

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung

MERKBLATT KINDERUNFÄLLE

U7



Spitzenverband der
landwirtschaftlichen
Sozialversicherung



Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Kassenärztliche
Bundesvereinigung
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Liebe Eltern,

Neugierde und Bewegungsdrang wachsen mit Ihrem Kind. Es entdeckt das Innenleben von Schubladen und Handtaschen. Gefundenes wird mit Mund und Händen ausprobiert. Beim Rennen, Klettern und mit dem Laufrad wird Geschicklichkeit trainiert. Einmal begonnene Bewegungsabläufe können jedoch kaum unterbrochen oder kontrolliert werden. Ihr Kind kann Phantasie und Realität noch nicht unterscheiden und betrachtet Tiere daher oftmals als Spielkameraden.

Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:

- Ertrinken • Sturz • Vergiftung • Hundebiss • Stromunfall

Durch Regeln geben Sie Ihrem Kind Halt und Orientierung. Unterstützen Sie Selbstständigkeit und Eigeninitiative. Viel Bewegung trainiert Gleichgewicht und Koordination. Helm nicht vergessen!

Bei allen Fragen und Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Weitere Informationen:
www.kinderärzte-im-netz.de
www.kindersicherheit.de
www.BZgA.de

Vergiftung



Vorbeugung

Bezeichnen Sie Tabletten nie als „Bonbons“ und flüssige Medizin nie als „leckeren Saft“! Medikamente nicht in zugänglichen Schubladen oder Taschen aufbewahren. Originalverpackung nicht wegwerfen. Prüfen Sie sorgfältig, dass Sie Ihrem Kind das richtige Medikament in der altersgerechten Dosierung geben!

Hundebisse



Vorbeugung

Lassen Sie Ihr Kind nie mit dem Familienhund allein! Bringen Sie Ihrem Kind frühzeitig den richtigen Umgang mit dem Hund bei: z.B. dem Hund nichts wegnehmen, ihn nicht ärgern oder beim Fressen stören, kein Ballspielen mit dem Hund. Erhöhte Vorsicht bei fremden Tieren!

Stromunfälle



Vorbeugung

Versehen Sie alle Steckdosen mit Kindersicherungen, auch Mehrfachstecker, Kabeltrommeln und Außensteckdosen!

Ertrinken im Garten



Vorbeugung

Viele Ertrinkungsunfälle ereignen sich im Garten – auch bei Nachbarn, Großeltern, Freunden. Regentonne stets mit verschließbarem Deckel sichern. Gartenteiche mit Gitter abdecken oder umzäunen (Mindesthöhe 1,40 m). Plansch- und Schwimmbecken (auch aufblasbare) absichern!

Ertrinken



Vorbeugung

Bleiben Sie am und im Wasser in greifbarer Nähe Ihres Kindes! Schwimmhilfen sind nicht sicher, Schwimmwesten gelten als sicher.

Sturz



Vorbeugung

Zur Vorbereitung auf das Radfahren lernt Ihr Kind das Fahren mit dem Laufrad oder evtl. Roller und trainiert so Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Benutzen Sie dabei von Anfang an den Helm, auch im Fahrradsitz!

Was Kleinkinder brauchen – darauf sollten Eltern achten

Paed.Check U7



Essen ist fertig

Essen Sie so oft es geht gemeinsam mit der ganzen Familie. Denn zusammen essen macht Spaß. Am besten sind viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte und mäßig viele tierische Lebensmittel wie Milch, Fleisch, Fisch und Eier.



Jetzt reicht's

Kinder wissen selbst am besten, wann sie satt sind – Reste auf dem Teller dürfen übrig bleiben.



Volle Kraft voraus

Gönnen Sie Ihrem Kind reichlich Bewegung. Wenn das Wetter es zulässt, auch täglich eine Stunde draußen. Lassen Sie es dabei so viel wie möglich ausprobieren, solange keine Gefahr droht.



Hoppla, jetzt komm' ich

Ihr Kind ist jetzt auch draußen richtig aktiv. Sichern Sie deshalb Gartenteich, Regentonne und andere Gefahrenstellen.



Buch statt Bildschirm

Ihr Kind lernt gut sprechen, wenn Sie ihm regelmäßig in Ihrer Muttersprache vorlesen, Bilderbücher ansehen und gemeinsam singen. Fernsehen, Computer und Smartphone sind nichts für kleine Kinder.



Eine saubere Sache

Reinigen Sie nach jedem Frühstück und Abendessen die Zähne mit Zahnpasta mit Fluorid (1.000 ppm). Ab dem 2. Geburtstag jeweils eine erbsengroße Menge (keinesfalls mehr).



Wo geht's lang?

Geben Sie Ihrem Kind klare Regeln vor, was erlaubt ist und was nicht. Seien Sie liebevoll und versuchen Sie, Vorbild zu sein.

Regionale Unterstützungsangebote für Familien (Frühe Hilfen etc.):

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter:
www.gesund-ins-leben.de/paedcheck

www.gesund-ins-leben.de
www.kinderaerzte-im-netz.de

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

IN FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Das Netzwerk Gesund ins Leben ist Teil
der Initiative IN FORM und angesiedelt im
Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).

bvkdj

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.