehlenswerte Internetadressen zum Thema Ernährung:

www.ernaehrungsberatung-queen.de
www.bzfe.de
www.fke-do.de
www.ernaehrung.de



Gesund groß werden

Frühchentreff

Eingeladen sind alle Eltern, deren Kinder zu früh geboren sind. Die Gruppe trifft sich zum Erfahrungs- und Informationsaustausch. Gemeinsam mit Referenten wird versucht, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Unterstützung und Orientierungshilfen bei Erziehungs- und Förderaufgaben zu geben.

Auf Wunsch wird Ihr Kind während der Zeit im selben Raum von einer pädagogischen Fachkraft betreut.

Frühchentreff „Pfundskinder“

Leitung:
Monika Bohnen und Jutta Schmanke
(Fachkinderkrankenschwestern)

Termine:
Jeden zweiten Dienstag im Monat
10:00 Uhr – 12:00 Uhr
(Nicht in den Ferien!)

Helios Klinikum Krefeld
Lutherplatz 40
47805 Krefeld
Gebäude A2 A2
Mutter-Kind-Zentrum
Raum 2.308 (2. OG)



Hilfen bei Frühgeburten

Jedes 10. Baby kommt in Deutschland zu früh zur Welt; das heißt, der Geburtstermin liegt vor der 37. Schwangerschaftswoche und das Gewicht unter 2.500 Gramm.

Dank immenser Fortschritte der Medizin sind die Überlebens- und Entwicklungschancen von Frühchen heute so gut wie nie zuvor.

Dennoch stehen die Eltern vor großen Herausforderungen, die neben der ständigen Sorge gemeistert werden müssen.

Wichtige Erstinformationen für Eltern von Frühchen enthält die Broschüre „Zu früh geboren“

Bundesverband
„Das frühgeborene Kind“ e.V.
Darmstädter Landstraße 213
60598 Frankfurt am Main
Telefon 069 / 58 700 990
Fax 069 / 58 700 999
Di. und Do. 09:00 Uhr – 12:00 Uhr
E-mail: info@fruehgeborene.de

oder über das Internet als PDF-Datei ausgedruckt werden:

www.fruehgeborene.de



Dort erhalten Sie auch Broschüren zu finanziellen Hilfen und Möglichkeiten für die Frühförderung.



Gesund groß werden

Kreisgesundheitsamt, Frühförderung und Ähnliches

Kinder und Jugendliche gelten als gesunde Bevölkerungsgruppe, doch Studien zeigen sehr deutlich, dass immer mehr Kinder und Jugendliche von motorischen oder psychischen Erkrankungen sowie chronischen Leiden (z. B. Kopfschmerzen oder Allergien) betroffen sind.

Vor diesem Hintergrund ist eine vielseitige gesundheitliche Förderung der Kinder bereits im frühen Kindesalter von großer Bedeutung, da hier die Weichen für die spätere Entwicklung gestellt werden.

Früherkennungs- und Schuleingangsuntersuchung sind dabei wichtige Bestandteile zur Beurteilung des Entwicklungsstandes der Kinder. Auch die weitere Entwicklung bis in das Jugendalter gilt es wirkungsvoll zu fördern, von Zahnprophylaxe, Bewegungsförderung über Suchtprävention bis hin zur Sexuaufklärung.

Nutzen Sie als Multiplikator oder Eltern bestehende Angebote!

Schulneulingsuntersuchung

In jedem Jahr finden vor dem Schulbeginn die gesetzlich vorgeschriebenen Schulneulingsuntersuchungen durch Kinderärztinnen und Kinderärzte, des Kinder- und Jugendärztlichen Dienstes, des Gesundheitsamtes Viersen statt.

Jedes Kind hat ein Anrecht auf eine medizinischsozialpädiatrische Schulneulingsuntersuchung.



Säuglinge und Kleinkinder mit Behinderungen

Die Frühförderstelle des Kreises Viersen unterstützt Eltern, deren Kinder behindert oder von Behinderung bedroht sind, durch Beratung und therapeutische Maßnahmen. Außerdem besteht auch im Umkreis von Grefrath die Möglichkeit der Aufnahme in einen integrativen oder heilpädagogischen Kindergarten.

Es gibt in der näheren Umgebung auch spezielle Schulen für körperlich und / oder geistig behinderte Kinder, sowie eine Schule für Erziehungshilfe.

Informationen unter:

Integrative DRK Kindertagesstätte
 Am Schwarzen Graben 3
 47929 Grefrath-Oedt
 Telefon 0 21 58 / 73 38

Heilpädagogische Kindertagesstätte des HPZ
 Hochbend 21
 47918 Tönisvorst
 Telefon 0 21 56 / 48 01 59



Frühförderstellen

Informationen:

Interdisziplinäre Frühförderstelle des Kreises Viersen

*(bei chronisch erkrankten oder
behinderten Kindern wird der
Kontakt oft schon aus der Klinik
hergestellt)*

Am Schluff 16
41748 Viersen
Telefon 0 21 62 / 10 28 508

Heilpädagogisches Zentrum
Krefeld-Kreis Viersen gGmbH
Hochbend 21
47918 Tönisvorst
Telefon 0 21 62 / 10 28 508
Internet:
<https://www.hpz-krefeld-viersen.de>



Kreis Viersen
- Gesundheitsamt -
Kinder- und jugendärztlicher Dienst
Rathausmarkt 3
41747 Viersen
Telefon 0 21 62 / 39 15 15

Öffnungszeiten:
08:30 Uhr bis 15:30 Uhr
oder nach Vereinbarung



Bei Fragen zu speziellen Schulen
für Ihr Kind wenden Sie sich bitte an
Ihre Kinder- und Jugendarztpraxis.



Wenn eine Klinik nötig ist....

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Kinderklinik St. Nikolaus

AKH Viersen GmbH
Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
Telefon 0 21 62 - 104-9730
Fax 0 21 62 - 104-2388
kinderklinik@akh-viersen.de

Terminvereinbarung über das
Sekretariat des Kinderkrankenhauses.

Chefarzt:
Dr. med. Bartholomäus Urgatz
Seit 2002 Chefarzt der Kinderklinik
St. Nikolaus in Viersen

Mail: urgatz@akh-viersen.de

<https://www.akh-viersen.de/kinderkrankenhaus-st-nikolaus/>



*Übernommen von der Homepage des
Krankenhauses (Stand Januar 2023):*

Mit einem Team aus erfahrenen Kinderkrankenpflegerinnen und Kinderkrankenpflegern sowie 6 Fachärzten mit langjähriger Berufserfahrung und 5 Weiterbildungsassistenten für Kinderheilkunde sind wir rund um die Uhr im Einsatz, um Ihren akut oder chronisch erkrankten Kindern zu helfen und sie wieder gesund zu machen oder ihren Gesundheitszustand zu verbessern.

Als Perinatalzentrum der Stufe 2 behandeln wir Frühgeborene ab der 29. Schwangerschaftswoche oder ab einem Gewicht von 1000 g und betreuen kranke Neugeborene gemeinsam mit der Frauenklinik des Hauses im gemeinsamen Mutter-Kind-Zentrum.

In der Elternschule bieten wir Eltern und Angehörigen Kurse rund um das neugeborene Kind an, um die Kompetenzen von Eltern und Großeltern zu stärken.

In der Schreibabyambulanz helfen wir Eltern mit einem neugierigen und nie ermüdenden kleinen Baby, dieses anspruchsvolle Kind angemessen zu versorgen.

Auf zwei Stationen für kleine und große Kinder werden prinzipiell alle Krankheiten des Kindes- und Jugendalters behandelt.

Selbstverständlich dürfen die Eltern oder Bezugspersonen bei ihren Kindern bleiben oder sie ohne starre Besuchszeiten besuchen.

Ein Klinikclown – Cocktelia – sorgt dafür, dass auch das Lachen und die Lebensfreude nicht zu kurz kommt.



Enge Kooperation mit kinderchirurgischen Kliniken und Herzzentren.

Schnelle ambulante Hilfe in unserer Notfallambulanz.

Unser Ziel ist die ganzheitliche Behandlung von erkrankten Kindern und ihren Familien.

Behandlungsschwerpunkte & Leistungsspektrum

Kinderschutzambulanz

Diabetesambulanz

Ultraschallambulanz

Endokrinologische Ambulanz,
Privatsprechstunde Dr. Aring

Ambulanz für Hauterkrankungen

Ambulanz für EEG, EKG,
Herzschall, Schweißteste

Sportmedizin

Wir helfen sowohl Kindern als auch Jugendlichen.



Weitere Kliniken
finden Sie auf
Seite 63

Weitere Informationen unter:
<https://www.akh-viersen.de/kinderkrankenhaus-st-nikolaus>



Frühe Hilfen SkF Viersen

KUGELRUNDE

Schon während der Schwangerschaft kommen vielfältige Veränderungen auf werdende Eltern zu. Die Veränderungen im Körper und die Vorbereitung auf den Alltag mit einem Baby bringen einige Verunsicherungen und Fragen mit sich. Die KUGELRUNDE ist ein offenes Treffen für Schwangere und werdende Väter. Hier haben Sie die Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und Neues zu erfahren.

Schwerpunktthemen sind dabei:

- Schwangerschaft und Geburt
- Alltag mit einem Baby
- Partnerschaft
- Hilfsangebote in Stresssituationen

Begleitet wird die KUGELRUNDE von einer Dipl. Sozialpädagogin und einer Hebamme.

