

**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



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

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

Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre  
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und  
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

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

**Frühe Hilfen...**

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

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

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

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

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's  
zum Film



Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:



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



**KNAPPSCHAFT**  
für meine Gesundheit!



**bvkJ.**

Berufsverband der  
Kinder- und Jugendärzte e.V.



KASSENÄRZTLICHE  
BUNDESVEREINIGUNG



Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

**Impressum**

Herausgeber:

Verband der Ersatzkassen e. V.  
(vdek)

Anschrift:

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

info@vdek.com  
www.vdek.com

Idee & Konzeption:

Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:

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

Design & Illustration:  
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:

Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja  
Hansmann

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

Druck:

Warlich Druck Meckenheim GmbH  
Am Hambuch 5  
53340 Meckenheim

Bestellung:

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

Mit freundlicher Empfehlung

Set mit Flyern U1-U9: Bestellnummer 16000430

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



... • • • • • direkt nach der Geburt



*Liebe Eltern,*

Ihr wundervolles Kind ist gerade  
auf die Welt gekommen.  
Es nimmt jetzt am Leben teil, auch  
wenn es rund 16 der 24 Stunden  
eines Tages in vielen kleinen  
Etappen schläft.

Hier geht's  
zum Film



„An deinem Körper fühle ich mich wohl und geborgen.“



**Ihr Kind benötigt Nähe.** Es möchte gehalten und liebkost werden, in den Stunden und Tagen nach der Geburt so viel wie möglich.

.....  
*Durch Körperkontakt wird bei den Kindern und den Eltern das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Es beruhigt und mindert Stress. Der Aufbau der Beziehung wird dadurch gefördert.*

**Ihr Baby möchte** in den ersten Lebensstunden trinken. Das erste Anlegen und die erste Milch sind besonders wertvoll. Unabhängig davon, ob Sie in den nächsten Monaten stillen möchten oder nicht, können Sie das erste Saugen an der Brust zulassen.

.....  
*Babys suchen meist selbständig nach der Brust. Beim Saugen wird das Bindungshormon Oxytocin freigesetzt. Stillen ist das Beste für Babys und tut auch der Mutter gut. Über das Saugen an der Brust wird Stress abgebaut, es beruhigt beide und stärkt die Beziehung. Muttermilch ist die gesündeste Ernährung für das Kind.*



„Ich möchte saugen und trinken.“



„Ich möchte ernst genommen werden.“



**Ihr Kind zeigt Ihnen,** was es braucht. Nehmen Sie seine Bedürfnisse ernst. Ihr Kind spürt, wenn Sie auf seine Bedürfnisse eingehen.

.....  
*Die Erfahrung, von Anfang an als eigenständiger Mensch mit Bedürfnissen und Gefühlen wahrgenommen und verstanden zu werden, ist für die Entwicklung wichtig.*

„Ich will meine Eltern kennenlernen.“



**Nach der Geburt** ist Ihr Kind in der Regel wach und aufmerksam. Es nimmt mit allen Sinnen wahr und möchte Sie kennenlernen. Direkter Körperkontakt ist dafür am besten.

.....  
*Neugeborene schauen gerne in Gesichter. Sie achten besonders auf Stimmen und orientieren sich am unverwechselbaren Geruch der Mutter. Körperwärme tut ihnen gut.*



„Ich brauche Ruhe und menschliche Nähe.“



**Die Geburt** war für Sie und Ihr Kind anstrengend. Mutter und Kind schlafen nach dem ersten Saugen und Trinken des Kindes zumeist für längere Zeit ein.

.....  
*Auch während des Schlafens ist es schön für Kinder, wenn ihre Eltern in der Nähe sind. So fühlen sie sich sicher und die Eltern merken, wenn ihre Kinder sie brauchen. Schlaf ist für Erholung und gesundes Wachstum wichtig.*

„Wenn es meinen Eltern gut geht, fühle ich mich wohl.“



**Je besser es Ihnen geht,** desto besser können Sie sich um Ihr Kind kümmern. Wenn Sie Fragen haben oder sich Sorgen machen, zögern Sie nicht, mit den Fachkräften oder vertrauten Personen über Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu sprechen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie starke Traurigkeit oder große Angst empfinden.

.....  
*Kinder spüren, wie es den Eltern geht. Daher ist das Wohlbefinden der Eltern von großer Bedeutung. Die Entwicklung der Kinder wird sowohl durch ihre Veranlagung als auch durch die Umwelt beeinflusst.*