# Fahrplan Kleinkind von 0 – 3 Jahren



Oktober 2023

Kleinkind 0 - 3 Jahre, Gesund groß werden



Landkreis Nienburg/Weser



# **Vorwort**

Liebe Eltern,

in der Hand halten Sie einen Fahrplan mit Stationen, die Sie bisher möglicherweise kaum angesteuert haben. Junge Eltern zumindest betreten Neuland. Es sind die Meilensteine der kindlichen Entwicklung, wie etwa die ersten Krabbelversuche und Schritte oder die so lang ersehnten ersten Wörter und Sätze, die der vorliegenden Broschüre ihre Strukturgeben.

Damit liefert dieser Fahrplan eine Orientierungshilfe, anhand derer Sie abschätzen können, ob sich Ihr Kind altersgerecht entwickelt. Sie können nachlesen, was Sie als Elternteil beachten sollten, um Ihrem Kind eine optimale Entwicklung zu ermöglichen und Sie erfahren, wo es bei bestimmten Fragen und Anliegen Unterstützung gibt.

Ganz in diesem Sinne wünsche ich Ihnen nun eine "gute Reise" in noch unbekannte Gefilde mit unserem "Fahrplan Kleinkind".

Ihr

**Detlev Kohlmeier** 

Landrat

# Inhaltsverzeichnis **H**

Vorwort	3
Eine Familie werden	6 - 8
Geschwister	7 - 8
Nach der Geburt	8 - 11
1. Lebensjahr	9
2. Lebensjahr	10
3. Lebensjahr	11
Gesundheit und Entwicklung	12 - 42
Stillen - macht glücklich	12
Hebamme – Wochenbettbetreuung	13
Rückbildung	14
Gynäkologische Abschlussuntersuchung	14
postpartale Belastungen – Mehr als nur Babyblues?!	14 - 15
Ansprechpartner:innen bei postpartalen Belastungen	16
Vorsorgeuntersuchungen U1-U9	17
Kinder- und Jugendheilkunde	18
Impfung	19
Kind mit Beeinträchtigung	20
Und nun? Frühförderung!	21
Allergien	22
Schlafempfehlung für das 1. Lebensjahr – plötzlicher Säuglingstod	23
Rauchfrei?!	24
Schütteltrauma – Vermeidung	24 - 25
Zahngesundheit	26
Sonnenschutz	27
Fieber	28
Bauchschmerzen	28 - 29
Durchfall und Erbrechen	30
Erkältung und Co.	31
Anspruch auf Krankheitstage?	32





Seite

Körperpflege	33 - 35
Ernährung	36 - 37
Schlafen	38
Spielen	39
Bewegung	40
Trocken- und Sauberwerden	41
Sprache	42
Hilfe und Beratung	43 - 64
Die Soziale Beratung für Schwangere	43
Verhütungsmittelfonds	44
Frühe Hilfen	45
Café Kinerwagen	46
Das Familienservicebüro (FSB)	46 -47
Beratung und Diagnostik	48
Mütterzentren	48 -49
Kur	50
Familienurlaub	51 - 52
Unterhalt	53 - 54
Elternzeit	54 - 55
Das Elterngeld = Basiselterngeld und Elterngeld Plus	55 -56
Das Basiselterngeld	57
Partnermonate	57
Das Elterngeld Plus	57 - 58
Partnerschaftsbonusmonate	58 - 59
Kindergeld	60
Kinderzuschag	60 - 61
Wohngeld	61 - 62
Bildungs- und Teilhabepaket	63 - 64
Kinderbetreuung	65 - 66
Die Kindertagesstätte	65
Kindertagespflege	66
Notfallnummern	67
Danke und Impressum	68 - 69
Eigene Notizen	70 - 71

### Eine Familie werden

Familie hat viele Gesichter. Die meisten Menschen in Deutschland leben in einer Familie. Familie heißt, mit Kindern zu leben, den Alltag mit ihnen zu teilen. Der Alltag mit Kindern ist bunt und lebendig und passt nicht zu starren Zuweisungen in "normal" und "nicht normal". Kinder stellen so manches auf den Kopf – vor allem das Leben ihrer Eltern, aber auch feste Bilder, wie Familie auszusehen hat. Trotz vieler Gemeinsamkeiten ist jede Familie anders – in ihrer Zusammensetzung und Rollenverteilung, in den Beziehungen zwischen den einzelnen Familienmitgliedern und in ihrem Umgangs – und Erziehungsstil. Es gibt Mutter – Vater – Kind – Familien, Ein – Eltern – Familien (Alleinerziehende), Patchwork – Familien, Regenbogen – Familien. Familien sind so unterschiedlich, wie Menschen eben unterschiedlich sind.



Mutter zu sein, ein Kind zu haben, es groß werden zu sehen, Zeit mit ihm zu verbringen, ist ein großes Geschenk. Mutter zu sein, bedeutet zugewandt zu sein, sich in die Seele des Kindes einzufühlen, es zu behüten und im rechten Moment in der Lage zu sein, sich zu lösen und das Kind auch seine eigenen Wege gehen zu lassen. Und Mutter zu sein, bedeutet prägendes Vorbild zu sein.

Jedoch ist eine gute Mutter keine, die sich für Kinder und Familie aufopfert. Sie sollte im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen und denen des Kindes leben. Eine Mutter, die im Alltag solch eine Balance und auch Freiraum für sich selbst gefunden hat, ist einfach glücklicher, und das tut auch den Kindern gut.

Ein Kind kann nicht nur bemuttert, sondern gleichzeitig auch intensiv "bevatert" werden. Biologisch haben Männer dieselben Voraussetzungen für die Eltern-Kind-Bindung wie Frauen. Die Bindung zwischen Mutter und Kind ist nicht grundsätzlich stärker, als die zwischen ihm und dem Vater. Vielmehr hängt sie davon ab, wieviel qualitative Zeit der jeweilige Elternteil mit seinem Kind verbringt. Ein Vater empfindet genauso starke Gefühle für sein Baby wie eine Mutter. Er kann sein Baby ebenso gut trösten oder ins Bett bringen wie eine Mutter.

## **Geschwister**

Für viele Geschwister bedeutet ein neues Baby eine starke Veränderung, an die sie sich erst noch gewöhnen müssen.

So müssen Erstgeborene Mama und Papa plötzlich teilen und auch für Geschwisterkinder wird erstmal alles anders. Dies kann dazu führen, dass sie eifersüchtig auf den Zuwachs werden, es ignorieren oder vehement die ungeteilte Aufmerksamkeit der Eltern einfordern.

Es ist wichtig, den Geschwistern die Zeit zu geben, sich an die neuen Familienverhältnisse zu gewöhnen. Denn plötzlich dreht sich alles um das Baby, das immer schreit, weint, nicht mitspielen kann, aber in das alle so verliebt sind. Kinder müssen erst verstehen lernen, dass die Eltern sich nun weniger um sie kümmern können, sie aber nicht weniger lieben.

Ältere Kinder benötigen aber nach wie vor die Aufmerksamkeit der Eltern. Daher

ist es wichtig sich Zeiten frei zu halten, die sie nicht mit dem Baby teilen müssen. Im Gewöhnungsprozess an die neue Familiensituation kann es helfen, wenn man Geschwistern begreiflich macht, dass auch sie einmal klein waren. Man kann sich Erinnerungsstücke anschauen oder davon berichten, dass sie auch einmal im Kinderbett geschlafen haben. Zudem ist es nun an der Zeit Älteren bewusst mehr Verantwortung zu übergeben, indem sie im Alltag zu Hause, beim Kochen oder Einkaufen miteinbezogen werden. So lernen sie den sanften Umgang mit dem Baby und bekommen das Gefühl gebraucht zu werden.

## **Nach der Geburt**

Ein Neugeborenes ist alleine noch vollkommen hilflos und in wirklich allen Lebenslagen komplett auf seine Eltern angewiesen.