KUGELRUNDE findet donnerstags von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr im Hildegardisweg 3, 41747 Viersen statt und ist kostenlos.

Ansprechpersonen und Kontakt für Kugelrund und Guter Start:

Sozialdienst
katholischer Frauen e.V. Viersen
Guter Start ins Leben
Frau Birgit Beinlich
Hildegardisweg 3, 41747 Viersen
Telefon 0 21 62 / 2 49 83 - 99
Telefax 0 21 62 / 2 49 83 -77
guter-start@skf-viersen.de
www.skf-viersen.de

GUTER START

GUTER START richtet sich an alle Mütter / Väter und ihre Kinder.

Das Baby ist da und der Alltag hat sich verändert.

Die Kindesentwicklung und die Elternschaft stehen nun im Vordergrund. GUTER START möchte die Mutter/Vater-Kind Bindung unterstützen.

Schwerpunktthemen:

- gute und sichere Bindung zu meinem Kind herstellen
- Bedürfnisse des Kindes wahrnehmen
- gute und gesunde Entwicklung meines Kindes fördern
- Unterstützung für den Alltag mit Kind finden
- kreative Angebote kennenlernen, die eine gesunde Entwicklung und Wahrnehmung des Kindes unterstützen

„Guter Start ins Leben“ gehört zu den „Frühen Hilfen in der Caritas“ im Bistum Aachen und ist Bestandteil des bundesweiten Projektes des Deutschen Caritasverbandes.

GUTER START

findet montags von 14.30 bis 16.30 Uhr im KBV, Rektoratstraße 25, 41747 Viersen statt und ist kostenlos.



Informationen der



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**



Unter folgendem Link

<https://www.bzga.de/infomaterialien/archiv/gesund-gross-werden-eltern-ordner>

finden Sie die Module des Elternordners (Elternhefte sowie die Infohefte 1-6).

Diese können dort zur Ansicht
kostenlos als PDF-Dateien
heruntergeladen werden:

Elternheft 1
zu den
Früherkennungsuntersuchungen U1-U6

Elternheft 2
zu den
Früherkennungsuntersuchungen
U7-U9 und J1

Infoheft 1: Entwicklungsgrundlagen

Infoheft 2: Kindliche Entwicklung

Infoheft 3: Entwicklungsförderung

Infoheft 4: Entwicklungsauffälligkeiten

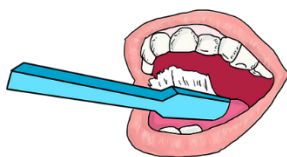
Infoheft 5: Vorbeugung

Infoheft 6: Krankheitswissen

Beispiel Krankenwissen:

- Bauchschmerzen Seite...
- Bewegung Seite...
- Blähungen Seite...
- Blindarmentzündung Seite...
- Dreimonatskoliken Seite...
- Durchfall Seite...
- Entzündung, Windelbereich Seite...
- Erbrechen Seite...
- Erkältung s. Grippaler Infekte Seite...
- Fieber Seite...
- Krämpfe Seite...
- Fiebermessen Seite ...
- Grippaler Infekt Seite...
- Hausmittel Seite...
- Husten Seite...
-
-
-

Elterntipps für die Mundpflege




Da Karies eine der häufigsten chronischen Kinderkrankheiten ist, sollten Sie Ihr Kind frühzeitig über die Gefahren von Süßigkeiten für Zähne und Zahnfleisch aufklären und ihm zeigen, was Sie gemeinsam dagegen tun können.


Kinder haben im Verlauf ihrer Kindheit ganz unterschiedliche Bedürfnisse, was die Mundpflege betrifft. Daher sollten Eltern schon früh den Grundstein für gute Angewohnheiten legen.


Bei jeder Mahlzeit interagieren Bakterien mit der Nahrung und produzieren Säuren, die die Zähne angreifen und zu Karies führen. Je mehr Zucker, desto mehr Säure entsteht, weshalb besonders süße, klebrige Nahrungsmittel und Getränke ein höheres Kariesrisiko bergen.

Vor allen Dingen zwischen den Mahlzeiten, wenn weniger Speichel produziert wird, der die Säuren bekämpfen und neutralisieren könnte.


Tipps für die Mundpflege Altersstufe 1 (4-24 Monate)


 Um die Ansammlung von Plaque – weiche, stark haftende Bakterien, die sich auf den Zähnen ablagern und zu Karies führen – zu verhindern, sollten Eltern damit beginnen, das Zahnfleisch ihres Neugeborenen nach dem Füttern (Stillen oder Flasche) mit einem feuchten Waschlappen zu reinigen.

 Wenn die ersten Zähne des Kindes hervorbrechen, dann sollten die Eltern die Zähne ihres Kindes zweimal am Tag für zwei Minuten putzen und hierfür eine Zahnbürste in Kindergröße mit weichen Borsten und gepolstertem Bürstenkopf verwenden. Ein erbsengroßer Klecks einer nicht fluoridhaltigen Zahnpasta ist völlig ausreichend.


