

# STRUKTUREN IM KINDERALLTAG

Structures in  
children's everyday



## INHALT

## CONTENT

---

Einführung

Introduction

Schwangerschaft

Pregnancy

1. Hilfe & Kinderarzt

First aid & paediatrician

Produkte & Finanzen

Products & finances

Mutter-Kind-Beziehung

Mother-child-relationship

Gesunde Ernährung

Healthy feeding

Entwicklungsgerechtes Spielen

Development-oriented playing

## EINFÜHRUNG

## INTRODUCTION

---

Liebe Familien und  
Alleinerziehende,

Dear families and  
single parents,

Sie stehen als Migranten mit Kind  
oder Kindern in Deutschland vor  
besonderen Herausforderungen.

as migrants with a child or children  
you have to face special  
challenges in Germany.

Mit dieser Broschüre soll Ihnen ein  
kleiner Begleiter zur Vereinfachung  
des Familienalltags beiseite gestellt  
werden.

With this brochure you shall get a  
small companion aside  
to simplify the family everyday.

Sie finden auf den folgenden Seiten  
wichtige Informationen, Hinweise  
und Tipps zum Alltag  
mit Kindern.

On the following pages you can  
find important informations,  
hints and tips for everyday  
life with children.

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie  
alles Gute!

I wish you and your family  
all the best!

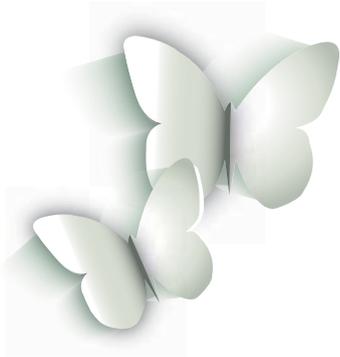
Mara Rebmann

Mara Rebmann

---

# SCHWANGERSCHAFT

# PREGNANCY



## THEMEN

## THEMES

---

Vorsorgeuntersuchungen/  
Frauenarzt

Medical Checkups / Gynaecologist

Geburt im Krankenhaus/  
Wochenbettbetreuung

Delivery in hospital / Childbedcare

Rückbildung / Verhütung

Recovery and postnatal gymnastics/  
Prevention

Gefahren während der  
Schwangerschaft

Risks during the pregnancy

Richtige Ernährung

Right diet

Stillen

Breastfeeding

## Ich bin schwanger...

*Zum Frauenarzt gehen, wenn:*

- Menstruation ausbleibt
- Schwangerschaftstest positiv
- Sonstige Anzeichen einer Schwangerschaft

## I am pregnant...

*Consult a gynaecologist, when:*

menstrual period overdue

Pregnancy test positive

Any other signs of pregnancy

## Bei der Erstuntersuchung

- Im Normalfall 5.-7. Schwangerschaftswoche
- Vaginaler Ultraschall, um Schwangerschaft festzustellen
- Untersuchung der Gebärmutter und des Muttermundes'
- Gespräch über Erbkrankheiten und Vorerkrankungen
- Blutuntersuchungen (Blutgruppe, Antikörper, HIV Test, Toxoplasmose, Eisen)
- Urinuntersuchungen (Bakterien, Schwangerschaftsdiabetes)

## At first checkup

- Normally 5.-7. week of pregnancy
- Vaginal ultrasound to confirm the pregnancy
- Checkup uterus and cervix
- Speaking about genetic disorder and preexisting illness
- Bloodtest (bloodgroup, antibodies, HIV test, toxoplasmosis, iron)
- Urine test (bacteria, gestational diabetes)

## Mutterpass

- Nach offizieller Feststellung der Schwangerschaft wird der Mutterpass ausgehändigt
- Dies ist ein Heft, in dem alle Untersuchungen von Mutter und Kind dokumentiert werden
- Der Mutterpass muss immer bei sich getragen werden

## Mutterpass

After pregnancy is detected, the booklet called Mutterpass will be handed out

In this booklet all checkups of mother and the unborn are documented

The Mutterpass must always be carried on one's person



## Vorsorgeuntersuchungen

- Bei jeder Vorsorgeuntersuchung werden Blutdruck, Urin und Gewicht der Mutter kontrolliert
- Blutwerte werden in bestimmten Abständen kontrolliert
- Das Baby (Wachstum, Bewegung, Gewicht, Organe) wird über Ultraschall kontrolliert
- Bis zur 26. Schwangerschaftswoche: alle 4 Wochen Vorsorgeuntersuchungen (insgesamt 6)

## Medical checkups

Bloodpressure, urine and weight will be controlled on every medical checkup

Blood levels will be controlled in specific distances

The unborn will be controlled by ultrasound (growth, motion, weight, organs)

Till 26. week of pregnancy: medical checkup every 4 weeks (in all 6 times)

- Nach der 26. Schwangerschaftswoche: alle 2 Wochen Vorsorgeuntersuchung (insgesamt 6) plus CTG (Herztöne / Wehen)
- Ab 34. Schwangerschaftswoche: Mutterschutz
- Ab 40. Schwangerschaftswoche individuelle Kontrolle bis zur Geburt

After 26. week of pregnancy: medical checkup every 2 weeks (in all 6 times) plus CTG (heart tones / contractions)

From 34. week of pregnancy: maternity protection

From 40. week of pregnancy: individual controlling till birth



## Geburt im Krankenhaus

- Persönliche Anmeldung zur Geburt im Krankenhaus erforderlich
- Aufklärung über Geburt und welche Möglichkeiten es gibt
- Teilnahme an einem Vorbereitungskurs möglich
- Kliniktasche rechtzeitig packen und die Wohnung rechtzeitig kindgerecht einrichten
- Ins KH fahren wenn Wehentätigkeit, Fruchtblase geplatzt, Fruchtwasserverlust
- Mutter wird stationär aufgenommen

## Delivery in hospital

Personal registration for birth in hospital is necessary

Informing about birth and the possibilities

Joining prenatal classes is possible

Packing the bag for hospital visit in time and remind getting the place ready for the baby

Going to the hospital in case of: contractions, water broking, water losing

Mother will be kept at the hospital

## Wochenbettbetreuung

- Nach Geburt / Entlassung aus dem Krankenhaus Wochenbettbetreuung durch Hebamme (Hausbesuch)
- Bis 8 Wochen nach Geburt
- Mutter: Beratung, Rückbildung, Wochenfluss, Wundheilung, mögliche Stillschwierigkeiten
- Kind: Gesundheitszustand, Entwicklung, Stoffwechsel, Gewicht, Nahrungsaufnahme

## Childbedcare

After birth / discharge from hospital, childbedcare by midwife (home visit)

Till 8 weeks after birth

Mother: advice, recovery, lochia, possible problems with breastfeeding

Baby: health situation, development, metabolism, weight, food intake



## Rückbildung

- Durch Schwangerschaft und Geburt gedehnte Rumpfmuskulatur straffen
- Beckenboden kräftigen
- Inkontinenz vorbeugen
- Rückenschmerzen durch falsche Haltung verhindern
- Spezielle Rückbildungskurse in Anspruch nehmen

## Recovery

Straighten the trunk musculature which is stretched from pregnancy and birth

Coach the pelvic base

Prevent Incontinence

Stop back pain through misbearing

Make use of special recovery classes

## Verhütung

- Erneute Schwangerschaft nach Geburt schnell möglich
- Verhütung wichtig, wenn man Schwangerschaft verhindern möchte
- Während der Stillzeit keine hormonelle Verhütung (außer Minipille)
- Einfachste Verhütung: Kondom (Schutz vor Schwangerschaft und Krankheiten)

## Prevention

- Getting pregnant again right after birth is very possible
- Prevention is important for avoid getting pregnant
- During breastfeeding period no hormonal prevention (except minipill)
- Simplest prevention: condom (Prevention against pregnancy and diseases)

# GEFAHREN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

# RISKS DURING THE PREGNANCY

---

- 10% Entwicklung einer Krankheit  
(Bsp. Schwangerschafts-diabetes)

10% progressing a disease  
(gestational diabetes)

- 3% Fehlbildungen

3% deformity

- 20% Fehlgeburten

20% miscarriage

- 10% Frühgeburten

10% preterm delivery

## Risiken

- Alkohol, Zigarretten, Drogen
- Chemikalien
- Bestimmte Sportarten
- Impfungen
- Lebensalter
- Ernährung / Gewicht
- Stress
- Infektionen
- Medikamente
- Mehrlingsschwangerschaften

## Risks

- Alcohol, cigarettes, drugs
- Chemicals
- Specific sports
- Injections
- Years of age
- Diet / weight
- Stress
- Infections
- Medicines
- Multiple pregnancy

## Nicht empfehlenswert

## Not advisable

- Ungewaschenes, rohes Obst Unwashed, raw fruits
- Rohes Getreide Raw cereals
- Rohe, nicht durchgegartete Eier Raw, not well done eggs
- Rohmilch Raw milk
- Offen liegende Ware Open stored food
- Rohes, nicht durchgegartes Fleisch Raw, not well done meat
- Roher Fisch Raw fish

## Empfehlenswert

- Frisches, gewaschenes Obst / Gemüse
- Alle Vollkornprodukte
- Harte Eier
- Fettarme Milch und daraus hergestellte Produkte
- Käse aus pasteurisierter Milch
- Mageres, durchgegartes Fleisch

## Advisable

- Fresh, washed fruits / vegetables
- All whole grain products
- Well done eggs
- Low fat milk and dairy products
- Cheese from heated milk
- Lean, well done meat

## Vorteile für das Kind

- Schutz vor Infektionen
- Verminderung des plötzlichen Kindstodes
- Langzeiteffekt für Gesundheit
- Sterilität ohne Aufwand
- Wichtig für Sprachentwicklung
- Genau auf das Kind abgestimmt

