

Schön,
dass du da bist!



Ausgewählte Informationen aus diesem Buch
finden Sie auch unter kiel.de/willkommensbuch.

You can also find selected information from this book
at kiel.de/willkommensbuch.

Bu kitaptan seçilmiş bilgiler için ayrıca bkz
kiel.de/willkommensbuch.

بإمكانك إيجاد معلومات مختارة عن الكتاب تحت الرابط:
kiel.de/willkommensbuch

برای دریافت اطلاعات منتخب درباره این کتاب، به نشانی
kiel.de/willkommensbuch مراجعه فرمایید

Schön, dass du da bist!

WILLKOMMENSBUCH



Deine ersten 3 Jahre

AMT FÜR GESUNDHEIT

Grußworte

Liebe Eltern,

im Namen der Landeshauptstadt Kiel gratuliere ich Ihnen ganz herzlich zur Geburt Ihres Kindes und freue mich mit Ihnen über den Familienzuwachs. Ihr Kind wird Ihr Leben bereichern und sicher auch ein wenig „umkrepeln“. Kinder sind ein Geschenk: Für Sie als Mutter und Vater, aber ebenso für unsere Stadt. Deswegen möchten wir Ihnen anlässlich der Geburt auch ein Geschenk machen: das Willkommensbuch.

Vor elf Jahren haben wir den Willkommensordner aus der Taufe gehoben. Aus dem Ordner wurde ein interaktives Büchlein, das viel Wissenswertes enthält, aber auch Raum für eigene Notizen und Bilder lässt.

Sie finden Antworten auf viele Fragen, die Ihr Baby und die neue familiäre Situation betreffen. Sie erhalten Tipps und Informationen, Adressen und Telefonnummern, so dass Sie für all Ihre Anliegen die richtige Ansprechperson finden.

Das Willkommensbuch ist ein Baustein aus den verschiedenen Angeboten der „Frühen Hilfen“ in Kiel.

Wenn Sie es wünschen, unterstützen die „Frühen Hilfen“ Sie als frisch gebackene Familie dabei, sich in Ihrem neuen Alltag mit Kind zurechtzufinden. Ob individuelle Unterstützung in besonderen Situationen oder gesellige Treffen mit Gleichgesinnten: Wir laden Sie ein, die Angebote der „Frühen Hilfen“ zu nutzen. Weitere Informationen erhalten Sie hier: www.kiel.de/fruehehilfen.

Wir begrüßen Ihr Neugeborenes in der kinderfreundlichen Stadt Kiel und wünschen Ihnen alles Gute für die gemeinsame Zukunft!



Dr. Ulf Kämpfer
Oberbürgermeister
Landeshauptstadt Kiel

Liebe Eltern,

wir freuen uns mit allen frisch gebackenen Müttern und Vätern über die kleinen Kielerinnen und Kieler und heißen alle Neugeborenen mit Überreichung des Willkommensbuches herzlich willkommen. Eltern zu sein ist eine wunderbare und zugleich auch herausfordernde Aufgabe. Unser Anliegen ist es, Ihnen durch das Willkommensbuch viele wertvolle Tipps und Ratschläge für diese Lebensphase mit auf den Weg zu geben. Es ersetzt aber nicht das persönliche Gespräch und die Beratung. Als erste Ansprechstelle stehen Ihnen deshalb die Elternberatungsstellen unseres Amtes gerne zur Verfügung. Wir helfen Ihnen bei Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes, zu Ernährung, zur Pflege, zur Kindergesundheit sowie Angeboten in Ihrem Stadtteil und haben jederzeit ein offenes Ohr für Sie. Die Adressen der Elternberatungsstellen finden Sie ebenfalls in diesem Buch.

Drei Abteilungen des Amtes für Gesundheit, voran der Kinder- und jugendärztliche Dienst, der Zahnärztliche Dienst und die Stabsstelle Gesundheitsförderung/ Gesundheitsberichterstattung arbeiten stetig an der Weiterentwicklung des Willkommensbuches. Wir versuchen in jeder neuen Auflage, die Fragen und Wünsche sowohl erstmaliger als auch erfahrener Eltern zu beantworten und zu erfüllen. Unser besonderes Anliegen ist es, dass Sie das Willkommensbuch aktiv mitgestalten können. Wenn Sie uns in der Weiterentwicklung des Willkommensbuches unterstützen möchten, freuen wir uns sehr über Ihre Rückmeldungen, Ideen und Wünsche. Sie erreichen uns unter www.kiel.de/willkommensbuch oder Sie nutzen eine Postkarte aus diesem Buch oder aus den Elternberatungsstellen, wenn Sie dort einen Gutschein einlösen. Gerade durch Ihre Anregungen bleiben wir immer aktuell und lebensnah.

Das Amt für Gesundheit wünscht Ihnen und Ihrem Kind vor allem eins: Gesundheit!



Dr. Sabine Herlitzius

Leiterin Amt für Gesundheit

Inhalt

Wichtige Rufnummern	8
Checkliste	9

Informationen rund um die ersten Lebensjahre

Unterstützung nach der Geburt:

Hebammen und Familienhebammen	11
Hallo Papa!	12
Alleinerziehend – „Einelternfamilie“	13
Ernährung eines Säuglings	14
Einige Tipps zum Stillen.....	15
Flaschenernährung	16
Ambulanz Frühe Hilfen für Schreibabys	17
Informationen zu den Untersuchungen	
in der Kinderarztpraxis	18
in der Zahnarztpraxis	18
Impfen schützt vor Krankheiten	20
Frühe Hilfen in Kiel	22
Willkommensbesuche durch Familienkinderkrankenschwestern	23
Elternberatung	23

Deine ersten drei Lebensjahre

Du bist da	24
Deine Familie	26
1. Lebensmonat	28
Unfallvermeidung: Sicherheit für Ihr Kind	30
Spielideen	31
Rückbildungsgymnastik	31
2. Lebensmonat	32
3. Lebensmonat	34
Eltern-Kind-Gruppen und Kursangebote	36
Unfallvermeidung: Sichere Umgebung	37
4. Lebensmonat	38
Beikost – Der erste Brei	40
Spielideen	41
5. Lebensmonat	42
Rund um den ersten Zahn	44

6. Lebensmonat	46
Spielerisch Sprache lernen	48
Spielideen	49
7. Lebensmonat	50
Kindertagesbetreuung	52
Kindertagespflege	53
8. Lebensmonat	54
Unfallvermeidung: Gefahren im Haushalt	56
Flohmärkte für Baby- und Kinderkleidung	57
9. Lebensmonat	58
10. Lebensmonat	60
Familienkost: Essen wie die Großen	62
Zahnfreundliche Ernährung	63
11. Lebensmonat	64
Spielideen	66
Der Trinkbecher	67
12. Lebensmonat	68
Erforschen – Ausprobieren – Lernen	70
Spielplätze	71
Förderung	72
Unfallvermeidung: Gefahren in der Umwelt	73
13.–18. Lebensmonat	74
Das Milchgebiss	76
19.–24. Lebensmonat	78
Freizeit Tipps	80
25.–30. Lebensmonat	82
Unfallvermeidung: Aufgepasst im Straßenverkehr	84
Giftpflanzen im Garten und in Parkanlagen	85
31.–36. Lebensmonat	86
Meilensteine der Entwicklung auf einen Blick	88
Adressteil	90
Danksagung an die Sponsoren	117
Impressum	118
Gutscheine/Rückmeldung	119

Wichtige Rufnummern

Notruf Rettungsdienst	112
Giftnotrufzentrale Berlin	030 19240
Bereitschaftsambulanz der Kieler Ärzte/ Ärztinnen im Städtischen Krankenhaus Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel Mo, Di, Do, Fr 19–21 Uhr Mi 17–21 Uhr Sa, So, Feiertag 10–21 Uhr	0431 1697-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst www.kvsh.de	116 117
Zahnärztlicher Notdienst www.notdienst-kiel.de	0431 18186
Apotheken Notdienst www.aksh-notdienst.de	
Behördennummer	115

Persönliche Rufnummern

Kinderarzt/-ärztin	
Hebamme	
Familienkinderkrankenschwester/ Elternberatungsstelle	
Zahnarztpraxis	

Checkliste



Hebamme (Wochenbettbetreuung)	
Kinderarzt/-ärztin (Vorsorgeuntersuchungen/Impfungen) s. Seite 94	
Standesamt (Geburtsurkunde, evtl. Vaterschaftsanerkennung)	
Krankenkasse (Kind anmelden)	
Elterngeld beantragen Adresse s. Seite 92	
Familienkasse (Kindergeld beantragen) s. Seite 92	
Notfallnummern abspeichern im Handy s. Seite 90	
Jugendamt (Unterhaltsvorschuss bei Alleinerziehenden) s. Seite 92	
Evtl. ARGE/Jobcenter (Erstausstattung Kind, Sozialgeld)	



Informationen rund um die ersten Lebensjahre



Mama während der Schwangerschaft

Unterstützung nach der Geburt

Hebammen

Nach der Geburt haben Mutter und Kind einen gesetzlichen Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten für die Hausbesuche.



Informationen zu den Besuchen und Leistungen der Hebamme erhalten Sie unter: www.hebammen-sh.de.

Die Hebamme berät und unterstützt in der ersten Zeit nach der Geburt. Sie überwacht die Rückbildungs- und Abheilungsvorgänge bei der Mutter und beobachtet das Verhalten und die Entwicklung des Kindes. Die Eltern erhalten unter anderem wertvolle Tipps zur Säuglingspflege, zum Stillen und zur Ernährung des Säuglings.



Eine Liste über Kieler Hebammen finden Sie hier: www.die-hebammenliste-kiel.de

Familienhebammen

Die Anforderungen im Familienalltag sind vielfältig und können manchmal für Eltern und Kinder belastend sein. In besonderen Belastungssituationen können Familienhebammen den Eltern helfen, sich gut auf das Leben mit dem Baby einzustellen. Sie beraten, begleiten und unterstützen werdende und junge Eltern in der Schwangerschaft und im 1. Lebensjahr des Kindes. Familienhebammen sind ein ergänzendes Angebot. Durch frühzeitige Unterstützung der Familien tragen sie maßgeblich zum gesunden Aufwachsen von Kindern bei. Für die Familien entstehen keine Kosten.



Weitere Informationen erhalten Sie unter: www.heinrich-schwestern.de/pflege/fruehe-hilfen/familienhebammen bzw. brueckenteam@heinrich-schwestern.de

Hallo Papa!

Ihre Partnerin und Ihr Baby kommen nach Hause: Es beginnt die spannende erste gemeinsame Zeit. Viele Väter versuchen, in dieser Zeit Urlaub zu nehmen, um bei ihrer Familie zu sein. Nutzen Sie diese schönen Momente für sich als frischgebackene Familie.

Die Freunde und die Familie wollen jetzt bestimmt alle Ihr Baby sehen. Klären Sie gemeinsam, wie viel Besuch Ihnen in der ersten Zeit gut tut. Schicken Sie sonst erst einmal eine Mail an alle und verschieben die Besuche auf später.



Die Mutter wird nach der Geburt noch geschwächt sein und Ihre Hilfe benötigen. Versuchen Sie, ihr die Ämtergänge und den Haushalt soweit es geht abzunehmen. Falls Sie Großeltern oder Freunde in der Nähe haben, könnten Sie diese um Hilfe bitten, um zum Beispiel Essen vorzukochen, Wäsche zu waschen, Zeit mit Geschwisterkindern zu verbringen. An den ersten Tagen kommt die Hebamme täglich zu Besuch. Nutzen auch Sie die Hebammenbesuche, um Ihre Fragen zu stellen. Genießen Sie Ihre Zeit mit Ihrem Baby und kuscheln Sie so oft es geht mit ihm. Durch Körperkontakt, Um- und Versorgen des Kindes entwickelt sich eine innige Bindung.

Auf Grund der Hormonumstellung kann es bei Ihrer Partnerin zum so genannten Baby-Blues kommen. Anzeichen sind beispielsweise Niedergeschlagenheit, Wechsel zwischen Hoch- und Tiefphasen oder Selbstzweifel. Gehen Sie auf sie ein und zeigen Sie Verständnis.

Sollte sich die Stimmungslage Ihrer Partnerin nach dem normalen Baby-Blues nach etwa vier Wochen nicht ändern, sprechen Sie mit Ihrer Partnerin und lassen sich beraten, zum Beispiel durch eine Hebamme oder durch ärztliche oder psychologische Fachkräfte.



Alleinerziehend – „Eielfternfamilie“

Wenn die Eltern bei Geburt des Kindes nicht verheiratet sind, hat die Mutter automatisch das alleinige Sorgerecht. Unverheiratete Eltern können eine gemeinsame Sorgereclitserklärung abgeben, wenn beide es möchten. Eine Vaterschaftsanerkennung muss beim Jugendamt vorgenommen werden. Das Umgangsrecht haben in der Regel beide Eltern unabhängig vom Sorgerecht.

Ein Kind, dessen Eltern getrennt leben, hat ab der Geburt Anspruch auf Kindesunterhalt gegenüber dem Elternteil, bei dem es nicht hauptsächlich lebt. Falls der Unterhalt nicht gezahlt wird, kann für das Kind Unterhaltsvorschuss beim Jugendamt beantragt werden.

Unterstützung für Alleinerziehende im Überblick:

- Kindergeld
- Kindesunterhalt
- Elterngeld (14 Monate)
- Steuerklasse 2
- 20 Kinderkrankheitstage pro Kind pro Jahr (max. 50 Tage)

Weitere mögliche Ansprüche von Alleinerziehenden:

- Betreuungsunterhalt vom anderen Elternteil (bis zum 3. Geburtstag des jüngsten Kindes)
- Wohngeld
- Kinderzuschlag
- Alleinerziehendenzuschlag bei Bezug von ALG 2

In Kiel gibt es Beratungsstellen und Treffpunkte für Alleinerziehende, beispielsweise die Beratungsstelle des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) des Landesverbandes Schleswig-Holstein e. V. (Seite 104 s. Beratungsstellen), den VAMV Ortsverband Kiel und die Cafetti-Treffpunkte (www.diakonie-altholstein.de).

Ernährung eines Säuglings

Ein Baby braucht in den ersten 4–6 Lebensmonaten ausschließlich Milch in Form von Muttermilch oder angepasster Milchnahrung, die mit der Flasche gefüttert wird.

Stillen

Stillen ist mehr als Ernährung. Es gibt Ihrem Baby Nähe, Wärme und Geborgenheit. Dies fördert die innige Bindung zwischen Mutter und Kind. Stillen ist der natürlichste Weg, ein Baby zu ernähren. Muttermilch ist leicht verdaulich und enthält die Nährstoffe, die ein Baby in den ersten Lebensmonaten benötigt. Die Zusammensetzung passt sich an die Entwicklungsphasen des Babys an.

Weitere Vorteile des Stillens:

- Muttermilch kostet nichts und sie ist immer verfügbar.
- Muttermilch hat immer die richtige Temperatur.
- Muttermilch enthält Immunstoffe, die das Baby vor Allergien und Krankheiten schützen.
- Stillen wirkt beruhigend, tröstend und schmerzlindernd.
- Alle fünf Sinne werden beim Stillen angeregt: Das Kind riecht, spürt, hört, sieht und schmeckt seine Mutter.
- Der Kiefer wird optimal ausgebildet.
- Die Gebärmutterrückbildung wird gefördert.
- Das Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken, wird verringert.
- Beim Stillen werden Hormone freigesetzt, die entspannend auf die Mutter wirken.

Nehmen Sie sich Zeit für die Stillmahlzeiten. Verzweifeln Sie nicht, wenn es nicht sofort funktioniert. Stillen ist ein Lernprozess, auch wenn ein Baby von Anfang an die Fähigkeit zum Saugen hat. Das Zusammenspiel zwischen Mutter und Kind kann unterschiedlich lange dauern.



Einige Tipps zum Stillen

- Viel Haut-zu-Haut-Kontakt von Geburt an wirkt sich positiv auf eine gute Stillbeziehung und eine gute Mutter-Kind-Bindung aus.
- In den ersten zwei Lebenswochen ist es unbedingt erforderlich, dass Sie Ihr Baby 8–12 Mal pro 24 Stunden anlegen! Nach dieser Zeit sollte Ihr Baby sein Geburtsgewicht wieder erreicht haben. Ist dies der Fall, kann ab dem Zeitpunkt nach Bedarf gestillt werden. Die Nachfrage regelt das Angebot. Um die 5., 8. und 12. Woche herum hat Ihr Baby die ersten Wachstumsschübe und wird vermehrt an der Brust trinken wollen. Dadurch wird die Milchproduktion angekurbelt. Zufüttern ist in der Regel bei einem gesundem Säugling nicht notwendig und ein Baby braucht zu diesem Zeitpunkt auch noch keinen Brei! In den ersten 4–6 Monaten benötigt ein Säugling nur Milch.
- Finden Sie heraus, welches die beste Stillposition und Umgebung für Sie und Ihr Baby ist.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht nur die Brustwarze, sondern auch einen Großteil des Warzenhofes mit dem Mund umfasst. Weitere Infos unter: www.stillen.de und www.kindergesundheit-info.de.
- Ruhen Sie sich aus, wenn Ihr Baby schläft. Lassen Sie den Haushalt ruhig mal liegen.
- Stellen Sie sich zum Stillen ein Glas Wasser hin und trinken Sie während des Tages nach Durstgefühl.
- Stillen in der Öffentlichkeit ist völlig in Ordnung! Trotzdem gibt es leider immer wieder Gegenstimmen. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Stilloberteile, Tragetücher oder ein Moltontuch können als Sichtschutz dienen.
- Wenn Sie wieder arbeiten möchten, stehen Ihnen laut Mutterschutzgesetz Stillzeiten zu. Weitere Informationen finden Sie im Leitfaden vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Bei Fragen rund ums Stillen finden Sie Stillberatungen und Stillgruppen im Adressteil auf Seite 93ff.

Fragen Sie auch gerne in der Elternberatung nach (Seite 98).

Flaschenernährung

Sollten Sie sich aus persönlichen oder gesundheitlichen Gründen gegen das Stillen entscheiden, können Sie Ihr Baby mit industriell hergestellter Formulamilch füttern. Die Pre-Nahrung ist dabei der Muttermilch am ähnlichsten und kann im gesamten ersten Lebensjahr nach Bedarf des Babys gefüttert werden. Sollte Ihr Baby eine Spezialnahrung benötigen, wird diese vom Kinderarzt/von der Kinderärztin verordnet. Selbst hergestellte Säuglingsmilchnahrung aus Soja-, Kokos-, Hafer-, Reismilch etc. wird nicht empfohlen.

Bei der Zubereitung der Flasche ist es wichtig, auf Sauberkeit zu achten. Waschen Sie sich vor der Zubereitung die Hände. Sauger und Flasche müssen gut gereinigt werden (Geschirrspüler, abkochen im Topf) und halten Sie sich bei der Zubereitung an die Mengenangaben auf der Verpackung. Nehmen Sie frisches Leitungswasser und kochen es auf. Vor der Zugabe des Milchpulvers lassen Sie das Wasser in der Flasche etwas abkühlen. Schütteln Sie die Flasche gut und lassen den Schaum dann absinken. Testen Sie vor Gabe der Flasche immer, ob die Milch die richtige Temperatur zum Trinken hat.

Sorgen Sie beim Füttern der Flasche für eine ruhige Umgebung, nehmen Sie Blickkontakt zu Ihrem Baby auf und genießen Sie den Körperkontakt. Dieses fördert den Bindungsaufbau zwischen Mutter/Vater-Kind. Achten Sie darauf, dass Ihr Baby nicht zu flach liegt, sondern in einer leicht schrägen Haltung. Der Sauger sollte immer mit Milch gefüllt sein. Bitte beachten Sie, dass ein Baby nie allein an der Flasche trinken sollte und in die Flasche nur Milch gehört und kein Brei! Nehmen Sie bitte den Sauger nicht selbst in den Mund. Karies ist übertragbar.

Lesen Sie hier mehr zu dem Thema Flaschenernährung:
www.bzga.de
(Broschüre „Das Baby“),
www.kindergesundheit-info.de
(Thema: Ernährungstipps zur Flaschenfütterung).





Ambulanz Frühe Hilfen für Schreibabys

Sie haben sich sehr auf Ihr Baby gefreut, aber nun schreit Ihr Baby viele Stunden am Tag und lässt sich nur schwer beruhigen oder findet nicht in den Schlaf. Niemand, der es nicht selber erlebt hat, kann sich vorstellen, wie anhaltendes Schreien von Babys Eltern verzweifeln lässt.

Liegen keine organischen Ursachen vor, kann die Ambulanz Frühe Hilfen des Kinderschutz-Zentrums Kiel weiterhelfen. Sie bietet Ihnen kostenlose Unterstützung durch persönliche Beratung an. So kann herausgefunden werden, wie Sie Ihrem Baby helfen können, sich zu beruhigen oder gut ein- und durchzuschlafen.

Ambulanz Frühe Hilfen für Schreibabys

Termine unter Tel.: 0431 122180

www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

Dieses Angebot besteht in Kooperation mit den Elternberatungsstellen der Landeshauptstadt Kiel auch in folgenden Stadtteilen:

Gaarden, Friedrichsort, Mettenhof und Stadtmitte (Adressen: s. Seite 99).

Niemals Babys schütteln!

Schütteln kann zu schweren und dauerhaften Verletzungen führen. Wenn Sie bei anhaltendem Schreien von Babys merken, dass Sie nicht mehr können, legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Ort, zum Beispiel in das Kinderbettchen, gehen Sie kurz in einen anderen Raum und atmen Sie tief durch. Lassen Sie die Belastung nie so schlimm werden, dass Sie verzweifeln und es zu einer Kurzschlusshandlung kommt. Sie finden in diesem Willkommensbuch viele Möglichkeiten der Unterstützung; außerdem im Internet unter:



www.schleswig-holstein.de, Stichwort „Vorsicht zerbrechlich“
und



www.fruehehilfen.de, Stichwort: „Ihre Nerven liegen blank?“

Informationen zu den Untersuchungen

In der Kinderarztpraxis

Gerade in den ersten Lebensjahren macht Ihr Kind sehr viele Entwicklungsschritte. Um eventuell vorliegende Erkrankungen und Entwicklungsverzögerungen zu erkennen und entsprechend behandeln zu können, werden regelmäßige Untersuchungen angeboten. Diese sind ein wichtiger Teil der Gesundheitsvorsorge für Ihr Kind. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

Innerhalb der ersten Lebensjahre untersucht die Kinderärztin oder der Kinderarzt, ob sich Ihr Kind gesund und altersgemäß entwickelt. Die Ergebnisse jeder Untersuchung werden Ihnen erläutert. Bei sämtlichen Untersuchungen haben Sie die Gelegenheit, die Entwicklung Ihres Kindes zu besprechen und Fragen zu stellen, unter anderem zu Themen wie Schutzimpfungen, Ernährung und Unfallverhütung.

Alle Kinder bis sechs Jahre sollten an Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen. Die Eltern erhalten dazu rechtzeitig vom Landesfamilienbüro eine Einladung. Dieses Schreiben nehmen Sie mit zur Kinderarztpraxis. In der Praxis wird dieses abgestempelt und an die zuständige Stelle zurück geschickt. Sollte dort keine Bescheinigung über die durchgeführte Früherkennungsuntersuchung eingehen, erhalten Sie eine Erinnerung. Bleibt diese erneut ohne Antwort, werden die zuständigen städtischen Stellen informiert. Diese prüfen, ob Sie oder Ihre Kinder Unterstützung benötigen.

In der Zahnarztpraxis

Bei den zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (UZ) erhalten Sie von Ihrem Zahnarzt oder Ihrer Zahnärztin Beratung zur Zahnpflege Ihres Kindes, zum Zahnen, zum Umgang mit Schnullern, Trinkflaschen und Trinkbechern, zur zahngesunden Ernährung und natürlich auch zu allen anderen Fragen rund um die ersten Zähne. Empfohlen wird für Ihr Kind ein halbjährlicher Zahnarztbesuch. Weitere Informationen zu den zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen (UZ) und zu den Früherkennungsuntersuchungen (FU) finden Sie in dem Zahnärztlichen Kinderpass (siehe Seite 44).

Bitte nutzen Sie das Angebot der Untersuchungen!

1. Lebensjahr

- U₁
nach der Geburt
- U₂
3.–10. Lebenstag
- U₃
4.–5. Lebenswoche
- U₄
3.–4. Lebensmonat
- U₅
6.–7. Lebensmonat
- 🦷 UZ_{1a}
6.–9. Lebensmonat
- U₆
10.–12. Lebensmonat

2. Lebensjahr

- 🦷 UZ_{1b}
10.–20. Lebensmonat
- U₇
21.–24. Lebensmonat

3. Lebensjahr

- 🦷 UZ_{2a+b}
2 + 2,5 Jahre
- U_{7a}
34.–36. Lebensmonat

4. Lebensjahr

- 🦷 UZ_{3a+b}
3 + 3,5 Jahre
- U₈
46.–48. Lebensmonat

5. Lebensjahr

- 🦷 UZ_{4a+b}
4 + 4,5 Jahre

6. Lebensjahr

- U₉
60.–64. Lebensmonat
- 🦷 UZ_{5a+b}
5 + 5,5 Jahre

Die Schwerpunkte der jeweiligen Untersuchung entnehmen Sie bitte der Elterninformation aus dem gelben Kinderuntersuchungsheft.

Impfen schützt vor Krankheiten

Babys erhalten bereits im Mutterleib einen ersten Schutz vor den Krankheiten, die die Mutter selbst einmal durchgemacht hat: den sogenannten Nestschutz. Dieser Schutz hält jedoch nur wenige Monate an.

Um die Kinder dauerhaft vor schwerwiegenden Erkrankungen wie Keuchhusten, Diphtherie, Tetanus, Kinderlähmung, Masern, Mumps, Röteln und Windpocken sowie speziellen Formen der Hirnhautentzündung, Lungenentzündung, Leberentzündung oder Darminfektion zu schützen, werden sie nach einem festgelegten Schema geimpft.

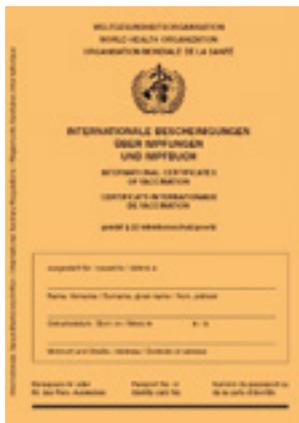
Je mehr Menschen geimpft sind, desto schwerer haben es Viren oder Bakterien, sich auszubreiten. Dadurch werden auch die Menschen geschützt, die aus verschiedenen Gründen nicht geimpft werden können, da sie zum Beispiel zu jung sind oder eine schwerwiegende Grunderkrankung haben.

Impfungen werden in den allermeisten Fällen gut vertragen und führen zu einem lebenslangen oder mehrjährigen Schutz.

Je früher die ersten Impfungen gegeben werden, desto größer ist der vorbeugende Effekt. Deshalb sollte möglichst zwischen der sechsten bis neunten Lebenswoche mit den Impfungen gestartet werden.



Eine Grafik zum Impfschema finden Sie unter:
www.schleswig-holstein.de/impfen



Wie Sie Ihrem Kind die Impfsituation erleichtern

Informieren Sie sich gut über die anstehenden Impfungen bei Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt, damit Sie sich gut aufgeklärt fühlen. So strahlen Sie Ruhe aus, die Ihr Kind spüren kann.

Kindern ab drei Jahren kann man die Situation erklären. Man sollte keine fälschlichen Aussagen machen, wie „Der Pieks tut nicht weh“. Erklären Sie Ihrem Kind die Vorgehensweise und machen Sie etwas, das Ihrem Kind den Stress nimmt – beispielsweise Hand halten, tief einatmen, Lied singen, etc.

Nach der Impfung beruhigen Sie Ihr Kind, sprechen ruhig mit ihm, schaukeln es leicht oder stillen es.



Frühe Hilfen in Kiel

Eltern zu sein ist eine wunderbare und auch eine herausfordernde Aufgabe. Die Angebote der Frühen Hilfen begleiten Sie in Ihre neue und aufregende Lebensphase als Eltern.

Dieses Unterstützungssystem hat viele Partnerinnen und Partner, die ein großes Netzwerk bilden. Der Zugang dazu soll allen Eltern und weiteren Betreuungspersonen einfach und in allen Kieler Stadtteilen möglich sein. Die meisten Angebote sind kostenfrei und ohne lange Wartezeit verfügbar.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.kiel.de/fruehehilfen



Willkommensbesuche durch Familienkinderkrankenschwestern

Den ersten Kontakt zu den Frühen Hilfen hatten Sie bereits in der Klinik nach der Geburt beim Überreichen des Willkommensbuches durch eine Familienkinderkrankenschwester*.

Ihnen wurde die für Ihren Stadtteil zuständige Familienkinderkrankenschwester benannt. Sie steht Ihnen in den ersten drei Jahren zur Seite und vermittelt weitere Netzwerkpartner der Frühen Hilfen.

* Familienkinderkrankenschwester ist eine Abkürzung für die offizielle Bezeichnung von Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen. Es sind Kinderkrankenschwestern mit einer Zusatzausbildung.

Elternberatung

Haben Sie Fragen zur Entwicklung Ihres Kindes, zur Ernährung, zur Pflege, zur Kindergesundheit, zu Angeboten in Ihrem Stadtteil oder brauchen Sie ein offenes Ohr, weil Sie sich erschöpft fühlen oder Ihnen etwas auf dem Herzen liegt? Dann besuchen Sie eine Sprechstunde der Elternberatung.

Die Kinderärztin oder der Kinderarzt sowie die Familienkinderkrankenschwestern der Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern können bei diesen Fragen wichtige Ansprechpersonen für Sie sein. Während der Sprechstunden haben Sie außerdem die Möglichkeit, mit einer Psychologin oder einer Sozialpädagogin zu sprechen. Diese können Ihnen viele Unsicherheiten nehmen und Sie im Umgang mit Ihrem Kind stärken. Einmal im Monat findet in einigen Elternberatungen zusätzlich eine zahnmedizinische Beratung statt.

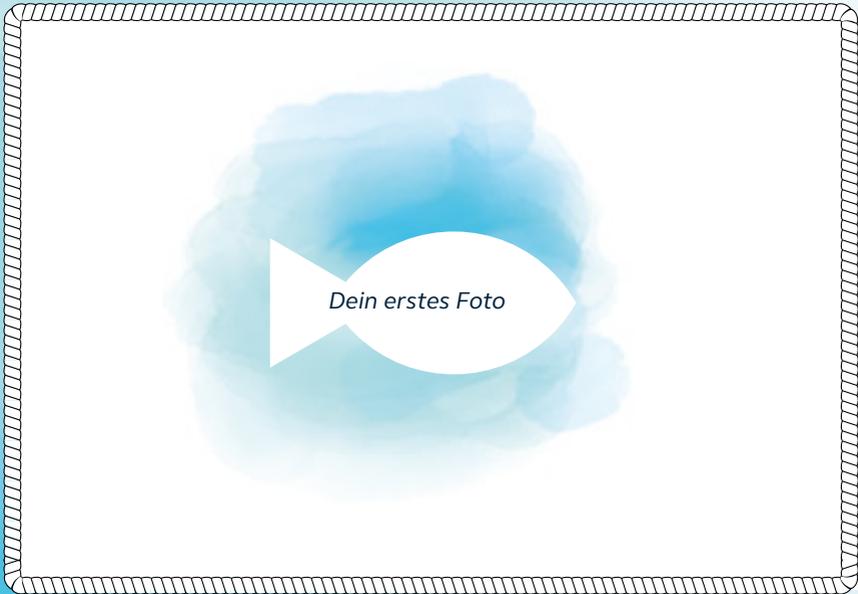
Die Gespräche in der Elternberatung sind für Sie kostenfrei und unterliegen der Schweigepflicht. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.



Informationen zu den Sprechstunden der städtischen Elternberatung finden Sie im Adressteil auf Seite 99 oder unter www.kiel.de/elternberatung

Deine ersten drei Lebensjahre

Du bist da!



Dein Name ist:

Deinen Namen haben wir ausgesucht, weil

.....

Geburtstag:

Geburtsgewicht: Geburtslänge:

Geburtsort:

Geburtsklinik:

Bei der Geburt waren mit dabei:

.....

Die ersten Besucherinnen und Besucher waren:

.....

Hier wohnen wir:

Stadtteil Kiel:

.....

Adresse:

.....

Wir wohnen hier mit:

.....

.....

Haustiere:

.....

Was ist besonders an unserem Stadtteil:

.....

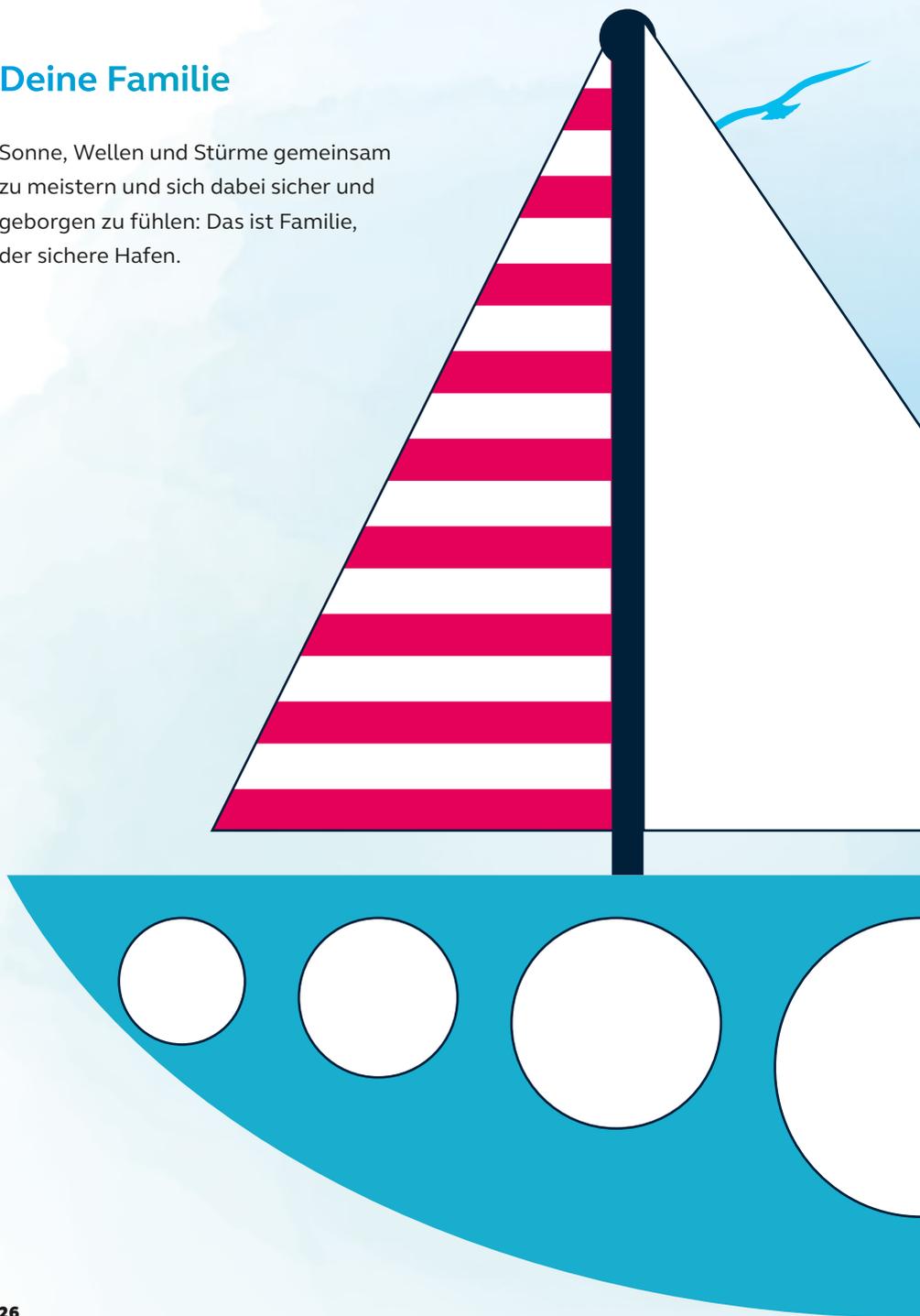
.....

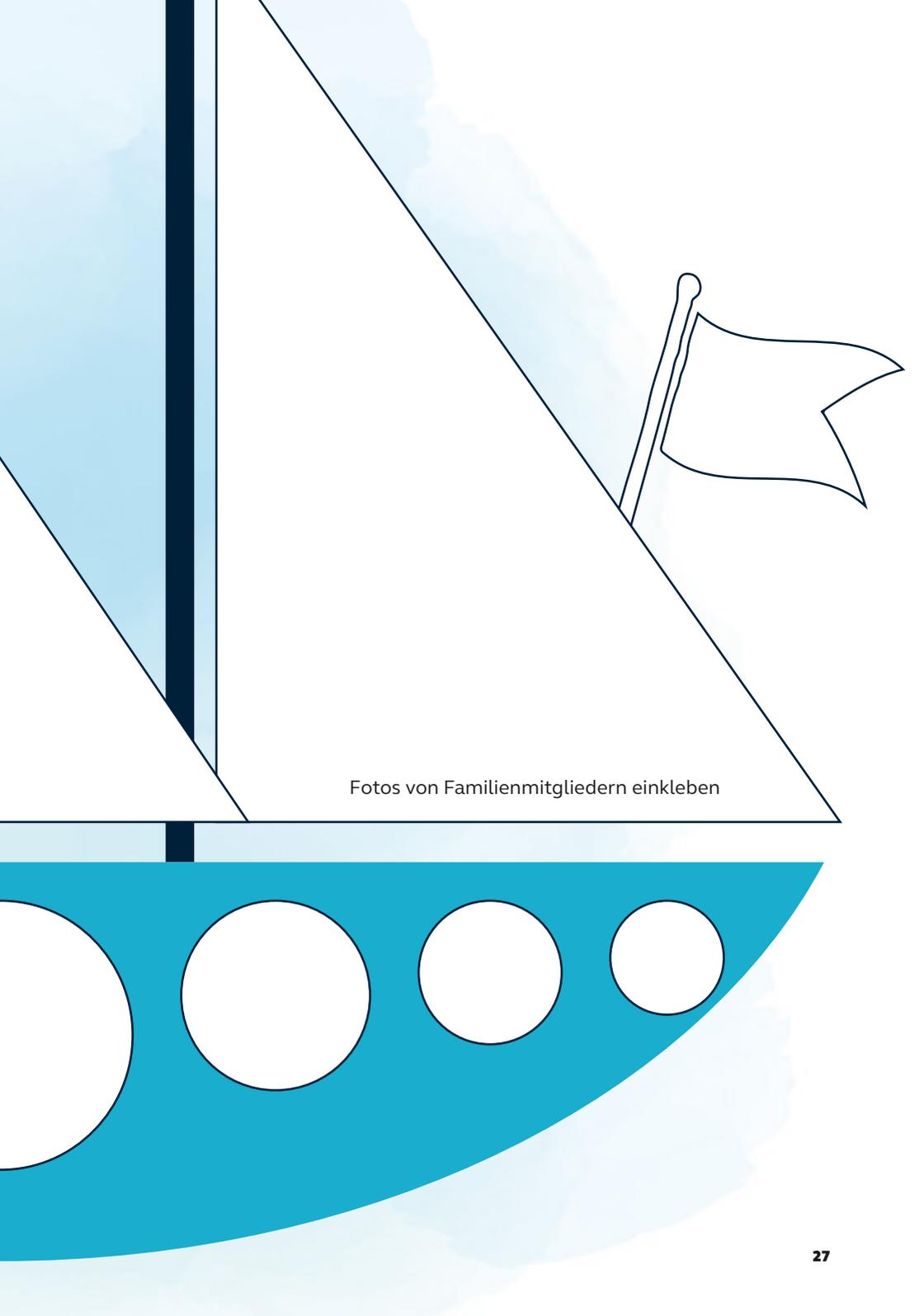


Kinderstadtteilpläne für Dietrichsdorf, Wellingdorf, Ellerbek, Gaarden, Suchsdorf, Wik, Mettenhof, Friedrichsort und Schilksee erhalten Sie in Ihrer wohnortnahen Elternberatung. Siehe Seite 99

Deine Familie

Sonne, Wellen und Stürme gemeinsam zu meistern und sich dabei sicher und geborgen zu fühlen: Das ist Familie, der sichere Hafen.





Fotos von Familienmitgliedern einkleben

1. Lebensmonat: Mein Wunsch nach Nähe

Ich bin noch mit der Umstellung vom Leben im Bauch auf diese Welt beschäftigt und brauche Euch, um das zu verarbeiten. Lasst mich nicht schreien, denn wenn ich Stress habe und mich alleine fühle, dann habe ich große Angst. Eure Stimmen sowie viel Körperkontakt zu Euch beruhigen mich. Zurzeit brauche ich noch die Nähe zu Euch. Das gibt mir Sicherheit.

Noch kann ich meinen Kopf nicht alleine halten, deshalb stützt ihn bitte gut ab und macht keine ruckartigen Bewegungen mit mir. Sehen kann ich bis jetzt noch sehr unscharf, deshalb finde ich es gut, wenn ihr dichter ran kommt (ca. 20 cm), dann kann ich Eure Gesichter gut erkennen.