 Eltern sollten sich bei Ihrem Kinderarzt erkundigen, wann das Kind zum Zahnarzt gehen sollte. Eine gute Daumenregel ist aber: „Erster Zahnarztbesuch am ersten Geburtstag.“ Weitere Termine sollten alle sechs Monate vereinbart werden, um eine gute Entwicklung der Zähne zu gewährleisten.


Tipps für die Mundpflege Altersstufe 2 (2-4 Jahre)


 Kinder im Alter von zwei Jahren oder älter sollten fluoridhaltige Zahnpasta verwenden, um während der Herausbildung der Zähne Karies vorzubeugen.


 Beaufsichtigen Sie Ihr Kind beim Zähneputzen so lange, bis es sich eine gute Putztechnik angeeignet hat. Zwei Minuten sollten Sie mit dem Zähneputzen verbringen und dabei vor allem auf die Zähne, die die meiste Kauleistung ausüben, sowie die Backenzähne achten, denn hier bildet sich Karies häufig zuerst.


Für Kinder, die das Zähneputzen als lästige Qual empfinden hier ein paar Ideen, mit denen das Putzen auch Spaß machen kann:

 Verwenden Sie eine Zahnbürste, deren Design Kleinkinder, die gerade erst lernen, wie man Zähne putzt, und deren Milchzähne allmählich hervorbrechen, anspricht. Diese Bürste ist mit ihrem schmalen Bürstenkopf, dem einfachen Borstenmuster und einer Power Tipp so gestaltet, dass alle Zähne wirkungsvoll erreicht werden.


 Putzen Sie Ihre Zähne gemeinsam mit Ihrem Kind, um ein gutes Vorbild zu sein. Das hilft Ihrem Kind, durch Beobachtung und Nachahmung zu lernen.

 Singen Sie das Lieblingslied Ihres Kindes.


 Sprechen Sie einen gern gehörten Kinderreim vor, z. B. „Eene meene Miste“, während Ihr Kind die Zähne putzt.

 Eltern müssen wissen, welchen Einfluss die Ernährung sowie die Ess- und Trinkgewohnheiten auf die Mundgesundheit und auf die allgemeine Gesundheit haben. Eltern können gesunde Angewohnheiten fördern, indem sie zuckerhaltige Getränke beschränken und sich von Fläschchen und / oder Schnabeltassen verabschieden. Stattdessen sollten Sie gesündere Speisen und Zwischenmahlzeiten anbieten.


Tipps für die Mundpflege Altersstufe 3 (5-7 Jahre)


 Kinder im Alter von fünf Jahren oder älter bilden ihre bleibenden Zähne aus, daher ist es wichtig, eine fluoridhaltige Zahnpasta und eine Zahnbürste zu verwenden.


Tipps für die Mundpflege Altersstufe 4 (8 Jahre und älter)


 Kinder im Alter von acht Jahren und älter sollten fluoridhaltige Zahnpasta und eine Zahnbürste verwenden, deren Design für eine komplexe Mischung ausbleibenden Zähnen und Milchzähnen verschiedener Größe entwickelt wurde.


Hier ein paar einfache Tipps zur Bekämpfung der Effekte von Zucker auf die kindliche Mundpflege:

 Sparen Sie Leckereien wie Süßigkeiten, Kekse oder Kuchen für die Zeit nach der Hauptmahlzeit auf, denn dann ist die Speichelproduktion höher, was die Zähne Ihrer Kinder schützt.

 Milchprodukte dienen als Puffer gegen die Säurenproduktion durch Bakterien und wirken Karies entgegen. Sie sollten Ihrem Kind also Milch oder Käse zu Süßigkeiten und Naschwerk reichen.

 Harte Süßigkeiten können zwischen den Kinderzähnen stecken bleiben und so Karies erzeugen. Zahnseide hilft bei der Entfernung von Süßigkeitspartikeln. Versuchen Sie es mit Zahnseide, die mit den Lieblingsfiguren Ihres Kindes dekoriert ist, damit es ihm mehr Spaß macht.

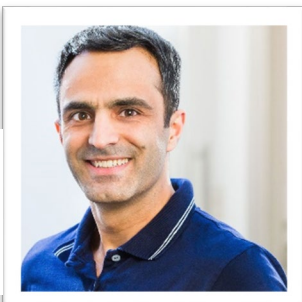
 Um den Süßigkeitenkonsum während der Feiertage, wie Weihnachten und Ostern, einzuschränken, bewahren Sie Süßes in einer verschlossenen Dose auf und lassen Sie das Kind nur zu festgesetzten Zeiten naschen.

