

## 8. Ihr Kind braucht frische Luft zum Atmen - für seine Gesundheit und seine Entwicklung!

Rauchen Sie nicht in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält! Als rauchender Elternteil sind Sie außerdem kein gutes Vorbild für Ihr Kind.

Lüften Sie die Wohnung, vor allem das Kinderzimmer, mehrmals täglich gründlich, sorgen Sie für ein gelüftetes Schlafzimmer vor dem Zubettgehen.

## 9. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind nicht zu viel fern sieht!

Ihr Vorschulkind sollte nicht länger als eine halbe und Ihr Grundschulkind nicht länger als eine Stunde täglich vor dem Fernseher sitzen.

Fernsehen, Elektronikspielzeuge und Computerspiele können die Entwicklung Ihres Kindes gefährden. Achten Sie auf die Auswahl der Sendungen oder Spiele. Begrenzen Sie konsequent die Fernsehzeit bzw. Spielzeit.

Fernsehgeräte haben im Kinderzimmer nichts zu suchen!

## 10. Schützen Sie Ihr Kind vor vermeidbaren Unfällen!

- Informieren Sie sich, wie Sie Ihre Wohnung kindersicher machen können.
- Lassen Sie kleine Kinder nie allein in Badewanne oder Planschbecken.
- Bringen Sie Ihrem Kind möglichst früh das Schwimmen bei.
- Nehmen Sie das Kind im Auto nur im Kindersitz mit.
- Achten Sie auf einen Fahrradhelm, auf Helm und Knie-schoner beim Skaten....
- Üben Sie mit Ihrem Kind richtiges Verhalten im Straßenverkehr – geben Sie selbst ein gutes Beispiel.



Weitere nützliche Informationen finden Sie:

- zur **Kindergesundheit** im Internetportal der Stadt Dortmund [www.doki.dortmund.de](http://www.doki.dortmund.de), [www.bambini.dortmund.de](http://www.bambini.dortmund.de) und auf den Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de), [www.j1-info.de](http://www.j1-info.de)
- zum **Impfen** auf den Internetseiten vom Robert Koch-Institut [www.rki.de](http://www.rki.de) und vom Deutschen Grünen Kreuz [www.dgk.de](http://www.dgk.de)
- sowie zur **Unfallverhütung** auf der Internetseite des Kinderschutzbundes Dortmund e. V., „Runder Tisch zur Prävention von Kinderunfällen in Dortmund“ [www.kinderschutzbund-dortmund.de](http://www.kinderschutzbund-dortmund.de) und der Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit für Kinder e. V. [www.kindersicherheit.de](http://www.kindersicherheit.de)

Das dieser Veröffentlichung zu Grunde liegende Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) gefördert.

Herausgeber: Stadt Dortmund, Gesundheitsamt  
Redaktion: Dr. Annette Düsterhaus (verantwortlich), Dr. Eya-Maria Stoffers  
Gestaltung, Satz, Produktion und Druck: DortmundAgentur (Dezember 2008)



Besser essen.  Mehr bewegen.  
KINDERLEICHT-REGIONEN



Gesund GROSS werden...  
10 Elternregeln



**Doki**  
ISS FIT

Stadt Dortmund  
Gesundheitsamt



## 10 Elternregeln

entstanden aus der täglichen Beratungspraxis des Gesundheitsdienstes für Kinder und Jugendliche - zusammengestellt für Sie als Wegweiser im Alltag mit Ihrem Kind!



### 1. Beschäftigen Sie sich mit Ihrem Kind!

Die Zuwendung der Eltern ist für die Gesundheit und die normale Entwicklung des Kindes außerordentlich wichtig.

Sprechen Sie viel mit Ihrem Kind, hören Sie ihm zu, spielen Sie mit ihm, lassen Sie es an Ihrem Alltag teilhaben.

### 2. Nutzen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen!

Früherkennungsuntersuchungen, die sogenannten U-Untersuchungen, sind wichtig. Sie bieten die beste Gelegenheit, frühzeitig Krankheiten und Entwicklungsstörungen zu behandeln.