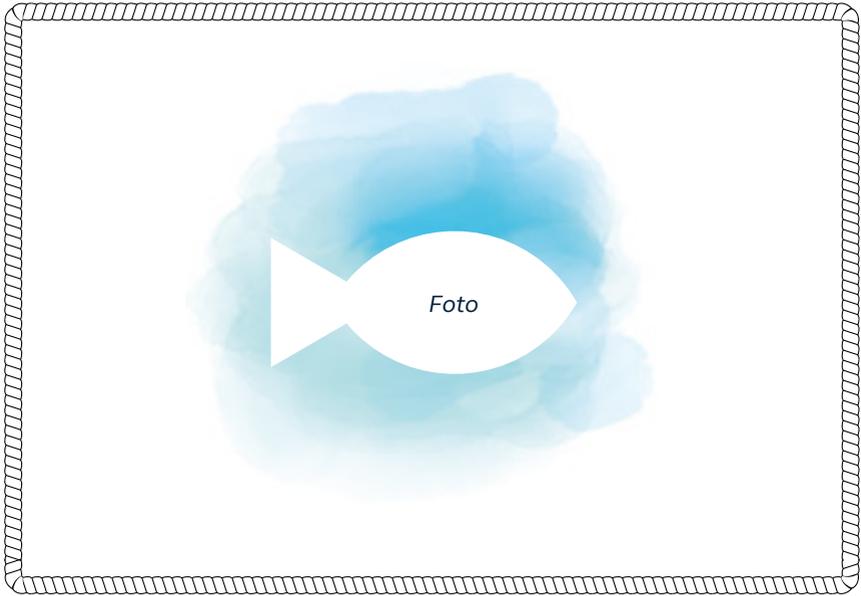
Ich kann zwischen Wohl- und Unwohlsein unterscheiden und drücke Unwohlsein mit Weinen aus.



Daran gedacht?

Hier können Sie auch Ihre eigenen Termine eintragen.

Was?	Termin am:	Erledigt
U3-Termin machen		
Geburtsurkunde abholen		
Kind anmelden bei der Krankenkasse und dem Bürger- und Ordnungsamt, Einwohnerangelegenheiten		
Anträge Eltern- und Kindergeld abgeben		



Dein 1. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....
.....

Unfallvermeidung: Sicherheit für Ihr Kind

Sicher auf dem Wickeltisch

Am Anfang dreht Ihr Kind sich noch nicht alleine, aber so klein die Babys auch sind, können sie sich reflexartig abstoßen. Lassen Sie deshalb Ihr Kind nie alleine auf dem Wickeltisch.

Auch nicht für Sekunden!

Immer eine Hand am Kind!



Sichere Schlafumgebung

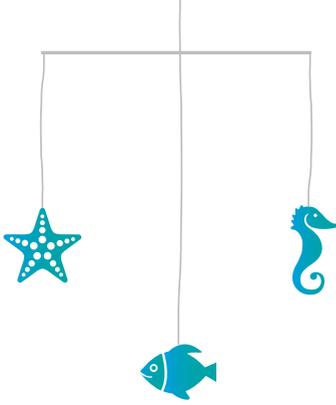
Lassen Sie Ihr Kind möglichst nur auf dem Rücken schlafen. Im Bett sollten keine Kuscheltiere, Tücher oder Kissen liegen, die sich Ihr Kind über den Kopf ziehen könnte. Decken sollen nicht genutzt werden, benutzen Sie passende Schlafsäcke.

Die Schlafzimmertemperatur soll zwischen 16 und 18 Grad betragen.



Kinder und Haustiere

Kinder und Tiere entwickeln schnell eine besondere Beziehung zueinander. Die Vertrautheit zwischen Kind und Tier kann in Konkurrenzsituationen oder im unbedachten Spiel umschlagen und dazu führen, dass das Tier beißt oder kratzt. Lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt mit Haustieren und zeigen Sie ihm frühzeitig den richtigen Umgang mit dem Tier.



Spielideen

- Beim Wickeln mit Ihrem Kind reden, singen, die Füße küssen, den Bauch streicheln, anpusten
- Mobilé über dem Wickeltisch aufhängen
- Leise Rasseln (kein lautes Spielzeug)
- Spielzeug 20–25 cm vor den Augen hin und her bewegen zum Verfolgen, keine ruckartigen Bewegungen
- Sanftes Schaukeln
- Hände streicheln, sie öffnen sich

Rückbildungsgymnastik

Nach der Geburt werden für die Mütter Rückbildungskurse angeboten. Das Angebot richtet sich an alle Mütter – nach normaler Entbindung oder nach einem Kaiserschnitt.

Die Rückbildungsgymnastik stärkt die Beckenbodenmuskulatur und ist nicht nur dafür da, wieder in Form zu kommen. Durch gezielte Übungen wird der Beckenboden nach der enormen Belastung durch die Schwangerschaft und die Geburt trainiert. Das Risiko für Spätfolgen wie Blasen-schwäche oder Gebärmutter-senkung wird verringert.

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Hebamme.

2. Lebensmonat: Ich erkenne schon Eure Stimmen

Ich bin zwar noch klein und drehe mich noch nicht, aber Ihr sollt mich bitte nicht alleine auf der Wickelkommode liegen lassen.

Ich mag es, wenn Ihr mit mir sprecht. An dem Tonfall Eurer Stimme kann ich schon viel erkennen. Über wiederkehrende Worte und Abläufe freue ich mich. Sie geben mir Sicherheit und ich lerne durch sie.

Bekannte Stimmen wirken beruhigend auf mich.

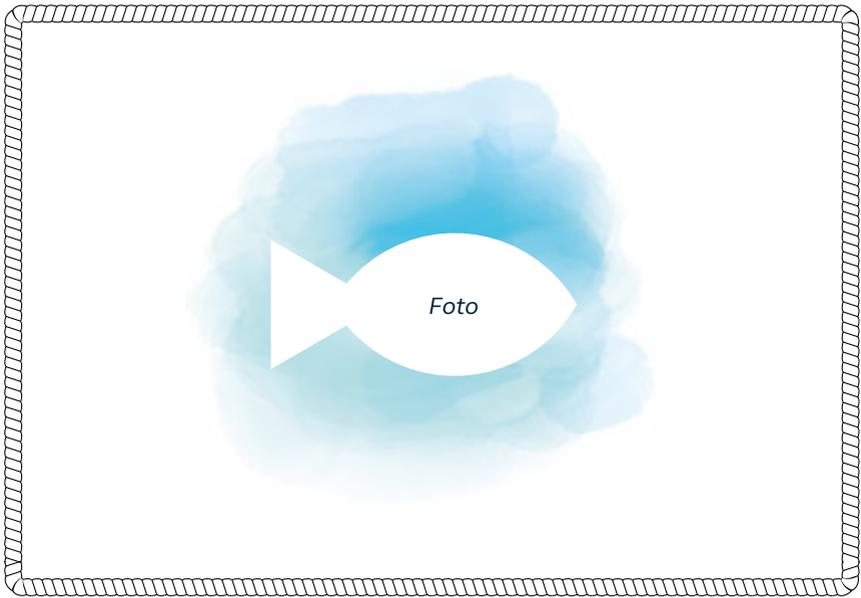
Ich beginne mit den Augen nach der Geräuschquelle Ausschau zu halten und mir huscht auch schon öfter ein Lächeln über das Gesicht.



Daran gedacht?

Hier können Sie auch Ihre eigenen Termine eintragen.

Was?	Termin am:	Erledigt
Impftermin		
Termin bei Frauenärztin oder Frauenarzt machen		



Dein 2. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

Entwicklungsschritte:

.....

.....

.....

.....

Besondere Momente:

.....

.....

.....

.....

3. Lebensmonat: Ich forsche gerne

Ich habe jetzt schon längere Wachphasen. Ganz neugierig erforsche ich meinen Körper und fange an, meine Stimme mit Quietschen, Brummen oder Kreischen auszuprobieren. Wenn Ihr mich anspricht, reagiere ich darauf. Gegenstände oder Gesichter beobachte ich mit meinen Augen. Ergreife ich einen Gegenstand, dann kann ich ihn schon kurz festhalten.

Manchmal versuche ich mich schon mal auf die Seite zu drehen, deshalb liege ich auch gerne auf meiner Krabbeldecke. Im Wippen oder im weichen Bett kann ich das nicht üben.

Dabei rutscht mir manchmal sogar schon ein hörbares Lachen heraus.

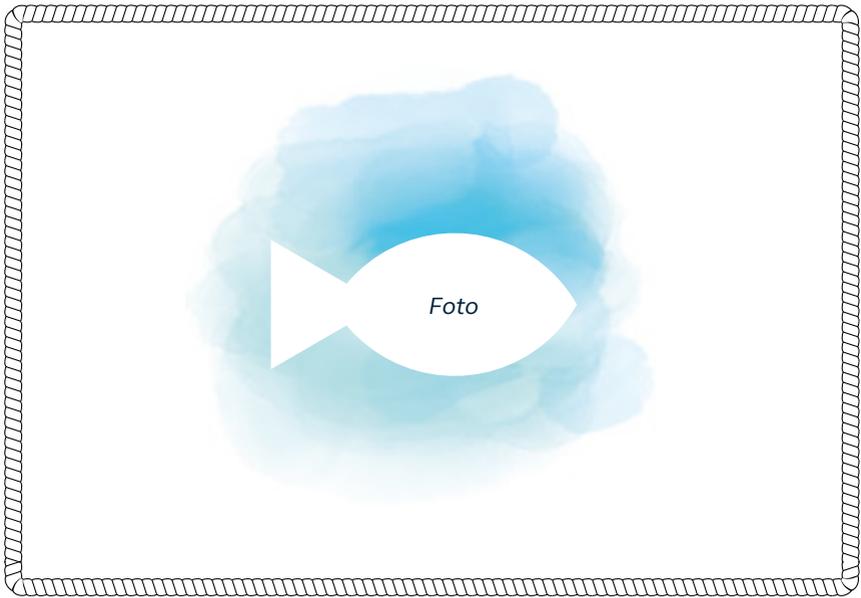
Zum Essen reicht mir Muttermilch, Pre- oder 1-er Nahrung! Feste Nahrung brauche ich noch nicht!



Daran gedacht?

Hier können Sie auch Ihre eigenen Termine eintragen

Was?	Termin am:	Erledigt
U4-Termin machen		
Krippe/Kindergarten: Bedarfsmeldung abgeben		



Dein 3. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....
.....

Eltern-Kind-Gruppen und Kursangebote

Sie möchten andere Eltern treffen, sich austauschen, gemeinsam singen, mit den Kindern spielen? Dazu haben Sie in Kiel viele Möglichkeiten. In den einzelnen Stadtteilen werden Krabbelgruppen, Eltern-Kind-Kurse, Familientreffs etc. von mehreren Institutionen angeboten.

Die Familienkinderkrankenschwestern der Elternberatungsstellen informieren Sie gerne über Angebote in Ihrem Stadtteil.

Adressen von Familienbildungsstätten finden Sie im Adressteil oder unter www.kiel.de (Suchbegriff: Frühe Hilfen, Gruppenangebote) und unter www.familienapp.kiel.de.



Erste-Hilfe-Kurse am Kind

Die meisten Kieler Rettungsdienste bieten auch Erste-Hilfe-Kurse am Kind an:

- Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Kreisverband Kiel,
Tel.: 0431 2207043, www.drk-kiel.de
- Die Johanniter, Tel.: 0431 57924-0, www.johanniter.de/shnw
- Malteser Hilfsdienst Kiel, Tel.: 0431 19215, www.malteser-kiel.de

Unfallvermeidung: Sichere Umgebung

Ihr Kind wird zunehmend mobiler. Es kommt jetzt auch an Gegenstände heran, die in seiner Nähe stehen.

Achtung: Erstickungsgefahr

- Legen oder hängen Sie keine Schnullerketten oder an Kordeln aufgehängtes Spielzeug ins Bett oder in den Kinderwagen.
- Achten Sie darauf, dass sich keine Perlen, Erdnüsse oder ähnliches in Greifnähe befinden oder eingeatmet werden könnten.
- Auch Plastiktüten sind gefährlich, da sie über den Kopf gezogen werden könnten und das Kind ersticken kann.
- Verwenden Sie keine Mützen oder Pullover mit Kordeln, Schnürbändern etc.
- Legen Sie dem Baby niemals eine Halskette um.



Verbrühungen

Verletzungen durch Verbrühungen sind sehr schmerzhaft und hinterlassen lebenslange Narben an Körper und Seele. Verbrühungen lassen sich sehr leicht verhindern:

- Gefäße mit heißen Getränken müssen sich immer außerhalb der Greifnähe von Kindern befinden.
- Denken Sie daran, dass Kinder gerne an Tischdecken ziehen und sich so durch stürzende Tassen oder Kannen verbrühen können.



Broschüre der BZgA „Kinder schützen – Unfälle verhüten“, Unfallverhütung von 0 bis 5 Jahre (kostenlos bestellen unter: www.bzga.de – Informationsmaterial – Kindergesundheit)

4.- 6. Lebensmonat: Ich singe und spiele gerne

Ich mache mich jetzt mit verschiedenen Stimmlagen und Lauten bemerkbar. Auf unbekannte Geräusche reagiere ich unruhig. Weit entfernte Geräusche kann ich jetzt auch wahrnehmen.

Auf meinen Namen beginne ich zu reagieren. Ich mag es, wenn Ihr mit mir singt und redet. Dabei finde ich es schön, wenn sich die Lieder oder Fingerspiele wiederholen. Ganz spannend finde ich es, meine Hände und Füße zu ertasten und sie in den Mund zu stecken.

Immer öfter probiere ich jetzt, mich von der Rückenlage in die Bauchlage zu drehen. Anfangs brauche ich noch etwas Hilfe. Dreht mich nicht um in die Bauchlage, sondern unterstützt mich so, dass ich es selber lernen kann.

Liege ich dann auf dem Bauch, wird es mir anfangs noch schnell zu viel. Kurze Übungsphasen mag ich.

Das Spielen und das Erforschen der Umwelt ist ziemlich anstrengend, deshalb freue ich mich zwischendurch über Ruhephasen.



Daran gedacht?

Hier können Sie auch Ihre eigenen Termine eintragen.

Was tun im 4. Lebensmonat?	Termin am:	Erledigt
U4 gemacht?		
Impftermin machen		



Dein 4. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....
.....

Beikost – Der erste Brei

Frühestens ab Beginn des 5. Monats bis spätestens Ende des 7. Monats ist es Zeit für den ersten Brei. Schrittweise wird eine Milchmahlzeit durch Brei ersetzt.

Ein Baby weiß, wann es satt ist. Dreht es den Kopf weg, zwingen Sie es auf keinen Fall aufzuessen. Sie bestimmen die gute Qualität des Essens und das Kind die Menge!

Haben Sie Fragen, dann können Sie sich gerne bei Ihrer Familienkinderkrankenschwester, Hebamme, Kinderärztin oder dem Kinderarzt melden oder kommen Sie einfach in Ihrer wohnortnahen Elternberatung vorbei.



Achten Sie darauf, dass Sie den Löffel Ihres Kindes nicht selber in den Mund nehmen. Kariesbakterien können auf Ihr Kind übertragen werden.

Spielideen

- Greifen nach Spielzeugen und Gegenständen
- Alles mit dem Mund erforschen
- Finger-, Strampel- und Geräuschspiele

Fingerspiele, z. B.: 10 kleine Zappel männer

10 kleine Zappel männer zappeln hin und her.
 10 kleinen Zappel männern fällt das gar nicht schwer.
 10 kleine Zappel männer zappeln auf und nieder.
 10 kleine Zappel männer tun das immer wieder.
 10 kleine Zappel männer zappeln rund herum.
 10 kleinen Zappel männern ist das gar nicht dumm.
 10 kleine Zappel männer spielen gern Versteck.
 10 kleine Zappel männer sind auf einmal weg.
 (mit zappelnden Fingern die Bewegungen nachmachen
 und am Ende hinter dem Rücken verstecken)

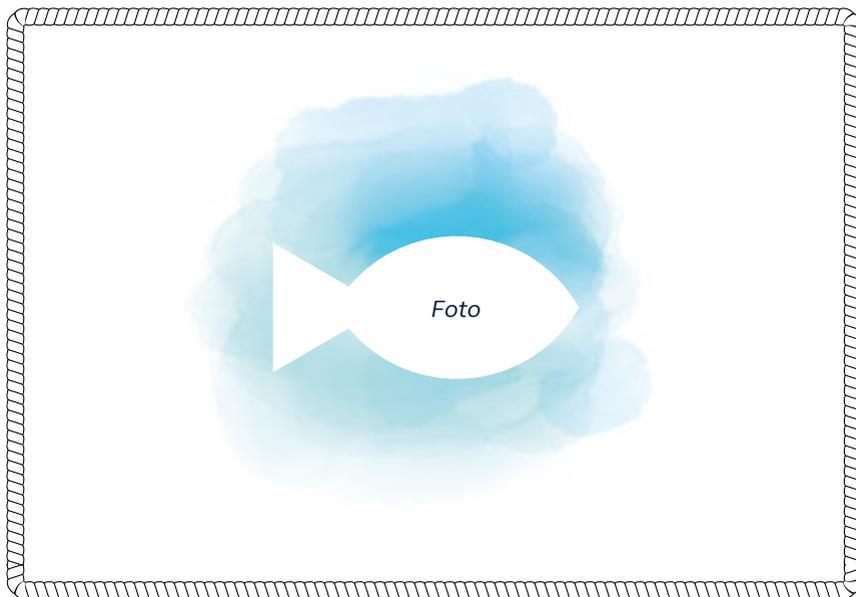


Strampelspiele, z. B.:

Zeigt her eure Füße, zeigt her eure Schuh
 Und sehet den fleißigen Babys zu.
 Sie strampeln, sie strampeln, sie strampeln den ganzen Tag.
 Sie strampeln, sie strampeln, sie strampeln den ganzen Tag.
 (*patschen, radeln, tanzen, ...*)
 (mit den Händen: Zeigt her eure Hände ...:
rudern, klatschen, streicheln, ...)

Geräuschspiele:

Papier zerknüllen, Klopfen mit Gegenständen, klatschen,
 mit der Stimme spielen



Dein 5. Lebensmonat

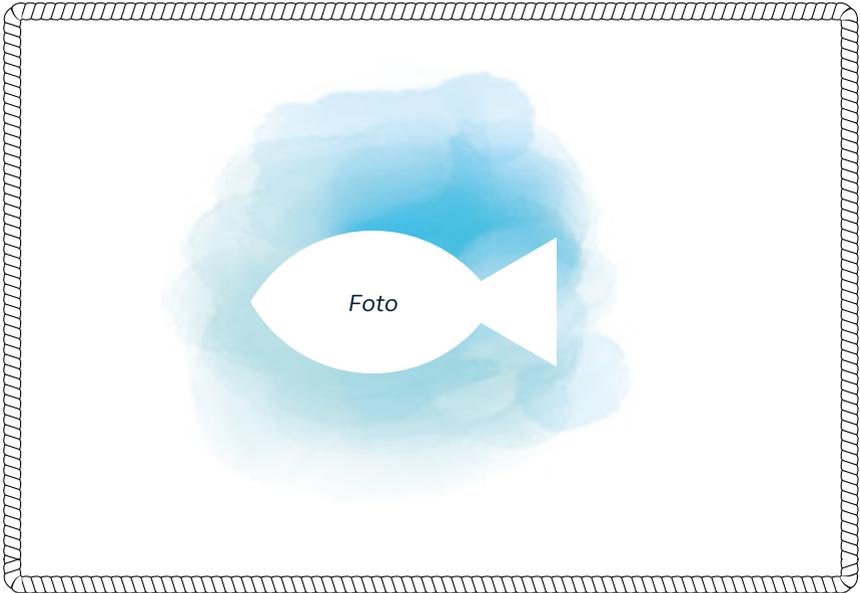
Gewicht: Länge:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....
.....



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U5-Termin machen		
Hinweis: zahnärztlicher Kinderpass		

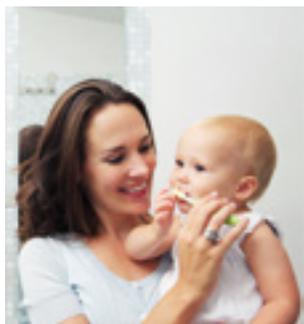
Rund um den ersten Zahn

Zahndurchbruch

Der erste Milchzahn ist zu sehen oder kommt in den nächsten Wochen. Wann die Zähne genau durchbrechen, ist jedoch von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Als erstes kommen erfahrungsgemäß die beiden Schneidezähne im Unterkiefer. Hin und wieder rötet sich das Zahnfleisch über dem durchbrechenden Zahn. Einige Babys sind in dieser Zeit unruhig und quengeln mehr als sonst. Eine Zahnungshilfe, wie zum Beispiel ein kleiner Beißring, kann den Zahndurchbruch erleichtern.



Zähneputzen



Sobald der erste Milchzahn zu sehen ist, möchte er auch geputzt werden. Eine reiskorngroße Menge Kinderzahnpaste sollte bis zum 2. Geburtstag einmal am Tag verwendet werden. Mit einer weichen Babyzahnbürste reinigen Sie ganz sanft morgens und abends die Zähne Ihres Babys. Im Buch befindet sich ein Gutschein für eine kleine Zahnbürste für Ihr Kind, die Sie gerne abholen können.

Zahnärztlicher Kinderpass

Von Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt erhalten Sie den Zahnärztlichen Kinderpass zusammen mit dem Mutterpass. Wenn Sie diesen nicht erhalten haben, können Sie sich auch an Ihre Zahnarztpraxis wenden. In dem Zahnärztlichen Kinderpass können auch die zahnärztlichen Untersuchungen UZ1 – UZ6 dokumentiert werden.



Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.zahnaerzte-sh.de

Nuckelflaschen

Das dauerhafte Trinken von zuckerhaltigen oder sauren Getränken, wie zum Beispiel Fruchtsäften, Limonaden und gesüßten Tees aus der Nuckelflasche schädigt die Zähne.

Die Kariesbakterien leben in der Mundhöhle und ernähren sich von Zucker, den sie in eine Säure umwandeln. Diese Säure greift den Zahn an und schädigt ihn. Deswegen ist der häufige Verzehr von zuckerreicher Nahrung und zuckerreichen Getränken zu vermeiden. Kieler Leitungswasser ist unbedenklich für Kinderzähne und schmeckt.

Eine besonders schwerwiegende Form der frühkindlichen Karies ist die so genannte Nuckelflaschenkaries. Sie entsteht durch ständiges Umspülen der Zähne mit gesüßten Getränken oder so genannten „Quetschies“.

Nuckelflaschen sollten deshalb nicht zur Selbstbedienung überlassen werden. Auf ihre Benutzung sollte so früh wie möglich verzichtet werden.

Schnuller

Das Saugen ist ein angeborener und beruhigender Reflex.

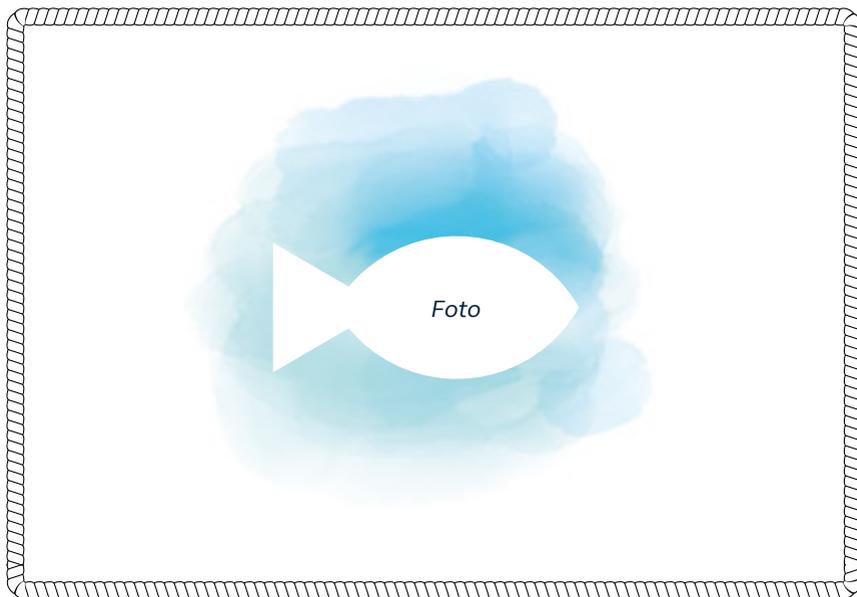
Viele Kinder bekommen von ihren Eltern einen Schnuller. Dieser ist dem Lutschen am Daumen vorzuziehen. Bis zum 2. Geburtstag sollte das Nuckeln am Schnuller beendet sein, damit es nicht zu Zungen-, Zahn- und Kieferfehlstellungen kommt.



Schreiben Sie bei weiteren Fragen gerne eine E-Mail an den Zahnärztlichen Dienst der Landeshauptstadt Kiel: zahnaerztliche.beratung@kiel.de

Alle zahnärztlichen Beratungen des Zahnärztlichen Dienstes der Landeshauptstadt Kiel sind kostenlos.

Informationen zur städtischen zahnärztlichen Beratung finden Sie im Adressteil auf Seite 98.



Dein 6. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

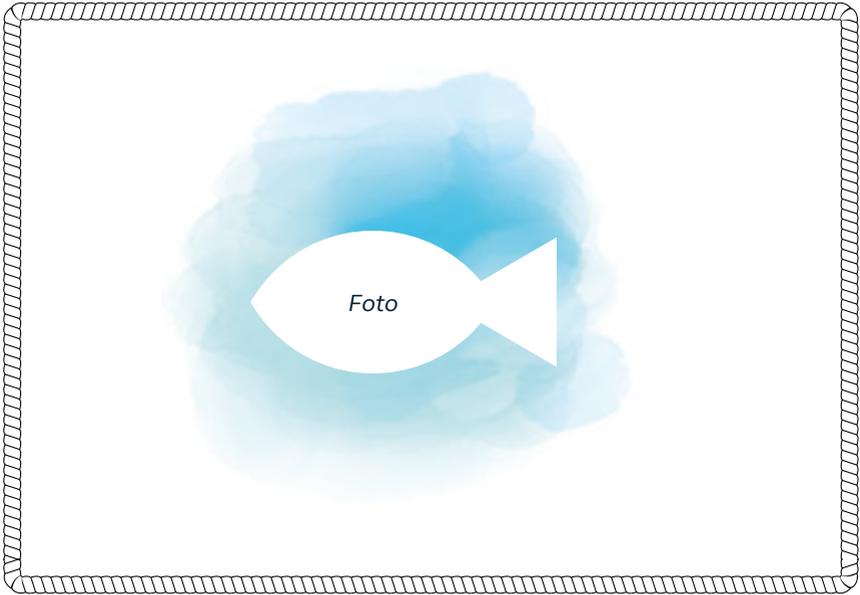
So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
Erster Besuch in der Zahnarztpraxis		
Hinweis: zahnärztlicher Kinderpass		

Spielerisch Sprache lernen

Schon jetzt können Sie mit Ihrem Kind Erstlingsbilderbücher anschauen. Benennen Sie dabei die Gegenstände, während Sie gemeinsam das Buch anschauen (z. B. „Das ist ein Hund“).

 In den **Stadtteilbüchereien** kann man sich dazu **kostenlos Bücher ausleihen**. Informationen unter: www.stadtbuecherei-kiel.de.

Hier finden Sie die Standorte der Stadtteilbüchereien, Öffnungszeiten und die Veranstaltungen.

 **Lesestart**
Tipps zum Vorlesen, Lesetipps und Fingerspiele:
www.lesestart.de



 **Buchtipps**
Eine Liste empfehlenswerter Babybücher finden Sie unter:
www.haus-der-familie-kiel.de/projekte/kinder-und-jugendbuch-kreis/

 **Andere Eltern treffen, gemeinsam spielen, singen und spielerisch die Sprache lernen – Frühe Hilfen-Gruppen in Kooperation mit:**

[Sozialdienst Katholischer Frauen e. V.](#)

Tel.: 0431 554766, beratungsstelle@skf-kiel.de

[Haus der Familie](#)

Tel.: 0431 24890-43, M.v.Essen@hdf-kiel.de

[Diakonisches Werk Altholstein](#)

Gemeinschaftsunterkunft Wik

Tel.: 0431 8882310-25, Beate.Buchner-Schroeder@diakonie-altholstein.de

[Café Kinderwagen](#)

im Kinderschutz-Zentrum/Haus der Kinder, Sophienblatt 85

dienstags 9:30 – 11:30 Uhr



*Weitere Angebote finden Sie in der Familien-App:
www.familienapp.kiel.de*

Spielideen



- Gegenstände mit den Händen erforschen
- Mit den eigenen Füßen spielen
- Verstecktes entdecken, z. B. Gegenstand unter einer Dose
- Ein- und Ausräumen
- Papier zerknüllen und zerreißen
- Seifenblasen beobachten
- Erste Bücher gemeinsam anschauen
- Kind auf dem Wasserball hin- und her bewegen oder den Ball als Spielzeug nutzen

7.- 9. Lebensmonat: „da-da-da“

Ich plappere gerne in Doppelsilben vor mich hin: „da-da- dada“, „ba-ba-baba“ und ich liebe, das im Wechselspiel mit Euch zu tun. Gerne sehe ich dabei in Eure Gesichter, um Eure Reaktion zu erkennen.

Gegenstände kann ich jetzt gezielter ergreifen und halte sie schon länger fest. Fleißig übe ich es, Gegenstände von einer Hand in die andere Hand zu reichen. Meine Versuche, mich fortzubewegen, entwickeln sich immer weiter. Anfangs habe ich mich noch um mich selbst gedreht oder bin rückwärts gerobbt. Jetzt geht es schon vorwärts. In Bauchlage versuche ich, meine Beine unter den Bauch zu ziehen, um in den Vierfüßlerstand zu kommen. Jetzt kann ich mich ans Krabbeln herantasten.

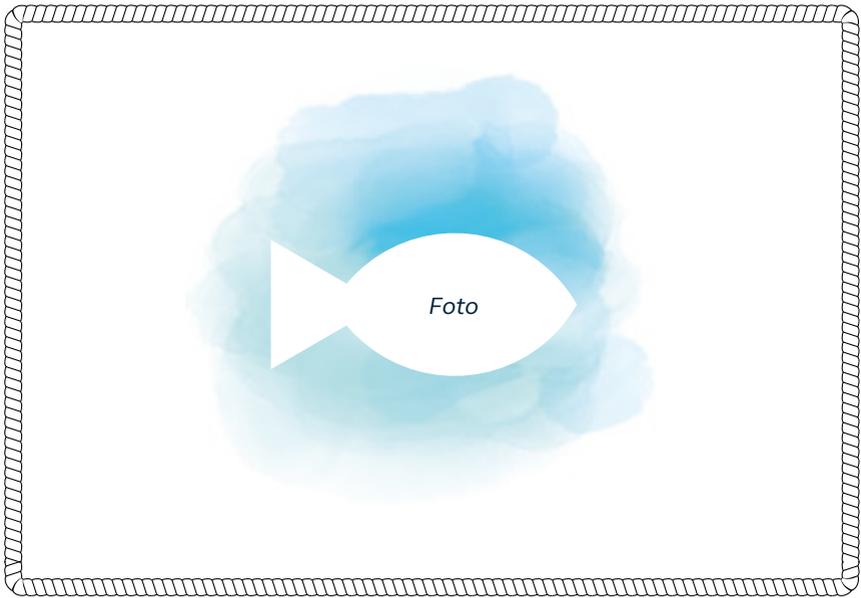
Bei fremden Personen fühle ich mich etwas unsicher oder unwohl und fange eventuell auch mal an zu weinen. Da brauche ich Euch als vertraute Personen, um mich zu trösten.

*Der erste Brei hat mir übrigens gut geschmeckt.
Jetzt könnte ich mit dem zweiten Brei
beginnen.*



Daran gedacht?

Was tun im 7. Lebensmonat?	Termin am:	Erledigt
U5 gemacht?		



Dein 7. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....

.....

.....

.....

Besondere Momente:

.....

.....

.....

Kindertagesbetreuung

Krippe und Kindertagesstätte (Kita)

Ein neuer Abschnitt beginnt. Ihr Kind und Sie als Eltern werden sich an neue Tagesabläufe und Strukturen gewöhnen und neue Beziehungen zu unbekanntem Menschen aufbauen. Sie unterstützen Ihr Kind, indem Sie sich für die Eingewöhnung viel Zeit und Ruhe nehmen.

Im Vorwege wird die Bezugsperson der Krippe oder der Kita mit Ihnen ein Aufnahmegespräch führen und Sie nach Vorlieben, Ängsten, Ritualen, dem Lieblingskuscheltier, nach dem Essen, nach Allergien etc. fragen, um Ihr Kind besser kennenzulernen.

Ihre Anwesenheit in der Einrichtung gibt Ihrem Kind Sicherheit und trägt dazu bei, dass es sich in Ruhe und Geborgenheit auf die neue Umgebung und neue Bindungspersonen einstellen kann.

Die Eingewöhnungsphase dauert unterschiedlich lang. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Bezugsperson nach dem Eingewöhnungsschema.

Abgeschlossen ist die Eingewöhnung dann, wenn das Kind die Erzieherin oder den Erzieher akzeptiert hat, sich von ihnen trösten lässt und sich interessiert dem neuen Umfeld zuwenden kann.

Später sollte sichergestellt sein, dass Sie telefonisch für die Beschäftigten der Einrichtung erreichbar sind.

In regelmäßigen Elterngesprächen werden Sie über die Entwicklung Ihres Kindes informiert. Haben Sie Fragen, so können Sie sich jederzeit an die für Sie zuständigen Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen wenden.



Kita-Suche unter: www.kitaportal-sh.de/elternportal.jsf

Kindertagespflege

In Kiel finden Sie neben den Krippen und den Kindertageseinrichtungen auch ein großes Angebot an Tagesmüttern und Tagesvätern, die Kindertagespflege anbieten. Die Betreuung der Kinder in Kleingruppen bietet eine familiäre Atmosphäre. Überwiegend werden die Kinder in dem Haushalt der Tagespflegeperson betreut. Möglich ist ebenfalls eine Betreuung im Haushalt der Eltern oder in Räumlichkeiten, die durch die Kindertagespflegeperson angemietet worden sind.

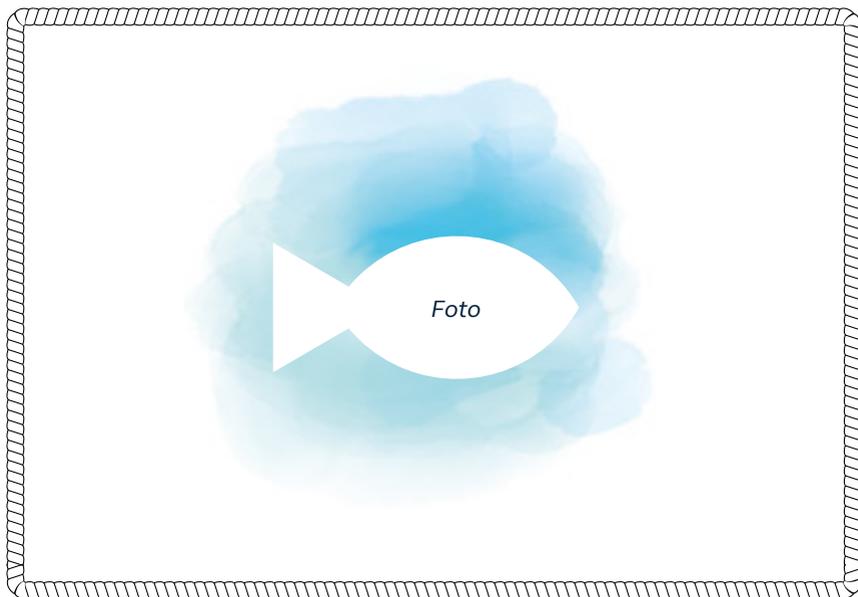
Beim Servicebüro für Kindertagespflege können Sie sich über das Angebot informieren. Lassen Sie sich über die Qualifizierung der Kindertagespflegeperson, über freie Plätze, Ort der Betreuung, Betreuungszeit, Vertretung im Krankheitsfall, finanzielle Förderung, pädagogisches Konzept, etc. beraten.



Im Internet finden Sie unter: www.kiel.de,

Suchbegriff: Kindertagespflege, vorab wichtige Informationen.





Dein 8. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

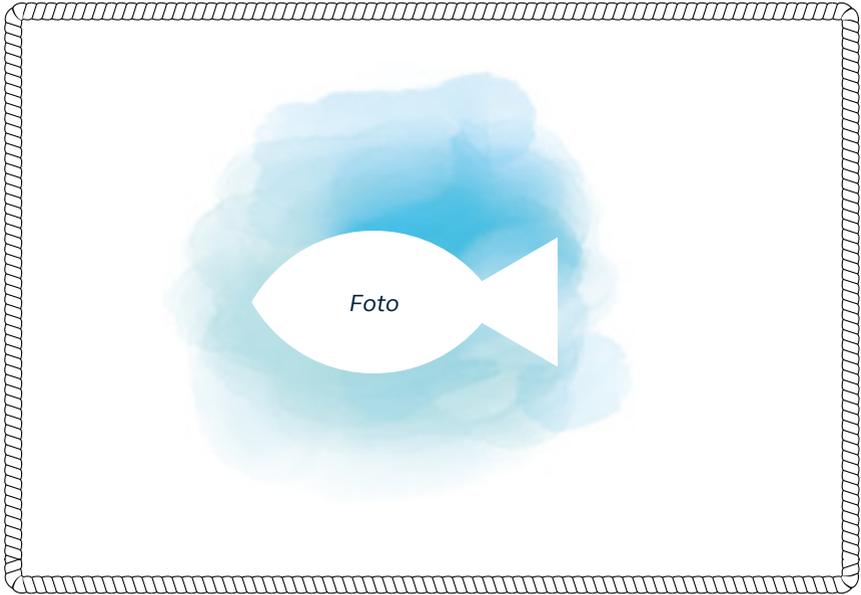
So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt

Unfallvermeidung: Gefahren im Haushalt

Giftige und ätzende Substanzen

Haushaltsreiniger, Geschirrspültabs, Waschpulver etc. müssen genau wie Medikamente für Kinder unzugänglich in einem Schrank mit Kindersicherung aufbewahrt werden.

Arzneien, die mehrmals täglich eingenommen werden müssen, gehören nach Gebrauch sofort wieder in den verschlossenen Medizinschrank.

Auch Zigaretten, Kippen und Alkohol müssen für Kinder unerreichbar aufbewahrt werden. Bereits die Nikotinmenge einer Zigarette kann für Kleinkinder tödlich sein! Hat das Kind etwa 1/3 der Zigarette gegessen, bringen Sie es zum Erbrechen und rufen den Arzt!

Bitte informieren Sie auch Großeltern und Freunde, bei denen sich Ihr Kind aufhält.



Giftnotrufzentrale Berlin: 030 19240

Strom

Leitungen von elektrischen Geräten wie Lampen, Computer, Fernseher und Küchengeräte dürfen für Kinder nicht zu erreichen sein. Elektrische Geräte sollten sofort nach Gebrauch vom Stromnetz getrennt und weggeräumt werden.

Das Bügeleisen sollte ebenfalls außer Reichweite von Kinderhänden abkühlen, am besten nicht auf dem Bügelbrett, weil Kinder sich am Brett hochhangeln oder das Bügelbrett umreißen können.

Alle Steckdosen sollten mit einer Kindersicherung versehen werden.



Flohmärkte für Baby- und Kinderkleidung

Zwischen April und Oktober werden von der Landeshauptstadt Kiel mehrere Flohmärkte veranstaltet, darunter auch Spezialmärkte für Babysachen und Spielzeug.



*Die Auflistung der Termine der Flohmärkte finden Sie unter:
www.kiel.de, Suchbegriff Flohmarkt.*

In Kiel und Umgebung gibt es eine ganze Menge privater Flohmärkte sowie Flohmärkte in Kindergärten, in den Familienbildungsstätten, in der Uni etc. Informationen erhalten Sie dazu unter:



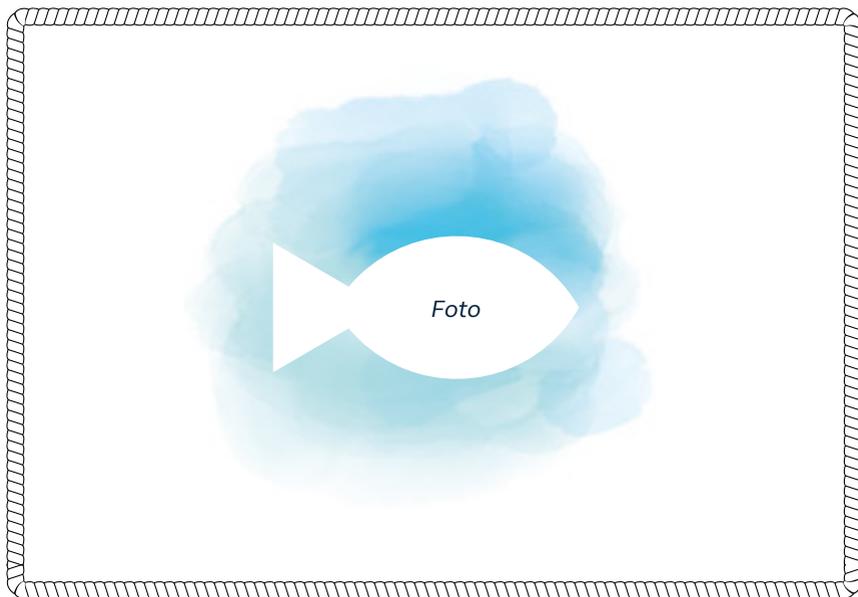
www.kinderkram-sh.de oder Kinderkram-App

In Kiel gibt es auch Second Hand-Läden für gebrauchte Kinderkleidung. Dort erhalten Sie preiswert Kleidung für Ihr Kind.



Mehr Informationen erhalten Sie unter www.kiel-magazin.de unter dem Suchbegriff „Kinder- und Babykleidung aus zweiter Hand“.





