# M E R K B L A T T KINDERUNFÄLLE

Liebe Eldern,

die Beweglichkeit Ihres Kindes nimmt rasant zu und es erweitert seinen Aktionsradius. Ihr Kind wird mobil und lernt das gezielte Greifen, beginnt zu krabbeln und zu sitzen. Viele Dinge in der Nähe sind interessant, werden gegriffen und in den Mund gesteckt. Alles, was herunterhängt, verlockt zum Greifen und Ziehen. Das sich Hochziehen bereitet das Laufen vor und birgt neue Gefahren.

Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:

- Stürze
- Ertrinken
- Vergiftung
- Ersticken

Die zunehmende Mobilität Ihres Kindes erfordert vermehrt Ihre Aufsicht und Sorge für eine kindersichere Umgebung.

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



# **Treppensturz**



# Vorbeugung

Sichern Sie Treppenzugänge durch Schutzgitter! Treppe abwärts soll das Kind zunächst nur unter Aufsicht rückwärts krabbeln.

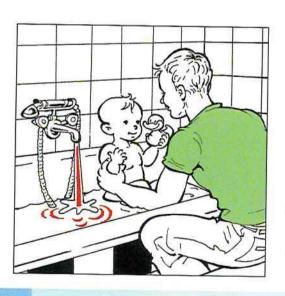
# Sturz aus Hochstuhl Einkaufswagen, Gitterbett



# Vorbeugung

Stellen Sie den Hochstuhl kippsicher auf!
Kind im Hochstuhl und Einkaufswagen nie unbeobachtet lassen: Ausstiegsversuche!
Im Gitterbett die Matratze rechtzeitig absenken. Ausstieg durch Herausnehmen der Gitterstäbe ermöglichen. Kind auf dem Arm: Stets mit plötzlichen unkontrollierten Bewegungen des Babys nach hinten rechnen!

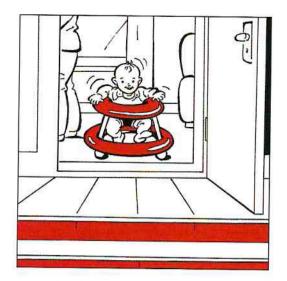
#### Ertrinken



# Vorbeugung

Vor dem Baden
Wassertemperatur prüfen!
Kleine Kinder können auch in
sehr niedrigem Wasser (5–10 cm)
ertrinken. Lassen Sie Ihr Kind
in Badewanne oder Duschtasse
nie unbeaufsichtigt!
Geschwisterkinder können die
Verantwortung nicht übernehmen.

### Sturz mit Lauflernhilfe/Gehfrei



#### Ersticken



# Vergiftung/Verätzung



### Vorbeugung

Benutzen Sie grundsätzlich keine Lauflernhilfen/Gehfrei! Sie sind unfallträchtig und fördern nicht das Laufen lernen. Erhöhte Sturzgefahr insbesondere an Treppen, Türschwellen und Teppichrändern. Lauflernhilfen ermöglichen das Ziehen an Tischdecken und Kabeln, das schwere Kopfverletzungen und Verbrühungen zur Folge haben kann.

#### Vorbeugung

Kleine Kinder stecken alles in den Mund und verschlucken sich. Halten Sie kleine Gegenstände, die die Atmung blockieren oder behindern können, vom Säugling fern! Typisch und besonders gefährlich sind Erdnüsse, Weintrauben, kleine Nahrungsstücke, Münzen, Murmeln, Bausteine und Luftballonreste.

### Vorbeugung

Putzmittel und andere Chemikalien in Originalbehälter verschlossen bzw. außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Besondere Gefahr besteht durch ätzende Reinigungsmittel (z. B. Entkalker, Rohr- und WC-Reiniger). Medikamente, Tabakwaren oder Alkohol von Kindern fernhalten. Liebe Eltern und Kinder, nun ist es so weit! Schritt für Schritt von der Milch zur festen Nahrung. Ich biete Ihnen Einzelberatung hier in der Praxis an, um Sie bei diesem Weg zu beraten. Gerne können Sie sich nähere Infos dazu an der Anmeldung einholen. Die Kosten einer persönlichen Beratung richten sich nach Art und Umfang des individuellen Interesses.



