











...gesund und fit von Anfang an. 11 Sachen zum richtig Machen für Vater, Mutter und Kind

- | | | |
|---|--|---|
| Ihr Kind braucht frische Luft zum Atmen |  | Halten Sie die Umgebung Ihres Kindes rauchfrei |
| Stillen Sie möglichst 6 Monate voll |  | Gestillte Kinder leben gesünder |
| Falls Ihr Kind nicht gestillt werden kann, füttern Sie ausschließlich PRE-Nahrung |  | Andere Nahrungen enthalten überflüssige Zusätze |
| Bieten Sie Ihrem Kind Bewegungsfreiraum Bauchlage, wenn das Kind wach ist |  | In Wippe/Autositz ist Ihr Kind unbeweglich Gehfrei-Apparate sind lebensgefährlich |
| Beikost möglichst erst mit 6 Monaten einführen - senkt das Allergierisiko |  | Säuglingsmahlzeiten können Sie problemlos selbst herstellen |
| Schaffen Sie eine freundliche Atmosphäre, motivieren Sie Ihr Kind durch Lob |  | Belohnen Sie erwünschtes Verhalten mit gemeinsamer Zeit, nicht mit Süßigkeiten |
| Wasser ist der beste Durstlöscher |  | Süße Getränke machen dick |
| Treiben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind regelmäßig Sport |  | Sport und Bewegung fördern die Entwicklung und das Wohlbefinden von Eltern und Kind |
| Kochen Sie selbst und essen Sie möglichst gemeinsam am Esstisch |  | Kinderlebensmittel sind Süßigkeiten Fertiggerichte sind oft Kalorienbomben |
| Nutzen Sie jede Alltagssituation als Bewegungsmöglichkeit für sich und Ihr Kind |  | Laufen statt Gefahren werden, Gehen statt Stehen, Fahrrad statt Auto, Treppe statt Aufzug |
| Gönnen Sie sich und Ihrem Kind Zeit und Ruhe für Spiel und Entspannung |  | Stress schadet Ihnen und Ihrem Kind Fernsehen ist keine Erholung |

Sie können Ihrem Kind bereits in der frühen Kindheit gute Gewohnheiten für das ganze Leben aneignen und durch Einhalten dieser einfachen Regeln viele Risiken, Probleme und Krankheiten des Kindes vermeiden...

...wenn nicht jetzt, wann dann?

Ansprechpartner bei Problemen ist Ihr Kinderarzt / Ihre Kinderärztin oder Ihre Hebamme. Nehmen Sie frühzeitig Kontakt auf.