Dein 9. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

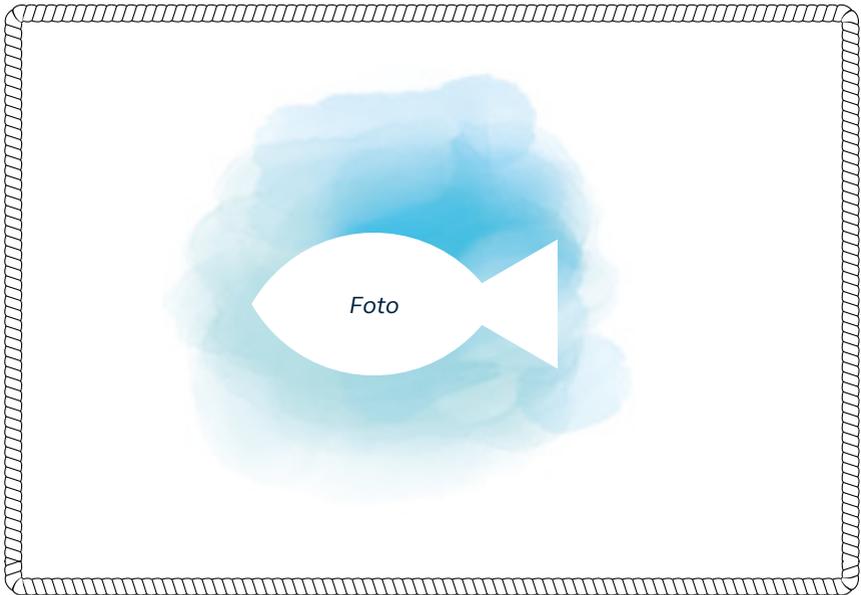
So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
Haushalt kindersicher machen Siehe Checkliste der BZgA aus der Broschüre: „Kinder schützen – Unfälle verhüten“ (auch als Download verfügbar, s. Seite 37)		

10. – 12. Lebensmonat: Ich entdecke die Welt

Mein Bewegungsdrang ist nun unermüdlich. Ich robbe, krieche und krabbele durch die Gegend und will die Welt entdecken. Am liebsten würde ich an allem ziehen, was mir in die Finger kommt, und stecke gerne überall meine Finger hinein. Zum Glück habt Ihr schon alles fest gemacht, was wackeln könnte, Kabel hochgelegt und die Steckdosen gesichert. Gut, dass Ihr so auf mich aufpasst!

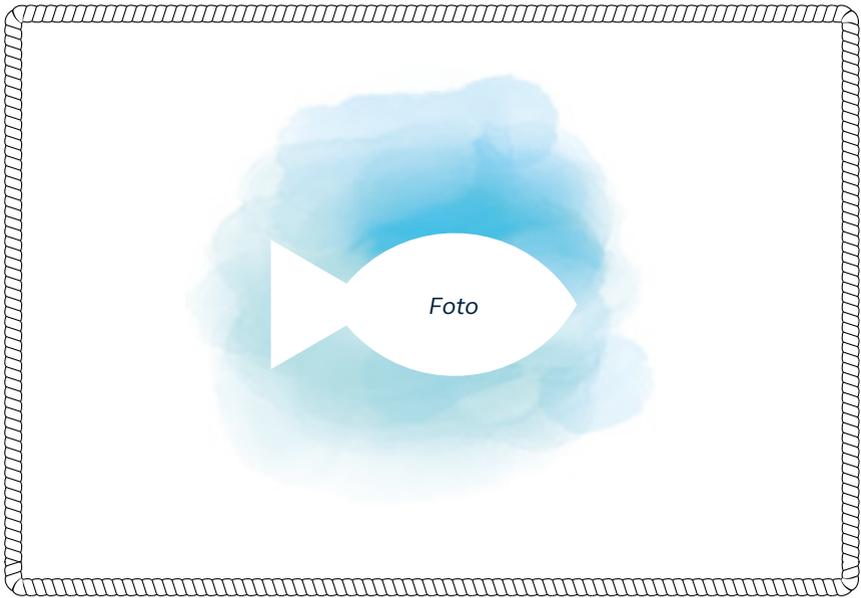
Ich übe jetzt, mich alleine hinzusetzen. Dann darf ich endlich auch sitzen. Von hier aus kann ich alles viel besser überblicken. Sobald ich alleine sitzen kann, kann ich auch aus meinem eigenen Becher trinken. Die Griffe helfen mir, den Becher festzuhalten. Ich brauche jetzt keine Flasche mehr.

*Einfache Aufforderungen kann ich schon verstehen und darauf reagieren, zum Beispiel „Wo ist der Papa?“, „Gib mir das Buch“.
Wenn Ihr auf Wiedersehen sagt, dann winke ich.
Das macht Spaß.*



Daran gedacht?

Was tun im 10. Lebensmonat?	Termin am:	Erledigt
U6-Termin machen		



Dein 10. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....

.....

.....

.....

Besondere Momente:

.....

.....

.....

Familienkost: Essen wie die Großen

Ihr Kind interessiert sich immer mehr für das Familienessen. Die Speisen können Sie jetzt in mundgerechten Stücken anbieten. Das Besteck Ihres Kindes sollten Sie jedoch nicht selber in den Mund nehmen. Kariesbakterien können übertragen werden. Auf Salz und zu viel Gewürz sollte verzichtet werden.

Ihr Kind möchte selber essen, auch wenn noch viel daneben geht. Geben Sie ihm Gelegenheit zum Ausprobieren. Schaffen Sie beim Essen eine ruhige Umgebung ohne Fernseher, Handy oder Radio und nehmen Sie Mahlzeiten möglichst gemeinsam ein.

Kinder sollten fünf Mahlzeiten am Tag bekommen: drei Hauptmahlzeiten (morgens, mittags, abends) und zwei Zwischenmahlzeiten (vormittags und nachmittags).

Die Ernährungspyramide



Süßes



Fette



tierisches Eiweiß



Getreide



Obst und Gemüse



Wasser



Jeder Baustein steht für eine Portion am Tag.



www.gesund-ins-leben.de

Suchbegriff: Essen und Trinken für Kleinkinder



Zahnfreundliche Ernährung

Eine „Zahnfreundliche Ernährung“ bedeutet, die Häufigkeit des Zuckerverzehrs so gering wie möglich zu halten, denn Kariesbakterien ernähren sich von Zucker und wandeln diesen in Säuren um. Diese Säuren greifen den Zahn an und können Karies verursachen. Werden häufig zuckerhaltige Portionen gegessen, hat der Speichel nicht genug Zeit, die Folgen an den Zähnen zu reparieren.

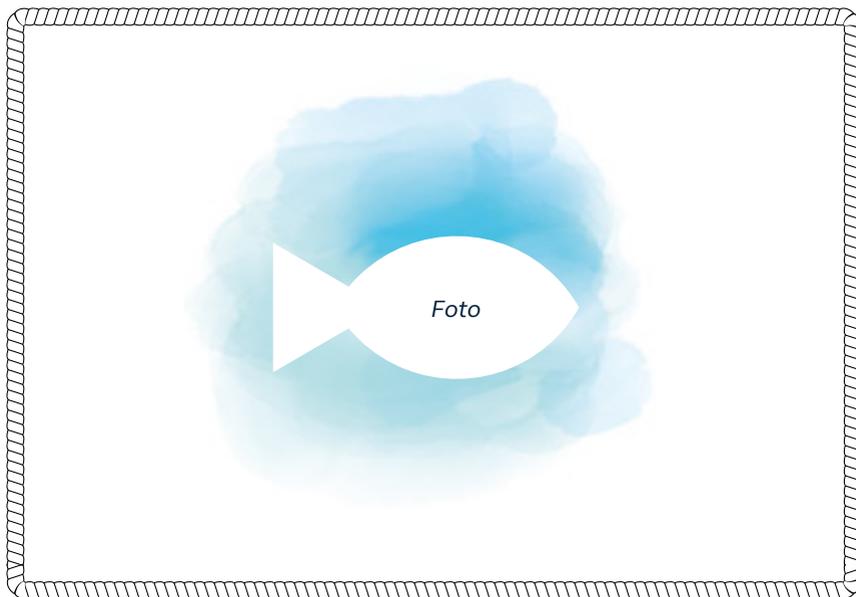
Wichtig ist, dass nicht ständig zuckerhaltige und/oder saure Zwischenmahlzeiten eingenommen werden.

Süßwaren und stark zuckerhaltige oder saure Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Quetschies, sollten vermieden werden. Dies gilt auch für zuckerreiche Getränke, wie zum Beispiel Säfte, Limonade, Sirups, mit Honig oder Zucker gesüßte Tees oder Eistees.

Auch Fruchtsäuren und andere saure Bestandteile in Lebensmitteln können die Zähne langfristig schädigen.

Die Aufschrift „zuckerfrei“ auf Lebensmitteln bedeutet, dass sie fast frei von Zucker sind, also nicht mehr als 0,5 g Zucker pro 100 g Lebensmittel enthalten ist. Auch wenn 0 % Zucker angegeben worden ist, kann bis zu 0,5 % Zucker enthalten sein.

Zusätzlich sollen die Zähne regelmäßig morgens und abends nach dem Essen sauber geputzt werden.



Dein 11. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

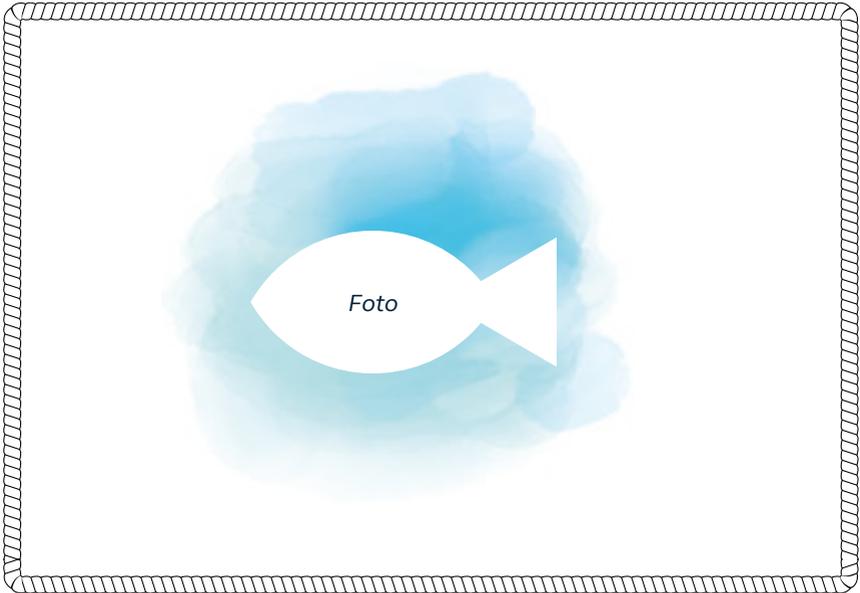
So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U6-Termin gemacht?		
Bald ist der erste Geburtstag ihres Kindes. Wie wäre es mit einem schönen Buch? Hier finden sie eine Liste von tollen Kinderbüchern für den Lesestart: www.haus-der-familie-kiel.de/projekte/ kinder-und-jugendbuch-kreis/		

Spielideen

- Einen Ball hin und her rollen
- Winken, Zeigen, Klatschen
- Versteckspiel
- Über Mama und Papa klettern
- Bällebad
- Wasserspiele: Behälter befüllen und auskippen
- Matschspiele
- Behälter stapeln



Liedertipps:

Meine beiden Hände mit zehn Fingern dran, die können winken, schaut euch das mal an, die können winken, schaut euch das mal an, die können winken, schaut euch das mal an.

- Klatschen, schnipsen, trommeln, kitzeln ...

Meine Hände (Füße, Mund, Augen, Ohren, ...) sind verschwunden. Ich habe keine Hände mehr. Ah, da sind sie wieder. Tralalalala. Hände verstecken und wieder hervorholen hinter dem Rücken, aus dem Karton, unterm Tuch ...)

Auf „YouTube“ können Sie sich viele der Lieder anhören und ansehen.

Selbstgemachte Knete:



Etwa 30 gehäufte Esslöffel Mehl, etwa 2 Esslöffel Speiseöl, etwa 1/4 Liter warmes Wasser, Lebensmittelfarbe, wenn die Knete farbig werden soll (zum natürlichen Färben kann man auch z. B. für Rot Rote Beete-Saft nehmen).

Dieses Rezept ist für kleine Kinder geeignet, da es kein Salz oder chemische Zusätze enthält. Allerdings ist diese Knete nur maximal eine Woche im Kühlschrank haltbar.

Der Trinkbecher

Wenn Ihr Kind sitzen kann, sollte es lernen, aus einem eigenen Becher zu trinken. Ein offener Becher ist dafür geeignet und das Trinken sollte in Form von Wasser angeboten werden.

Eine besonders schwerwiegende Form der frühkindlichen Karies ist die so genannte Nuckelflaschenkaries. Sie entsteht durch ständiges Umspülen der Zähne mit gesüßten Getränken. Nuckelflaschen und Trinklernbecher mit einem Saugaufsatz verleiten zum dauerhaften Nuckeln und sollten niemals zur Selbstbedienung überlassen werden. Verzichten Sie auf deren Gebrauch ganz oder nach Rücksprache mit Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt so früh wie möglich.

Erhalten Kinder langfristig und regelmäßig das Fläschchen zur Nahrungsaufnahme, besteht, im Gegensatz zu gestillten Kindern, ein höheres Risiko Zahnfehlstellungen zu entwickeln. Sobald Ihr Kind in der Lage ist, frei sitzen zu können, gewöhnen Sie Ihr Kind deswegen an das Trinken aus einem Trinkbecher.

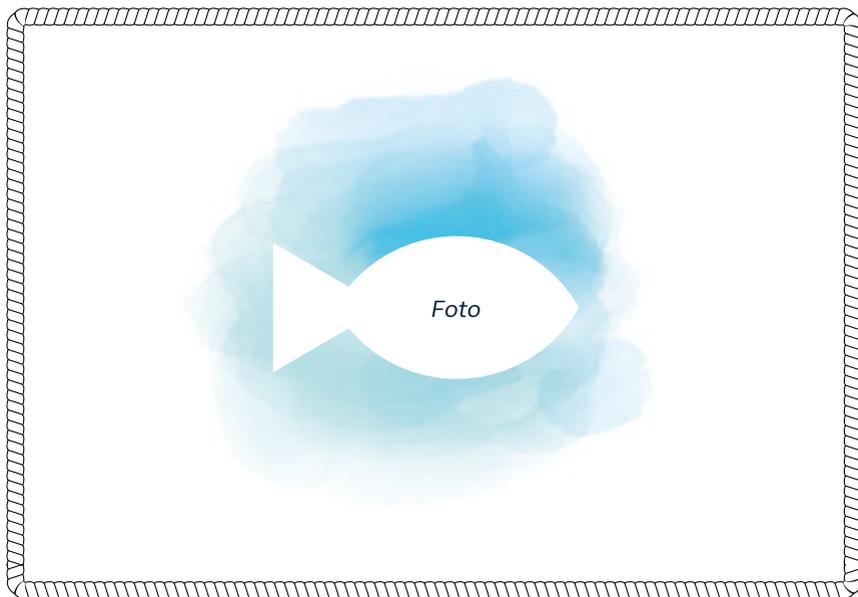
Am Ende dieses Willkommensbuches finden Sie einen Gutschein für einen kostenlosen Trinkbecher.



Schreiben Sie bei weiteren Fragen gerne eine E-Mail an den Zahnärztlichen Dienst der Landeshauptstadt Kiel: zahnaerztliche.beratung@kiel.de

Alle zahnärztlichen Beratungen des Zahnärztlichen Dienstes der Landeshauptstadt Kiel sind kostenlos.

Informationen zur städtischen zahnärztlichen Beratung finden Sie im Adressteil auf Seite 98.



Dein 12. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....

.....

.....

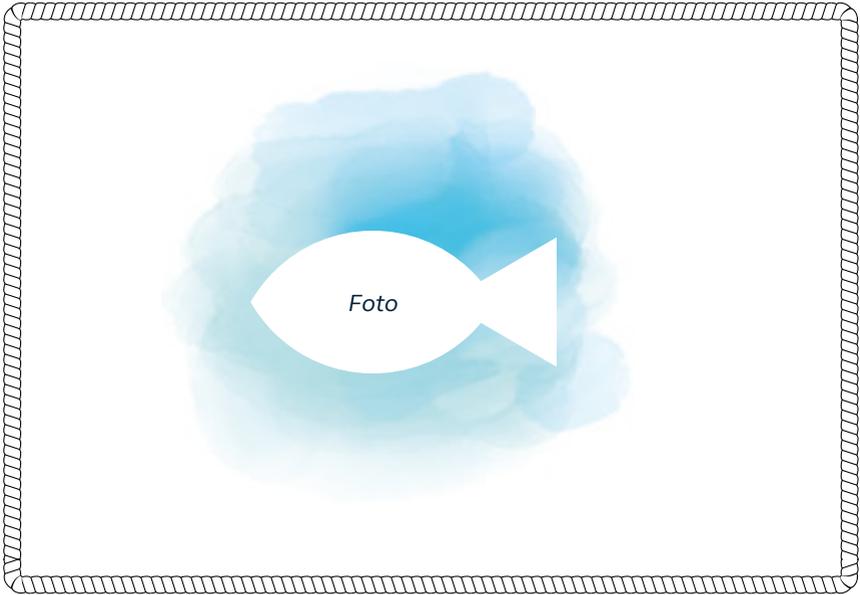
.....

Besondere Momente:

.....

.....

.....



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U6-Termin gemacht?		

Erforschen – Ausprobieren – Lernen

Von Geburt an ist Ihr Kind neugierig. Es will die Welt verstehen, erforschen und an ihr teilhaben.

Es lernt immer mehr Zusammenhänge zu verstehen. Im Kuckuck-Spiel oder Versteck-Spiel mit Spielzeug lernt es zum Beispiel, dass Gegenstände, die gerade vorher versteckt worden sind, noch da sind und weiß, wo es sie suchen muss.

Mit etwa eineinhalb Jahren kann Ihr Kind erkennen, dass Gegenstände unterschiedlich groß sein können. Es sortiert mit Vorliebe alles nach Form und Farbe.

Mit Beginn des zweiten Lebensjahres fängt Ihr Kind an, eine räumliche Vorstellung von Gegenständen zu entwickeln. Es baut Türme, steckt Förmchen, Dosen etc. ineinander.

Zum Ende des zweiten Lebensjahres hat Ihr Kind eine Vorstellung über Gegenstände, auch wenn diese nicht sichtbar sind.

Es kann sich in kurze Handlungen hineinversetzen und spielt diese in kleinen Alltagsszenen mit Puppen oder Stofftieren nach.



Geben Sie ihm Zeit für die Erprobungsphase und loben Sie Ihr Kind, wenn es Ihnen etwas Neues zeigt. Lassen Sie Ihrem Kind Raum zum Bewegen, Spielen und Nachahmen, denn das ist die kindliche Art zu lernen.

Spielplätze

In Kiel gibt es zurzeit über 200 öffentliche Spiel- und Bolzplätze. Diese werden von der Landeshauptstadt geplant, gebaut und unterhalten.

Auf www.kiel.de finden Sie unter „Spielplätze“ eine Liste aller Spielplätze in Kiel mit einem Verzeichnis aller Spielgeräte. Des Weiteren finden Sie eine Auflistung von allen Spielplätzen in den Stadtteilen unter:



www.familienapp.kiel.de.

In der Winterzeit bietet die Evangelische-Freikirchliche Gemeinde in Kiel einen Indoor-Winterspielplatz in der Wilhelminenstraße 12–14 an. Die Öffnungszeit ist von Januar bis März an zwei Tagen der Woche zu bestimmten Zeiten. Der Eintritt ist frei.



Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.winterspielplatz-kiel.de

In Kiel gibt es auch kostenpflichtige Indoor-Spielplätze. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter dem Stichwort Indoor-Spielplätze Kiel.

Eltern-Kind-Turnen

Es darf geturnt, getobt, geklettert, balanciert werden. Zur Begrüßung und zur Verabschiedung gibt es meistens eine Sing- oder Begrüßungsrunde. Die Eltern sind aktiv mit dabei. Nähere Informationen über die Sportangebote in Ihrem Stadtteil erhalten Sie in Ihrer wohnortnahen Elternberatung oder im Internet:



www.familienapp.kiel.de
über Suchmaschine (Google, Bing, ...) Eltern Kind Turnen Kiel eingeben, Angebote werden aufgelistet

Förderung

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind in seiner Entwicklung besondere Unterstützung benötigt, dann wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt oder an das Amt für Soziale Dienste, Sachbereich Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche (siehe Seite 113).

Heilpädagogik/Frühförderung

Sozialmedizinische Beratung

Logopädie



Physiotherapie

Ergotherapie

Entwicklungsdiagnostik

weitere
Behandlungsmethoden

Unfallvermeidung: Gefahren in der Umwelt

Treppen

Ihr Kind möchte seine motorischen Fähigkeiten weiter ausprobieren. Das Krabbeln an sich klappt schon gut. Treppen und Absätze werden jetzt interessant. Gemeinsam mit Ihnen kann Ihr Kind die Treppe erforschen, wenn Sie es gut im Auge behalten und vor Stürzen schützen.

Ansonsten sollten alle Treppen durch Tür- bzw. Treppengitter gesichert werden!