 Ermutigen Sie Ihr Kind, mehr Wasser zu trinken, um Karies zu vermeiden. Bei Wasser aus der Flasche sollten Sie das Etikett auf den Fluoridgehalt überprüfen. Fluoridhaltiges Wasser kann Kariesbefall an Milchzähnen vorbeugen.

Zahnarztpraxen für Kinder



Fawad Baweri
Zahnarzt
Bahnstraße 11
47929 Grefrath



Fon: 0 21 58 / 12 22 und 12 23
Fax: 0 21 58 / 40 87 55

Mail: info@familienzahnarzt-grefrath.de
<https://www.familienzahnarzt-grefrath.de>



Zentrum für Gesundheit am
Allgemeinen Krankenhaus Viersen
Birgit Bregenzer, Zahnärztin
Dorothee Schulz-Hoffmann, Zahnärztin
Hoserkirchweg 63a
41747 Viersen

Telefonnummer : 0 21 62 - 2 49 00 30

<https://www.zahnaerztinnen-viersen.de>



Ralf Gudden
Zahnarztpraxis
für Kinder

Luisenstr. 111a
47799 Krefeld

Telefon: 0700 / 54 63 37 92)

(Verbindungskosten DTAG max. 12,6 Cent/min; Mobil höher)

Telefon: 0 21 51 / 360 290

E-Mail: [info@ Kinderzahnarzt-Praxis.de](mailto:info@Kinderzahnarzt-Praxis.de)

Internet:

<http://www.kinderzahnarzt-praxis.de>

<http://Facebook.de/KzapGudden>

<http://Twitter.com/KzapGudden>

<http://gplus.to/KzapGudden>



Dr. Simone Gilleßen



Dr. Julia Hoeck



Arztpraxen für Kinder- und Jugendmedizin

Notfallrufnummer
116 117



Dr. Andrea Dickmanns
*Kinderärztin, Kinder- und
Jugendpsychotherapeutin*
Hohe Straße 33
47929 Grefrath
Telefon 0 21 58 / 80 17 80
<https://kinderaerzte-grefrath.de/>



Dr. Hildegard Sona
*Kinderärztin, Fachärztin für
Kinder- und Jugendpsychiatrie*
Biet 28
41334 Nettetal
Telefon 0 21 53 / 73 08 13

Dr. Marlis Buschkamp
*Kinderärztin
und Asthmatrainerin*
Hohe Straße 33
47929 Grefrath
Telefon 0 21 58 / 80 17 80
<https://kinderaerzte-grefrath.de/>



Dr. med. Michael Nakazi
*Facharzt für Kinder- und
Jugendmedizin*
Sassenfelder Straße 3
41334 Nettetal-Lobberich
Telefon 0 21 53 / 6 07 08
info@kinderarzt-nettetal.de
<https://www.kinderarzt-nettetal.de>



PraxisApp
Mein Kinder-
und Jugendarzt

JETZT BEI
Google Play

Laden im
App Store



Dr. med. H. U. Umpfenbach
*Arzt für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin
Klassische Homöopathie
Umweltmedizin
Asthmatrainer /
Neurodermitistrainer*
Venloer Straße 67
41751 Viersen-Dülken
Telefon 02162 - 42 76 7
Fax 02162 - 51 61 7
info@kinderarzt-umpfenbach.de
www.kinderarzt-umpfenbach.de



Dr. med. Karl Geuchen und
Frank Brenner
*Fachärzte für Kinder- und
Jugendmedizin*
Siegfriedstraße 29
47906 Kempen
Telefon 0 21 52 / 33 42
Fax 0 21 52 / 551 93 93
E-Mail: geuchen-brenner@web.de
<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/aerzte/kempen/geuchen-brenner/kontaktinformation.html>



Kinderärztliche Notdienstpraxis
An der Klinik des AKH Viersen GmbH
Hoserkirchweg 63
41747 Viersen
Telefon: 0 21 62 - 104-2412
Fax: 0 21 62 - 104-2705
info@akh-viersen.de



Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Rheinische Landesklinik Viersen
 Aufnahmezentrum/ Ambulanz
 Kinder- und Jugendpsychiatrie
 Telefon 0 21 62 / 96-5211
 Telefax 0 21 62 / 96-5219
 Mail: kjpambulanz-viersen@lvr.de
https://klinik-viersen.lvr.de/de/nav_main/fachgebiete__behandlungsangebote/kinder__und_jugendpsychiatrie/kinder__und_jugendpsychiatrie_1.html#



Ambulanz – Tageskliniken –
 Stationäres Angebot –
 Diagnostik – Therapie




**MEDIZINISCHE
 KINDERSCHUTZHOTLINE**


0800 19 210

Die „Medizinische Kinderschutzhotline“ ist ein vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördertes, bundesweites, kostenfreies und 24 Stunden erreichbares telefonisches Beratungsangebot für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch.