# "Gesund und Lecker!"

Erfahren Sie, wie Sie Ihr Kind gesund und ausgewogen ernähren.



Seit 2008 bin ich als medizinische Fachangestellte in der Kinderarzt-praxis Dr. Naegele tätig. Ernährung und Gesundheit sind gerade bei Kindern eng verknüpft. Deshalb habe ich mich entschlossen, dieses Thema zu vertiefen und machte eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Ich berate Sie ganzheitlich und individuell. Ich achte auf persönliche Vorlieben und Abneigungen Ihres Lieblings. Meine Empfehlungen sind alltagstauglich und umsetzbar.

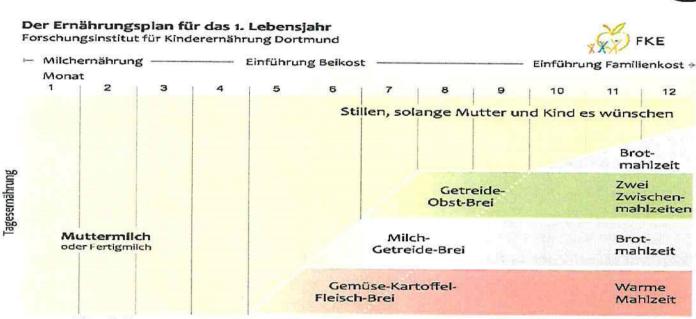
Ihre Corinna Hilz

www.ernaehrungsberatung-hilz.de

Kuglerstr. 17, 81675 München

Tel.: 089 / 470 27 933 Fax.: 089 / 470 27 934

# Die Säuglingsernährung



Vitamin D, Fluorid

# Rezepte für Säuglingsbreie

Vitamin K

Säuglingsbreie lassen sich gut selber zubereiten. Mit den richtigen Zutaten versorgen Sie das Baby mit allem, was es zum Gedeihen braucht, und sparen zudem Geld.

# Auf den Bedarf des Säuglings abgestimmt

Die Rezepte sind auf den altersentsprechenden Bedarf Ihres Kindes genau abgestimmt und gewährleisten. Es erhält die Energie und Nährstoffe, die es zum guten Gedeihen braucht. Alle Breie sind einfach zuzubereiten. Sie können auch in größeren Mengen hergestellt und sofort nach dem Pürieren Portionsweise eingefroren werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen Vorrat und können Zeit und ebenfalls Geld sparen.

### Ab 5.-7. Monat: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei

#### Zutaten:

- 90-100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
- 40-60 g Kartoffeln
- 30-45 g (3-4 Esslöffel) Vitamin-C reicher Obstsaft oder Obstpüree (zum Beispiel Orangensaft oder ein Vitamin-C angereicherter Saft)
- 8-10 g (1 Essiöffel) Rapsöl
- 20-30 g Fleisch (Lamm, Rindfleisch, Schweinefleisch, Geflügel)

### Zubereitung:

Das magere Fleisch wird in wenig Wasser gekocht und püriert. Wenn möglich können Sie sich das Fleisch vom Metzger durch den Fleischwolf drehen lassen. Das Gemüse und die Kartoffeln würfeln und ebenfalls mit wenig Wasser garen. Fleisch, Obstsaft und Öl zufügen und alles noch einmal pürieren.



Kuglerstr. 17, 81675 München

Tel.: 089 / 470 27 933 Fax.: 089 / 470 27 934



# Ab 6.-8.Monat: Vollmilch-Getreide-Brei

#### Zutaten:

- 200 ml handelsübliche Vollmilch oder H-Milch (3,5% Fett)
- 20 g Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß, feine Haferflocken oder andere Vollkornflocken für Säuglinge)
- 20 g (2-3 Esslöffel) Obstsaft oder Obstpüree (eine Sorte)

# Zubereitung:

Die Getreideflocken mit Milch kurz aufkochen (Instandflocken nur mit heißer Milch verrühren). Obstsaft oder -püree unterrühren. Geeignetes Obst: Äpfel, Birnen, Banane, Pfirsich, Nektarine und Aprikose. Da Bananen sehr süß sind, sollten diese in kleineren Mengen mit anderem Obst gemischt werden.