Um das Überleben zu sichern, gibt es beim Neugeborenen einige Reflexe, die mit der Zeit verblassen. Dazu gehören unter vielen anderen der Suchreflex, der Saugreflex und der Greifreflex. In den ersten Wochen seines Lebens verbringt Ihr kleiner Schatz die meiste Zeit, etwa 16 – 17 Stunden am Tag, schlafend. Ihr Kind muss die vielen neuen Reize verarbeiten, die auf ihn einströmen. Es kann bereits Farben sehen und klare Formen erkennen. Ein Meilenstein der ersten drei Monate ist das Lächeln. das es Ihnen schenken wird.

Wenn möglich, sollte Muttermilch die Hauptnahrung sein. Für das Kind ist es die optimale Nahrung. Sie hat die ideale Nährstoffzusammensetzung, ist immer vorhanden und gut temperiert.

Durch die Nähe von Mutter und Kind entsteht eine enge Bindung. Einige Babys neigen dazu, in dieser Zeit viel zu schreien – sie brauchen vor allem Trost, Liebe, Zuwendung und Geborgenheit.

# 1. Lebensjahr

Bis zum Alter von 6 Monaten bildet sich die Motorik des Babys immer weiter heraus.

Um den 4. bis 6. Monat herum beginnt das Kind zu greifen.

Es kann Dinge von einer Hand in die andere nehmen, sich im Liegen auf seine Ärmchen stützen und brabbelt gerne vor sich hin.

Drehen, robben, krabbeln, sitzen – all das folgt im zweiten halben Jahr. Die Reihenfolge kann variieren, auch wenn die meisten Kinder erst robben (oder ähnliche Fortbewegungen wählen), dann krabbeln und sich dann aus eigener Kraft hinsetzen können.

Es reiht nun schon öfter Ketten von Silben aneinander und kann sehr gut unterscheiden, wer bekannt und wer fremd ist.

Zwischen dem 10. und 12. Monat versuchen viele Kinder, sich an Möbeln zum Stehen hoch zu ziehen und gehen die ersten Schritte an der Hand. Ganz sportliche Babys machen in diesem Alter auch schon die ersten freien Schritte, doch ist alles im Rahmen des Normalen, wenn das Kind bis etwa zum 18. Monat mit dem Laufen beginnt.

Ihr Kind winkt "Auf Wiedersehen", klatscht in die Hände, wenn es sich freut, schüttelt den Kopf bei "Nein". Es versteht einfache Aufforderungen "Gib mir den Ball" und reagiert sinngemäß auf Fragen wie "Wo ist der Papa?".

Mit etwa einem Jahr interessieren sich die Kinder auch zunehmend für das Essen am Familientisch. Sie wollen selber essen – entweder mit dem Löffel oder mit den Fingern. Jetzt ist auch die richtige Zeit, um mit dem Trinken aus einem Becher zu beginnen. Auch sein Speiseplan sieht jetzt deutlich vielfältiger aus als zu Beginn. Bieten Sie Ihrem Kind vielfältige gesunde Geschmackserlebnisse mit ausreichend Gemüse und Obst.

# 2. Lebensjahr

Kaum steht ein Kind auf zwei Beinen, beginnt es, die Welt zu erobern: Es läuft, es spricht und es erkennt, dass es ein eigenständiger kleiner Mensch mit eigenem Willen ist.

Das zweite Lebensjahr ist faszinierend - und manchmal auch ganz schön anstrengend!

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, seine Umwelt auf möglichst vielfältige Weise wahrzunehmen. Zeigen und Benennen Sie, was es sieht, hört und fühlt. "Puh, ist das hier aber heiß!", "Der Teddy hat ein weiches Fell!"

Im Alter von 1 bis 1,5 Jahren beginnen die meisten Kinder mit dem Sprechen. Sind die ersten Worte meist Mama und Papa, folgen relativ bald weitere Worte. Mit 18 Monaten können die meisten Kinder drei Worte klar aussprechen.

Im motorischen Bereich lernen Kinder in dieser Zeit, rückwärts zu gehen, den Löffel zum Mund zu führen und Essen mit der Gabel "aufzupieken".

Beim Spielen beginnen Kinder damit, alltägliche Handlungen nachzuahmen, wie kochen, Wäsche waschen, bohren, schrauben, hämmern, telefonieren.

Bis zum 2. Geburtstag können die meisten Kinder rennen, lernen zu hüpfen, können Treppen steigen und klettern auf Stühle und Klettergerüste. Sie "helfen" gerne im Haushalt mit, wollen z. B. den Tisch abwischen oder die Einkäufe ausräumen, unterstützen Sie Ihr Kind dabei so gut wie möglich. Gefährliche Dinge darf das Kind natürlich nicht machen, aber den eigenen Teller in die Spülmaschine stellen, sollte es ruhig dürfen.

Die sprachliche Entwicklung schreitet nun mit großen Schritten voran. Bis zu 10 neue Wörter können pro Tag hinzukommen und es folgen die ersten Zwei-Wort-Sätze (z.B. Mama spielen), erstes Fragealter ("Is das?") bald darauf folgen Drei-Wort-Sätze.

Außerdem verstehen die Kinder sich selbst als eigenständige Person, so dass sie sich selbst beim Namen nennen und selbst im Spiegel erkennen.

Es benutzt immer häufiger die Worte "mein" und "dein".

Jetzt beginnt auch die Phase, in der das eigene Spielzeug vehement verteidigt wird. Je nach Charakter des Kindes kann dies mehr oder weniger ausgeprägt sein.

# 3. Lebensjahr

Mit 2,5 Jahren ist die Persönlichkeitsentwicklung in vollem Gange. "Ich" wird immer mehr gebraucht "Ich bin müde"! Ihr Kind spricht immer mehr Drei-und Mehrwortsätze, "Mama ist fortgegeht." Mit 3 Jahren gibt es eine sprunghafte Zunahme des Wortschatzes, das erste Fragealter beginnt: Wer? Wie? Was? Warum? "Warum ist Papa weg?", "Wo ist das Kind?"

Ihr Kind kann kurzen Geschichten folgen.

Das räumliche Denken entwickelt sich und auch die Fremdwahrnehmung, das heißt, dass Ihr Kind immer besser in der Lage ist, Beziehungen zu anderen aufzubauen.

Stillen Sie den großen Wissensdurst Ihres Kindes und regen Sie ihn weiter an. Ihr Kind ist neugierig und stellt viele Fragen. Beantworten Sie diese so gut Sie können und so, dass Ihr Kind die Antworten auch versteht.

Einschlafrituale geben Sicherheit: Ein immer gleiches Einschlafritual gibt Ihrem Kind das Gefühl, dass alles in Ordnung ist. Es spürt Ihre Zuwendung und kann sicher und geborgen einschlafen. Achten Sie vor dem Zubettgehen auf eine ruhige und reizarme Umgebung.

Der Gang auf die Toilette erfolgt nun meist eigenständig. Manche Kinder nässen in diesem Alter noch regelmäßig ein, denn jedes Kind hat sein eigenes Tempo.

Spielen, sich bewegen und andere nachahmen sind die kindliche Art zu lernen.

Bestärken und loben Sie Ihr Kind, wenn es etwas von sich aus und selbst machen möchte.

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sein Können im alltäglichen Leben anzuwenden. Etwas alleine zu schaffen, stärkt sein Selbstwertgefühl und gibt ihm Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Entmutigen Sie Ihr Kind nicht, wenn etwas nicht gleich klappt. Ermutigen Sie es zu neuen Versuchen und geben Sie, wenn es nötig ist, kleine Hilfestellungen.

# **Gesundheit und Entwicklung**

# Stillen - macht glücklich!

Mit der Muttermilch bekommt Ihr Baby die beste Nahrung, die es gibt. Sie enthält besondere Abwehrstoffe, die Babys vor Infektionen durch Keime, welche zu Durchfall und Mittelohrentzündung führen, schützen. Die Muttermilch enthält winzige Bestandteile aus dem Essen der Mutter und schützt so das Baby davor, später eine Allergie zu entwickeln.

Stillen ist aber auch Nahrung für die Seele. Beim Stillen werden Glückshormone vom Körper ausgestoßen, welche für gute Laune sorgen, die Mutter schneller wieder fit werden lassen und vorm Babyblues schützen, der jeder dritten Mutter nach der Geburt zu schaffen macht.