Kinderkliniken in der Nähe

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Kinderklinik St. Nikolaus
AKH Viersen GmbH
Hoserkirchweg 63
41747 Viersen




Telefon: 0 21 62 - 104-0 (Pforte)
Fax: 0 21 62 - 104-2705
Mail: info@akh-viersen.de
<https://www.akh-viersen.de/kinderkrankenhaus-st-nikolaus/>

Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Klinik für Kinder & Jugendliche
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Telefon 0 21 66 / 394-2611
Telefax 0 21 66 / 394-2731
E-Mail kinder@sk-mg.de
<https://www.sk-mg.de/de/Zentrum-fuer-Kinder--Jugendmedizin.htm>




Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
Helios Klinikum Krefeld
Lutherplatz 40
47805 Krefeld



Telefon 0 21 51 / 32-0
Fax 0 21 51 / 32 20 40
Mail: info.krefeld@helios-gesundheit.de
<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/unser-angebot/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin>

St.-Clemens-Hospital Geldern
Clemensstraße 6
47608 Geldern
Telefon 0 28 31 / 390-0
Telefax 0 28 31 / 390 - 3000
Mail: verwaltung@clemens-hospital.de
<https://www.clemens-hospital.de/home/>



Kinder- und Jugendpsychologie

Frau Dipl.-Päd. Elke Gärtner
Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin
Margeritenstraße 67 a
47906 Kempen
Telefon 0 21 52 / 5 40 60
Fax 0 21 52 / 51 60 77

Psychotherapeutische Praxis
Westhofen
Vorster Straße 45
47906 Kempen
Telefon 0 21 52 / 967841
Fax 0 21 52 / 89 88 461
Mail praxis@psychotherapie-
westhofen.de
[https://www.psychotherapie-
westhofen.de/](https://www.psychotherapie-westhofen.de/)



Psychotherapeut
für Jugendliche und junge Erwachsene
Bernhard Moors
Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeut
Venloer Straße 37
41751 Viersen-Dülken
Telefon 0 21 62 / 94 96 96
Fax 0 21 62 / 91 84 72
Mail: bernhard@kjp-moors.de
<https://www.kjp-moors.de>



Sozialpädiatrische Zentren

Wenn Sie bei Ihrem Kind
Auffälligkeiten oder Verzögerungen in
der kindlichen Entwicklung feststellen,
so dass es in seinen
Entfaltungsmöglichkeiten
eingeschränkt und seine Entwicklung
eventuell beeinträchtigt ist, stehen
Ihnen Sozialpädiatrische Kliniken mit
Rat und Tat zur Seite.

SPZ Helios Kliniken Krefeld
Lutherplatz 40
47805 Krefeld
Telefon 0 21 51 / 322 390
[https://www.helios-
gesundheit.de/kliniken/krefeld/unser-
angebot/fachbereiche/sozialpaediatris
ches-zentrum/](https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/krefeld/unser-angebot/fachbereiche/sozialpaediatrisches-zentrum/)



Elisabeth-Krankenhaus Rheydt
Sozialpädiatrisches Zentrum
Hubertusstraße 100
41239 Mönchengladbach
Telefon 0 21 66 / 394-2681
Telefax 0 21 66 / 394-2729
E-Mail spz@sk-mg.de
[https://www.sk-
mg.de/de/Sozialpaediatrisches-
Zentrum-SPZ.htm](https://www.sk-mg.de/de/Sozialpaediatrisches-Zentrum-SPZ.htm)



[https://www.kindergesundheit-
info.de/themen/](https://www.kindergesundheit-info.de/themen/)



Wenn ein Kind eine Behinderung hat
oder chronisch krank ist, brauchen
Eltern – über therapeutische
Leistungen hinaus – gut zu findende
Unterstützung im Alltag.

Einen Wegweiser für Familien mit
einem behinderten oder chronisch
kranken Kind finden Sie unter
[https://www.kindergesundheit-
info.de/themen/entwicklung/behinderu
ng/wegweiser-behinderung/](https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/behinderung/wegweiser-behinderung/)





Heilpädagogische Frühförderung für den Kreis Viersen

Heilpädagogisches Zentrum Krefeld -
Kreis Viersen gGmbH
An der Schanz 3
47929 Grefrath
Telefon 0 21 58 / 9162-0
FAX 0 21 58 / 9162-20
[https://www.hpz-krefeld-
viersen.de/Home/Standorte/Grefrath-
Vinkrath](https://www.hpz-krefeld-viersen.de/Home/Standorte/Grefrath-Vinkrath)

Physiotherapie mit dem Schwerpunkt KINDER

physio grefrath
Praxis für Krankengymnastik
Inh. Nathalie Wassen
An der Plüschweberei 52
47929 Grefrath
Telefon: 0 21 58 / 43 99
Telefax: 0 21 58 / 81 14
E-Mail: info@physio-grefrath.com
<http://physio-grefrath.com>