### Ab 6.-8. Monat: Getreide-Obst-Brei

#### Zutaten:

- 20 g Vollkorngetreideflocken einer Sorte (z.B. Grieß oder feine Haferflocken)
- 90 g Wasser
- 100 g Obstpüree oder Obstsaft (Vitamin-C reicher Orangensaft, oder Apfelsaft mit Vitamin-C Zusatz)
- 5 g (1 Teelöffel) Butter (oder Rapsöl)

### Zubereitung:

Die Getreideflocken mit Wasser kurz aufkochen (Instandflocken nur mit heißem Wasser verrühren). Obstsaft oder -püree und Fett unterrühren. Das frische Obst (zum Beispiel Äpfel, Birnen, Pfirsiche) kann roh zerknetet oder gerieben werden. Geeignet ist auch Tiefkühlobst oder industriell hergestellte Obstgläschen ohne Zuckerzusätze. Bananen sollten Sie mit weniger süßem Obst vermischt anbieten.

### -- Viel Spaß beim Kochen! --

#### **Buchempfehlung:**

Die neue Babyernährung: Breie und Fingerfood für die Kleinsten

(GU Einzeltitel Partnerschaft & Familie) von Susanne Klug

Kuglerstr. 17, 81675 München

Tel.: 089 / 470 27 933 Fax.: 089 / 470 27 934



# Säuglingsernährung

# -Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

# Zutaten (Beispiel für den 5.-7. Monat):

- 100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
- 50 g Kartoffeln
- 20 g Wasser
- 10 g Haferflocken
- 30 g (3 Esslöffel) Vitamin-C reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
- 8 g (1 Esslöffel) Rapsöl

# Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen. Hinweis: Dieser Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

### Eisenhaltige Lebensmittel:

Am meisten Eisen enthält Schweineleber (22 mg/100g) dann Rindsleber und Kalbsleber (aber schon deutlich weniger ca. 8mg/100mg)

Bei Fisch haben Austern am meisten Eisen (6mg/100g) aber kein typisches Babyessen Eigelb (7mg/100g)

Gemüse: allen voran Linsen und weiße Bohnen (7 mg/100g)

Obst: getrocknete Aprikosen (4 mg/100g)

Getreide: Weizenkleie (16mg/100g) und natürlich Hirse (6mg/100g)

Sonstiges: Petersilie (fast 100mg/100g), ebenso Sauerampfer

Nicht schlecht sind auch Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne (so zwischen 12 bis 6 mg/100g)

Der Eisenbedarf für einen Säugling ab dem 4 Monat bis ca. 4 Jahren liegt zwischen 8-10 mg/Tag

Dem eisenhaltigen Essen immer Vitamin C zufügen (Obstsaft oder Petersilie) da dadurch die Resorption um das 3-4fache erhöht wird. Kombination mit Milch erschwert die Aufnahme.

Calciumbedarf eines Säuglings ist ca. 500mg/Tag

Viel Calcium enthält grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Fenchel, Süßkartoffel, weiße Bohnen und Linsen sowie Mandeln und Sesam

Haferflocken, Milch und Milchprodukte und Ei

Brombeeren, Johannisbeeren und Himbeeren

Kuglerstr. 17, 81675 München

Tel.: 089 / 470 27 933 Fax.: 089 / 470 27 934



# Säuglingsernährung

# -Vegetarischer Gemüse-Getreide-Kartoffelbrei

# Zutaten (Beispiel für den 5.-7. Monat):

- 100 g Gemüse (Karotten, Kürbis, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi, Fenchel, Pastinake oder Zucchini)
- 50 g Kartoffeln
- 20 g Wasser
- 10 g Haferflocken
- 30 g (3 Esslöffel) Vitamin-C reicher Saft (zum Beispiel Orangensaft oder Apfelsaft mit Vitamin-C-Zusatz)
- 8 g (1 Esslöffel) Rapsöl

# Zubereitung:

Das Gemüse und die Kartoffeln waschen, würfeln und in wenig Wasser dünsten. Wasser und Haferflocken zugeben, alles pürieren und schließlich das Öl untermengen. Hinweis: Dieser Brei ersetzt den Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei, wenn in der Ernährung des Säuglings auf Fleisch verzichtet werden soll. Da Fleisch die beste Nahrungsquelle für Eisen ist, muss bei vegetarischer Ernährung besonders auf eine ausreichende Eisenversorgung geachtet werden.