Beim Stillen erfährt das Kind Wärme, Zuwendung und Zärtlichkeit. Diese Erfahrungen fördern eine gesunde Entwicklung, innere Ruhe und Selbstvertrauen. Es stärkt die Bindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind, auch "Bonding" genannt. Häufig fällt es dann leichter die Anfangsphase mit dem Kind zu meistern.

Außerdem ist Stillen praktisch, hygienisch und kostenlos.

In den ersten vier Wochen sollte Ihr Kind innerhalb von 24 Stunden 10 bis 12mal nach Bedarf gestillt werden. Die Trinkdauer bestimmt es selbst. In der Regel dauert eine Mahlzeit 20 Minuten an. Dabei trinkt das Baby zu Beginn die durstlöschende, dünnflüssige Milch und nach einiger Zeit wird sie mit jedem Schluck fetter und dickflüssiger. Das ist die Zeit zum Sattwerden. Es ist empfehlenswert, wenn Sie Ihr Kind in ruhiger, gemütlicher Atmosphäre an beiden Brüsten und in mehreren Stillpositionen anlegen. Ihr Kind gedeiht gut und trinkt die notwendige Menge an Muttermilch, wenn Sie täglich 4-6 nasse Windeln wechseln müssen.

Bei Fragen und Problemen beim Stillen können Sie sich vertraulich an Ihre Hebamme wenden oder eine Stillberaterin kontaktieren.

**Stillberaterin Olga Heine** 

Tel.: 0172/6655994 Heine@milchwolke.de



# Hebamme-Wochenbettbetreuung

Als Wochenbett bezeichnet man die Zeitspanne vom Ende der Entbindung bis zur Rückbildung der schwangerschafts- und geburtsbedingten Veränderungen. Es ist die erste intensive Zeit mit Ihrem Neugeborenen, in welcher Sie es endlich kennenlernen dürfen. Diese Phase dauert in der Regel 6 bis 8 Wochen an. Während dieser Zeit erholen Sie sich von der Schwangerschaft und Geburt. Der Körper stellt sich hormonell um. Bei stillenden Müttern beginnt innerhalb von drei bis vier Tagen die Bildung der Muttermilch anstelle des zuvor produzierten Kolostrums. Eventuelle Geburtsverletzungen können in der Zeit des Wochenbetts heilen.

Seit 1952 besteht in Deutschland im Rahmen des Mutterschutzgesetzes während dieser Zeit ein absolutes Beschäftigungsverbot. Der Verdienstausfall wird von der Krankenkasse oder dem Arbeitgeber ersetzt.

In dieser Zeit hat jede Mutter ein Anrecht auf medizinische und beratende Hilfe durch eine Hebamme. Deren Leistungen werden von der Krankenkasse bezahlt. Jede gesetzlich versicherte Frau hat 12 Wochen lang Anspruch auf die Unterstützung einer Hebamme. Wieder zu Hause betreut und hilft sie bei allen Fragen, die das Kind und die Gesundheit der Mutter betreffen. Sie achtet auf die Rückbildung der Gebärmutter, den Wochenfluss sowie die Wundheilung von Riss- oder Operationswunden. Zudem unterstützt sie bei Fragen zum Stillen. Insbesondere in den ersten Tagen achtet sie auf den Gesundheitszustand des Kindes,

seine allgemeine Entwicklung und dessen Trinkverhalten.

Außerdem schaut sie, ob der Nabel abheilt.

# Rückbildung

Als Schwangerschaftsrückbildung bezeichnet man die Rückbildung von Bauchdecke, Gebärmutter, Beckenbodenmuskulatur, Vaginalkanal, Vagina und Hormonhaushalt nach Schwangerschaft oder Geburt.
Die Rückbildung ist individuell verschieden, abhängig vom Lebensalter und körperlichen Anlagen, wie die von Bindegewebe, Muskeln und Knochen.
Unterstützend zur Rückbildung wirken aktives Stillen und Rückbildungsgymnastik. In der Regel werden Kurse zur Schwangerschaftsnachsorge von sämtlichen Krankenkassen voll finanziert und von Hebammen durchgeführt. Sie können

verschiedene Übungen für den Beckenboden sowie die Bauch- und Rückenmus-

# Gynäkologische Abschlussuntersuchung

kulatur lernen, um diese wieder zu stärken.

6-8 Wochen nach der Geburt endet das Wochenbett. Um diese Zeit haben auch die allermeisten Frauen keinen Wochenfluss mehr. Es ist Zeit für die erste Nachuntersuchung in Ihrer gynäkologischen Praxis. In einer vaginalen Untersuchung werden die Lage und Größe der Gebärmutter, der Muttermund, die Vagina und der Dammbereich untersucht. Die Brüste und der Bauch werden abgetastet. Darüber hinaus wird ein Abstrich gemacht und die Rückbildung der Organe, Blutdruck und Gewicht kontrolliert.

# Postpartale Belastungen - Mehr als nur Babyblues?!

Die Geburt eines Kindes heißt nicht in jedem Fall, dass die Mutter glücklich ist und ihre neue Rolle ohne größere Probleme ausfüllen kann. Es können Krisen nach der Geburt auftreten, die aus fachlicher Sicht in drei Gruppen untergliedert werden, denen allen gemeinsam ist, dass das Denken, Fühlen und Handeln der Frauen stark verändert ist. Häufig schämen sich die Frauen für ihre Gefühle und Reaktionen und entwickeln die Sorge nicht angemessen für ihr Baby da sein zu können.

### 1. Postpartales Stimmungstief oder "Babyblues"

Der so genannte "Babyblues" ist die häufigste Krise nach Geburt und bezeichnet ein kurzlebiges Stimmungstief, welches häufig drei bis fünf Tage nach der Entbindung auftritt. Dabei sind durch einen starken Hormonabfall 50 bis 80 Prozent aller Mütter betroffen. Fast alle Mütter reagieren darauf mit häufigem Weinen und Verzweiflung. Die Symptome dauern selten länger als eine Woche an.

### 2. Postpartale Depression/ Angst- und Zwangsstörung

Diese Form der Erkrankung kann sich aus dem "Babyblues" heraus entwickeln und bis zu einem Jahr nach der Geburt auftreten. Dabei treten unterschiedliche psychische und körperliche Symptome auf. Typisch für eine Depression sind Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Schlafstörungen, Ängste bzw. Schuldgefühle. Zwänge äußern sich dagegen in Zwangsgedanken und Handlungszwängen. Bei Ängsten wiederum stehen körperliche Symptome im Vordergrund, die teilweise als Panikattacken mit Herzrasen, Atemnot oder Todesangst erlebt werden.

### 3. Postpartale Psychose

Sie tritt vorwiegend in den ersten beiden Wochen nach Entbindung auf oder entwickelt sich aus einer Depression heraus und stellt die schwerste Form der postpartalen Krise dar. Die junge Mutter leidet häufig unter starker Antriebssteigerung, entwickelt möglicherweise Wahnvorstellungen und extreme Angstzustände. Der Frau geht es meist sehr schlecht, jedoch fehlt die Krankheitseinsicht. Beim kleinsten Verdacht auf eine Psychose sollte sofort ärztliche Hilfe gesucht werden. Betroffene können bei Symptomen aktiv etwas tun, um diese abzumildern. Dazu zählen ausreichend Schlaf und Essen, Bewegung, Auszeiten für sich selbst wählen, Selbsthilfegruppen sowie Annahme von Hilfe durch den Partner, Familie und Freunde

Darüber hinaus können Schwangerschaftsberatungsstellen Müttern, die sich in einer psychischen Krise befinden, eine psychosoziale Beratung und Begleitung anbieten. Sie können ihr Selbstvertrauen stärken und eine emotionale Stütze geben. Zudem können sie zu Therapiepraxen und Fachstellen, wie dem Sozialpsychiatrischen Dienst, vermitteln. Entlastend kann auch der regelmäßige Hausbesuch der Hebamme oder die Unterstützung durch die Frühen Hilfen wirken.