Sandra Schuren
Krankengymnastik und
Kinderphysiotherapie, Vojta, Bobath,
Padovan, Manuelle Therapie
Hochstraße 131
41749 Viersen-Süchteln
Telefon 0 21 62 / 8 11 79
Fax 0 21 62 / 8 11 79

Andrea Canter-Bloching
Josef-Deilmann-Str. 10
41749 Viersen
Telefon 0 21 62 / 8522



auch Osteopathie
Remigiusplatz 16
41747 Viersen
Telefon 0 21 62 / 21 0 21
Mail service@mazaris.de
<https://www.mazaris.de/>



Physiotherapie Praxis Gurski
Inh. Peter Bus & Kirsten Decku
Arnoldstraße 13b
47906 Kempen
Telefon: 0 21 52 / 54 5 39
Fax: 0 21 52 / 55 47 35
Email:
physiotherapie.bus.decku@web.de
[https://www.physiotherapie-bus-
decku.de](https://www.physiotherapie-bus-decku.de)



Stefano Poletti
Kuhdyck 34B
47669 Wachtendonk
Telefon 0 28 36 / 17 45



Gesund groß werden

LOGOPÄDIE

Kommunikation nimmt einen sehr großen Teil unseres Lebens in Anspruch.

Wer seine Kommunikationsfähigkeit, die Sprache und / oder das Sprechen verloren hat, bzw. diese nicht mehr voll entwickeln kann, droht ausgeschlossen zu werden.

Mit genau diesen

Kommunikationsstörungen, sowohl in Wort als auch in Schrift, befasst sich die Logopädie, abgeleitet von den griechischen Worten logos = das Wort und pädeuein = erziehen.

Das Handeln steht bei der Logopädie im Vordergrund.

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE

Frank Matschke
Hochstraße 48
47929 Grefrath-Oedt
Telefon 0 21 58 / 40 99 915
praxis@logopaedie-grefrath.de
www.logopaedie-grefrath.de



Phoenix Praxis

Logopädie
Vinkrather Straße 4
47929 Grefrath
Telefon 0 21 58 / 40 19 29
Fax 0 21 58 / 40 44 482
E-Mail: info@phoenix-praxis.de
https://www.phoenix-praxis.de



Logopädische Praxis
Sonja Minten
Von-Saarwerden-Straße 17
47906 Kempen
Telefon 0 21 52 / 91 07 98
E-Mail: info@logopaedie-minten.de
https://logopaedie-minten.de/



Ina Greyn
Logopädie Ina Greyn
Vorster Str. 39
47906 Kempen
Telefon 0 21 52 / 91 06 81
Mail: inakeil@tinelli.org

Dagmar Vieren
staatlich anerkannte Logopädin
zertifizierte Bornout-Therapeutin
Breite Straße 17
47906 Kempen / St. Hubert
Telefon 0 21 52 / 91 46 685
Mobil 0177 / 89 16 010
http://www.logopaedie-vieren.de/index.html



Annegret Schielin
Bergstraße 43
41749 Viersen-Süchteln
Telefon 0 21 62 / 81 91 806

Praxis für Sprachtherapie
Dr. Jochen Enders &
Beatrix Enders-Stausebach
Berliner Allee 14 a
47906 Kempen
Telefon 0 21 52 / 89 94 31
Fax 0 21 52 / 89 94 32



Es gibt weitere Standorte in
Wachtendonk, Kerken und St. Hubert
https://www.sprachtherapie-kempen.de



ERGOTHERAPIE

Ergotherapie ist eine Therapie mit dem Ziel, Menschen mit psychischen oder körperlichen Schädigungen (durch systematische aktive Bewegung des Körpers oder einzelner Glieder oder durch geistige Arbeit) ein möglichst eigenständiges und uneingeschränktes Handeln zu ermöglichen.