### Eisenhaltige Lebensmittel:

Am meisten Eisen enthält Schweineleber (22 mg/100g) dann Rindsleber und Kalbsleber (aber schon deutlich weniger ca. 8mg/100mg)

Bei Fisch haben Austern am meisten Eisen (6mg/100g) aber kein typisches Babyessen Eigelb (7mg/100g)

Gemüse: allen voran Linsen und weiße Bohnen (7 mg/100g)

Obst: getrocknete Aprikosen (4 mg/100g)

Getreide: Weizenkleie (16mg/100g) und natürlich Hirse (6mg/100g)

Sonstiges: Petersilie (fast 100mg/100g), ebenso Sauerampfer

Nicht schlecht sind auch Kürbiskerne, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne (so zwischen 12 bis 6 mg/100g)

Der Eisenbedarf für einen Säugling ab dem 4 Monat bis ca. 4 Jahren liegt zwischen 8-10 mg/Tag

Dem eisenhaltigen Essen immer Vitamin C zufügen (Obstsaft oder Petersilie) da dadurch die Resorption um das 3-4fache erhöht wird. Kombination mit Milch erschwert die Aufnahme.

Calciumbedarf eines Säuglings ist ca. 500mg/Tag

Viel Calcium enthält grünes Gemüse wie Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Fenchel, Süßkartoffel, weiße Bohnen und Linsen sowie Mandeln und Sesam

Haferflocken, Milch und Milchprodukte und Ei

Brombeeren, Johannisbeeren und Himbeeren

Kuglerstr. 17, 81675 München

Tel.: 089 / 470 27 933 Fax.: 089 / 470 27 934



# BITTE BEACHTEN SIE FOLGENDES NACH EINER IMPFUNG

Ihr Kind wurde heute geimpft.

In den Tagen nach der Impfung kann es zu **erhöhter Körpertemperatur** kommen. Sollte das Fieber über 39°C steigen, können Sie Ihrem Kind ein fiebersenkendes Medikament, z.B. Ibuprofen, in entsprechender Dosierung geben. Im Normalfall sollte die fieberhafte Reaktion nach 2-3 Tagen abklingen. Bei deutlichem Fieberanstieg oder schlechtem Allgemeinzustand zeigen Sie Ihr Kind bitte einer/m Kinderärztin/arzt.

Manche Kinder reagieren auf die Impfung mit vermehrter Unruhe, leicht vermehrtem oder vermindertem Schlafbedürfnis.

Als Lokalreaktion kann sich am Oberschenkel/-arm eine Rötung, Schwellung oder leichte Überwärmung zeigen. Selten bildet sich eine Verhärtung als Reaktion des Körpers auf die Impfflüssigkeit. Diese Erscheinungen können durch lokale Kühlung gebessert werden. Bei deutlicheren Reaktionen sowie gewöhnlich nicht auftretenden übermäßigen Schmerzen an der Impfstelle zeigen Sie diese bitte einer/m Kinderärztin/arzt.

Nach der Masern-Mumps-Röteln Impfung kann es wie nach jeder Impfung zu oben beschriebenen Reaktionen kommen. Zusätzlich können bis zu 14 Tagen nach der Impfung folgende Symptome auftreten:

- Häufig: Fieber, Unruhe, Appetitlosigkeit
- Gelegentlich: ein Impfmasern-Ausschlag, sowie Lymphknoten-Schwellung und Atemwegsbeschwerden
- Selten: Fieberkrämpfe, allergische Reaktion
- Sehr selten: Gelenkschmerzen, Abfall der Blutplättchenmenge, starke allergische Reaktion

Sehr selten sind allergische oder neurologische Nebenwirkungen nach Impfungen (wie z.B. Krampfanfall, Gerinnungsstörung). Da die Symptome sehr unterschiedlich sind, bitten wir Sie, sich bei uns zu melden, wenn Sie unklare Reaktionen an Ihrem Kind bemerken.

Generell sollten Sie Ihr Kind am Impftag nicht baden. Anstrengungen wie Sport, Schwimmen und größere Aufregungen sind bei größeren Kindern zu meiden.

Wir hoffen, Ihr Kind verträgt die heute verabreichte Impfung gut und bitten Sie, sich bei Fragen an uns zu wenden.