# Ansprechpartner:innen bei postpartalen Belastungen

Landkreis Nienburg/Weser
Fachbereich Gesundheitsdienste
Fachdienst 412 Psychosoziale Aufgaben

Triemerstraße 17 31582 Nienburg/Weser Tel.:05021/967910 spdi@kreis-ni.de

Landkreis Nienburg/Weser
Fachdienst Kinder und Jugend
Fachdienst 362.2 Team Prävention - Schwangerschaftsberatung
Frau Fell

Weserstraße 13 31582 Nienburg/Weser Tel.:05021/967-7909 xenia.fell@kreis-ni.de

Landkreis Nienburg/Weser
Fachdienst Kinder und Jugend
Fachdienst 362.2 Team Prävention- Frühe Hilfen
Frau Bromund

Weserstraße 13 31582 Nienburg/Weser Tel.:05021/967-7909 fruehehilfen@kreis-ni.de

### Selbsthilfe:

Schatten & Licht e.V. Initiative peripartale psychische Erkrankungen www.schatten-und-licht.de

# Vorsorgeuntersuchungen U1-U9

Die Früherkennungsuntersuchung hat das Ziel, die Gesundheit von Kindern zu fördern. Es sollen so frühzeitig Krankheiten erkannt und behandelt werden können. Sie haben als Eltern die Möglichkeit sich über Aspekte einer gesunden Entwicklung Ihres Kindes beraten zu lassen. Zudem kann der Impfstatus Ihres Kindes überprüft und ggf. Impfungen durchgeführt werden.

Die Vorsorgeuntersuchungen U1 (kurz nach der Geburt) und U2 (3. Tag nach der Geburt) finden in der Regel im Krankenhaus statt. Die folgenden Vorsorgen U3-U9 sowie die weiteren U10-U11, J1-J2 können Sie bei Ihrer Kinderärzt:in durchführen lassen.

Die Kosten für die Früherkennungsuntersuchungen trägt Ihre Krankenkasse oder das Sozialamt. Wichtig für die Kostenübernahme ist, die vorgegebenen Zeiträume einzuhalten.



# Kinder- und Jugendheilkunde

### Frau Dr. med. Schubert

Ziegelkampstr. 35 31582 Nienburg/Weser

Tel.: 05021/61144

Frau Dr. med. Weltz-Breitenstein

Lange Str. 9

31582 Nienburg/Weser

Tel.: 05021/63559

Gemeinschaftspraxis

Frau Dr. med. Kueß,

Frau Dr. med. Mösbauer,

Frau Dr. med. Wiegandt

Leeser Str. 21

31547 Rehburg-Loccum

Tel.: 05766/136060

Dr. med. Till Spreemann

Hoyaer Straße 6 27333 Bücken

Tel.: 04251/6738748



# **Impfung**

Die Impfempfehlungen werden von der ständigen Impfkommission (STIKO) ausgesprochen, einer unabhängigen Kommission von Fachleuten. Diese beurteilen den Sinn und Nutzen der Impfungen jeweils nach den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen. Das von der STIKO empfohlene Impfprogramm richtet sich nur gegen solche Krankheiten, die für Kinder und Jugendliche wirklich gefährlich sind, weil sie folgenschwer und manchmal auch lebensgefährlich sein können. Die Kosten der von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den Krankenkassen übernommen.

Impfungen können insbesondere Kleinkinder vor schwerwiegenden Infektionskrankheiten schützen.

Die Teilnahme an den Impfungen ist freiwillig.

### INFO:

Davon ausgenommen ist die seit 01. März 2020 in Kraft getretene Impfpflicht gegen eine Maserninfektion.

Das Gesetz für den Schutz vor Masern und zur Stärkung der Impfprävention (Masernschutzgesetz) sieht vor, dass Eltern vor Aufnahme ihres Kindes in eine Kindertagesstätte (Kita) oder Schule nachweisen müssen, dass das Kind gegen Masern geimpft oder bereits immun ist. Ohne ausreichenden Masernschutz dürfen die Kinder nicht in der Kinderbetreuungsstätte aufgenommen werden.



# Kind mit Beeinträchtigung

Wenn Sie schon vor der Geburt wissen, dass Sie ein Kind mit einer Krankheit oder Behinderung erwarten, können Sie sich darauf verlassen, dass Ihnen besondere Unterstützung zusteht. Sie werden nicht nur in Ihrer gynäkologischen Praxis über medizinische und psychosoziale Aspekte aufgeklärt, sondern es werden auch Fachärzt:innen hinzugezogen, die sich mit der Krankheit oder Behinderung bereits gut auskennen. Außerdem wird es schon während der Schwangerschaft zu häufigen Untersuchungen kommen.

Wichtig ist, dass Sie sich nicht isolieren, sondern Halt und Unterstützung bei z. B. Elternselbsthilfegruppen finden. Bei diesen Treffen kommen Menschen zusammen, die selbst eine Behinderung haben bzw. mit einem kranken oder behinderten Familienangehörigen zusammenleben.

Wenn Sie ein Kind mit einer Behinderung haben, werden Sie vielleicht manchmal denken, dass Ihr Kind in seiner Entwicklung stehen bleibt. Doch auch Ihr Kind lernt! Vielleicht sind die Lernschritte kleiner oder es braucht für das Erlernen einer Fähigkeit länger. Sie werden ein Gespür dafür entwickeln, auf welche Weise Ihr Kind lernt

Auch wenn Ihr Kind eine Behinderung hat, sollten Sie ihm als Eltern nicht zu viel abnehmen. Vielmehr sollten Sie es darin unterstützen, seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten entsprechend so viel wie möglich selbst zu tun.

Wenn Sie ein Kind mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung haben, benötigt es viel Zeit und Aufmerksamkeit. Nutzen Sie als Eltern stunden- oder tageweise die Betreuungs- und Pflegehilfen der familienentlastenden und familienunterstützenden Dienste, um sich selbst ab und zu eine "Auszeit" zu nehmen.

# **Und nun?-Frühförderung!**

Die Frühförderung unterstützt Eltern von Kindern mit (drohender) Behinderung. Die Angebote sind ausgerichtet auf Kinder vom Säuglings- bis zum Schulalter und greifen dann, wenn sie in ihrer körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung Unterstützung benötigen. Eltern können sich vorrangig an ihre Kinderärzt:in wenden.

Der Fachdienst Kinder-und Jugendärztlicher Dienst des Fachbereiches Gesundheitsdienste des Landkreises Nienburg/Weser ist Ansprechpartner bei Fragen zur allgemeinen Entwicklung im Bereich Sprache, Hören und Motorik. Er unterstützt bei der Inanspruchnahme von entsprechenden Fördermöglichkeiten, wie z. B. ambulanter Frühförderung und Förderplatz Integrationskindergarten. Zudem stehen Angebote der Frühen Hilfen zur Verfügung. Eltern erhalten Adressen von Therapiepraxen, Beratungsstellen, Kindergärten und Diagnostikzentren.

Landkreis Nienburg/Weser Fachbereich Gesundheitsdienste Fachdienst Kinder- und Jugendärztlicher Dienst

Triemerstraße 17 31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/967-931 kinder-jugend@kreis-ni.de

Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Kinder und Jugend 362.2 Team Prävention - Frühe Hilfen Frau Bromund

Weserstraße 13 31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/967-7909 fruehehilfen@kreis-ni.de

# **Allergien**

Jedes fünfte Kind in Deutschland entwickelt heute eine allergische Erkrankung wie Neurodermitis, Heuschnupfen und Asthma bronchiale.

Die Neigung zu einer allergischen Erkrankung liegt oftmals in der Familie. Wenn Mutter, Vater oder die Geschwister bereits eine allergische Erkrankung haben, besteht auch für das Kind ein erhöhtes Risiko, eine Allergie zu entwickeln.

Eltern können vorbeugend einiges tun, um das Allergierisiko zu verringern.

### MINDERUNG DES ALLERGIERISIKOS:

- Rauchen Sie nicht während der Schwangerschaft und setzen Ihr Kind keinem Tabakrauch aus.
- · Ernähren Sie sich während Schwangerschaft und Stillzeit ausgewogen.
- Stillen Sie Ihr Kind, nach Möglichkeit, die ersten vier Monate voll.
- Beugen Sie Schimmelpilzbildung in den Wohnräumen vor. Und entsorgen Sie verschimmelte Lebensmittel umgehend.