## Advantages for baby

- Protection against infections
- Reducing sudden infant death
- Long-term effect for healthy
- Sterility without afford
- Important for language development
- Exactly matched to the baby

## Vorteile für die Mutter

- Hormone sorgen für Wohlbefinden
- Rückbildung wird beschleunigt
- Wichtig: Ernährung!  
(Kein Alkohol und kein Nikotin)
- Darauf achten welche Lebensmittel das Kind verträgt und welche nicht

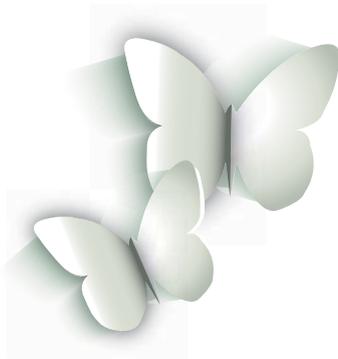
## Advantages for mothers

- Hormones cater for wellbeing
- Recovery will be accelerated
- Attention: diet! (No alcohol or nicotine)
- Watch out which food the baby is comport with and not

---

# 1. HILFE & KINDERARZT

FIRST AID & PAEDIATRICIAN



## THEMEN

## THEMES

---

Sturzverletzungen

Fall injuries

Wunden

Wounds

Insektenstiche / Zeckenbisse

Insect stings / Tick bites

Nasenbluten

Nose bleeding

Plötzlicher Kindstod

Sudden Infant Death

Früherkennungsuntersuchungen  
Impfungen

Early detection screening  
Vaccinations

Notarzt und Krankenwagen  
brauchen ca. 10 - 15min

Emergency doctor and ambu-  
lance need about 10 -15min

1. Hilfe durch Eltern und Erwachsene  
ist unerlässlich

First aid by the hands of parents  
and adults is necessary

Ein Verbandskasten sollte  
angeschafft werden

An ambulance box should  
be bought



## Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren
- Überblick verschaffen
- Kind aus Gefahrensituation retten
- Gefahrensituation auflösen / sichern
- Kind beruhigen, ständige Kommunikation
- Zügige Untersuchung des Kindes ohne Hast
- Kontrolle von Herz und Atmung

## How do I act?

- Keep calm
- Provide an overview
- Getting the child out of the dangerous situation
- Clear the dangerous situation
- Calm the child, constant communication
- Quick examination without haste
- Control heart and breathing

## Notruf 112

- WO: Adresse und Name
- WAS: Notfall beschreiben
- WIE VIELE: Zahl der Verletzten (Alter des Kindes)
- WELCHE VERLETZUNG: Momentaner Zustand und Schwere der Verletzung
- WARTEN AUF RÜCKFRAGEN: erst Gespräch beenden, wenn alle Infos aufgenommen wurden
- Liste mit wichtigen Rufnummern erstellen

## Emergency call 112

- WHERE: Address and name
- WHAT: describe emergency
- HOW MANY: number of injured persons (age of child)
- WHICH INJURY: momentary state and gravity of violation
- WAIT FOR QUESTIONS: Don't finish the dialogue until all information are given
- Make a list and put all important numbers on it

# SCHOCK

# SHOCK

Versuch des Körpers mit schweren Krankheiten oder Verletzungen zurecht zu kommen

Attempt of the body to manage serious illness or injury

Schockzustand muss erkannt werden

State of shock must be recognize

Säuglinge: Jammern statt schreien, rasender Puls / ganz langsamer Puls in Verbindung mit Atempausen

Babies: complaining in place of shouting, quick pulse / very slow pulse in combination with breathe breaks

Kleinkinder: schnelle Atmung und Herzschlag, gräulich-blaue Hautfarbe, Angst, Unruhe, Verwirrtheit, Gleichgültigkeit

Young children: fast breathe and heartbeat, grey-blue skin, fear, disquietness, confusion, indifference

## Was tue ich?

- Schocklage (Kopf und Oberkörper flach auf den Boden, Beine hoch)
- Mit Kind sprechen (über vertraute Dinge)
- Atmung und Puls kontrollieren
- Achtung, dass Erbrochenes nicht in die Atemwege gelangt
- Notruf 112 rufen

## How do I act?

- Shock position ( lay head and upper body flat on the ground, put up legs)
- Talk to the child (about familiar things)
- Control breathing and pulse
- Attention, that vomit doesn't make its way into the respiratory tract
- Emergency call 112

## Verbrühung / Verbrennung

- Kinderhaut ist sehr empfindlich
- Verbrühung: Entstehen durch heiße Flüssigkeit oder das Berühren heißer Gegenstände
- Verbrennung: Entstehen durch offenen Flammen

## Scalding / combustion

Child skin is very sensitive

Scalding: result of hot liquid or touching hot things

Combustion: result of open flames

## VERLETZUNGEN DURCH HITZE

## INJURY CAUSED OF HEAT

### Verbrühung: Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Verbrühte Körperregionen mit kühlem fließendem Wasser (ca. 20°C) mind. 20min abkühlen
- Die Körperregionen verbinden oder saubere Tücher herumwickeln
- Kein Essen / Trinken
- Kinderarzt / Krankenhaus
- Bei starken großflächigen Verbrühungen immer Notruf
- KEIN MEHL, SALZWASSER, EIS, EISWASSER
- KEINE SALBE

### Scalding: how do I act?

Keep calm / Calm the child

Cool the scalded body parts with cool running water (approx. 20°C) at least 20 min.

Tape up the body regions or wrap clean clothes around

No food / drink

Paediatrician / hospital

In case of strong large scale always call the emergency hotline

NO FLOUR, SALT WATER, ICE, ICE WATER

NO OINTMENT

## VERLETZUNGEN DURCH HITZE

## INJURY CAUSED OF HEAT

### Verbrennung: Wie verhalte ich mich?

- Feuer löschen
- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Kind entkleiden (eingebrannte Kleidung nicht mit Gewalt entfernen)
- Die verbrannten Körperregionen mit kühlem fließendem Wasser (ca. 20°C) mind. 20min abkühlen
- Die Körperregionen verbinden oder saubere Tücher herum wickeln
- Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf
- Impfpass mitnehmen

### Combustion: how do I act?

- Extungish fire
- Keep calm / Calm the child
- Undress child (not remove branded clothes forcibly)
- Cool the burned body parts with cool running water (approx. 20°C) at least 20min
- Tape up the body regions or wrap clean clothes around
- Paediatrician / hospital / emergency
- Vaccination booklet

Kinder niemals alleine in der Nähe von Gewässern unbeaufsichtigt lassen

Never leave children unattended near water

Kleinkinder verlieren unter Wasser die Orientierung

Infants/small children lose orientation under water

Sie wehren sich nicht gegen das Ertrinken

Infants/small children do not fight back against drowning

## Ertrinken: Wie verhalte ich mich?

- Atem- und Herzstillstand: Mund-zu-Nase-Beatmung / Herzmassage
- Kinder nicht alleine lassen
- Notruf und schneller Transport ins Krankenhaus
- Kein Essen / Trinken
- NICHT VERSUCHEN, WASSER AUS LUNGE / MAGEN ZU ENTFERNEN

## Drowning: how do I act?

- Respiratory and cardiac arrest: mouth-to-nose-resuscitation / heart massage
- Do not let children alone
- Emergency call and fast transport to hospital
- No food / drink
- DO NOT ATTEMPT TO REMOVE WATER FROM LUNGS / STOMACH

## Unterkühlung / Erfrierung

- Entsteht viel schneller als bei Erwachsenen
- Oft durch feuchte Kleidung bei kalter Witterung
- Unterkühlungen: Körpertemperatur rektal (Po) unter 36°C
- Erfrierungen: örtlich begrenzte Körperschäden als Folge mangelnder Durchblutung

## Hypothermia / frostbite

Arise much faster than in adults

Often damp clothing in cold weather

Hypothermia: body temperature rectally (Bottom) at 36°C

Frostbite: localized physical injuries as a result of lack of blood flow



## Unterkühlung: Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Nasse Kleidung ausziehen, Kind warm einpacken
- Wenig bewegen
- Wenn bei Bewusstsein: warme Getränke einflößen
- Herz- und Atemstillstand: Mund-zu-Nase-Beatmung / Herzmassage (Notruf!)
- Kinderarzt / Krankenhaus



## Hypothermia: how do I act?

Keep calm / Calm the child

Take off wet clothes,  
wrap up child warmly

Do not move

If conscious: Infuse warm drinks

Cardiac and respiratory arrest: mouth-to-nose-resuscitation / heart massage  
(Emergency call!)