Die erste Vorsorgeuntersuchung findet direkt nach der Geburt Ihres Kindes statt. Bereits im Krankenhaus erhalten Sie das gelbe Vorsorgeheft. Nehmen Sie die Untersuchungstermine wahr und vergessen Sie auch nicht die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 für 12 bis 14 jährige.

### 3. Sorgen Sie für einen vollständigen Impfschutz!

Impfungen gehören zu den wirksamsten Maßnahmen, Infektionskrankheiten vorzubeugen. Geimpft wird gegen gefährliche Krankheiten, also Krankheiten mit hoher Ansteckungsgefahr, schwerem Verlauf und/oder häufigen Komplikationen.

Wer geimpft ist, schützt nicht nur sich selbst sondern auch die Gemeinschaft, weil er andere nicht mehr anstecken kann.

### 4. Ernähren Sie Ihr Kind gesund!

Eine gesunde Ernährung sollte enthalten:

- reichlich Brot und andere Getreideerzeugnisse wie Flocken, Nudeln, Reis (Merke: Brot dick, Belag dünn)
- reichlich Kartoffeln, Gemüse und Obst als Hauptbestandteil der Mahlzeit, nicht als Beilage
- mäßig fettarme (1,5%) Milch und Milchprodukte
- mäßig mageres Fleisch, Fisch, Eier
- wenig Streichfette und Öle
- wenig Süßigkeiten.



Kinder brauchen mindestens sechsmal am Tag etwas zu trinken, Leitungs- oder Mineralwasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Verdünnen Sie Fruchtsäfte immer mit Leitungs- oder Mineralwasser.

### Extratipps

1. Vorsicht mit fertig gekauften Fruchtjoghurts und Puddings - **oft zu fett und fast immer zu süß!**
2. Viele **versteckte Fette** finden sich in Frikadellen, Wurst und Paniertem!
3. Kinder brauchen keine speziellen Kinderlebensmittel - die sind **zu fett, zu süß und zu teuer!**

### 5. Achten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind auf eine gute Zahnpflege!

Kauen ist wichtig, damit der Körper die Nahrung verwerten kann. Gleichzeitig wird die Muskulatur im Mundbereich gestärkt und Ihr Kind entwickelt eine deutliche Aussprache. Auch Milchzähne müssen von Beginn an regelmäßig geputzt und bei Schäden behandelt werden.

Dauernuckeln an der Flasche hat nichts mit Durst zu tun und schädigt die Zähne. Spätestens ab dem 2. Lebensjahr gehören Getränke in Lern- oder Becher.

Auch Zähne brauchen Vorsorge - stellen Sie Ihr Kind im 3., 4. und 5. Lebensjahr dem Zahnarzt vor.

### 6. Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sich regelmäßig bewegt!

Am besten natürlich, an der frischen Luft!

Wie wäre es, wenn Ihr Kind in einem Sportverein mitmache? Nutzen Sie alle Möglichkeiten zur Bewegung im Alltag, legen Sie kürzere Wege zu Fuß zurück, nutzen Sie die Treppe statt den Aufzug. Familiensport am Wochenende macht Spaß und tut allen gut.

### 7. Gehen Sie mit ihrem kranken Kind zum Arzt!

Fieber, Durchfall, Erbrechen, Hals- und Ohrenschmerzen, Schmerzen beim Wasserlassen, anhaltender Husten, Kopf- oder Bauchschmerzen können Anzeichen ernsthafter Erkrankungen sein. Suchen Sie den Rat Ihres Kinder- oder Hausarztes.

Bei plötzlichem Atemnot, einem Krampfanfall, Bewusstlosigkeit, Nackensteifigkeit mit hohem Fieber, ernsthaften, stark blutenden Wunden oder Anzeichen schwerer allergischer Reaktionen wie erschwerte Atmung, Kreislaufschwäche, großflächige Hautrötung, Lippen- oder Zungenschwellung rufen Sie **unbedingt den Notarzt über Telefon 112**.