# Schlafempfehlung für das 1. Lebensjahr - plötzlicher Säuglingstod



Ärzte sprechen vom plötzlichen Säuglingstod, wenn ein zuvor gesundes Baby unerwartet im Schlaf stirbt und sich trotz intensiver Bemühungen keine plausible Erklärung finden lässt. Diese plötzlichen Todesfälle sind sehr selten und beruhen auf einer Vielzahl, teilweise unbekannter, Ursachen.

Wissenschaftliche Untersuchungen konnten inzwischen aber eine Reihe von Risikofaktoren aufdecken und darauf entsprechende Empfehlungen zur Vorbeugung ableiten. Es wird geraten, das Baby zum Schlafen auf den Rücken zu legen und im Babybett auf Kopfkissen sowie Schlafdecke zu verzichten. Stattdessen empfiehlt sich die Nutzung eines Schlafsackes während des Nachtschlafes. Die Schlafumgebung sollte rauchfrei sein und eine Raumtemperatur um die 18° haben.

### Rauchfrei?!

Rauchen belastet während der Schwangerschaft nicht nur die Gesundheit der Mutter. Es wirkt sich nachweislich auch auf die Entwicklung und Gesundheit des Ungeborenen aus. Babys, die im Mutterleib mitrauchen, haben häufig ein geringeres Geburtsgewicht und sind insgesamt körperlich weniger weit entwickelt. In der Schwangerschaft nicht - oder zumindest stark vermindert - zu rauchen, verringert das Risiko einer Frühgeburt um die Hälfte, das einer Totgeburt um ein Drittel.

Außerdem vermindert eine rauchfreie Schwangerschaft und Stillzeit deutlich die Gefahr des plötzlichen Säuglingstodes für das Kind und senkt das Risiko von Infektionserkrankungen sowie allergischen Reaktionen. Sie schützen Ihr Kind vor dem Passivrauchen, indem Sie während der Stillzeit auf das Rauchen verzichten, da über die Muttermilch schädliche Inhaltsstoffe des Zigarettenrauches, z.B. Nikotin aufgenommen werden. Zudem sollte in der Wohnung und im Auto nicht geraucht werden, um das Kind der hohen Schadstoffkonzentration nicht auszusetzen.

# Schütteltrauma-Verhütung

Als Schütteltrauma bezeichnet man eine Hirnverletzung, die durch heftiges, gewaltsames Schütteln von Babys und Kleinkindern verursacht wird. Dies kann geschehen, wenn Eltern (z. B. aufgrund von anhaltendem Schreien des Babys) kurzzeitig die Kontrolle verlieren und ihren Säugling schütteln. Beim Schütteln schleudert der Kopf des Säuglings unkontrolliert hin und her. Denn der Säugling kann-wegen seiner schwachen Nackenmuskulatur-den Kopf nicht alleine halten. Durch das gewaltsame Schütteln wird das Gehirn im Schädel hin- und hergeworfen. Es können Blutgefäße und Nervenbahnen reißen. 10 bis 30 Prozent der geschüttelten Kinder sterben. Rund zwei Drittel der Babys, die ein diagnostiziertes Schütteltrauma überleben, erleiden verzögerte oder chronische Schäden wie Lern- und Entwicklungsverzögerungen, Krampfanfälle oder schwerste bleibende körperliche und geistige Behinderungen.

Unstillbares Schreien kann Eltern sehr belasten und überfordern. Damit Eltern nicht die Beherrschung verlieren, wird von Fachleuten folgende Strategie empfohlen:

- Legen Sie Ihr Baby an einen sicheren Ort, z. B. ins Gitterbett oder auf den Boden oder übergeben es in die sicheren Hände einer weiteren Bezugsperson.
- · Verlassen Sie kurz den Raum.
- · Atmen Sie durch.
- · Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- Holen Sie sich, wenn nötig, Unterstützung durch Fachkräfte (Hebamme, Frühe Hilfen, Schreiambulanz).



Winnicott Institut
Frau Schlüter und Frau Freese

Geibelstraße 104 30173 Hannover

Tel.: 0511/8004970

Brüllaffen Dr. Meike Bentz

Artilleriestraße 5a 32427 Minden

Tel.: 0571/38760646

# Zahngesundheit

Gesunde Milchzähne sind wichtig, denn jeder kranke Zahn verursacht Schmerzen und beeinträchtigt die Gesundheit des Kindes.

Die ersten Zähne, häufig die beiden mittleren Schneidezähne unten, kommen meist im Alter zwischen dem sechsten und achten Lebensmonat Ihres Babys. Das Zahnfleisch kann beim Zahnen gerötet sein und manchmal steigt die Körpertemperatur leicht über 38° an.

Sie können einiges dazu beitragen, dass die Zähne Ihres Kindes, insbesondere die bleibenden Zähne, gesund bleiben:

- 1. Regelmäßige Gabe von Fluorid zu Beginn in Tablettenform, später durch Zugabe von fluoridiertem Salz im Essen und Verwendung einer fluoridhaltigen Zahnpasta.
- 2. Zähne putzen von Anfang an ab dem zweiten Geburtstag zweimal täglich Zähne putzen nach dem KAI-Schema (K=Kauflächen, A=Außenflächen, I=Innenflächen).
- 3. Zahngesunde Ernährung verzichten Sie auf gesüßte Getränke und lassen Sie Ihr Kind nicht zu oft zwischen den Mahlzeiten etwas naschen. Vermeiden Sie ständiges Flaschennuckeln.
- 4. Regelmäßige zahnärztliche Kontrollen. Zahnärzte empfehlen halbjährliche Kontrolluntersuchungen ab dem ersten Zahn.



### **Sonnenschutz**

Kinder sollen möglichst oft im Freien spielen, toben und sich bewegen. Naturgemäß sind sie dabei jedoch der UV-Strahlung im Besonderen ausgesetzt. Die Haut von Säuglingen und Kleinkindern ist noch besonders empfindlich und der UV-Eigenschutz muss sich in den ersten Lebensjahren erst noch entwickeln. Ein Sonnenbrand kann die Haut Ihres Kindes nachhaltig schädigen.

Daher sollte Ihr Kind im ersten Lebensjahr gar keiner direkten Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein. Schattige Plätze und sonnengerechte Kleidung (Kopfbedeckung, sonnendichte T-Shirts) bieten den wirksamsten Schutz.

Ein spezielles Sonnenschutzmittel, ab Lichtschutzfaktor 30, schützt die unbedeckten Körperteile, wie Gesicht und Hände.

Auch mit ausreichendem Sonnenschutz sollten Sie einen längeren Aufenthalt Ihres Kindes in praller Sonne oder während der Mittagshitze (11 - 15 Uhr) meiden.



### **Fieber**

Vor allem beim ersten Kind sind Eltern häufig unsicher, wie sie das Verhalten und den Zustand ihres Kindes einschätzen sollen.

Informationen zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern ersetzen keine ärztliche Beratung, sie können Ihnen aber helfen, Krankheitszeichen möglichst früh zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Wann immer Sie unsicher sind, ob und was Ihrem Kind fehlt, sollten Sie sich an Ihre Kinderärzt:in wenden.

In den sprechstundenfreien Zeiten erhalten Sie Hilfe über ärztliche Notfalldienste oder die Ambulanzen der Kinderkliniken.

Fieber ist ein natürlicher Abwehrmechanismus des Körpers und deshalb selbst keine Krankheit. Es zeigt an, dass der Organismus auf Krankheitserreger reagiert und seine Abwehrkräfte mobilisiert, wie z.B. bei Husten, Mittelohr- oder Mandelentzündung.

Am besten messen Sie Fieber mittels eines digitalen Fieberthermometers im Ohr oder im Po

Fiebersenkende Mittel sollten möglichst erst ab einem Fieber von über 38,5° eingesetzt werden. Ist Ihr Kind trotz Fiebers "guter Laune", sollten Sie vorerst darauf verzichten das Fieber medikamentös herunter zu senken. Stattdessen bleiben Sie in jedem Fall ruhig, achten Sie auf Ruhepausen, packen Sie Ihr Kind nicht zu warm ein und bieten regelmäßig etwas zu Trinken an.