Paediatrician / hospital



## Erfrierung: Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Kleidung ausziehen
- Erwärmen erfrorener Bereiche schrittweise in Wasser mit aufsteigender Temperatur (darf nicht schmerzhaft sein)
- Kein Essen / Trinken
- Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf (Impfpass)
- NICHT REIBEN, KEIN ALKOHOL

## Frostbite: how do I act?

- Keep calm / Calm the child
- Take off clothes
- Warming the frostbitten areas gradually in water with increasing temperature (may not be painful)
- No food / drink
- Pediatrician / hospital / emergency (vaccination booklet)
- DO NOT RUB, NO ALCOHOL

# VERGIFTUNG

# POISONING

---

Vergiftungen erkennt man an ungewöhnlichem Verhalten: Erregung, Störungen der Bewegung, Schläfrigkeit, Übelkeit, Erbrechen

Poisoning can be identified by unusual behavior: arousal, disorders of movement, drowsiness, nausea, vomiting

Zeigt Kind noch keine Anzeichen:  
Giftnotruf

Child shows no signs of emergency:  
poison emergency call

Zeigt Kind bereits Anzeichen:  
Krankenhaus / Notruf

Child already shows signs: hospital /  
emergency call

Wichtige: was und wie viel das Kind geschluckt hat

Important: what and how much the child has swallowed

## Vergiftung: Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Mund des Kindes öffnen & versuchen Reste zu entfernen
- Versuchen festzustellen, was und wie viel es geschluckt hat
- Vorsichtig Wasser, Tee oder Saft geben (keine Kohlensäure oder Milch)
- Erbrechen nicht herbeiführen, falls es dazu kommt Atemwege freihalten
- Je nach Schwere Giftnotruf oder Notruf

**Giftnotruf: (0361) 7 30-7 30**

## Poisoning: how do I act?

- Keep calm / Calm the child
- Open the child's mouth and try to remove residues
- Try to determine what and how much it has swallowed
- Gently give water, tea or juice (no milk or carbonated)

Do not induce vomiting, if it happens, keep clear respiratory

Depending on the severity poison emergency call or emergency call

**Poison emergency call: (0361) 7 30-7 30**

## Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Augen ausspülen unter fließendem Wasser
- Haut mit kühlem Wasser (ca. 20°C) abspülen
- Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf (bei Hautverätzungen immer!)
- Kein Essen / Trinken
- Für Transport: saubere, nasse Tücher oder Verbände

## How do I act?

- Keep calm / Calm the child
- Flush eyes with running water
- Rinse skin with cool water (approx. 20°C)
- Pediatrician / hospital / emergency call (for skin burns always!)
- No food / drink
- For transportation: clean, wet cloths or tapes

## **Verschlucken – Atemwege / Speiseröhre**

Kinder nehmen Gegenstände in den Mund und verschlucken sich (falscher Weg Luftröhre / Lunge)

Meistens passieren sie ungehindert den Magen-Darm-Trakt

Generell besteht Gefahr, dass der Gegenstand in Speiseröhre hängen bleibt

## **Ingestion - Respiratory / esophagus**

Children take small objects in their mouths and choke (wrong way trachea / lungs)

Mostly they pass unhindered the gastrointestinal tract

Generally there is a danger that the object remains stuck in esophagus

## **Verschlucken – Atemwege: wie verhalte ich mich?**

- Häufiger Hustenreiz, schlechte Atmung als Kennzeichen
- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Kind mit Kopf und Bauch nach unten über den eigenen Unterarm legen und kräftig auf den Rücken zwischen den Schulterblättern klopfen
- Kommt Fremdkörper heraus, akute Gefahr gebannt
- Wenn nicht, Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf

## **Ingestion - Respiratory: how do I act?**

Frequent cough, bad breath  
as a sign

Keep calm / Calm the child

Child with head and belly down  
on his own forearm and  
knock firmly on the back between  
the shoulder blades

If the foreign body comes out,  
acute danger is over

If not, paediatrician / hospital /  
mergency call

## Fremdkörper im Auge: wie verhalte ich mich?

- Gefährlich, wenn er in Augapfel eindringt, unbedingt zum Arzt!
- Wenn harmloser Fremdkörper:
  - Ruhe bewahren / Kind beruhigen
  - Nicht reiben!
  - Mit feuchtem Wattestäbchen / Taschentuch versuchen zu entfernen
  - Wenn nicht möglich: Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf

## Foreign body in the eye: how do I act?

Dangerous when he enters the eye-ball, then absolutely go to the doctor!

If harmless foreign body:

Keep calm / Calm the child

Do not rub!

Try to remove with a damp cotton swab / tissue

If not possible: Paediatrician / hospital / Emergency call

Kleine Kinder schätzen ihre Fähigkeiten oft falsch ein

Small children often overestimate their abilities

Große Unfallgefahr  
Sturzverletzungen – Kopf

High accident risk  
Fall injuries – head

Häufigste Verletzung: Gehirnerschütterung (kurze Bewusstlosigkeit, keine Erinnerung, Erbrechen)

Most common injury: concussion (brief loss of consciousness, no memory, vomiting)

Schwere Verletzung anzunehmen, wenn lange bewusstlos oder Atemstillstand

To accept serious injury when long unconscious or respiratory arrest

## Sturzverletzungen – Kopf: wie verhalte ich mich?

- Herz- und Atemstillstand: Mund-zu-Nase-Beatmung und Herzmassage (Notruf!)
- Kind flach lagern, am besten auf den Boden
- Bei Bewusstlosigkeit: Zeit messen
- Bei Bewusstsein: einfache Fragen stellen, um Reaktion zu testen
- Pupillengröße kontrollieren
- Kind nicht einschlafen lassen, die ganze Zeit kommunizieren
- Bei Erbrechen Atemwege freihalten
- Notruf!

## Fall injuries - head: how do I act?

Cardiac and respiratory arrest:  
mouth-to-nose resuscitation and  
heart massage (Emergency call!)

Keep child flat, preferably  
on the floor

If unconscious: Measure time

Is conscious: simple questions  
to test reaction

Control pupil size

Do not let children fall asleep, com-  
municate all the time

If vomiting, keep clear respiratory

Emergency call!

## Sturzverletzungen – Zähne / Kiefer: wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Kann das Kind den Mund normal öffnen?
- Fehlt ein Zahn? Wenn ja, in feuchter Umgebung transportieren um ein Einheilen zu versuchen
- Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf (Impfpass)

## Fall injuries - teeth / jaw: how do I act?

Keep calm / Calm the child

Can the child open the mouth normally?

Missing a tooth? If yes, transport it in a humid environment to try healing

Paediatrician / hospital / emergency call (vaccination booklet)

## Sturzverletzungen – Bauch: wie verhalte ich mich?

## Fall injuries - abdominal: how do I act?

- Verletzungen im / am Bauch können durch stumpfe Gewalt-  
einwirkung entstehen (auch ohne  
offene Wunde)      Violations in / on the stomach can  
be caused by blunt force impact  
(even without open wound)
- Ruhe bewahren / Kind beruhigen      Keep calm / Calm the child
- Unfallhergang herausfinden      Find out how the accident happened
- Kind hinlegen und auf äußere  
Verletzungen kontrollieren      Lay child down and check for  
physical injuries
- Kein Essen / Trinken      No food / drink
- Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf  
(wenn unter Schock)      Paediatrician / hospital / emergency  
call (if in shock)

# WUNDEN

# WOUNDS

---

Bei jeder Wunde muss vermieden werden, dass Keime eindringen

For each wound must be avoided that germs invade

Wenig berühren, nicht darüber gebeugt sprechen

Less touch, do not talk bended over it

Sauber arbeiten

Work clean



## Wie verhalte ich mich?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Stillen der Blutung (kalte feuchte Tücher)
- Wenn Blut spritzt / pulsiert: sauber abdecken und Druckverband (Wunde fest abbinden, aber nicht Durchblutung stoppen)
- Schätzen wie viel Blut verloren wurde
- Bei kleinen wenig blutenden Wunden: desinfizieren
- Wunde sauber abdecken, vor Keimen schützen
- Nicht bewegen
- Kein Essen / Trinken
- Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf (Impfpass)
- Bei Tierbissen: Tollwutschutz?

## How do I act?

- Keep calm / Calm the child
- Stop bleeding (cold wet towels)
- If blood splashes / pulsates: cover clean and pressure bandage (tie off wound firmly, but do not stop blood flow)
- Estimate how much blood has been lost
- For small little bleeding wounds: disinfect
- Cover wound clean, protect from germs
- Do not move
- No food / drink
- Paediatrician / hospital / emergency (vaccination)
- In animal bites: rabies protection?

Insektenstiche jucken und schmerzen

Insect bites itch and hurt

Durch Insektengift können allergische Reaktionen ausgelöst werden (Sofort Notruf! Anschwellen, Quaddelbildung, Atemnot, Kollaps, Erbrechen)

By the insecticide allergic reactions can be triggered (Immediate emergency! Swelling, wheals arise, Breathlessness, collapse, vomiting)

Zeckenbisse werden oft nicht bemerkt

Tick bites often go unnoticed

Es gibt Impfungen gegen übertragbare Krankheiten

There are vaccinations against communicable diseases



### **Insektenstiche: wie verhalte ich mich?**

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Bienenstich: Stachel steckt in einer rundlichen roten Verletzung
- Entfernung des Stachels durch Arzt
- Wespenstich: rundliche rote Verletzung ohne Stachel
- Stelle mit Stift einkreisen, um mögliche Ausbreitung festzustellen
- Kühlen
- Bei Stichen im Mundraum Eis in den Mund und sofort Notruf wegen Erstickengefahr

### **Insect Bites - abdominal: how do I act?**

- Keep calm / Calm the child
- Bee sting: sting is in a rounded red violation
- Removal of the sting by doctor
- Wasp sting: plump red injury without sting
- Circle with pin point to determine possible spread
- Cool
- With stiches in your mouth: ice in your mouth and call emergency immediately because of choking hazard

## **Zeckenbisse: wie verhalte ich mich?**

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen
- Zecke steckt mit Kopf in Haut, Körper außerhalb
- Größe je nach Dauer des Blutsaugens
- Entfernung durch Arzt
- Wunde kann sich bei falscher Handhabung entzünden

## **Tick bite: how do I act?**

- Keep calm / Calm your child.
- The ticks' head is underneath the skin, body is not
- Size depends on duration of sucking blood
- Extraction by doctor
- Wound can become infected if not acting right