Dr. med. Stefanie Naegele Melissa Ardan-Bajbouj

Stand Januar 2020

# Sonnenschutz für Säuglinge und Kinder

- Die Oberfläche der kindlichen Haut ist bezogen auf das Körpergewicht bis zu 3-fach größer als die eines Erwachsenen. Das hat zur Folge, dass die Dosis einer über die Haut resorbierten Substanz pro Kilogramm Körpergewicht dementsprechend höher ist.
- Talgdrüsen als nicht verhornte Öffnungen in der Haut fungieren als "Trichter" für eine Vielzahl von Wirkstoffen. Die Zahl der Talgdrüsen pro cm² Hautoberfläche ist bei Kindern viel höher als bei Erwachsenen und nimmt mit zunehmendem Lebensalter ab.
- Die Haut durchläuft nach der Geburt eine vor allem funktionelle Reifung. Neuere Untersuchungen zeigen, dass es z.B. mehr als ein Jahr dauert bis die Haut in der Lage ist, den Wasserverlust über die Hautschichten zu kompensieren.

Aus diesen Umständen ergibt sich bei kleinen Kindern eine erhöhte Gefahr, dass Wirkstoffe, Konservierungsmittel und andere unliebsame Begleitstoffe über die Haut aufgenommen werden können.

Was den Sonnenschutz betrifft, so ist der wichtigste - vor allem für Säuglinge und Kleinkinder - die **Meidung der direkten Sonneneinwirkung**. An nächster Stelle kommt der **Schutz über Kleidung** (einschließlich eines Hutes mit breiter Krempe).

Sonnenexposition und damit Sonnenschutzcreme, ist daher zumindest für Säuglinge auf ein Minimum zu reduzieren; der Vitamin D Bedarf wird in den ersten beiden Lebensjahren ohnehin durch die tägliche Gabe von Vitamin D gedeckt.

Als Sonnenschutzmittel stehen prinzipiell zwei Varianten zu Verfügung: Die Anwendung chemischer UV-Schutzfilter, die in die Haut einziehen und dort die UV-Strahlen absorbieren, und das Auftragen mineralischer Substanzen (Zinkoxid, Titanoxid), die auf der Haut verbleiben und dort wie ein Spiegel das UV-Licht reflektieren.

Aus den eingangs erwähnten Gründen sind letztere zumindest für Klein- und Vorschulkinder unbedingt zu bevorzugen. Leider werden in vielen Produkten beide Komponenten kombiniert, um einen Lichtschutzfaktor (LSF) von 50 zu erreichen. Dieser ist allerdings nur selten nötig, da mit einem Lichtschutzfaktor von 30 nur 0,9% weniger Lichtschutz vermittelt wird. Somit sind die Mehrzahl der Kinder - vorausgesetzt die Sonnencreme wird entsprechend großzügig aufgetragen - durch einen mineralischen LSF 30 ausreichend geschützt.

Chemische UV-Filter werden über die Haut resorbiert, finden sich im Trinkwasser und werden über die Nahrungskette angereichert. Sie können über die Muttermilch übertragen werden und sind möglicherweise plazentagängig. Zahlreiche Daten belegen die Östrogenen Effekte einer Vielzahl chemischer Filter. Es besteht daher die Besorgnis, dass es schon bei Ungeborenen und bei Neugeborenen zu einer Exposition gegenüber hormonell wirksamen Chemikalien aus Sonnenschutzcremes kommen kann.

Aus den genannten Gründen sollte daher vom Gebrauch chemischer UV-Filter insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern, aber auch bei Schwangeren und stillenden Müttern zumindest solange abgesehen werden, bis durch entsprechende Studien die Resorption dieser Substanzen über die Haut und deren Wirkung im Körper als unbedenklich erwiesen ist.

Wir empfehlen die Verwendung mineralischer Sonnenschutzmittel (Zinkoxid, Titanoxid), die in mikromolekularer Partikelgröße nicht durch die Haut penetrieren und daher unbedenklich sind. Noch vereinzelt erhältliche Produkte mit nanomolekularen Partikelgrößen sollten gemieden werden, weil bei diesen die Penetration über die Haut nicht ausgeschlossen werden kann.

Dr. med. Stefanie Naegele

Melissa Ardan-Bajbouj