Erst wenn das Fieber länger als drei Tage anhält oder trotz fiebersenkender Medikamente nicht zurückgeht, sollten Sie kinderärztlichen Rat suchen.

### **Bauchschmerzen**

Bauchschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden im Kindesalter. Meist sind Infekte oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten die Ursache. Aber auch Erregungszustände, wie Angst, Aufregung oder Freude können Bauchschmerzen auslösen. In den meisten Fällen verschwinden die Beschwerden jedoch schnell wieder.

Bei Säuglingen und Kleinkindern kann die Ursache der Schmerzen oft schwierig festgestellt werden. Anzeichen können jedoch Wimmern, Schreien, sich Krümmen, Beine anziehen oder Durchfall sein. Häufig reagieren die Kinder bei Berührung des Bauches mit hoher Empfindlichkeit und die Bauchdecke ist gespannt bzw. vorgewölbt.

Bei Säuglingen in den ersten 3-4 Lebensmonaten sind wiederkehrende Bauchschmerzen, welche zu heftigem Schreien führen typisch für sogenannte "Dreimonatskoliken". Diese setzen meist um die zweite Lebenswoche ein. Oftmals treten sie zu gleichen Tages- oder Nachtzeiten auf und sind darauf zurück zu führen, dass sich das Verdauungssystem des Babys noch ausreifen muss.

Oft lindert vorsichtiges Massieren oder Streicheln des Bauches die Beschwerden. In vielen Fällen sind die Schreiattacken aber nicht Folge von Magen-Darm-Problemen, sondern Schlafmangel. Die Säuglinge haben tagsüber Probleme in den Schlaf zu kommen und werden zunehmend überreizt. Hier kann es helfen selber ruhig zu bleiben, das Baby hin- und herzuwiegen und leise Musik anzumachen. Sie sollten eine kinderärztliche Praxis zu Rat ziehen, wenn Sie folgende

# Warnsymptome bei Ihrem Kind wahrnehmen:

- · wiederkehrende Bauchschmerzen an derselben Stelle fern vom Nabel
- · nächtliches Aufwachen aufgrund von Bauchschmerzen
- kolikartige Bauchschmerzen die zu Schweißausbrüchen führen
- · Beschwerden beim Wasserlassen
- · anhaltende Durchfälle
- · Blut im Stuhl, wiederholtes Erbrechen
- · wiederkehrendes Fieber
- · deutliche Gewichtsabnahme



### **Durchfall und Erbrechen**

Die häufigste Ursache für Durchfall ist eine Infektion. Gestillte Babys leiden seltener an Durchfall, während es bei Kleinkindern häufiger vorkommt. Durchfall führt immer zum Verlust von Wasser und Salzen (Elektrolyte). Wegen der Gefahr der Austrocknung kann dies gerade für Säuglinge und kleine Kinder schnell gefährlich werden. Es ist daher wichtig, dass Sie Ihr Kind bei Durchfall mit Flüssigkeit versorgen. Säuglinge sollten Sie auf jeden Fall weiterstillen. Flaschen- und Kleinkindern können Sie dünnen, ungesüßten Tee oder eine Trinklösung aus einer Prise Salz und einem Teelöffel Traubenzucker verabreichen.

Eine kinderärztliche Praxis sollten Sie umgehend aufsuchen, wenn gleichzeitig Bauchschmerzen und/oder hohes Fieber auftreten sowie bei länger anhaltendem Durchfall von mehr als 6 Stunden beim Säugling.

Die Ursachen für Erbrechen können vielfältig sein. Häufigste Ursache ist jedoch eine Magen-Darm-Infektion, die mit leichtem Fieber und Durchfall einhergeht. Auch beim Erbrechen verliert der Körper Ihres Kindes viel an Wasser und Salzen. Es besteht daher gerade bei Säuglingen eine Austrocknungsgefahr, welche die Zugabe von Flüssigkeit dringend erforderlich macht. Die Gabe von Flüssigkeit können Sie schluckweise und in kurzen Abständen in kleinen Mengen machen. Feste Nahrung sollte nicht gegeben werden, da sie den Magen-

Bei gleichzeitigem Auftreten von Durchfall und/oder Fieber, wiederholtem Erbrechen sehr junger Babys, starken Bauchschmerzen und einem anteilslosen Kind, sollten Sie dringend eine kinderärztliche Praxis aufsuchen

Dringende ärztliche Abklärung ist auch erforderlich, wenn das Kind sich nach einem Sturz oder Unfall übergeben muss, da es sich in solch einem Fall um Warnsignale für eine Gehirnerschütterung handeln kann!

Darm-Trakt zusätzlich belasten würde.

# Erkältung und Co.

Wenn Ihr Kind Erkältungssymptome, wie z.B. Schnupfen, Niesreiz, Husten und Fieber entwickelt, spricht man von einem grippalen Infekt.

Grippale Infekte gehören zu den häufigsten Krankheiten bei Kindern. Sie können aufgrund dessen, dass Viren den Infekt auslösen nicht mit einem Medikament behandelt werden. Ein grippaler Infekt braucht, unabhängig ob mit oder ohne Behandlung etwa 7-10 Tage, bis er wieder vorübergeht. Zur Linderung der Beschwerden ist es hilfreich Ihrem Kind viel zu trinken zu geben, auf genügend Ruhe zu achten und die Luftfeuchtigkeit im Raum zu erhöhen. Um grippalen Infekten vorzubeugen empfiehlt sich vitaminreiche Kost und viel Bewegung im Freien. Sollten sich die Beschwerden Ihres Kindes jedoch verstärken, Fieber länger als 3 Tage anhalten und zusätzliche Symptome wie Erbrechen, Durchfall oder Atembeschwerden hinzukommen, ist das Aufsuchen einer kinderärztlichen Praxis sinnvoll.

Eine Mittelohrentzündung kann äußerst schmerzhaft für Ihr Kind sein und äußert sich durch stechende, pulsierende Ohrenschmerzen, die häufig nachts auftreten. Säuglinge reagieren bei Ohrenschmerzen meist mit heftigem Schreien beim Hinlegen. Kleinkinder hingegen sind weinerlich, schlafen sehr unruhig, fassen sich ständig ans Ohr und entwickeln eventuell hohes Fieber. Bei einer Ohrenentzündung kann Wärme schmerzlindernd sein. Bei Ohrenschmerzen sollten Sie zur weiteren Diagnostik grundsätzlich eine kinderärztliche Praxis aufsuchen.

Ein wunder Po ist eine häufige Reaktion der Haut bei Windelkindern. Bakterien, wie auch Pilze, können verantwortlich dafür sein, dass sich eine schmerzhafte Entzündung oder Pilzinfektion (Windelsoor) entwickelt. Eindeutige Symptome für eine Entzündung im Windelbereich sind ein geröteter, schmerzender oder juckender Po, schuppige Hautstellen oder nässelnde Pusteln bei einer Pilzinfektion. Zur Vorbeugung bzw. Behandlung einer Entzündung ist es ratsam, Windeln häufig zu wechseln, den Windelbereich mit warmem Wasser zu säubern, vorsichtig abzutrocknen und möglichst viel Luft und Licht an die Haut zu lassen. Zudem können Kamillenbäder und zinkhaltige Cremes auf den betroffenen Stellen helfen.

# **Anspruch auf Krankheitstage?**

Jedes Elternteil darf im Jahr 2023 30 Arbeitstage für die Betreuung des kranken Kindes zu Hause bleiben (Alleinerziehende 60 Tage). Bei mehreren Kindern besteht der Anspruch je Elternteil für nicht mehr als 65 Arbeitstage (Alleinerziehende max. 130 Tage).

### Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein?