## Wie verhalte ich mich?

## How do I act?

- Ruhe bewahren / Kind beruhigen  
Keep calm / Calm the child
- Kopf nicht in den Nacken legen – Verschlucken möglich!  
Do not tilt the head back – Choking possible!
- Kopf gerade halten und nach vorne beugen  
Keep head upright and bend to the front
- Nase kühlen mit feuchten Tüchern  
Cool nose with damp cloths
- Wenn Blutung nicht aufhört  
Kinderarzt / Krankenhaus / Notruf  
If bleeding does not stop: Paediatrician / hospital / emergency Call

# PLÖTZLICHER KINDSTOD

# SUDDEN INFANT DEATH

---

Unvorhersehbarer Tod eines gesunden Kindes unter 1 Jahr während des Schlafes

Unpredictable death of a healthy child under 1 year of age while sleeping

## Vorbeugung

- Während Schwangerschaft nicht rauchen
- Säuglinge im 1. Lebensjahr nur in Rückenlage schlafen lassen
- Säuglinge im eigenen Bett, aber im selben Zimmer schlafen lassen

## Prevention

- Do not smoke during pregnancy
- Let babies in first year of life only sleep in supine position
- Let babies sleep in their own bed, but in the same room as you

## PLÖTZLICHER KINDSTOD

## SUDDEN INFANT DEATH

---

- Säuglinge im Bett mit Schlafsack schlafen lassen um Bedeckung durch Bettzeug zu vermeiden  
Let babies sleep in bed with a sleeping bag to avoid covering by bedding
- Keine Kissen oder ähnliches  
No pillows or suchlike
- Überwärmung / Unterkühlung vermeiden (nicht überheizen, keine Mützen im Schlaf)  
Avoid hyper-/ hypothermia (do not overheat, no cap while sleeping)
- Rauchfreie Umgebung!  
Smoke-free environment!
- Kind ohne Herzaktion und ohne Atmung: Beatmung und Herzmassage, sofort Notruf!  
Child without heart activity and without breathing:  
Ventilation and cardiac massage, emergency call immediately!

Nach Geburt:  
Aushändigung gelbes Heft für die  
U-Termine

Zu jedem Termin mitnehmen

Überprüfung der Entwicklung,  
um helfen zu können, falls  
Probleme bestehen

After birth:  
Delivery of the yellow booklet for  
the „U“ appointments

Bring along to any appointment

Checking the development to be  
able to help if there are any problems



## U1

- Neugeborenen-Erstuntersuchung
- In den ersten Lebensminuten werden die wichtigsten Lebensfunktionen getestet
- Hörtest zur Früherkennung von angeborenen Hörstörungen

## U1

- Newborn first checkup
- In first minutes of life the most important vital functions are about to be tested
- Newborn hearing screening to check for inborn hearing defect

## U2

- Vom 3.-10. Lebenstag
- Erfolgt noch in Klinik
- Allgemeine Untersuchung
- Blutentnahme zur Früherkennung von Stoffwechselkrankheiten
- Rachitis-Vorbeugung (Vitamin D)
- Karies-Vorbeugung (Fluorid)

## U2

- 3.-10. day of life
- Takes still place in the hospital
- General checkup
- Blood taking for early detection of metabolic diseases
- Rachitis-prophylaxis (vitamin D)
- Caries-prophylaxis (fluoride)

## U3

- 4.-5. Lebenswoche
- Allgemeine Untersuchung
- Ernährungszustand und Gewicht, Bewegung, Augen und Ohren
- Ultraschall Hüftgelenke

## U3

- 4.-5. week of life
- General checkup
- Dietary condition and weight, movement, eyes and ears
- Ultrasound of hip joints

## U4

- 3.-4. Lebensmonat
- Allgemeine Untersuchung
- Körperliche und geistige Entwicklung
- Augenreaktion, Bewegungsabläufe

## U4

- 3.-4. month of life
- General checkup
- Physical and mental development
- Eyereaction, sequences of movements

## U5

- 6.-7. Lebensmonat
- Allgemeine Untersuchung
- Bewegungsfähigkeit und Geschicklichkeit
- Bauchlage, eigenständige Drehung

## U5

- 6.-7. month of life
- General checkup
- Movement skills and gility
- Abdominal position, self-turning

## U6

- 10.-12. Lebensmonat
- Allgemeine Untersuchung
- krabbeln, erste Schritte

## U6

- 10.-12. month of life
- General checkup
- Crawling, first steps

## U7

- 21.-24. Lebensmonat
- Allgemeine Untersuchung
- Gehen, bücken, aufrichten, sehen, hören, sprechen, soziale Kontaktfähigkeit

## U7

- 21.-24. month of life
- General checkup
- Walking, stooping, erecting, seeing, hearing, talking, social ability to establish contact

## U7a

- 34.-36. Lebensmonat
- Allgemeine Untersuchung
- Körperliche und geistige Entwicklung
- Sprechen und verstehen

## U7a

- 34.-36. month of life
- General checkup
- Physical and mental development
- Talking and understanding

## Empfohlener Impfplan

## Recommended vaccination regimen

● *Ab vollendetem 2. Lebensmonat:*

*After completed 2nd month of life:*

1. Impfung gegen Tetanus,  
Diphtherie,  
Kinderlähmung,  
Haemophilus influenzae Typ B,  
Keuchhusten,  
Hepatitis B,  
Pneumokokken

1st vaccination against tetanus,  
diphtheria,  
polio,  
haemophilus influenzae b-infection,  
pertussis,  
hepatitis B,  
pneumococci

● *Ab vollendetem 3. Lebensmonat:*

*After completed 3rd month of life:*

2. Impfung gegen Tetanus,  
Diphtherie,  
Kinderlähmung,  
Haemophilus influenzae Typ B,  
Keuchhusten,  
Hepatitis B,  
Pneumokokken

2. vaccination against tetanus,  
diphtheria,  
polio,  
haemophilus influenzae b-infection,  
pertussis,  
hepatitis B,  
pneumococci

## Empfohlener Impfplan

## Recommended vaccination regimen

● *Ab vollendetem 4. Lebensmonat:*

*After completed 4. month of life:*

3. Impfung gegen Tetanus,  
Diphtherie,  
Kinderlähmung,  
Haemophilus influenzae Typ B, Keuch-  
husten,  
Hepatitis B,  
Pneumokokken

3. vaccination against tetanus,  
diphtheria,  
polio,  
haemophilus influenzae b-infection,  
pertussis,  
hepatitis B,  
pneumococci

● *Ab vollendetem 11. Lebensmonat:*

*After completed 11. month of life:*

4. Impfung gegen Tetanus,  
Diphtherie,  
Kinderlähmung,  
Haemophilus influenzae Typ B,  
Keuchhusten,  
Hepatitis B,  
Pneumokokken

4. vaccination against tetanus,  
diphtheria,  
polio,  
haemophilus influenzae b-infection,  
pertussis,  
hepatitis B,  
pneumococci

## Empfohlener Impfplan

## Recommended vaccination regimen

● *Ab vollendetem 12. Lebensmonat:*

*After completed 12. month of life:*

1. Impfung gegen Masern,  
Mumps,  
Röteln,  
Windpocken

1. vaccination against rubeola,  
mumps,  
rubella,  
varicella

● Frühestens 6 Wochen später  
2. Impfung

Earliest 6 weeks later the  
2. vaccination

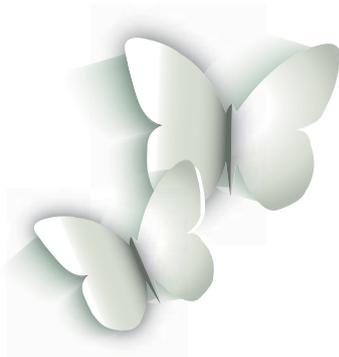
● Einmalige Impfung Meningokokken  
Gruppe C

Unique vaccination against menin-  
gococcal disease (group C)

---

# PRODUKTE & FINANZEN

## PRODUCTS & FINANCES



## THEMEN

## THEMES

Der Grundbedarf

Basic requirements

Von Geburt bis 5. Monat

From birth to 5. month

Vom 6. - 12. Monat

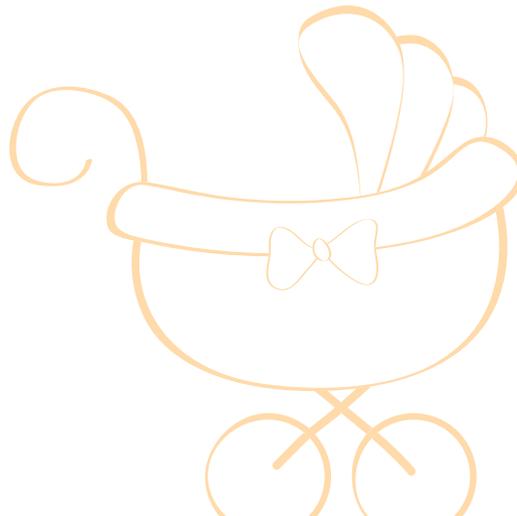
From 6.-12. month

Vom 13. - 24. Monat

From 13.-24. month

Vom 25. - 36. Monat

From 25.-36. month



# DER GRUNDBEDARF

# BASIC REQUIREMENTS

Als Asylbewerberleistung  
0-5 Jahre: 210€

As benefits for asylum seekers  
0-5 Jahre: 210€

Als Sozialgeld  
0-5 Jahre: 224€

As welfare aid  
0-5 Jahre: 224€

## Was versteht man unter Grundbedarf?

- Ernährung
- Kleidung
- Haushaltsenergie
- Körperpflege
- Haushaltsartikel
- Bedürfnisse des alltäglichen Lebens
- Beziehungen zur Umwelt / Teilnahme am kulturellen Leben