Praxis für Ergotherapie Amann
Ergotherapie Praxis Nettetal

Fenlandring 33

41334 Nettetal

Telefon: 0 21 53 / 800 180

Telefax: 0 21 53 / 800 011

Ergotherapie Praxis Brüggen

Roermonder Straße 9

41379 Brüggen

Telefon 0 21 63 / 98 76 858

Fax 0 21 63 / 98 78 191

Ergotherapie Praxis Brüggen - Bracht
Südwall 3

41379 Brüggen - Bracht

Telefon 0 21 57 / 12 64 64 6

Fax 0 21 57 / 12 64 64 4

Grefrath mobil

0157 / 35 61 03 38

<https://www.ergotherapie-amann.de>



Praxis für Ergotherapie Katja van Kommer
HAUPTSTANDORT

Vluyner Nordring 6-8

47506 Neukirchen-Vluyn

Telefon 0 28 45 / 29 28 80

Fax 0 28 45 / 29 28

NIEDERLASSUNG KEMPEN

Praxis für Ergotherapie Katja van Kommer
Kleinbahnstraße 20

47906 Kempen

Telefon 0 21 52 / 95 95 40

Fax 0 21 52 / 95 95 58

NIEDERLASSUNG MOERS

Praxis für Ergotherapie Katja van Kommer
Repelener Straße 2

47441 Moers

Telefon 0 28 41 / 91 67 747

Fax 0 28 41 / 91 67 749

E-Mail: info@ergotherapie-vankommer.de

<https://ergotherapie-vankommer.de/kontakt.html>



Zentrum für Ergotherapie Kempen
Von-Saarwerden-Straße 19

47906 Kempen

Telefon 0 21 52 / 55 16 21

<https://www.kempen-ergotherapie.de>



Katja Sänger Ergotherapie

Verbindungsstraße 21

47906 Kempen

Telefon 0 21 52 / 89 59 045

Sandra Leven

Marktplatz 1a

41334 Nettetal-Kaldenkirchen

Telefon 0 21 57 / 13 82 37



	AKH Klinik für Kinder- und Jugendmedizin Viersen		Film über Frühe Hilfen (Grundlagen, Schreibabys, Schütteltrauma,.....)
	Behindertes oder chronisch krankes Kind? Wegweiser für Familien		FRÜHGEBURT Bundesverband „Das frühgeborene Kind“ e. V.
	Bundeszentrum für Ernährung		"Guter Start ins Leben" und "Kugelrunde" vom SkF (Sozialdienst katholischer Frauen)
	ELTERNORDNER Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Gesund groß werden - Eltern-Ordner		Heilpädagogisches Zentrum Krefeld-Kreis Viersen
	Ergotherapie Katja van Kommer Kempen, Neukirchen-Vluyn, Moers		Helios Klinikum Krefeld Zentrum für Kinder- und Jugendmedizin
	Ergotherapie Nadine Wöhler Grefrath		HPZ (Heilpädagogisches Zentrum) Krefeld-Kreis Viersen
	Ergotherapie Zentrum für Ergotherapie Kempen		Impfen-Info
	Ergotherapie Amann Nettetal, Brüggen, Brüggen-Bracht		Kinder- und Jugendpsychiatrie des LVR, Viersen
	Ernährungsberatungs- & -informationsnetz Deutschland		Kinderarzt Dr. med. Michael Nakazi Nettetal-Lobberich
	Ernährungs-Queen Qualitätszirkel Ernährungsberatung Ernährungstherapie Nordrhein		Kinderarzt Dr. med. H. U. Umpfenbach, Viersen-Dülken
	Familienzahnarzt in Grefrath		Kinderärzte Dr. med. Karl Geuchen und Frank Brenner, Kempen

	Kinderärzte Grefrath		Logopädie Phoenix Praxis Grefrath		Psychotherapeutische Praxis Westhofen Kempen
	Kinderärztinnen Dr.med. Andrea Dickmanns und Dr. med. Marlis Buschkamp, Grefrath		Logopädie Frank Matschke Grefrath-Oedt		Rauch-Frei
	Kinderernährung vom Universitätsklinikum der Ruhr-Universität Bochum		Logopädie: Dagmar Vieren, staatlich anerkannte Logopädin zertifizierte Bornout- Therapeutin, Kempen		Schreibabys Interaktives Netzwerk Trostreich.de
	Kindergesundheit Info		Logopädie: Praxis für Sprachtherapie Dr. Jochen Enders & Beatrix Enders-		Schuleingangsuntersuchung /sonderpädagogischer Förderbedarf/ Schulärztliche Sprechstunde
	KINDERGESUNDHEIT- INFO der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung		Logopädische Praxis Sonja Minten Kempen		Schulgesetz NRW
	Kinderschutzbund Kempen		Perinatalzentrum zur Versorgung von Früh- und Neugeborene des Helios-Klinikums Krefeld		SkF Viersen (Sozialdienst katholischer Frauen)
	Krankenhaus St. Clemenshospital Geldern		physio grefrath Praxis für Krankengymnastik		Sozialpädiatrisches Zentrum (wie wirken sich äußere Einflüsse auf Gesundheit und Entwicklung im Kindes- und Jugendalter aus) Helios Kliniken Krefeld
	Krankenhaus Helios Klinikum Krefeld Mutter-Kind-Zentrum		 auch Osteopathie		Sozialpädiatrisches Zentrum Elisabeth- Krankenhaus Rheydt
	Krankenhaus Kinderklinik Neuwerk		Physiotherapie Praxis Gurski, Kempen		Zahnärztinnen Viersen
	Krankenhaus Elisabeth- Krankenhaus Rheydt Klinik für Kinder & Jugendliche		Psychotherapeut für Jugendliche und junge Erwachsene Bernhard Moors, Viersen-Dülken		Zahnarztpraxis für Kinder Krefeld