Väter und Mütter dürfen bei ihrem kranken Kind bleiben, wenn alle folgenden Punkte erfüllt sind:

- das Kind ist jünger als 12 Jahre
- ärztliches Attest liegt vor und die Betreuung und Pflege des Kindes ist aus ärztlicher Sicht erforderlich
- sowohl der entsprechende Elternteil als auch das Kind sind gesetzlich versichert
- keine anderen im Haushalt lebenden Personen, etwa Großeltern oder Au-Pair-Mädchen, können das Kind betreuen



### Ab wann ist ein ärztliches Attest nötig?

Kinder benötigen bereits ab dem ersten Tag eine Krankmeldung mit Attest, damit Eltern das Kinderkrankengeld in Anspruch nehmen können. Die gesetzliche Krankenkasse zahlt die Kosten für die Fehltage des Elternteils.

Wie hoch ist das Kinderkrankengeld?

Das Kinderkrankengeld beträgt 70 Prozent des Bruttoverdienstes, maximal aber 90 Prozent des Nettoverdienstes des entsprechenden Elternteils.

# Körperpflege

Damit sich Ihr Kind wohlfühlen kann, benötigt es sorgfältige Pflege.

Weniger ist dabei aber oft mehr! Es ist vollkommen ausreichend, wenn sie Ihr Kind ein-bis zweimal wöchentlich baden und zur täglichen Reinigung sowie beim Windeln wechseln einen weichen Lappen mit klarem, warmem Wasser verwenden.

### Nabelpflege:

Der Nabelrest fällt meist zwischen dem dritten und achten Lebenstag Ihres Kindes von allein ab. Vor allem in den ersten Tagen benötigt der Nabel eine behutsame, sorgfältige Pflege. Waschen Sie sich vor der Nabelpflege gründlich die Hände und reinigen dann den Nabel einmal täglich mit handwarmem Wasser. Beim Wickeln sollten Sie darauf Acht geben, dass die Windel unterhalb des Nabels liegt, damit dieser trocken bleibt.

Bei Rötung, Flüssigkeitsaustritt oder Schwellung sollten Sie Ihre Hebamme zu Rat ziehen oder den Kinderarzt aufsuchen.

### Po:

Reinigen Sie den Po bei jedem Wechsel einer Stuhlwindel mit Hilfe eines warmen Lappens und klarem Wasser. Nach dem Abwaschen ist es wichtig, dass der Po gründlich abgetrocknet wird. Sollte der Po gerötet sein, hilft meist eine dünn aufgetragene Wundschutzcreme.

### Wichtig bei Mädchen:

Die Scheide wird immer von vorne nach hinten gereinigt. Damit können Sie einer Infektion von Scheide und Harnblase durch Darmbakterien vorbeugen.

### Wichtig bei Jungen:

Es ist nicht nötig die Vorhaut des Gliedes gegen Widerstand zurück zu streifen. Diese ist in der Regel in den ersten beiden Lebensjahren mit der Eichel verklebt und löst sich erst langsam ab.

### Hautfalten:

Um die Bildung wunder Stellen zu verhindern ist es ratsam die Hautfalten am Hals und unter den Achseln sorgfältig zu reinigen und trocken zu tupfen.

### **Kopf und Haare:**

Es ist völlig ausreichend den Kopf mit warmen Wasser und einem weichen Lappen zu waschen. Zusätze, wie z.B. Shampoo oder Babyöl sind nicht nötig.

### Augen, Nase und Ohren:

Die Augen werden mit einem feuchten Tuch immer von außen nach innen gereinigt. Verzichten Sie bei der Reinigung der Ohren auf die Verwendung von Wattestäbchen. Es ist völlig ausreichend, wenn Sie die Ohren mit einem feuchten Lappen mit warmem Wasser auswaschen.

Zur Reinigung einer verschnupften Nase ist ebenfalls ein feuchtes Tuch ausreichend

### Nägel:

In den ersten vier bis sechs Wochen sollten Sie auf das Schneiden der Nägel verzichten. Wenn Sie die Nägel schneiden ist es empfehlenswert eine abgerundete Babyschere zu verwenden, um Verletzungen an der Nagelhaut zu verhindern.

### Windeln wechseln:

Bei den Windeln sollten Sie auf die richtige Größe, den sicheren Auslaufschutz und genügend Bewegungsfreiheit für das Baby achten.

Wechseln Sie die Windeln so oft wie möglich, anfangs mindesten sieben- bis achtmal täglich oder nach jedem Stuhlgang. So verhindern Sie Hautentzündungen und Ihr Baby fühlt sich wohler. Halten Sie alles, was Sie zum Windelwechsel benötigen, in greifbarer Reichweite. So können Sie verhindern, dass Ihr Kind unbeaufsichtigt auf dem Wickeltisch liegt und sich das Risiko eines Sturzes erhöht.





# **Ernährung**

In den ersten vier bis sechs Lebensmonaten werden Babys ausschließlich mit Muttermilch oder Säuglingsmilchnahrung ernährt.

Muttermilch enthält alle notwendigen Nähr-, Abwehr- und Schutzstoffe für das Kind und ist immer verfügbar, leicht verdaulich, hygienisch und kostenfrei. Stillen fördert zudem die Bindung zwischen Mutter und Kind. Darüber hinaus senkt es das Risiko des plötzlichen Säuglingstodes und einer Brustkrebserkrankung der Frau

Sollte eine Mutter aus medizinischen oder persönlichen Gründen nicht stillen, erhält das Baby Säuglingsmilchnahrung aus der Flasche. Über die Säuglingsmilchnahrung erhält das Baby ebenso alle notwendigen Nährstoffe, wie gestillte Kinder. Bei der Zubereitung der Säuglingsmilch ist es wichtig, auf die Zubereitungshinweise auf der Säuglingsmilchpackung zu achten und die angegebenen Mengenverhältnisse von Milchpulver und Wasser einzuhalten. Bei Überernährung besteht die Gefahr einer Belastung der Nieren und bei zu wenig Milchpulver wird das Baby unterversorgt.



Im Rahmen der Wochenbettbetreuung können Sie bei Stillfragen jederzeit den Rat Ihrer Hebamme einholen. Diese unterstützt Sie umfassend bei Stillproblemen, wie z.B. dem richtigen Anlegen, Vermeidung von Entzündungen der Brust oder Stilldauer und zeiten. Mit etwa vier bis sechs Monaten ist Ihr Kind so weit entwickelt, dass es Iernen kann, Brei vom Löffel zu essen. Spätestens mit dem siebten Lebensmonat reicht die Milchnahrung allein nicht mehr aus, um das Baby mit genügend Nährstoffen und Energie zu versorgen. Schrittweise kann nun die Milchmahlzeit durch eine Breimahlzeit ersetzt werden. Ob Ihr Kind für den ersten Brei bereit ist, zeigt sich, wenn es beginnt, sich offensichtlich dafür zu interessieren, was andere essen und beim Zuschauen den Mund bewegt. Wenn Sie die Wange mit dem Löffel berühren, öffnet es den Mund.

Möglicherweise klappt das Breiessen nicht auf Anhieb. Die feste Kost mit Löffel ist neu und ungewohnt für Ihr Kind. Lassen Sie sich nicht verunsichern und bieten den Brei immer wieder an. Es ist hilfreich die ersten Breimahlzeiten in einer ruhigen Umgebung, auf dem Schoß und nicht unter zeitlichem Druck anzubieten. Wichtig ist: Zwingen Sie Ihr Kind nie zum Essen!

Mit etwa acht Monaten kann Ihr Kind in der Regel kleine Dinge mit Daumen und Zeigefinger aufnehmen. Sie können dann kleine Fingerstück große Häppchen Karotte, Apfel, Trauben oder gegarte Kartoffel, Brot und Zwieback anbieten.

Ab dem zehnten Monat haben die meisten Kinder die ersten Zähne und können auch etwas Festeres kauen. Dies ist die Phase, in welcher schrittweise auf Familienkost mit geregelten Mahlzeiten (Frühstück, Mittag, Abendessen, Zwischenmahlzeit) übergegangen werden kann. Anfangs können die Kinder leicht verdauliche Speisen, wie z.B. gekochtes Gemüse, Kartoffeln und Reis angeboten bekommen. Auf zu starkes Würzen und zu viel Salz sollte aber weitgehend verzichtet werden. Es wird empfohlen auf ausgewogene, gesunde und vorrangig zuckerfreie Ernährung zu achten. Das Pürieren der Speisen ist nicht notwendig. Ihr Kind kann sich darin üben, die Speisen mit der Gabel oder dem Löffel aufzunehmen.