## What are basic requirements?

- Diet
- Clothing
- Household energy
- Bodycare
- Household goods
- Needs of everyday life
- Relationship to the environment / participation in cultural life

### Was versteht man unter Grundbedarf?

- **Ernährung:**  
Milchernährung,  
Beikost,  
Familienkost
- **Kleidung:**  
Winter / Sommer,  
je nach Wachstum
- **Haushaltsenergie:**  
ohne Heizung & Warmwasser-  
erzeugung (wird extra getragen),  
Trinkwasser,  
Abwasser

### The basic requirements of the child

- Diet:**  
milk diet, complementary  
feeding,  
family food
- Clothing:**  
winter / summer,  
depending on growth
- Household energy:**  
without heating & hot water  
production (paid), drinking water,  
wastewater

## DER GRUNDBEDARF

## BASIC REQUIREMENTS

- **Körperpflege:**

Windeln,  
Baby- und Kinderpflegeprodukte

**Body care:**

diapers,  
baby and child care products

- **Hausrat:**

Fläschchen,  
Stillutensilien,  
Kindergeschirr,  
Schnuller,  
Abfall

**Household:**

bottles,  
breastfeeding utensils,  
children's tableware,  
pacifiers,  
waste

- **Bedarf des täglichen Lebens:**

Spielzeug zur Entwicklungsförderung

**Needs of everyday life:**

toys for development promotion

- **Beziehungen zur Umwelt / Teilhabe am kulturellen Leben:**

Hobbies,  
Vereine,  
Unternehmungen

**relationship to the environment /  
participation in cultural life:**

hobbies, clubs, activities

## Von der Geburt bis zum 5. Monat

## From birth to 5. month

### ● **Ernährung:**

Stillen,  
nach dem 4. Monat beginnen  
mit zufüttern von Gemüse und  
Früchten (Beikost 4.+ 5. Monat)

### ● **Kleidung:**

Erstausstattung beantragen!  
Kleiderkammern,  
Second Hand,  
schneller Wachstum!

### ● **Haushaltsenergie:**

Wasser / Strom

### ● **Körperpflege:**

Erstausstattung beantragen!  
Mullwindeln,  
Olivenöl,  
ca. 240 Windeln / Monat

### **Diet:**

breastfeeding,  
after 4. month starting additional  
feeding with vegetables and  
fruits (complementary food 4. + 5.  
month)

### **Clothing:**

request layette!  
Clothing stores,  
Second Hand,  
fast growth!

### **Household energy:**

water / electricity

### **Body care:**

request layette!  
Muslin nappies,  
olive oil,  
about 240 diapers / month

- **Hauhalt:**

Abfall,  
durch Erstausrüstung nicht viele  
Anschaffungen

**Household:**

waste,  
not many purchases  
because of the layette

- **Bedarfe des täglichen Lebens:**

Spielzeug zur Entwicklungsförderung

**Needs of everyday life:**

toys for development promotion

- **Beziehungen zur Umwelt / Teilhabe  
am kulturellen Leben:**

Kleinere Unternehmungen,  
Krabbelgruppe,  
Mutter-Kind-Gruppe

**relationship to the environment /  
participation in cultural life:**

little trips,  
playgroup,  
mother-child group

### ● **Ernährung:**

Abstillen /  
Umstellung auf Milchpulver,  
Beikost erweitern,  
Brei

### **Diet:**

Weaning /  
switch to powdered milk,  
expand complementary foods,  
porridge

### ● **Kleidung:**

Kleiderkammern,  
Second Hand,  
schneller Wachstum!

### **Clothing:**

Clothing stores,  
Second Hand,  
fast growth!

### ● **Haushaltsenergie:**

Wasser / Strom

### **Household energy:**

water / electricity

### ● **Körperpflege:**

Feuchttücher,  
ca. 180 Windeln / Monat

### **Body care:**

wipes,  
about 180 diapers / month

- **Hausrat:**

Erstausstattung beantragen!  
Kindergeschirr,  
Windeleimer,  
Abfall

**Household goods:**

request layette!  
Children's dishes,  
nappy pail,  
waste

- **Bedarfe des täglichen Lebens:**

Spielzeug zur Entwicklungsförderung

**Needs of everyday life:**

toys for development promotion

- **Beziehungen zur Umwelt / Teilhabe am kulturellen Leben:**

Kleinere Unternehmungen,  
Krabbelgruppe,  
Mutter-Kind-Gruppe

**relationship to the environment /  
participation in cultural life:**

little trips,  
playgroup,  
mother-child group

## VOM 13.-24. MONAT

## FROM 13.-24. MONTH

---

- **Ernährung:**  
Kindermilch,  
Umstellen von Beikost auf  
Familienkost
- **Kleidung:**  
Kleiderkammern,  
Second Hand,  
schneller Wachstum!
- **Haushaltsenergie:**  
Wasser / Strom
- **Körperpflege:**  
Feuchttücher,  
ca. 150 Windeln / Monat

**Diet:**  
Children milk,  
switching from complementary  
foods to family food

**Clothing:**  
Clothing stores,  
Second Hand,  
fast growth!

**Household energy:**  
water / electricity

**Body care:**  
wipes,  
about 150 diapers / month

## VOM 13.-24. MONAT

## FROM 13.-24. MONTH

- **Hausrat:**

Abfall,  
Umstellung von Flaschen  
auf Trinkbecher,  
Kindergeschirr

**Household goods:**

waste,  
change from bottle  
to cup,  
children's dishes

- **Bedarfe des täglichen Lebens:**

Spielzeug zur Entwicklungsförderung

**Needs of everyday life:**

toys for development promotion

- **Beziehungen zur Umwelt / Teilhabe  
am kulturellen Leben:**

Kleinere Unternehmungen,  
Krabbelgruppe,  
Mutter-Kind-Gruppe

**relationship to the environment /  
participation in cultural life:**

little trips,  
playgroup,  
mother-child group

- **Ernährung:**  
Vollständige Umstellung  
auf Familienkost
- **Kleidung:**  
Kleiderkammern,  
Second Hand,  
schneller Wachstum!
- **Haushaltsenergie:**  
Wasser / Strom
- **Körperpflege:**  
Umstellung auf Töpfchen

**Diet:**  
Complete conversion to  
family food

**Clothing:**  
Clothing stores,  
Second Hand,  
fast growth!

**Household energy:**  
water / electricity

**Body care:**  
conversion to potty

● **Hausrat:**

Abfall,

Household goods:

waste,

● **Bedarfe des täglichen Lebens:**

Spielzeug zur Entwicklungsförderung

Needs of everyday life:

toys for development promotion

● **Beziehungen zur Umwelt / Teilhabe  
am kulturellen Leben:**

Kleinere Unternehmungen,  
Krabbelgruppe,  
Mutter-Kind-Gruppe

relationship to the environment /  
participation in cultural life:

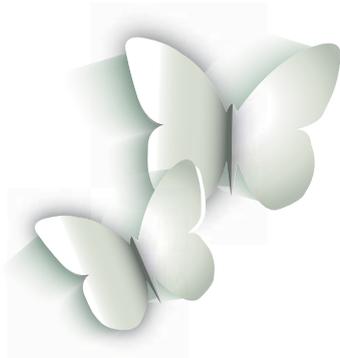
little trips,  
playgroup,  
mother-child group



---

# MUTTER-KIND-BEZIEHUNG

## MOTHER-CHILD-RELATION



## THEMEN

---

Beziehung & Bindung

Bindungsstörungen

Hilfsangebote

## THEMES

Relationship & bond

Attachment disorder

Offers of assistance



## BEZIEHUNG & BINDUNG

## RELATIONSHIP & BOND

Mutter-Kind-Beziehung baut auf sozialer und emotionaler Bindung auf

Mother-child relationship is based on social and emotional bond

Emotionale und soziale Entwicklung geschieht an Hand der Bindungsentwicklung

Emotional and social development occurs on the basis of the development of attachment

Kindliches Bindungsverhalten beruht auf Schutz und Nähe zur Mutter

Attachment behavior of child bases on protection and closeness to mother

Bindungsverhalten: nur wenn sich Kind bedroht / unwohl fühlt, ansonsten Welt entdecken

Attachment behavior: only if child feel threatened / uncomfortable, otherwise discover the world

Bindungsverhalten der Mutter beruht auf Pflege und Fürsorge

Attachment behavior of mother bases on nurturing and caring

Kindliche Mutterliebe beruht auf ständiger Kuschemöglichkeit und ist nicht abhängig von der Befriedigung von Hunger

Childlike mother's love bases on a permanent cuddle option and is not dependent on the satisfaction of hunger

## Bindungsentwicklung in 4 Phasen

## Bond development in four phases

- Vorbindungsphase:  
Geburt – 6. Woche: Kind richtet Aufmerksamkeit auf jede Person, die zu ihm Kontakt sucht, erst am Ende kann es zwischen Personen unterscheiden
- Bindungsbeginn:  
6. Woche – 6./8. Monat: Säugling reagiert auf bekannte Personen und erwartet bestimmte Reaktionen
- Eindeutige Bindungsphase:  
6./8. Monat – 2 Jahre: Kind beginnt aktiv mit seiner Mutter Kontakt aufzunehmen, zeigt Fremden- und Trennungsangst

- Pre-bonding phase:  
Birth - 6 Week: child focuses attention on any person who attempts to contact him, at the end, it can distinguish between persons
- Bonding beginning:  
6. week – 6./8. Month: infant reacts to known people and expects certain reactions
- Clearly bonding phase:  
6./8. months - 2 years: child begins to contact with his mother in an active way, shows stranger and separation anxiety

