

U1

Seelisch gesund aufwachsen

..... 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.



„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.



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 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.



bvkJ.

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



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

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

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

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

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

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



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:

vdek
Die Ersatzkassen

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

AOK
Die Gesundheitskasse.

BKK

IKK

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

SVLFG

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

KBV
KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG

**Deutsche Liga
für das Kind**

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Impressum

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

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

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

info@vdek.com
www.vdek.com

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung