Bundeszentrum für Ernährung

Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie

Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U4

Gib mir die Brust

Wenn Sie stillen, stillen Sie weiter. Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Die Milch reicht. Bei Unsicherheit sprechen Sie mit Ihrem Kinder- und Jugendarzt oder Ihrer Hebamme.

Jetzt noch nicht

Füttern Sie frühestens ab dem 5. Monat zum ersten Mal Brei. Warten Sie in Ruhe ab, ob Ihr Kind wirklich schon Brei möchte. Wenn es soweit ist, darf es jeden Monat eine neue Breimahlzeit sein.

Platz da

Ihr Baby will sich jetzt immer mehr bewegen und fängt an, sich zu drehen. Geben Sie ihm viel Raum zum Strampeln und behalten Sie Ihr Kind dabei immer im Blick, um z. B. einen Sturz vom Wickeltisch zu vermeiden.

Fit sein tut gut

Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und bewegen Sie sich täglich. Schon 30 Minuten am Tag sind prima fürs Wohlbefinden und helfen dabei, Stress abzubauen.

Mir stinkt's

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

Bildschirm aus

Fernseher, Smartphones und Tablets überfordern Ihr Baby. Schalten Sie alle Geräte aus und legen Sie Ihr Smartphone zur Seite, wenn Ihr Kind dabei ist.

Jetzt sind Sie mal dran

Die ersten Monate mit einem Baby können ganz schön stressig sein. Machen Sie Pause, wenn Ihr Baby schläft. Überlassen Sie Ihr Kind ruhig einmal den Großeltern oder Freunden und machen frei.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Sprechen und singen Sie mit Ihrem Baby in Ihrer Muttersprache.

© 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.