- Entwicklung einer interaktiven Beziehung ab dem 2. Jahr: Kind beginnt zu verstehen, wie es Einfluss auf vertraute Personen nehmen kann
- Entwicklung einer interaktiven Beziehung ab 3. Jahr: Kind nimmt Einfluss auf vertraute Personen, interagiert sozial-aktiv mit ihnen

Development of an interactive relationship from 2. year of age: child begins to understand how it can influence familiar people

Development of an interactive relationship from 3. year of age: child influences familiar persons, interacts socially active with them



## Fremden- und Trennungsangst

- Wichtiger Schritt in der Entwicklung (8. Monat – 2./3. Lebensjahr)
- Kindersicherung der Natur
- Gesundes Misstrauen gegenüber Neuem entsteht
- Art des Verhaltens steht im Zusammenhang wie Mutter mit Angst umgeht
- Zeit lassen und keinen Zwang ausüben

## Strangers and separation anxiety

- An important step in the development (8th month - 2/3 years)
- Control of nature
- Healthy distrust towards the new is created
- Type of behavior is associated how mother acts in fear
- Take time and do not exert any compulsory

### Bindungsmuster

- Sichere Bindung: bei der Trennung von Kind und Mutter verspürt es Verlust, bei Wiedervereinigung sucht es Körperkontakt und Trost
- Unsichere Bindung: Kind reagiert nicht auf Mutter, auch nicht wenn sie seine Nähe verlässt; bei Wiedervereinigung sucht es keinen Trost (Handlungsbedarf!)

### Bonding pattern

- Secure bonding: in the separation of mother and child it felt loss, at reunification looking for body contact and comfort
- Unsecure bonding: Child does not respond to mother, not even when she leaves its proximity; at reunification it does not look for consolation action necessary!

### **Bindungssicherheit beeinflussende Faktoren**

- Gelegenheiten zur Bindung schaffen
- Qualität der Fürsorge durch Feinfühligkeit: Signale des Kindes ohne Verzögerung wahrnehmen, richtig deuten, prompt und angemessen reagieren
- Familiäre Faktoren: Stabiles Umfeld schaffen

### **Bonding Safety influencing factors**

Create opportunities for bonding

Quality of welfare due to delicacy of feelings: Notice signals of the child without hesitation, interpret right, react promptly and proper

Familiar Factors: Create solid environment

## Mehrfache Bindungen

- Bedeutung der Väter: hilfreiche Unterstützung beim Erkunden und schützende Nähe, andere Rolle als die Mutter; beide ergänzen sich in der Beziehung
- Beziehung zu Geschwistern hat große Bedeutung für soziale Kompetenz

## Multiple bonding

Importance of fathers: helpful support at exploring, protective closeness, different role than mother; both complement each other in relationship

Relationship to siblings has a huge importance for social skills



### Wichtige Verbindungen zum sozialen Umfeld

- Hierarchie von Bindungspersonen: Kind baut auch zu anderen Personen eine Beziehung auf, Bindung zu den Eltern bleibt aber die stärkste
- Bindungstoleranz: Mutter toleriert, dass das Kind auch zu anderen Personen eine Bindung aufbaut, um seine soziale Kompetenz zu fördern

### Important bonds to social environment

Hierarchy of contact persons: child also creates relationships to other persons, but bond to parents remains strongest

Tolerance of bonding: the mother tolerates that the child creates bond also to other people to support his social skills

### **Bindung und spätere Entwicklung**

- Eine sichere und positive Bindungsbeziehung zwischen Mutter und Kind unterstützt alle Aspekte der psychischen Entwicklung
- Eine sichere Bindung im Säuglingsalter zieht bessere emotionale und soziale Kompetenzen in späteren Jahren nach sich
- Die Stabilität der Bindungsmuster hängt mit der Kontinuität der Fürsorge (Wärme, Intimität) und mit der Stabilität der familiären Umwelt zusammen

### **Bonding and subsequent development**

A secure and positive bond between mother and child supports all aspects of mental development

A secure bond in babyhood brings better emotional and social skills to subsequent age

The stability of attachment patterns associates with the continuity of welfare (warmth, intimacy) and the stability of familiar environment

## An Hand des Verhaltens des Kindes

- Widersprüchliche Reaktionen des Kindes
- Konflikte zwischen Bedürfnis nach Sicherheit und Furcht
- Keine Distanz zu Fremden
- Keine Kontaktsuche bei Angst
- Kind zieht sich auffällig zurück

## By the child's behavior

- Illogical reactions of the child
- Conflicts between need of security and fear
- No distance to strangers
- No search for contact when scared
- Child backtracks noticeable

## An Hand des Verhaltens der Mutter

## By the mother's behavior

- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ● Überforderung     | Mental overload     |
| ● Erschöpfung       | Fatigue             |
| ● Depression        | Depression          |
| ● Reizbarkeit       | Irritability        |
| ● Angst             | Fear                |
| ● Stress            | Stress              |
| ● Konfliktbelastung | Stress of conflicts |

## Hilfsangebote in Bernburg

- Diakoniewerk: Kanzler von Pfausche Stiftung. Kustrenaer Straße 9, 06406 Bernburg
- Salzlandkreis Fachdienst Jugend und Familie, Friedensallee 25, 06406 Bernburg (Saale)
- Schwangeren- und Schwangerenkonfliktberatungsstelle, Friedensallee 25, 06406 Bernburg (Saale)
- Frühe Hilfen und Familienhebammen (Unterstützung von Beginn der Schwangerschaft an bis zur Vollendung des 1. Lebensjahres)  
Friedensallee 25  
06406 Bernburg (Saale)
- Vermittlung an Hilfeangebote angeschlossener sozialer Dienste zur Bewältigung alltäglichen Problemlagen

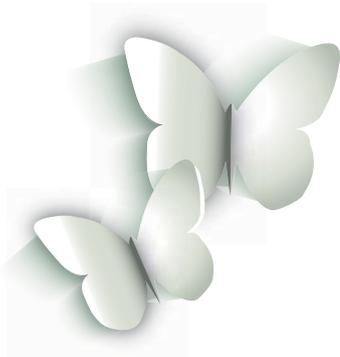
## Frontline service in Bernburg

- Social welfare: Kanzler von Pfausche Stiftung  
Kustrenaer Str.9, 06406 Bernburg
- County youth welfare office:  
Friedensallee 25, 06406 Bernburg
- Prenatal clinic,  
Friedensallee 25, 06406 Bernburg
- Early Preventions, Friedensallee 25,  
06406 Bernburg
- Family midwives can assist from the beginning of pregnancy to the end of the first year of life
- Connection to offers of help tailed social services to deal with everyday problems

---

# GESUNDE ERNÄHRUNG

## HEALTHY FEEDING



Stillen

Breastfeeding

Ernährung & gesunde  
Entwicklung

Feeding & healthy development

Gesunde Kinderernährung

Healthy diet for the child



**Muttermilch**

- Genau auf Bedürfnisse des Säuglings zugeschnitten
- Wichtige Nährstoffe in der richtigen Qualität
- Leicht verdaulich
- Abwehr- und Schutzstoffe
- Verhindert eine Unterernährung
- Immer verfügbar
- Immer die richtige Temperatur
- Hygienisch einwandfrei
- Kostenlos
- Wichtiger körperlicher Kontakt (Wärme / Nähe)
- Stillen löst bei der Mutter wichtige Glückshormone aus

**Mother's milk**

- Exactly adapted for the baby
- Important nutrients in right quality
- Easy to digest
- Antibodies and vaccines
- Prevents malnutrition
- Always available
- Always the right temperature
- Hygienic perfect
- For free
- Important body contact (warmth / closeness)
- Breastfeeding causes important happiness hormones

## Ernährung während der Stillzeit

- Während der Stillzeit braucht die Mutter mehr Energie und Nährstoffe
- Keine Diät!
- Möglichst nährstoffreiche Lebensmittel: Gemüse, Obst, Milchprodukte, mageres Fleisch, Vollkornprodukte
- Lebensmittel mit hohen Anteilen an Ballaststoffen
- Eiweißbedarf ist durch Milchbildung höher
- In Absprache mit dem Arzt Folsäure ergänzend zuführen

## Diet during breastfeeding

During breastfeeding the mother needs more energy and nutrients

No dieting!

