Bundeszentrum für Ernährung

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U2

Gib mir die Brust

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

Ich wachse auch mit Flaschenmilch

Wenn Sie nicht stillen, braucht Ihr Baby im 1. Jahr Fertignahrung. Füttern Sie nur frisch angerührte Milch. Bei Allergien in der Familie fragen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt.

Für meine Zähne und Knochen

Geben Sie Ihrem Baby ab dem 8. Lebenstag täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.

Mama, iss dich fit

Essen Sie reichlich Gemüse, Obst, Vollkorn- und genug Milchprodukte. Auch regelmäßig trinken ist wichtig, am besten Wasser. Verzichten Sie auf Diäten und Alkohol, solange Sie Ihr Baby stillen.

Ich bleib' bei euch

Am besten schläft Ihr Kind nachts bei Ihnen im Schlafzimmer – aber im eigenen Bett, auf dem Rücken und ohne Kopfkissen.

Mir stinkt's

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

Niemals schütteln

Egal wie anstrengend Ihr Baby ist, schütteln Sie es niemals!
Bei Problemen hilft Ihnen Ihr Kinder- und Jugendarzt oder Ihre Hebamme.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

© BLE 2021

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

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