Gewässer

Auch wenn Gartenteich, Schwimmbecken, Regentonne nicht tief sind, müssen sie abgesichert werden! Kinder können schon in sehr niedrigen Gewässern ertrinken. Bitte lassen Sie Ihre Kinder nie ohne Aufsicht!



Siehe auch:
www.bzga.de – „Kinder schützen – Unfälle verhüten“
 (Broschüre kostenlos)

13. – 18. Lebensmonat: Ich probiere es selber aus

Regale, Tische, Stühle nutze ich jetzt, um mich hochzuziehen und laufe auch seitlich an ihnen entlang.

Außerdem liebe ich es, mit Eimern, Förmchen und Schachteln zu spielen, sie zu stapeln oder ineinander zu stecken. Gerne ahme ich Handlungen nach wie telefonieren, klatschen, mit einem Tuch etwas abwischen.

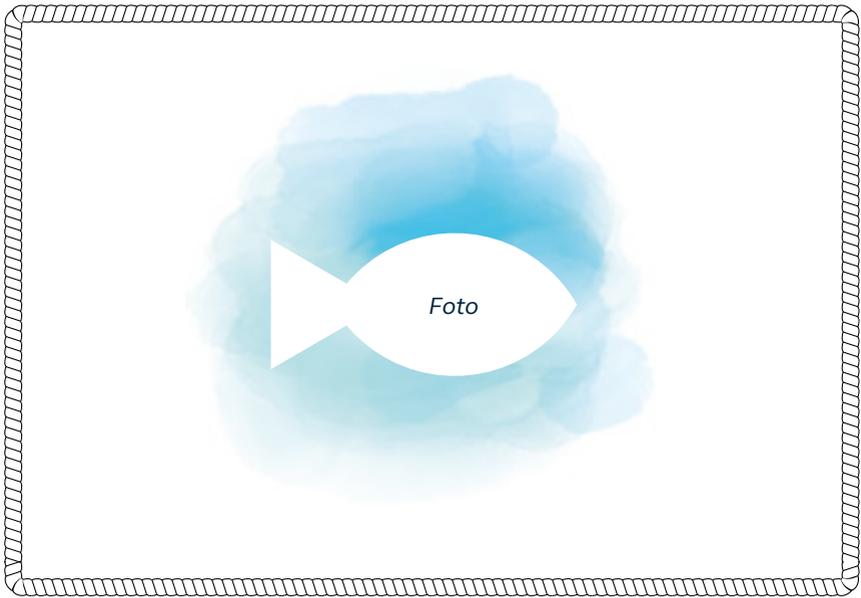
Meine Neugierde ist groß. Ich erforsche alles genau. Auch vor Mülleimern, Blumentöpfen oder Klobürsten macht mein Erforschungsdrang keinen Halt. Ich muss einfach wissen, wie alles funktioniert.

Gemeinsam mit Euch essen mag ich sehr. Ich kann Euch dann zeigen, dass ich schon alleine meinen Trinkbecher halten kann und selber mit dem Löffel essen möchte. Es ist so schön, wenn Ihr vor Freude juchzt, wenn es geklappt hat und Ihr mich lobt. Seid nicht böse, wenn es mal nicht gelingt. Ich übe noch.



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U7-Termin machen		
Impftermin machen		
Wohnung „laufsicher“ machen, Türen, Treppen und Fenster sichern. Siehe auch: www.kindersicherheit.de		
Termin für die Vorsorgeuntersuchung UZ1 in Ihrer Zahnarztpraxis machen		



Dein 13. – 18. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....

Das Milchgebiss

Insgesamt bekommt Ihr Kind 20 Milchzähne. Im Alter von ungefähr zweieinhalb Jahren ist das Milchgebiss vollständig. Die Milchzähne sind wichtig für das Kauen und für die Kiefer- und Sprachentwicklung. Sie sind kleine Platzhalter für die bleibenden Zähne.

Wie sollen die Milchzähne geputzt werden?

Nur saubere Zähne bleiben auch gesunde Zähne.

Das Zähneputzen macht besonders viel Spaß, wenn zusammen mit den Eltern geputzt wird. Doch eine Zahnputztechnik ist für Ihr Kind gar nicht so einfach zu lernen. Im Vordergrund steht ab dem 2. Geburtstag das gemeinsame Üben und Putzen.



**Was sollte
geputzt werden?**

K = Kauflächen

A = Außenflächen

I = Innenflächen

**Wann sollten die Zähne
geputzt werden?**

MORGENS und **ABENDS**
nach dem Essen.



Bis zum **8. Geburtstag**
putzen Eltern die
Kinderzähne zusätzlich.

**Womit sollten
Kinderzähne
geputzt werden?**
Mit einer Kinder-
zahnbürste!

Eine **erbsengroße Menge**
Kinderzahnpaste sollte
ab dem 2. Geburtstag
bis zum 6. Geburtstag
zweimal am Tag verwendet
werden.

19. – 24. Lebensmonat: Mama – Papa – Wauwau – Brumm

Jeden Tag entdecke ich neue Wörter. Ich muss sie nur ein paar Mal hören und schon habe ich ein neues Wort gelernt. Das geht gerade sehr fix. Geräusche von Tieren und Fahrzeugen imitiere ich gerne. Meinen Namen kenne ich jetzt gut und ich erkenne, wenn ich vor einem Spiegel sitze, dass ich das Baby im Spiegel bin. Wenn Ihr mich fragt, wo mein Bauch, meine Nase, mein Ohr etc. ist, dann zeige ich darauf.

Spannend ist es auch, mit einem Stift zu kritzeln. Manchmal gelingen mir sogar ein paar Formen und die eine oder andere Linie. Den Stift kann ich gezielt mit zwei Fingern aufnehmen, malen tue ich noch im Faustgriff und ablegen geht auch ohne Probleme.

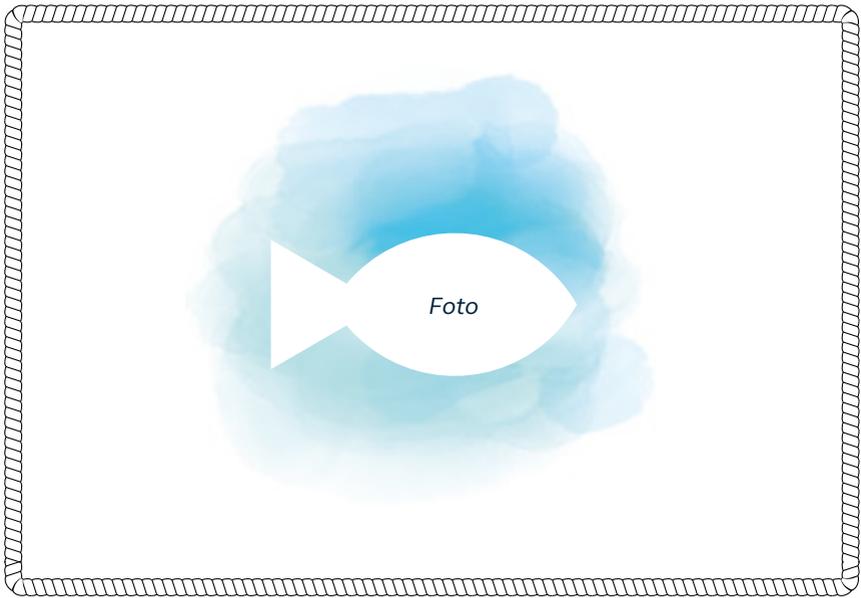
Gerne räume ich Schubladen aus, stapele die Frischhalteboxen, Schüsseln und Becher aufeinander. Meine Puppe und meinen Teddy füttere ich gerne, tröste sie oder bringe sie ins Bett. Ab und zu macht es Spaß, wenn jetzt sogar ein anderes Kind mitspielt. Mein Spielzeug teile ich oft noch nicht so gerne.

Ich liebe es zu toben und das Laufen zu üben. Bald werde ich mal ausprobieren, auf einen Stuhl zu klettern, die Treppe hoch zu kommen oder auf den Couchtisch zu steigen.



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U7-Termin gemacht?		



Dein 19. – 24. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....

Deine ersten Worte:

.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....

Freizeittipps

Aquarium

Das öffentliche Aquarium gibt einen Eindruck von der Vielfalt der Bewohner unserer Meere, Seen und Flüsse und einen kleinen Ausblick in die farbige Welt tropischer Korallenriffe. In den Außenbecken kann man sich die Seehunde anschauen. Die Seehunde werden täglich außer freitags um 10 Uhr und 14:30 Uhr gefüttert!



Nähere Informationen erhalten Sie unter:

www.aquarium-geomar.de



Die Kieler Tiergehege

Die fünf Tiergehege der Landeshauptstadt Kiel in Tannenbergr, Hammer, Suchsdorf, Uhlentkroog und Hasseldieksdamm mit insgesamt über 200 Tieren laden zu jeder Jahreszeit zum Spazierengehen, Verweilen, Beobachten und Lernen ein. Größere und kleine, ältere und junge Besucherinnen und Besucher können die Tiere aus unmittelbarer Nähe beobachten. Große Tafeln informieren ausführlich über die unterschiedlichen Tierarten. Die Zusammensetzung der Tierarten in den einzelnen Tiergehegen kann variieren.

Die Tiergehege sind ganzjährig geöffnet und der Eintritt ist frei.



Mehr Informationen über die Höhepunkte im Jahr in den Tiergehegen finden Sie hier: www.kiel.de, Suchbegriff: Tiergehege.



Weitere kostenlose Freizeitangebote finden Sie unter: www.kiel4nix.de.



25. – 30. Lebensmonat: Ich frage so gern „Warum?“

Ich frage nicht um Euch zu ärgern, sondern um mehr von dieser Welt, den Menschen und den Zusammenhängen zu verstehen. Ganz gespannt warte ich dann auf Eure Antworten und frage dann gleich weiter mit einer „Warum“-Frage.

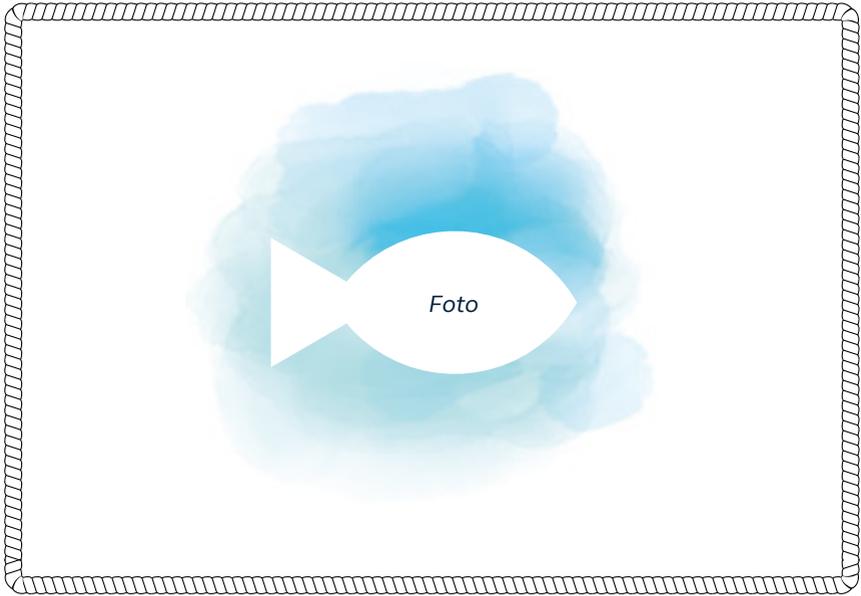
Hüpfen macht so einen Spaß! Manchmal schaffe ich es schon, für ein paar Sekunden auf einem Bein zu stehen. Kleidungsstücke ausziehen klappt auch schon. Die meisten Farben kenne ich ebenfalls und viele Körperteile kann ich auch benennen. Ich kann jetzt einzelne Buchseiten greifen und sie umblättern. Meine Türme, die ich baue, werden immer höher und ich entdecke jeden Tag Neues.

Manchmal probiere ich das Töpfchen oder die Toilette aus und ab und zu geht auch was rein. Es klappt noch nicht immer, aber ich finde es spannend, denn Ihr freut euch so, wenn es geklappt hat. Da probiere ich es gerne nochmal. Es passiert auch, dass ich zu lange gespielt habe und es nicht zur Toilette schaffe, aber Ihr seid mir nicht böse, denn ich lerne ja noch.



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U7 gemacht?		
Termin für die Vorsorgeuntersuchung UZ2 in Ihrer Zahnarztpraxis machen		



Dein 25.–30. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....

Deine ersten Worte:

.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....

Unfallvermeidung: Aufgepasst im Straßenverkehr

Sie können mit Ihrem Kind im Alter von drei Jahren auf spielerische Weise mit der Verkehrserziehung beginnen. Dabei zählt Ihre Handlung als Vorbildfunktion, denn Kinder lernen an Vorbildern. Bleiben Sie an roten Ampeln stehen, halten Sie am Zebrastreifen an und vergewissern sich, dass die Autos stehen bleiben. Lassen Sie Ihr Kind immer an der Innenseite des Gehwegs gehen.

Gehen Sie öfter Wege zu Fuß, so dass Ihr Kind gemeinsam mit Ihnen lernt, sich im Straßenverkehr zurecht zu finden.

Unter zehn Jahren können Kinder die Entfernung und die Geschwindigkeit von Fahrzeugen noch nicht einschätzen, rechts und links kann noch nicht sicher unterschieden werden.

Kinder sollten immer einen geeigneten Fahrradhelm tragen und angeschnallt sein – egal ob sie im Anhänger oder im Fahrradsitz sitzen.

Auch die Eltern sollten zu ihrem eigenen Schutz und wegen ihrer Vorbildfunktion einen Fahrradhelm tragen.

Fahrradanhänger sind sehr niedrig und werden im Straßenverkehr leicht übersehen. Deshalb unbedingt eine dafür vorgesehene Fahne montieren.



Giftpflanzen im Garten und in Parkanlagen

Ein Garten und Parkanlagen sind für Kinder etwas Tolles. Sie können toben und die Natur entdecken.

Ihre Neugier macht aber nicht vor Pflanzen und Beeren halt. Gerne wird mal ein Blatt oder eine schöne rote Beere in den Mund gesteckt. Bewahren Sie Ruhe, schauen Sie sich um, welche Pflanze oder Beere Ihr Kind gegessen hat. Nehmen Sie davon etwas mit, damit die genaue Art später bestimmt werden kann. Führen Sie kein Erbrechen herbei, sondern bieten Sie Ihrem Kind Flüssigkeit ohne Kohlensäure zu trinken an.

Rufen Sie die **Giftnotrufzentrale Berlin 030 19240** an und lassen Sie sich weitere Anweisungen und Informationen geben. Wird Ihnen angeraten, eine ärztliche Praxis aufzusuchen, dann nehmen Sie einen Zweig von der Pflanze, eine Pflanze oder die Beeren mit in die Praxis.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Beeren es essen darf.



Der Fingerhut ist sehr giftig. Es gibt ihn in verschiedenen Farben. Der Fingerhut wächst in heimischen Gärten, auf Wiesen und am Wegesrand.



Informationsmaterial zum Download erhalten Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA, www.bzga.de, über den Giftnotruf der Charité (Informationsmaterial zum Download) oder über das Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen: „Giftpflanzen – anschauen, nicht kauen“, www.mhkgb.nrw.

31. – 36. Lebensmonat: Ich kann das schon alleine

Am liebsten möchte ich fast alles alleine ausprobieren. Ich helfe gerne beim Tischdecken, beim Abwaschen, beim Backen, beim Geschirrspüler-ausräumen, beim Einkaufen, ziehe mir gerne die Schuhe selber an und fege auch gerne. Im Moment brauche ich für das alles noch viel Zeit und ich mache es auch nicht immer richtig, aber Ihr unterstützt mich, wartet bis ich fertig bin und seid auch nicht böse, wenn ich mal etwas kaputt mache. Manchmal laufe ich sogar mit dem falschen Schuh am Fuß herum. Mich stört es nicht.

Ich liebe es, draußen zu toben, neue Sachen zu entdecken, auf Mauern zu balancieren und bei Regen in Pfützen zu springen.

Mit meinem Dreirad bin ich sogar noch schneller als zu Fuß. Bald werde ich das Laufrad austesten. Den Helm dafür habe ich schon. Dann müsst Ihr noch schneller laufen, um mich einzuholen. Aber erst einmal muss ich das Bremsen mit dem Laufrad noch üben.

Auf den Kindergarten freue ich mich schon und trotzdem wird es aufregend und ungewohnt. Die Bücher mit den Kindergartengeschichten mag ich mir gerne mit Euch angucken. Dadurch weiß ich schon einiges über den Kindergarten. Hoffentlich sind die Kinder und die Erzieherin oder der Erzieher nett. Ein Glück, dass Ihr erst einmal für ein paar Tage mitkommen dürft.



Daran gedacht?

Was?	Termin am:	Erledigt
U7a-Termin machen		



Dein 31.–36. Lebensmonat

Gewicht: Länge:

So viele Zähne sind zu sehen:

Entwicklungsschritte:

.....
.....
.....
.....

Besondere Momente:

.....
.....
.....

Meilensteine der Entwicklung auf einen Blick

	Datum	Alter Ihres Kindes	Notizen
Erster Brei			
Zweiter Brei			
Erstes Geräusch/Laut			
Erstes Wort			
Erster Zahn			
Robben			
Krabbeln			
Drehen auf den Bauch			
Drehen auf den Rücken			
Alleine hingestellt			
Vierfüßlerstand			
Erstes Mal hochgezogen an Gegenständen			
Erste Gehversuche			
Freies Laufen			
Trocken tagsüber			
Trocken nachts			
Durchgeschlafen			
Bobbycar gefahren			
Lauftrad gefahren			
Krippe			
Kita			
Tagesmutter			
Alle 20 Milchzähne sind zu sehen			

Adressteil

Rat und Hilfe

Das Leben mit einem Kind ist wunderschön, stellt aber auch große Anforderungen an Sie als Eltern! Sie sind nicht allein! In der Landeshauptstadt Kiel gibt es für alle Fragen und Probleme im Alltag mit einem Kleinkind ein umfassendes Hilfeangebot. Es kann sehr entlastend sein, Unterstützung in Anspruch zu nehmen und nicht die ganze Verantwortung allein tragen zu müssen.

Wir stellen Ihnen auf den folgenden Seiten Kieler Einrichtungen vor, die Sie in vielen Lebenssituationen unterstützen und Ihrem Kind ermöglichen, gesund und zufrieden aufzuwachsen.

Notrufnummern und wichtige Kontakte

Giftnotrufzentrale Berlin 030 19240

**Bereitschaftsambulanz der Kieler Ärzte
im Städtischen Krankenhaus** 0431 1697-0

Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel

Mo., Di., Do., Fr.: 19–21 Uhr

Mi.: 17–21 Uhr

Sa., So., Feiertag: 10–21 Uhr

Ärztlicher Bereitschaftsdienst www.kvsh.de 116 117

Zahnärztlicher Notdienst www.notdienst-kiel.de 0431 18186

Apotheken-Notdienst www.aksh-notdienst.de

Bei schwerer Erkrankung oder Verletzung
rufen Sie sofort einen Notarzt:

Notruf Rettungsdienst 112



Notrufnummern und wichtige Kontakte	90
Leistungen für Familien	92
Elterngeld	92
Kindergeld	92
Unterhaltsvorschusskasse, Beistandschaft und Beurkundung	92
Rundum gesund	93
Hebammen	93
Gruppenangebote in den Geburtskliniken	93
Familienhebammen	93
Kinder- und Jugendärzte/-innen	94
Kinderkliniken	97
Elternberatungsstellen	98
Schreibbaby	101
Kinderschutz-Zentrum Kiel	101
Erziehungsberatungsstellen	102
Familienberatungsstellen	103
Familienunterstützende Angebote	105
Geborgen in der Familie	106
Familienbildungsstätten	106
Kindertagesbetreuung	108
Tagesmütter/Tagesväter	108
Den Boden unter den Füßen behalten	109
Allgemeiner Sozialdienst (ASD) der Landeshauptstadt Kiel	109
Hilfe bei (vermuteter) Kindeswohlgefährdung	110
Gewalt an Frauen	110
Psychische Probleme der Eltern	111
Suchtberatung	112
Selbsthilfe	112
Unterstützung für Kinder mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen	113
„Hilf mir ins Leben“	114
Frühförderung	115
Migrationsberatung	116

Leistungen für Familien

Elterngeld

Landesamt für soziale Dienste Schleswig-Holstein

Steinmetzstraße 1–11, 24534 Neumünster

Tel.: 04321 913-5, Fax: 04321 13338, E-Mail: post.nms@lasd.landsh.de

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do. + Fr. 9–12 Uhr, mittwochs geschlossen

Kindergeld

Familienkasse Flensburg

Eckernförder Landstraße 65, 24941 Flensburg

Tel.: 0800 4555530 (Kindergeld und Kinderzuschlag), Fax: 0461 99572199

E-Mail: familienkasse-flensburg@arbeitsagentur.de

Öffnungszeiten und Sprechzeiten:

Mo., Di. 8–12 Uhr, Mi. geschlossen, Do. 8–18 Uhr, Fr. 8–11 Uhr

Unterhaltsvorschusskasse, Beistandschaft und Beurkundung

Zu den Themen Unterhalt, Unterhaltsvorschuss sowie zur Vaterschaftsfeststellung erhalten Alleinerziehende hier Beratung und Unterstützung:

[Fachbereich Unterhaltsvorschuss, Beistandschaft, Beurkundung](#)

Holstenstraße 88–90 (Howe-Haus), 24103 Kiel

Tel.: 0431 901-3141 oder 0431 901-3150

E-Mail: jugendamt.unterhalt@kiel.de

Beurkundungen im Jugendamt zum gemeinsamen Sorgerecht, zur Vaterschaftsanerkennung oder zum Unterhalt finden nur nach vorheriger Terminvereinbarung statt. Vereinbaren Sie vorab einen Termin unter Tel.: 0431 901-3146.