Preferably nutritious food:  
Vegetables, fruits, dairy products,  
lean meat, whole grain products

Food with an high ratio in fibre

Protein requirement is increased due to mother's milk production

Add folate in consultation with the doctor

## Ernährung während der Stillzeit

- Jod, Kalzium und Eisen sind wichtige Mineralstoffe, die aber auch nicht zu viel vorhanden sein dürfen
- Trinken: mindestens 2 l / Tag
- Kaffee und schwarzen Tee nur in geringen Mengen und nach dem Stillen
- Alkohol meiden, da er in die Muttermilch übergehen kann
- Sollte das Baby Blähungen oder einen wunden Po bekommen, kann das mit der Ernährung der Mutter zusammenhängen

## Mother's milk

Iodine, calcium and iron are important minerals, but should not be present in a level too high

Drinking: at least 2 l / day

Coffee and black tea in small quantities only and after breastfeeding

Avoid alcohol because it can pass into the mother's milk

If baby gets flatulence or if the bottom is sore, it can depend on mother's diet

# ERNÄHRUNG & GESUNDE ENTWICKLUNG

# FEEDING & HEALTHY DEVELOPMENT

- Ernährung, Bewegung und Stressbewältigung sind die wichtigen Bausteine einer gesunden Entwicklung
- Gesunde Ernährung ist eine wichtige Grundlage für das kindliche Bewegungsverhalten
- Nur wenn das Kind genügend Nährstoffe zu sich nimmt, hat es ausreichend Energie für seine täglichen Aktivitäten
- Ein aktives Kind, das sich viel bewegt, setzt viel Energie um
- Hunger und Sättigung werden somit spielerisch geregelt
- Wenig Bewegung und hohe Nahrungsaufnahme führen zu Übergewicht und Stressempfinden

Feeding, motion and stress management are important modules of a healthy development

Healthy diet is an important basic for child's motion behavior

Only if child takes in enough nutrients, it has adequate energy for its daily activities

An active child which moves a lot implements much energy

Hunger and saturation are regulated playfully that way

Less motion and high ingestion lead to overweight and stress

- Zu wenig Nährstoffe begünstigen die Stressanfälligkeit Less nutrients promote sensitivity of stress
- Dieser Stress kann zu Überaktivität und Aggression sowie Trägheit und Depression führen That stress can lead to hyperactivity, aggression, sloth and depression
- Gezielte körperliche Aktivität hilft Stress abzubauen Targeted physical activity helps to remove stress
- Ausreichende Entspannung ist wichtig für gesunde Kinder Enough relaxation is important for healthy children
- Gesunde Ernährung unterstützt die positive Entwicklung des Kindes Healthy diet supports positive development of the child

## 3 Grundregeln der gesunden Kinderernährung

1. Reichlich pflanzliche Lebensmittel  
(Obst, Gemüse, Getränke)
  2. Nur in Maßen tierische Lebensmittel  
(Fleisch, Wurst, Käse)
  3. Wenig fettreiche Kost und  
Süßigkeiten
- Kinder sind neugierig und wollen  
Gerüche und Geschmäcker  
entdecken
  - Kinder so früh wie möglich an  
gesunde Lebensmittel gewöhnen

## 3 basic rules for the healthy diet

Plenty vegetal food (fruits,  
vegetables, drinks)

Animal source foods only in mode-  
ration (meat, cold meat, cheese)

Few high-fat food and sweets

Children are curious and want to  
discover smells and tastes

Accustom children as early  
as possible to healthy food

## Mahlzeiten

- Regelmäßige Mahlzeiten versorgen ein Kind über den Tag verteilt mit genügend Energie
- Tagesablauf wird durch feste Mahlzeiten strukturiert
- Mahlzeiten: eine warme, zwei kalte Hauptspeisen und mindestens zwei weitere Zwischenmahlzeiten z.B. zweites Frühstück oder Nachmittagsnack
- Bestehend aus Brot oder Müsli mit Obst oder Gemüse
- Geringe Mengen Süßigkeiten unproblematisch, Zahnpflege beachten!

## Meals

Regular meals supply the child with enough energy all day long

Daily routine is structured by confirmed meal times

Meals: one warm and two cold main dishes, and at least two more in-between meals like a second breakfast or an afternoon snack

Composed of bread or cereals with fruits or vegetables

There is no problem with a few sweets. But mind the dental care!

- Die Essensmenge bestimmt das Kind, abhängig von:

1. Geschlecht
2. Bewegung
3. Körpergröße / Statur
4. Gesundheitszustand
5. Stress

The child defines the amount of food depending on:

- Gender
- Motion
- Size and physique
- Health situation
- Stress



## Trinken

- Zu den Mahlzeiten und zwischen-  
durch viel Flüssigkeit wichtig
- Kind so früh wie möglich an das  
Trinken aus dem Becher gewöh-  
nen
- Eigenständiges trinken als Lernziel
- Empfohlene Trinkmenge  
von 1-3 Jahre: 750ml  
(jedes Kind ist anders!)
- Wasser, Tee und Saftschorlen sind  
gute Durstlöcher
- So wenig Zucker wie möglich
- Milch ist Lebensmittel und soll-  
te nicht als Durstlöcher genutzt  
werden
- Keine koffein- oder süßstoffhalti-  
gen Getränke

## Drinking

- Drinking a lot is important when ha-  
ving a meal and also in-between
- Accustom the child as early as  
possible to drink out of cups
- To drink independently is the  
learning target
- Recommended amount for kids of  
1-3 years of age: 750ml  
(any child is different!)
- Water, tea and juice with water are  
good thirst quencher
- As few sugar as possible
- Milk is food and should not be used  
as a thirst quencher
- No caffeine or saccharin added  
drinks

- Guter Umgang mit Süßigkeiten durch gemeinsame Vereinbarungen
- Strikte Verbote schüren den Wunsch es zu essen
- In Absprache mit dem Kind Rationen einteilen
- Kinder schon früh an wenig Zucker gewöhnen

Good dealings with sweets due to common agreements

Strict bans stir up the wish to eat it

Arrange rations in agreement with the child

Accustom children early to few sugar



## Fertigprodukte

## Completed products

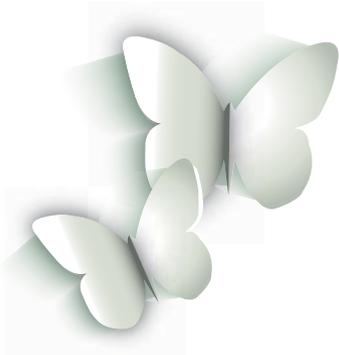
- Bewusst auswählen und Zutaten beachten  
Select consciously and mind the ingredients
- Selbstgekocht meist günstiger und gesünder  
Self made dishes often cheaper and healthier
- Vitaminzusätze ersetzen keine gesunde Ernährung  
Added vitamins do not replace a healthy diet



---

# ENTWICKLUNGSGERECHTES SPIELEN

DEVELOPMENT-ORIENTED  
PLAYING



## THEMEN

## THEMES

---

Spielen ist gesund

Playing is healthy

Spielen & fördern

Play & promote

Spielräume schaffen

Create scopes

Vorlesen & erzählen

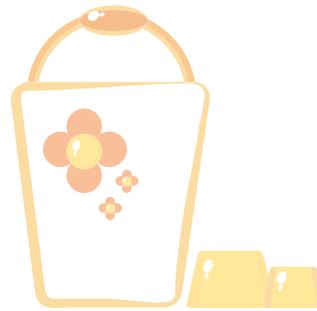
Read & tell

Spielen im 1. Lebensjahr

Playing in 1st year of life

Spielen von 1 bis 3

Playing from 1st to 3rd year of life



## SPIELEN IST GESUND

---

- Spielen ist ein kindliches Bedürfnis
- So wichtig wie essen, trinken und schlafen
- Im Spiel sammelt es grundlegende Erfahrungen: Stolz, Enttäuschung, Freude, Wut
- Spielen trainiert das Gehirn: Informationen werden über Augen und Ohren in Denkleistung umgesetzt
- Spielend üben Kinder ihre körperlichen Fähigkeiten und entwickeln dabei Freude an Bewegung und körperlicher Anstrengung

## PLAYING IS HEALTHY

Playing is a childlike need

As important as eat, drink  
and sleep

While playing the child makes  
basic experiences: pride,  
disappointment, joy, rage

Playing trains the brain: By eyes  
and ears information is  
transformed into brainpower

While playing children practise  
their physical skills and thereby  
develop joy in motion and  
physical effort

## SPIELEN IST GESUND

## PLAYING IS HEALTHY

- Spielend lernen Kinder ihren Körper kennen und beherrschen, schulen ihre Wahrnehmung und üben Geschicklichkeit.
- Spontanes Verhalten, finden neue Arten und Weisen, sich zu bewegen
- Training für Körper und Geist
- Spielen und Bewegung vermeidet Übergewicht; bringt gesunden Appetit und Schlaf
- Spielen an der frischen Luft
- Spielerlebnisse sind wichtig für seelisches Wohlbefinden
- Nicht überfordern: richtiges Maß für den Entwicklungsstand des Kindes

While playing children get to know and to control their body, train perception and practise smartness

Spontaneous behavior, find new ways to get in motion

Training for body and mind

Playing and moving avoid overweight; brings healthy appetite and sleep

Playing outside

Play experiences are important for emotional welfare

Do not ask too much of the child: find the right level for ist development status

## SPIELEN IST GESUND

## PLAYING IS HEALTHY

- Im Spiel erkennt / erlebt das Kind sich selbst: Ideen, Gefühle, Stolz, Selbstvertrauen, Grenzen, Selbsteinschätzung
- Beim gemeinsamen Spielen erleben Kinder Nähe und Vertrauen, üben soziales Verhalten
- Sie lernen die Folgen ihrer Handlungen für andere kennen, entwickeln Verständnis für andere und Gemeinschaftsgefühl
- In Konfliktsituationen lernen sie, den eigenen Standpunkt einzubringen, Konflikte auszutragen und Kompromisse zu finden
- Sie lernen, sich anzupassen und gegenüber ihren Mitmenschen abzugrenzen

While playing the child recognizes / experiences itself: ideas, feelings, pride, confidence, limits, self-reporting

While playing together children experience closeness and trust and practise social behavior

They get to know the consequences of their actions to others, develop comprehension for others and community spirit

In conflict situations they learn to bring their own point of view, to decide conflicts and to find compromises

They learn to assimilate and to distance themselves from their fellow men

- Es gibt für Kinder eigentlich keine bessere Förderung, als ihnen von klein an genügend Zeit und Raum zum Spielen zu geben
- Im Spiel suchen sich Kinder die Anregungen, die sie gerade für ihre Entwicklung brauchen.
- Sie lernen die Welt kennen, finden heraus, wie Dinge funktionieren und wozu sie zu gebrauchen sind
- Spielend üben sie ihre motorischen Fähigkeiten und lernen neue hinzu
- Beim Spielen entwickelt das Kind grundlegende Fähigkeiten: Selbstwertgefühl, Kreativität, Verantwortung übernehmen, Einfühlungsvermögen, Konfliktfähigkeit, Einhalten von Regeln und Aushalten von Enttäuschung

At all their is no better promotion for children than giving them enough time and space to play from an early age

While playing children are looking for the right stimulation they need for their development

They get to know the world and find out how things work and what they are good for

While playing they practise their physical skills and learn something new

While playing the child develops basic skills: self esteem, creativity, to accept responsibility, empathy, ability to deal with conflict, to comply to rules and to bear up against disappointment

- Kinder haben eine angeborene Freude am Spiel und sind von Natur aus neugierig  
Children have a native joy in playing and they are curious by nature
- Spiele, in die sich Erwachsene möglichst nicht einmischen, sondern in denen sie sich frei entfalten können  
Games in which adults do not interfere when possible, but in which they can fully unfold
- Erwachsene sollten Anregungen und Erfahrungsmöglichkeiten bieten  
Adults should provide suggestions and empirical options
- Erwachsene als „Publikum“, dem Ihr Kind stolz seine Ideen präsentiert  
Adults as „crowd“ to whom the child want to proudly present its ideas.
- Erwachsene als Mitspieler, die sich nach den Regeln des Kindes bewegen  
Adults as teammates which move by the rules of the child

- Um nach Herzenslust zu spielen, brauchen Kinder Spiel-Räume, die sie auch nach eigener Vorstellung und Fantasie nutzen können
  - Die Wohnung sollte „kindersicher“ sein, indem mögliche Risiken und Gefahrenquellen entfernt oder gesichert werden
  - Von Anfang an räumliche Grenzen festlegen
  - Schutz vor Überflutung mit Reizen
  - Spiel- und Bewegungsräume im Freien ermöglichen: Garten oder Spielplatz
  - Natur und freie Bewegungsmöglichkeiten sind wichtig
- To play to the top of their bent children need scopes which they can use at their own imagination and fantasy
- Appartment should be chilproof by removing and protecting potential risks and sources of danger
- Set physical spaces from day one
- Shelter from overstimulation
- Create outdoor scopes: garden or playground
- Nature and opened scopes are important

## SPIELRÄUME SCHAFFEN

## CREATE SCOOPES

- Kinder brauchen sehr viel Zeit und Muße zum freien Spielen, um nicht überfordert zu sein  
Children need a lot of time and leisure for unrestricted playing to not to be overchallenged
- Zeit zum Verarbeiten nötig  
Time for processing necessary
- Kinder brauchen / wünschen sich Begleitung und Schutz  
Children need / wish to be accompanied and protected
- Sie benötigen Ermunterung, Interesse und Aufmerksamkeit  
They need hugs, interest and attention
- Das Kind braucht die Belohnung für sein Werk, in dem sich die Erwachsenen dafür interessieren und es loben  
The child needs reward for its work while the adults are interested in it and praise the child for doing it
- Kinder brauchen Kinder zum Spielen  
Children need children to play
- Es ist notwendig, Kontakte zu anderen Kindern anzubahnen und zu pflegen  
It is necessary to make contacts to other children and to cultivate them
- Freie Entfaltung der sozialen Kompetenz  
Free development of the social skills

- Vorlesen und Erzählen unterstützen das Sprechen lernen  
To read out and to tell support learning to speak
- Geschichten zuhören verleiht der Fantasie Flügel  
To listen to stories gives the child's fancy full scope
- Dabei trainiert das Kind sein abstraktes Denken und lernt, sich in andere hineinzusetzen  
Thereby the child trains its abstract thinking and learns to empathize with others
- Vorlesen als Insel der Ruhe, Geborgenheit und Nähe  
Reading out as an isle of calm, comfort and closeness



## SPIELEN IM 1. LEBENSJAHR

## PLAYING IN 1. YEAR OF LIVE

- Im Spiel entfaltet ein Baby seine Beweglichkeit, wird vertraut mit sich und seiner Umgebung  
While playing the baby develops its agility, becomes acquainted with its environment
- Zeit / Gelegenheit geben zu spielen  
Give time / possibilities to play
- Babies brauchen Anregungen sowie Nähe und Kontakt  
Babies need stimulation plus closeness and contact
- Beim Spielen auf Reaktionen achten, nicht überfordern  
Watch out for reactions while playing, do not overexpert
- Ein Baby braucht Mischung aus Anregungen und Ruhepausen  
A baby needs a blend of stimulation and rest periods
- In der ersten Zeit sind die Eltern das beste Spielzeug  
In the beginning the parents are the best toy
- Es spielt auch mit Händen und Füßen und greift nach seiner Umgebung  
It also plays with hands and feet and claws at its surrounding

## SPIELEN IM 1. LEBENSJAHR

## PLAYING IN 1. YEAR OF LIVE

- Babyspielzeug darf nicht verletzen oder gesundheitlich schaden; Prüfsiegel beachten!
- Spielen und bewegen kombinieren
- Spielen mit Worten, Singen, Kosenamen begleiten
- Sinneserfahrungen ermöglichen
- Nicht überreizen

Baby toys may not injure or harm the health; check seals of approval!

Combine playing and moving

Support the play with words, singing and nicknames

Make sensory experiences possible

Do not overexpert



## SPIELEN VON 1-3 JAHREN

## PLAYING FROM 1. TO 3. YEAR

- Möglichst viele Bewegungsmöglichkeiten zu Hause und im Freien  
As many movement abilities at home and outdoors as possible
- Wagen und ausprobieren lassen, nicht vor jeder vermeintlichen Gefahr schützen  
Dare and let try out, do not preserve from any putative danger
- Schutz wenn es nötig ist  
Protection if necessary
- Kind muss beim Spielen nicht immer begleitet werden  
Child must not always be accompanied while playing
- Lernen, sich selbst zu beschäftigen und damit Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit fördern  
To learn how to deal with itself so that self-confidence and autonomy will be promoted
- Kinder brauchen andere Kinder, um Erfahrungen im sozialen Miteinander zu machen und voneinander zu lernen  
Children need other children to make experiences in social cooperation and to learn from each other

## SPIELEN VON 1-3 JAHREN

## PLAYING FROM 1. TO 3. YEAR

- Immer Raum für Ruhe und verarbeiten schaffen  
Always create spaces for calm and processing
- Kleinkinder erforschen die Welt und wollen wissen, wie sie funktioniert  
Small children explore the world and want to know how she works
- Sie bewältigen immer mehr selbst gestellte Aufgaben und sind stolz, wenn sie sie schaffen  
They manage more and more self made up tasks and are proud when they did it
- Einräumen, ausräumen, stapeln, sortieren sind oftmals Lieblingsbeschäftigungen  
Place in, place out, pile up and sort are often favourite occupations
- Räumliche Vorstellung entwickeln  
Develop spatial perception
- Erkenntnis, das Gegenstände aufgrund bestimmter Eigenschaften gleich oder verschieden sein können  
Recognition that things can be equal or different based on specific features

## SPIELEN VON 1-3 JAHREN

## PLAYING FROM 1. TO 3. YEAR

- Einfache geometrische Formen, wie Kreise oder Dreiecke sicher zu ordnen  
Match simple geometric forms like circles or triangles reliable
- Immer häufiger fantastische Einfälle und so tun als ob  
More and more frequently it has big ideas and acts as if
- Nachmachen von Dingen, die Erwachsene tun  
Copying things the adults do
- Teilhabe am Alltag: den Erwachsenen helfen und aktiv mitmachen  
Participation in everyday life: help the adults and take part actively
- Bewegungsdrang ausleben lassen: nicht mehr nur laufen, sondern auch hüpfen, klettern und balancieren  
Let act out the urge to move: no longer walking only, but also hopping, climbing, balancing

## SPIELEN VON 1-3 JAHREN

## PLAYING FROM 1. TO 3. YEAR

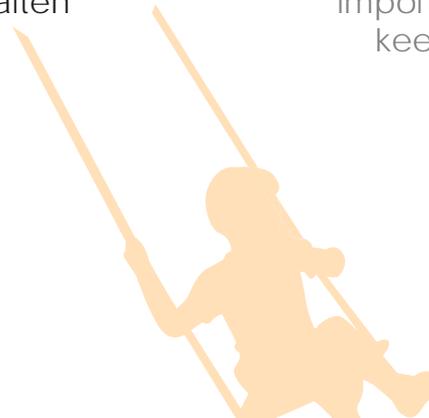
- Kleinkinder brauchen oft noch die räumliche Nähe und die Verfügbarkeit Erwachsener, um sich sicher zu fühlen
- Wichtig, um später mit räumlicher Trennung zurechtzukommen
- Phasen des Alleinspielens wichtig
- Miteinander / nebeneinander spielen ist wichtig, um teilen, behalten und verteidigen zu lernen

Small children often need the physical closeness and the availability of the parents for feeling secure

Important to handle the physical separation afterwards

Times for playing alone are important

Playing together / side by side is important to learn sharing, keeping and defending



---

Titel:	Strukturen im Kinderalltag
Herausgeber:	Salzlandkreis, Fachdienst Jugend und Familie als Träger des „Lokalen Netzwerks Kinderschutz und Frühe Hilfen im Salzlandkreis“
Inhalt:	Mara Rebmann M.A., St. Johannis GmbH, Fachbereich Migration
Layout:	Salzlandkreis
Druck:	Druckerei Mahnert GmbH, Aschersleben
Redaktionsschluss:	September 2014
Auflage:	1000 Stück

---

Die Broschüre wurde erstellt im Rahmen eines Projektes der „Bundesinitiative Netzwerke Frühe Hilfen und Familienhebammen 2012 – 2015“ und finanziell gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, Jugend