*Informatives und Wissenswertes über Familienleistungen:
www.familien-wegweiser.de, www.infotool-familie.de*

Hebammen

Nach der Geburt haben Mutter und Kind einen gesetzlichen Anspruch auf die Betreuung durch eine Hebamme. Siehe www.hebammen-sh.de.

Liste von Kieler Hebammen: www.die-hebammenliste-kiel.de und www.uksh.de,
Stichwort: Hebammenhilfe

Gruppenangebote in den Geburtskliniken für Eltern mit Babys

Städtisches Krankenhaus Kiel

Frauenklinik

Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel

Tel.: 0431 1697-1720

www.krankenhaus-kiel.de

Universitätsfrauenklinikum

Schleswig-Holstein

Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe

Arnold-Heller-Straße 3, Haus C, 24105 Kiel

Tel.: 0431 500-21403/-21405

www.uksh.de/frauenklinik-kiel.de

(siehe unter: Elternschule)

Stillgruppe, Stillberatung in den Geburtskliniken

Jeden Mittwoch von 10–12 Uhr oder 14–16 Uhr im Städtischen Krankenhaus Kiel, Kinderklinik, EG. Kontakt: Andrea Drube, Stefanie Fröse (Still- und Laktationsberaterin, IBCLC), Tel.: 0431 1697-1706. Die Teilnahme kostet 4 Euro.

Stillvorbereitungskurse

für Schwangere, Mütter, Väter und alle Interessierten. Informationen unter www.uksh.de, Stichwort: Elternschule

Familienhebammen

Bei besonderen Belastungen in einer Familie kann eine speziell ausgebildete Familienhebamme, über die herkömmlichen Hebammenleistungen hinaus, bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes Familien beraten und unterstützen. Somit sind weitere Kontakte und Besuche möglich.

Beratung und Vermittlung:

DRK-Heinrich-Schwesternschaft e.V., Heinrichs Familienhaus

Kronshagener Weg 130c, 24116 Kiel, Tel.: 0431 88723-34

www.heinrich-schwestern.de

Kinder- und Jugendärzte/-ärztinnen

In Kiel und Umgebung gibt es derzeit folgende Kinderarztpraxen in Ihrer Nähe:

Kiel-Nord

Dr. Ina Harbs /

Dr. Regina Stoffregen

Bismarckallee 23

24105 Kiel

Tel.: 0431 333535

Dr. Peter Möller/

Dr. Regina Buchholz-

Berdau

Holtenuauer Straße 276

24106 Kiel

Tel.: 0431 331595

Matthias Neblung

Eckernförder Straße 401

24107 Kiel

Tel.: 0431 313035

Dr. Thorsten Horter

Richthofenstraße 57

24159 Kiel

Tel.: 0431 364617

Dr. Stephanie Wiest

Esmarchstraße 23

24105 Kiel

Tel.: 0431 81792

Dr. Sigrid Bitzhenner

Dr. Caroline von Wantoch

Steenberg 7

24159 Kiel

Tel.: 0431 391680

Kiel-West (Mettenhof)

Dr. Marina Rubin/Dr. André Schrauder

Skandinaviendamm 360

24109 Kiel

Tel.: 0431 6794500

Kiel-Mitte

Dr. Frank Helm

Gablenzstraße 5

24114 Kiel

Tel.: 0431 61186

Dr. Heimo Polchau/

Dr. Silja Geest/

Christoph Reitz

Lehberg 7

24103 Kiel

Tel.: 0431 2400240

Dr. Solveig v. Bismarck/

PD Dr. Philipp v. Bismarck/

Dr. Manuela Schroeter/

Dr. Thomas Schroeter

Goethestraße 4

24116 Kiel

Tel.: 0431 96022

Kiel-Süd

Robert Hoppe

Ziegeleiweg 5

24146 Kiel

Tel.: 0431 783656

Dr. Andreas Kohl

Rutkamp 1–3

24111 Kiel

Tel.: 0431 698690

Dr. Philipp Ostertag

Wulfsbrook 2

24113 Kiel

Tel.: 0431 680068

Dr. Arline Hartig/Dr. Anja Fritz

Rendsburger Landstraße 121

24113 Kiel

Tel.: 0431 524340

Kiel-Südost (Gaarden)

Dr. Ingo Bornholdt/Maike Wessel

Elisabethstraße 32–34

24143 Kiel

Tel.: 0431 77099

Kiel-Ost

Dr. Petra Müller

Schönberger Straße 11

24148 Kiel

Tel.: 0431 7206404

Dr. Ina Harbs/Dr. Regina Stoffregen

Poggendorfer Weg 3–9

24149 Kiel

Tel.: 0431 203003

Kinder- und Jugendärzte/-innen in der Umgebung

Dr. Uwe Blauert
Zum See 2
24223 Schwentinental
(Raisdorf)
Tel.: 04307 1771

Martina Olmes
Bahnhofstraße 67
24582 Bordesholm
Tel.: 04322 1762

Dr. Rüdiger Penthin/
Dr. Sabine Leuschner
Pahlblöken 2a
24232 Schönkirchen
Tel.: 04348 959548

Dr. Rüdiger Penthin/
Dr. Sabine Leuschner
Bahnhofstraße 39a
24217 Schönberg
Tel.: 04344 4501

Prof. Dr. Felix Riepe/
Dr. Amrey Stübinger
Kopperpahler Allee 147
24119 Kronshagen
Tel.: 0431 54389

Dr. Birgit Stamm
Am Herrkamp 14a
24226 Heikendorf
Tel.: 0431 243555

Dr. Indra Tibow
Plambeckskamp 2
24220 Flintbek
Tel.: 04347 3466

Dr. Volker Tschardtke/Anja Brückner/
Dr. Carola Krause-Traudes
Herrenstraße 9
24214 Gettorf
Tel.: 04346 5075

Dr. Ralf van Heek
Altenholzer Straße 7
24161 Altenholz
Tel.: 0431 3292939

Außerhalb der Öffnungszeiten der niedergelassenen Kinderärzte/
-ärztinnen wenden Sie sich an die:

Bereitschaftsambulanz der Kieler Ärzte

Städtisches Krankenhaus
Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel

oder an den **ärztlichen Bereitschaftsdienst**
unter der Telefonnummer: **116 117**

Kinderkliniken

Bei manchen Erkrankungen ist ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig. In Kiel gibt es zwei Kinderkliniken, an die Sie Ihr Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin bei Bedarf überweist. In Notfällen können Sie sich direkt an eine der beiden Kliniken wenden.

Universitätsklinikum
Schleswig-Holstein
Klinik für Allgemeine Pädiatrie
Arnold-Heller-Straße 3, Haus C
24105 Kiel
Tel.: 0431 50020156
www.uksh.de

Klinik für Kinder- und Jugendmedizin
Städtisches Krankenhaus Kiel
Chemnitzstraße 33
24116 Kiel
Tel.: 0431 1697-0
www.krankenhaus-kiel.de

Beratungsstellen für Eltern in der Landeshauptstadt Kiel

Elternberatung

In den „Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern“ (Elternberatung) beraten Sie eine Kinderärztin oder ein Kinderarzt gemeinsam mit einer Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin kostenlos bei Fragen zur gesundheitlichen Entwicklung Ihres Kindes.

Sie haben dort auch die Möglichkeit, andere Eltern mit Kleinkindern kennen zu lernen. In allen Beratungsstellen können Sie sich darüber hinaus bei besonderen Fragestellungen von Diplom-Psychologinnen und -Psychologen des Kinderschutz-Zentrums Kiel oder entwicklungspsychologisch geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der städtischen Erziehungsberatungsstellen beraten lassen.

Die Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern finden Sie in Ihrer Nähe. Die Öffnungszeiten während der Ferien entnehmen Sie bitte der Internetseite: www.kiel.de, *Suchbegriff: Elternberatung-Sprechstunde für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern*

Zahnärztliche Beratung

In einigen Elternberatungsstellen findet auch eine zahnärztliche Beratung statt. Nähere Informationen finden Sie unter:

Zahnärztlicher Dienst

Zahnstation Nord, Prophylaxe und West
Knooper Weg 75, 24116 Kiel

Zahnstation Ost, Prävention und Süd
Schulstraße 35a, 24143 Kiel

E-Mail: zahnaerztliche.beratung@kiel.de

Telefon: 0431 901-4401

Siehe auch Übersichtskarte Seite 100.

Beratungsstellen für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern“ (Elternberatung)

Kiel-Nord

Wik

Elendsredder 26
(an der Friedrich-Junge-Schule)
24106 Kiel
Mobil: 0175 5836931
Dienstag: 15 –16:30 Uhr

Pries/Friedrichsort

An der Schanze 45
24159 Kiel
Mobil: 0151 16307100
Montag: 10 –12 Uhr

Kiel-Mitte

Mitte

Chemnitzstraße 33
(Städtisches Krankenhaus,
Kinderklinik)
24116 Kiel
Mobil: 0175 5836931
Freitag: 9 –11 Uhr

Kiel-West

Mettenhof

Skagenweg 27
(gegenüber Schule am
Heidenberger Teich)
24109 Kiel
Mobil: 0175 5836932
Montag: 10 –12 Uhr

Kiel-Süd

Elmschenhagen

Preetzer Straße 295
24147 Kiel
Mobil: 0175 5836932
Dienstag: 11–13 Uhr

Kiel-Südost

Gaarden

Elisabethstraße 61
24143 Kiel
Mobil: 0151 16307123
Montag: 10 –12 Uhr

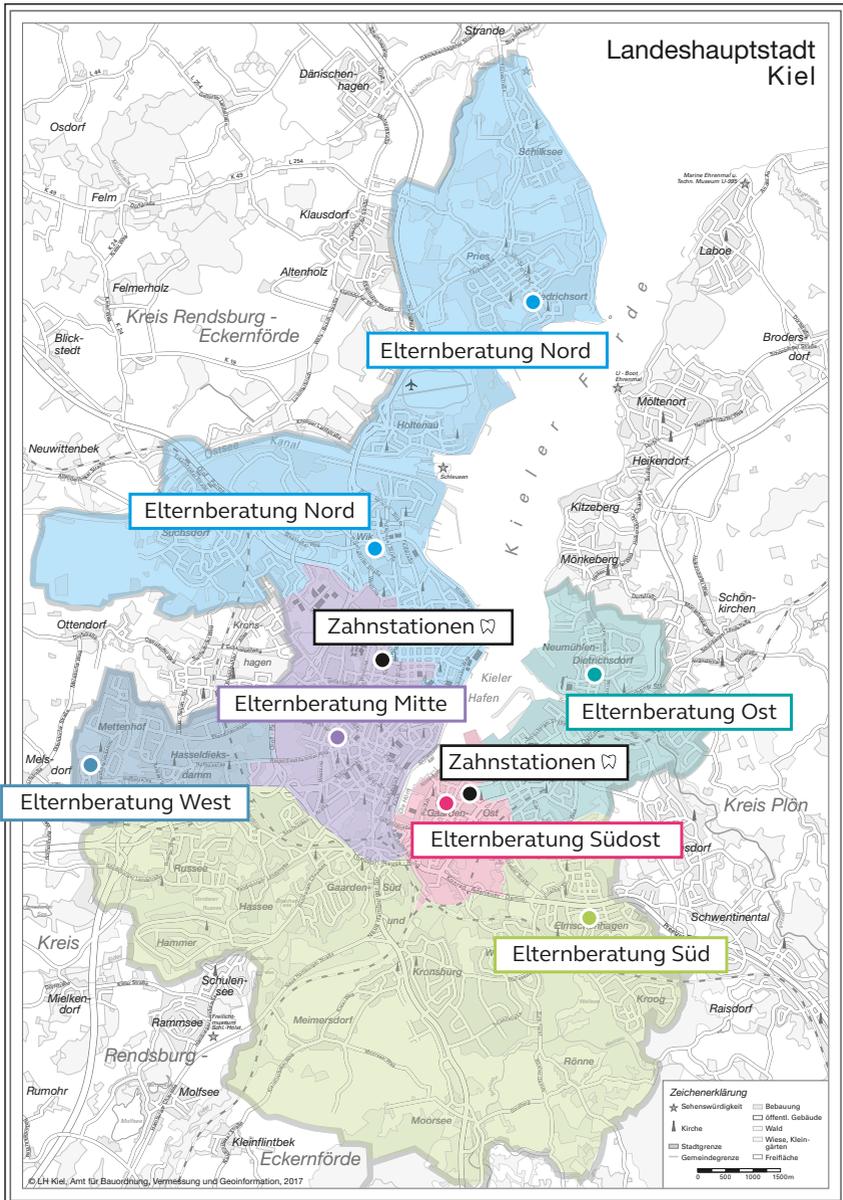
Kiel-Ost

Neumühlen-Dietrichsdorf

Tiefe Allee 45
(Eingang Stadtteilbürgeramt)
24149 Kiel
Mobil: 0171 2114201
Donnerstag: 11 –13 Uhr

Kommen Sie vorbei, die Eltern-
beratung ist kostenfrei, ohne
Anmeldung und vertraulich.

Elternberatungsstellen und Zahnstationen



Schreibaby

Es gibt Säuglinge, die viel und anhaltend schreien. Liegt keine organische Ursache vor, kann die Ambulanz für Schreibabys helfen.

Ambulanz Frühe Hilfen (einschließlich Schreibabys)

Kinderschutz-Zentrum Kiel in Kooperation mit der Elternberatungsstelle der Landeshauptstadt Kiel und dem Städtischen Krankenhaus Kiel
Im Städtischen Krankenhaus, Chemnitzstraße 33, 24116 Kiel
Termine unter Tel.: 0431 122180 oder 0151 16322000.



www.kinderschutz-zentrum-kiel.de
www.krankenhaus-kiel.de



siehe auch Angebot vom ZIP auf Seite 111

Kinderschutz-Zentrum Kiel

Fühlen Sie sich mit der Erziehung Ihres Kindes alleingelassen, haben Sie Stress in der Familie oder fühlen Sie sich unsicher oder hilflos und wollen wissen, ob Ihr Kind sich normal entwickelt und wie Sie seine Entwicklung noch besser unterstützen können, rufen Sie an:

Kinderschutz-Zentrum Kiel
Sophienblatt 85, 24114 Kiel
Tel.: 0431 122180
www.kinderschutz-zentrum-kiel.de



Elterntelefon 0800 111 0 550

(gebührenfrei und anonym)
montags bis freitags 9–11 Uhr,
dienstags und donnerstags 17–19 Uhr

Erziehungs- und Familienberatungsstellen

Die Erziehungsberatungsstellen informieren, beraten und unterstützen Sie kostenlos in allen Fragen, die sich beim Zusammenleben mit Ihrem Kind ergeben, z.B. beim Aufbau einer sicheren Beziehung zwischen Eltern und Baby, wenn das kindliche Verhalten Sie verunsichert oder Sie einfach nur Fragen zur gesunden Entwicklung Ihres Kindes haben.

Auch in schwierigeren familiären Situationen, z.B. bei Partnerschaftskonflikten, sind unsere Beratungsfachkräfte für Sie da.



Bitte informieren Sie sich über das aktuelle Beratungsangebot auf unserer Webseite www.kiel.de/erziehungsberatung.

Städtische Beratungsstellen

Erziehungsberatung Nord

Esmarchstraße 21
24105 Kiel
Tel.: 0431 805373
ErziehungsberatungNord@kiel.de

Erziehungsberatung West

Bergenring 2
24109 Kiel
Tel.: 0431 528000
ErziehungsberatungWest@kiel.de

Erziehungsberatung Mitte

Kleiner Kuhberg 22–26
24103 Kiel
Tel.: 0431 94232
EB-Mitte@kiel.de

Erziehungsberatung Süd-Ost

Kaiserstraße 100
24143 Kiel
Tel.: 0431 7099820
ErziehungsberatungSuedost@kiel.de

Erziehungsberatung Nord-Ost

Johannisburger Straße 10
24149 Kiel
Tel.: 0431 205364
ErziehungsberatungNordost@kiel.de

Für Fragen und Probleme im Familienalltag gibt es in Kiel ein vielfältiges Unterstützungsangebot. Sie können sich unverbindlich informieren, ausführlich zu Ihrer Lebenssituation beraten lassen oder praktische Hilfe im Alltag erhalten (z. B. bei Ehe- und Partnerschaftsproblemen, finanziellen und rechtlichen Fragen, Informationen zu Eltern-Kind-Kuren, spezielle Hilfeangebote für Alleinerziehende, Projekt „welcome“, Kleiderkammern etc.). Sie finden hier einige Einrichtungen, die spezielle Familienangebote, Eltern-Kind-Kurse, Kinder-Kurse und Informationsveranstaltungen anbieten. Die Kurse und Veranstaltungen sind in der Regel kosten- und anmeldepflichtig.

Evangelisches Beratungszentrum des Kirchenkreises Altholstein

Falckstraße 9
24103 Kiel
Tel.: 0431 2402704
www.kirchenkreis-altholstein.de

Beratungsstelle für Frauen, Familien und Schwangere – Sozialdienst katholischer Frauen, e.V. (SkF)

Muhliusstraße 67
24103 Kiel
Tel.: 0431 554766
www.skf-kiel.de

Frauenberatungsstelle und Eß-o-Eß

Kurt-Schumacher-Platz 5
24109 Kiel
Tel.: 0431 524241
www.frauenberatungsstelle-kiel.de

Orts Caritasverband Kiel Allgemeine Lebens- und Sozial- beratung

Muhliusstraße 67
24103 Kiel
Tel.: 0431 3801591
www.caritas-sh.de

Weitere Beratungsstellen

Psychologische Beratungsstelle
für Ehe-, Familien- und Lebensfragen

Alter Markt 7

24103 Kiel

Tel.: 0431 562606

www.ehe-familien-lebensberatung.info

Familienbildungsstätte
Zukunftswerkstatt e.V.

Lerchenstraße 22

24103 Kiel

Tel.: 0431 665247

www.zukunftswerkstatt-kiel.de
info@zukunftswerkstatt-kiel.de

Haus der Familie –
Familienbildungsstätte Kiel e.V.

Lornsenstraße 14

24105 Kiel

Tel.: 0431 248903

www.hdf-kiel.de

Verband alleinerziehender Mütter
und Väter

Kiellinie 275

24106 Kiel

Tel.: 0431 5579150

www.vamv-sh.de

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Familienunterstützende Angebote

„wellcome – praktische Hilfen für Familien nach der Geburt“

Das Projekt „wellcome“ bietet praktische Unterstützung im oft anstrengenden Alltag mit einem Baby. Für einen kleinen Kostenbeitrag hilft ein/e ehrenamtliche/r Mitarbeiter/-in: Sie/Er wacht über das Baby, während die Mutter Schlaf nachholt oder duscht, bringt das Geschwisterkind zur Kita oder begleitet die Mehrlingsmutter zum Arzt. Außerdem hat er/sie ein offenes Ohr bei Unsicherheiten. Informationen beim Haus der Familie (Tel.: 0431 2489050, www.haus-der-familie-kiel.de) oder der Zukunftswerkstatt (Tel.: 0431 61032, www.zukunftswerkstatt-kiel.de).



wellcome@hdf-kiel.de

kiel@wellcome-online.de

Familienpatinnen und -paten

Die ehrenamtlichen Familienpaten des Kinderschutzbundes Kiel sind ein kostenfreies Angebot für Familien, die in besonderer Situation Unterstützung brauchen. Das Tätigkeitsfeld ist abzusprechen; der Besuch erfolgt meist 1 x pro Woche. Bei Fragen oder Bedarf wenden Sie sich gerne an Kerstin Großmann unter Tel.: 0431 1221817.



www.kinderschutzbund-kiel.de

Geborgen in der Familie

Familienbildungsstätten

Sie finden hier einige Einrichtungen, die spezielle Familienangebote, Eltern-Kind-Kurse, Kinder-Kurse und Informationsveranstaltungen anbieten. Die Kurse und Veranstaltungen sind in der Regel kosten- und anmeldepflichtig.

**Haus der Familie –
Familienbildungsstätte Kiel e. V.**
Lornsenstraße 14, 24105 Kiel
Tel.: 0431 248903
www.hdf-kiel.de
info@hdf-kiel.de

**Familienbildungsstätte
Zukunftswerkstatt e.V.**
Lerchenstraße 22, 24103 Kiel
Tel.: 0431 665247
www.zukunftswerkstatt-kiel.de
info@zukunftswerkstatt-kiel.de

**Beratungsstelle für Frauen, Familien
und Schwangere Sozialdienst
katholischer Frauen e.V. (SkF)**
Muhliusstraße 67, 24103 Kiel
Tel.: 0431 554766
www.skf-kiel.de

**DRK-Heinrich-Schwwesternschaft e.V.
Heinrichs Familienhaus**
Kronshagener Weg 130c, 24116 Kiel,
Tel.: 0431 88723-0
www.heinrich-schwwestern.de
brueckenteam@heinrich-schwwestern.de

Kinderschutz-Zentrum Kiel
Sophienblatt 85, 24114 Kiel
Tel.: 0431 122180
www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

Sonstige Angebote (Eltern-Kind-Turnen, Babyschwimmen etc.):

- Kieler Sportverband, Winterbeker Weg 49, 24114 Kiel,
Tel.: 0431 6486173, www.sportverband-kiel.de
- Kieler Bäder GmbH, Anni-Wadle-Weg 1, 24143 Kiel
Tel.: 0431 901-1414, Fax: 0431 901-1490, www.kieler-baeder.de

Veranstaltungstipps und Angebote finden Sie unter:



www.kinderkram.de/Kinderkram-App oder
www.kiel-magazin.de

Familienzentren, Hebammenpraxen, Sportvereine, Musikschulen,
Tanzschulen bieten ebenfalls Kurse für Eltern mit Kindern an.

Hier finden Sie mehr Informationen für Ihren Stadtteil:



www.familienapp.kiel.de



Hier finden Sie Informationen zur Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung:



www.kindergesundheit-info.de
www.bzga.de

Kindertagesbetreuung

Kinder unter drei Jahren können in Krippengruppen (10 Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren), alterserweiterten Gruppen (15 Kinder von 1 bis 6 Jahren, davon 5 unter 3 Jahren) und bei speziell ausgebildeten Tagesmüttern oder -vätern betreut werden. Ihr Kind hat, sobald es ein Jahr alt ist, einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz. Mit drei Jahren hat es Anspruch auf Betreuung in einer Kindertageseinrichtung. Alle Kieler Kindertageseinrichtungen öffentlicher oder privater Trägerschaft sowie viele Tagesmütter und -väter präsentieren sich und ihre jeweiligen Schwerpunkte im Internet: www.kitaportal-sh.de und www.kiel.de/kindertagespflege.

[Amt für Kinder- und Jugendeinrichtungen der Landeshauptstadt Kiel](#)

Servicebüro für Kindertageseinrichtungen

Andreas-Gayk-Straße 31, 24103 Kiel, Tel.: 0431 901-3399, -3388

servicebuero-kinderbetreuung@kiel.de

Tagesmütter / Tagesväter

[Amt für Kinder- und Jugendeinrichtungen der Landeshauptstadt Kiel](#)

Servicebüro für Kindertagespflege

Andreas-Gayk-Straße 31

24103 Kiel

Tel.: 0431 901-3329

tagespflege@kiel.de

[AWO Tagesmütterbüro](#)

Narvikstraße 3

24109 Kiel-Mettenhof

Tel.: 0431 523689

www.awo-kiel.de

[Pädiko e.V.](#)

Beratung und Vermittlung

Tagespflegepersonen

Knooper Weg 75

24116 Kiel

Tel: 0431 97996916

www.paediko.de

Den Boden unter den Füßen behalten



ADRESSEN

Allgemeiner Sozialdienst des Jugendamtes – Gemeinsam Wege finden –

Sie machen sich Sorgen um die Entwicklung oder das Verhalten Ihres Kindes? Sie haben Fragen zur Umgangs-/Sorgerechtsregelung bei Trennung und Scheidung? Sie sind von familiären Schwierigkeiten betroffen, die Sie aus eigener Kraft nicht mehr bewältigen können? Die Sozialpädagog*innen des Allgemeinen Sozialdienstes im Jugendamt Kiel beraten Sie kostenlos zu familienunterstützenden Angeboten im Stadtteil und unterstützen Sie darin, neue Wege und Lösungen zu finden.

Den Allgemeinen Sozialdienst des Jugendamtes finden Sie im Sozialzentrum Ihres Stadtteils, siehe auch www.kiel.de.

Sozialzentrum Nord

Mercatorstraße 40
24106 Kiel
Tel.: 0431 901-4691
sozialzentrum.nord@kiel.de

Sozialzentrum Mitte

Sophienblatt 50 b
24114 Kiel
Tel.: 0431 901-3673
sozialzentrum.mitte@kiel.de

Sozialzentrum Gaarden

Adolf-Westphal-Straße 2
24143 Kiel
Tel.: 0431 901-4667
sozialzentrum.gaarden@kiel.de

Sozialzentrum Mettenhof

Skandnaviendamm 299
24109 Kiel
Tel.: 0431 901-4632
sozialzentrum.mettenhof@kiel.de

Sozialzentrum Süd

Saarbrückenstraße 145
24113 Kiel
Tel.: 0431 901-3697
sozialzentrum.sued@kiel.de

Sozialzentrum Ost

Wischhofstraße 1–3
24148 Kiel
Tel.: 0431 901-4675
sozialzentrum.ost@kiel.de

Hilfe bei (vermuteter) Kindeswohlgefährdung

Wenn Erwachsene Angst haben, dass ein Kind sexuellen Missbrauch oder andere Formen der Gewalt erlebt, klären Fachberater/-innen die Ursache für ein verändertes Verhalten des Kindes ab. Eltern werden beraten, ihr Kind zu unterstützen. Wenn nötig, kann dem Kind mit einer Therapie geholfen werden. Auch Kinder mit besonderen Belastungen wie Behinderungen erhalten Unterstützung. Der Schutz des Kindes steht im Mittelpunkt.

Kinderschutz-Zentrum Kiel

Sophienblatt 85, 24114 Kiel
Tel.: 0431 122180
www.kinderschutz-zentrum-kiel.de

Evangelisches Beratungszentrum des Kirchenkreises Altholstein

Falckstraße 9
24103 Kiel
Tel.: 0431 2402704
www.kirchenkreis-altholstein.de

Gewalt an Frauen

Für Frauen, die sexuelle Übergriffe oder Gewalt in ihrer Ehe oder Partnerschaft erfahren oder erfahren haben, gibt es anonyme Beratung und Unterstützung. Bei Bedarf werden auch Zufluchtsmöglichkeiten angeboten.

Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt

Dänische Straße 3–5
24103 Kiel
Tel.: 0431 91144
www.frauennotruf-kiel.de

Die Lerche

Beratungsstelle des Frauenhauses
Holstenstraße 88–90, 24103 Kiel
(am Europaplatz)
Tel.: 0431 675478, 0431 6794833

Hilfetelefon

Gewalt gegen Frauen
Tel.: 08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Frauenhaus Kiel

Tel.: 0431 681825 (Tag und Nacht)
www.frauenhaus-kiel.de

Frauenberatungsstelle und Eß-o-EB

Kurt-Schumacher-Platz 5
24109 Kiel
Tel.: 0431 524241
www.frauenberatungsstelle-kiel.de

Bei akuter Gefahr und
Gewaltandrohung:

Polizei 110



Psychische Probleme der Eltern

Bei einigen Frauen treten nach einer Geburt psychische Probleme auf. Eine Nachgeburtsdepression wirkt sich so aus, dass eine Mutter sich nach der Geburt nicht richtig über ihr Kind freuen und es nicht so lieben kann, wie sie es sich vorgestellt hat. Sie macht sich deswegen Vorwürfe und ist von Schuldgefühlen geplagt. Zögern Sie bei solchen oder anderen psychischen Problemen nicht, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, da man sie sehr gut behandeln kann.

ZIP – Zentrum für Integrative Psychiatrie gGmbH

Ambulanzzentrum
Niemannsweg 147, 24105 Kiel
Tel.: 0431 500 98-401 (Zentrale)
Tel.: 0431 500 98-008
(Akut-Sprechstunde Erwachsene)
Tel.: 0431 500 98-471
(terminfreie Sprechstunde Kinder
und Jugendliche)
www.zip-kiel.de

Telefonseelsorge Kiel vom Evangelischen Beratungszentrum

Kostenfreie Telefonnummer
(24 Stunden): Tel.: 0800 111 0 111
www.telefonseelsorge.de

Beratungs- und Therapieangebot für
Familien mit Kindern zwischen 2 und
6 Jahren mit schweren Regulations-
störungen (Verhaltensauffälligkeiten)
Tel.: 0431 500 98-471

Hilfe und Beratung sowie Informationen über alle psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in Kiel erhalten Sie bei:

Kieler Fenster

Alte Lübecker Chaussee 1, 24114 Kiel
Tel.: 0431 6498050 (Erstberatung)
www.kieler-fenster.de
erstberatung@kieler-fenster.de

Ambulante Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Brücke Schleswig-Holstein gGmbH

Rendsburger Landstraße 7
24113 Kiel
Tel.: 0431 8880-1021
www.bruecke-sh.de
stadt-kiel@bruecke-sh.de

Der Sozialpsychiatrische Dienst (SpDi) der Landeshauptstadt Kiel

Bei psychischen Problemen bietet der Sozialpsychiatrische Dienst zeitnahe und kostenlose Beratung sowie Unterstützung an. Sie erhalten Informationen über Behandlungen, Hilfen und psychosoziale Einrichtungen in Kiel.

Sozialpsychiatrischer Dienst im Amt für Gesundheit

Fleethörn 18–24, 24103 Kiel
Tel.: 0431 901 2110, spdi@kiel.de

Selbsthilfe

Immer mehr Menschen in besonderen Lebenssituationen schließen sich zu Selbsthilfegruppen zusammen. Die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen in Kiel „KIBIS“ informiert Sie über bestehende Gruppen, vermittelt Kontakt und unterstützt beim Aufbau von Selbsthilfegruppen.

KIBIS

Kontakte, Information und Beratung im Selbsthilfebereich
Königsweg 9 (Zugang vom Innenhof), 24103 Kiel
Tel.: 0431 672727, www.kibis-kiel.de

Suchtberatung

Die Landesstelle für Suchtfragen unterstützt Betroffene und Angehörige mit Suchtproblemen jeglicher Art (z. B. Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Glücksspiel, Kaufsucht, Essstörungen) und vermittelt die passende Beratungsstelle.

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. (LSSH)

Schreberweg 5, 24119 Kronshagen
Tel.: 0431 5403-340, www.lssh.de

Unterstützung für Kinder mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen

Manchmal stellt das Leben schon die Kleinsten vor große Herausforderungen. Kinder, die als Frühchen auf die Welt kommen, eine chronische Erkrankung oder eine Behinderung haben, fordern ein Mehr an Aufmerksamkeit und Betreuung. Für Sie als Mutter oder Vater kann der Familienalltag dann besonders belastend sein. Verschiedene Einrichtungen beraten Sie gerne bei Fragen rund um die Versorgung Ihres Kindes, aber auch bei finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

Amt für Soziale Dienste
Eingliederungshilfe für Kinder und Jugendliche –
Erstberatung/Hilfeplanung
 Stephan-Heinzel-Straße 2
 24116 Kiel
 Tel.: 0431 901-2619
www.kiel.de

Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e.V.
 Boninstraße 3–7, 24114 Kiel
 Tel.: 0431 90889910
www.lvkm-sh.de
info@lvkm-sh.de

Lebenshilfe Schleswig-Holstein e.V.
 Kehdenstraße 2–10
 24103 Kiel
www.lebenshilfe-sh.de

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein Sozialpädiatrisches Zentrum
 Arnold-Heller-Straße 3, Haus C
 24105 Kiel
 Tel.: 0431 50020156
www.uksh.de

Verein für Kindesentwicklung e.V. Kiel
 Eichkoppelweg 35 a
 24119 Kronshagen
www.vfke-kiel.de

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)



Wenn ein Kind krank ist, möchte es zu Hause in seiner gewohnten Umgebung, bei Eltern und Geschwistern sein. Daher unterstützt das Brückenteam der DRK-Heinrich-Schwesterschaft e.V. Familien mit chronisch kranken bzw. schwerstkranken Kindern. Das Team leistet eine ambulante medizinisch-pflegerische Versorgung bei schweren Erkrankungen, Frühgeburten, nach längeren Klinikaufenthalten, bei intensivmedizinischem Gerätebedarf und komplexen Therapieanforderungen.

Brückenteam

[DRK-Heinrich-Schwesterschaft e.V.](#)

Kronshagener Weg 130 c, 24116 Kiel

Tel.: 0431 88723-13

www.heinrich-schwestern.de

brueckenteam@heinrich-schwestern.de

„Hilf mir ins Leben“

Dieses Projekt unterstützt besonders Familien mit einem von Behinderung oder chronischer Erkrankung betroffenen Familienmitglied – egal, ob ein Kind oder ein Elternteil betroffen ist. Eine ehrenamtliche Unterstützerin hilft im Haushalt, betreut Kinder, begleitet zu Therapieterminen oder Beratungsstellen u. v. m. Eltern und Unterstützerinnen können kostenlos an Fortbildungen und Informations-Abenden über frühkindliche Entwicklung, gesundes Aufwachsen, Unfallprävention, Erziehungsfragen etc. teilnehmen. Die Hilfe ist für die Familie kostenlos und unbürokratisch. Für Fragen und weitere Informationen wenden Sie sich an:

[Evangelisches Beratungszentrum](#)

Falckstraße 9, 24103 Kiel

Tel.: 0431 2402777

www.hilf-mir-ins-leben.de

Frühförderung

Das Angebot der Frühförderung richtet sich an Kinder von der Geburt bis zum Schuleintritt. Durch Frühförderung werden Kinder in ihrer natürlichen Entwicklung unterstützt, wenn die Voraussetzungen für eine solche Hilfe vorliegen. Zudem werden die Eltern umfassend beraten. Eine wesentliche Beeinträchtigung der Entwicklung sollte möglichst früh diagnostiziert werden, damit das Kind bei Bedarf eine schnelle Förderung erhalten kann. Störungen in der Entwicklung oder eine drohende Behinderung sollen so vermieden werden. Wenn eine Behinderung vorliegt, soll das Kind in seiner gesamten Entwicklung unterstützt und die Folgen der Behinderung beseitigt oder gemildert werden.

Praxis für Heilpädagogik und Interdisziplinäre Frühförderung

An der Schanze 45, 24159 Kiel
Tel.: 0431 3288908
www.haberkorn-heilpaedagogik.de

Therapiezentrum Kiel – Physio-, Ergotherapie, Logopädie und Interdisziplinäre Frühförderstelle (Heilpädagogik)

Im Brauereiviertel 5, 24118 Kiel
Tel.: 0431 800970
www.therapiezentrum-kiel.de

Praxis für Heil- und Traumapädagogik

Walkerdamm 17, 24103 Kiel
Tel.: 0178 3313948
alex-matthies@versanet.de

Heilpädagogische Praxis Eva Bergemann-Gorski und Margit Siebert-Ring

Beselerallee 69, 24105 Kiel
Tel.: 0431 569852

(ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Heilpädagogische Hilfen der GSHN

Holtener Straße 82, 24105 Kiel
Tel.: 0431 259607-22
www.gshn-kiel.de

Mobile Frühförderung Kiel

Kaiserstraße 1, 24143 Kiel
Tel.: 0431 676161
www.fruehfoerderung-kiel.de

Heilpädagogische Praxis im Seeblick

Seeblick 2, 24106 Kiel
Tel.: 0431 2320540
praxis@susann-held-kiel.de

Mobile Heilpädagogische Praxis

Dorf 26, 24159 Kiel
Tel.: 0431 801122
ms@hp-schoppe.de

Stark fürs Leben e.V.

Kronshagener Weg 130a, 24116 Kiel
Tel.: 0431 38675898
cornelia-bartels@gmx.de

Migrationsberatung

Eltern aus anderen Herkunftsländern können sich auch an eine wohnortnahe Migrationsberatungsstelle wenden. Hier erhalten Sie Beratung in verschiedenen Muttersprachen zu Fragen des Aufenthaltsrechtes und Sozialrechtes sowie Unterstützung bei Alltagsproblemen.

Bei der Suche nach einer für Sie passenden Beratungsstelle hilft Ihnen:

Amt für Soziale Dienste

Referat für Migration

Stephan-Heinzel-Straße 2

24116 Kiel

Tel.: 0431 901-2431

E-Mail: referat-migration@kiel.de

www.kiel.de

Frau Münüre Özbey, Tel.: 0431 901 2431

Frau Ewa Omanska-Möller, Tel.: 0431 901 2332

Neben der Landeshauptstadt Kiel bieten in Kiel weitere Träger Migrationsberatung an. Diese finden Sie in der Broschüre „Migrationsberatung in Kiel“. Die Broschüre kann im Referat für Migration angefordert werden.



Unter www.kiel.de finden Sie die Broschüre unter dem Stichwort „Migrationsberatung“ oder als Download unter:

www.kiel.de/migrationsberatung.

Wir danken

Einen besonders herzlichen Dank richten wir an unsere Sponsoren und Spender, die durch ihr Engagement die Herausgabe des Willkommensbuches unterstützen und so auch von ihrer Seite die neuen kleinen Bürgerinnen und Bürger in Kiel begrüßen.



ZUKUNFTSWERKSTATT e.V. KIEL
Familienbildungsstätte

Lenchenstraße 22 | 24103 Kiel
Telefon 0431 - 68 52 47
www.zukunftswerkstatt-kiel.de



Herausgeberin:

Landeshauptstadt Kiel

Adresse: Pressereferat, Postfach 1152, 24099 Kiel, **Redaktion:** Amt für Gesundheit,
Idee: Sandra Asmus, **Verantwortlich:** Dr. Sabine Herlitzius, **Fotonachweis:** fotolia.com:
S. 5 Afanasia, S. 12 timonko, S. 14 golubovy, S. 16 Anna Om, S. 21 goodluz, S. 36 Kzenon, S. 44
Miramiska, S. 44 mimagephotos, Dental Magazin: Zahnärztlicher Kinderpass an Schwange-
re verteilt. URL: [https://dentalmagazin.de/news/zahnaerztlicher-kinderpass-an-schwange-
re-verteilt/](https://dentalmagazin.de/news/zahnaerztlicher-kinderpass-an-schwange-re-verteilt/) [Stand: 13.09.2019], S. 49 amveldman, S. 53 MAndrey Kuzmin, S. 57 nataliaderi-
abina, S. 63 Bundeszentrum für Ernährung (2019): Quetschies für Babys und Kleinkinder:
Praktisch aber keine gute Idee. URL: [https://www.bzfe.de/inhalt/quetschies-fuer-babys-
und-kleinkinder-33926.html](https://www.bzfe.de/inhalt/quetschies-fuer-babys-und-kleinkinder-33926.html) [Stand: 13.09.2019], S. 66 und S. 76 Oksana Kuzmina, S. 66
Lyubov' Kislitsyna, S. 70 Mtan4ikk, S. 72 Ramona Heim, S. 73 ronstik, S. 84 Aleksey, S. 85
ClaraNila; shutterstock.com: S. 41 Zoia Kostina; Essensfahrplan S. 40 – © BLE, www.ble-
medienservice.de, Poster-Bestell-Nr. 3771; Ernährungspyramide S. 62 – Idee: Sonja Mann-
hardt, © BLE; S. 80 GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel; S. 81 Landes-
hauptstadt Kiel, Sabine Bodenburg, **Layout:** schmidtundweber, Kiel, **Illustrationen:** S. 30,
37, 56 Dorothea Tust, Köln, **Druck:** nndruck, Kiel, **Auflage:** 6.000 Stück, 3. überarbeitete
Auflage, Kiel 12/2019

Unterstützt von der Techniker Krankenkasse



Hinweis: Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung der Herausgeberin und der Redaktion nicht gestattet.

Liebe Eltern,

um das Willkommensbuch zu optimieren und Ihren Bedürfnissen anzupassen, sind wir auf Rückmeldungen und Ideen angewiesen. Dafür bitten wir Sie um Mithilfe. Nehmen Sie sich bitte ca. 5 Minuten Zeit für die Beantwortung der Fragen und senden Sie uns die Postkarte zurück.

Die Befragung ist anonym, das Porto übernehmen wir.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

1. Wie beurteilen Sie die im Willkommensbuch enthaltenen Informationen?

- Die Informationen sind leicht verständlich.
- Die Menge an Informationen ist genau richtig.
- Es sind zu viele Informationen enthalten.
- Die Informationen sind schwer verständlich.
- Sonstiges (bitte angeben)

2. Wie beurteilen Sie das Willkommensbuch insgesamt?

- Das Willkommensbuch ist eine gute Hilfe für die Anfangszeit.
- Das Willkommensbuch ist für mich nicht hilfreich.

3. Was gefällt Ihnen besonders gut am Willkommensbuch?

.....

4. Was gefällt Ihnen nicht oder was fehlt Ihrer Meinung nach?

.....

Gebühr
bezahlt
Empfänger

Landeshauptstadt Kiel

Amt für Gesundheit
Stabsstelle Gesundheitsberichterstattung/
Gesundheitsförderung
Fleethörn 18–24

24103 Kiel