Zudem sollte Ihr Kind immer Zugang zum Trinken haben. Zum Löschen von Durst sind Leitungs- und Mineralwasser sowie ungesüßte Tees am geeignetsten.

#### Schlafen

Kinder müssen in den ersten Lebensmonaten ihren Schlaf-Wach-Rhythmus erst noch entwickeln und auch lernen, sich selbst zu beruhigen. Erst nach etwa zwei Wochen beginnt ein Baby sich langsam auf den Tag-Nacht-Wechsel einzustellen. In den ersten sechs Monaten braucht Ihr Baby nachts noch eine oder mehrere Mahlzeiten und wacht deshalb auf.

Es ist gut zu wissen, dass Kinder unterschiedlich viel Schlaf benötigen und es auch von Kind zu Kind verschieden ist, wann es einen Rhythmus zwischen Schlaf- und Wachphasen gefunden hat. Man spricht frühestens nach dem ersten Halbjahr bei bestimmten Problemen von Schlafstörungen.

#### Ein paar Tipps können helfen, Problemen vorzubeugen:

- · Legen Sie das Kind erst in sein Bett, wenn es müde ist.
- Beachten Sie erste Anzeichen für Müdigkeit, z.B. reibt sich Ihr Kind die Augen, hört auf zu spielen und gähnt.
- Nehmen Sie Ihr Kind nachts nicht sofort aus dem Bett, wenn es wach werden sollte. Beruhigen Sie es lieber mit Worten oder einem Lied.
- Geben Sie Ihrem Kind Orientierung mit Hilfe eines immer wiederkehrenden Tagesablaufes und festen Einschlafritualen (Gute-Nacht-Lied, vorlesen, kuscheln, gemeinsam beten).
- Schalten Sie nachts beim Stillen maximal ein Nachtlicht an. Ihr Kind muss auch nicht zwingend nachts gewickelt werden.

Beim Schlafmangel aufgrund von Durchschlafproblemen Ihres Kindes ist es wichtig, dass Sie sich selber Ausgleich und Ruhe suchen. Wechseln Sie sich nachts mit dem Partner ab, wenn das Kind beruhigt werden muss oder versuchen Sie tagsüber Schlaf nachzuholen.

## **Spielen**

Kinder haben eine angeborene Freude am Spiel. Sie sind neugierig und erfahren ihre Welt im Spiel. Dabei ahmen sie häufig Tätigkeiten nach, welche sie in ihrer unmittelbaren Umgebung erleben oder bei Mutter und Vater beobachten, wie z.B. die Benutzung von Haushaltsgegenständen wie Töpfen, Werkzeug, Besen oder Gartengeräten. Im Spiel sammeln die Kinder grundlegende Erfahrungen und entwickeln ihre seelischen, körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Sie lernen Zusammenhänge zu begreifen und wie Dinge funktionieren.

Kinder binden Mutter, Vater oder Geschwister gern in ihr Spiel ein und suchen sich Spielpartner, mit denen sie ihre Ideen umsetzen können.

In den ersten Lebensmonaten entwickeln Babys mit Hilfe von Spielsachen, wie Rasseln, Bauklötzen oder Greifringen ihre ersten motorischen Fähigkeiten, indem sie üben, Dinge mit den Augen zu fokussieren und den Händen zu fassen.

#### Ein paar Tipps zum Spielen:

- Bieten Sie Ihrem Kind Spielanregungen, die seinem Alter und Entwicklungsstand entsprechen.
- · Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit zu vielen Reizen.
- Achten Sie auf Ruhephasen. Gerade junge Babys ermüden rasch.
- Kleinere Kinder spielen gern in der N\u00e4he Ihrer Bezugspersonen. Sie k\u00f6nnen noch nicht lange allein in ihrem Zimmer spielen.
- Unordnung gehört zum Spielen. Lassen Sie das Chaos auch mal zu, aber setzen Sie Grenzen und helfen dem Kind beim Aufräumen. So lernt es an Ihrem Beispiel, wie man wieder Ordnung schafft.
- Lassen Sie Ihr Kind so oft wie möglich im Freien spielen und sich ausgiebig bewegen.
- Suchen Sie Spiel- und Krabbelgruppen oder den Spielplatz auf, damit Ihr Kind mit anderen Kindern in Kontakt kommen kann.

## **Bewegung**

Bewegung ist wichtig für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung Ihres Kindes

Das Kind entdeckt und begreift mit Hilfe von Bewegung seine Welt. Beim Krabbeln, Klettern oder Laufen fördert es seine Muskelbildung, schult den Gleichgewichtssinn und lernt die Fähigkeiten seines Körpers und dessen Grenzen kennen. Der Drang nach Bewegung ist bei jedem Kind unterschiedlich stark ausgeprägt. Jedoch kann zu wenig Bewegung krank machen und zu Haltungsschäden und Übergewicht führen, auch schon bei kleinen Kindern.

#### Ein paar Tipps, wie Sie Ihr Kind in Bewegung bringen:

- · Lassen Sie Ihr Kind schon auf der Krabbeldecke viel und kräftig strampeln.
- · Schaffen Sie Platz zum Herumtollen und Toben.
- Machen Sie mit!
- Bewegen Sie sich viel und oft im Freien und geben dem Bewegungsdrang Ihres Kindes Raum, indem es rennen, klettern oder balancieren kann.
- Besuchen Sie, wenn möglich, Angebote wie Kinderturngruppen.



#### Trocken- und Sauberwerden

In der Regel kommt das Trocken- und Sauberwerden von ganz allein. Die meisten Kinder sind in ihrer Entwicklung im Alter von drei bis vier Jahren dazu bereit. Da das Trockenwerden aber das Ergebnis eines Reifungsprozesses ist, erfolgt es bei jedem Kind unterschiedlich schnell.

Die Kontrolle über die Blase gelingt meist später als das Sauberwerden. Zudem sind die Kinder tagsüber häufig eher trocken als nachts. Denn, wenn ein Kind nachts noch ins Bett macht, hat das nicht damit zu tun, dass es zu viel getrunken hat. Auch ein nächtliches Wecken und zur Toilette bringen, beschleunigt den Prozess des Trockenwerdens genauso wenig, wie frühes "Sauberkeitstraining" auf dem Töpfchen.

Meist zeigen die Kinder deutlich an, wann sie von der Entwicklung her bereit sind, indem sie sich für den Toilettengang interessieren oder darauf hinweisen, dass ihre Windel voll ist

Auch wenn es schon gut im Alltag klappt, kann es immer wieder vorkommen, dass die Hose nass wird. Häufige Ursachen können dabei Müdigkeit des Kindes, unbekannte Umgebung oder ein aufregendes Spiel sein.

Achten Sie auf die Hinweise Ihres Kindes, aber setzten Sie sich und das Kind nicht unter Druck, indem Sie ständig nachfragen oder es immer wieder zum Toilettengang bitten.

Bleiben Sie gelassen und schimpfen nicht mit Ihrem Kind, wenn mal etwas schief gelaufen ist.

## **Sprache**

Ihr Kind zeigt von Geburt an eine besondere Vorliebe für menschliche Stimmen und Sprache. Die Sprache ist von Anfang an ein wichtiges Bindeglied in der Beziehung zwischen Eltern und Kind. Die Stimme der Bezugsperson kann Gefühle, wie z.B. Zuwendung, Ermunterung, Begeisterung, Beruhigung, aber auch Sorge und Angst vermitteln. Das Sprechenlernen benötigt Zuwendung und intensiven Austausch mit Ihrem Kind. Um sprechen zu lernen, braucht es das Gefühl angenommen und geliebt zu werden.

Jedes Kind eignet sich Sprache in seinem eigenen Tempo und nach eigenen Regeln an. Dabei sprechen die meisten Kinder mit zwölf Monaten ihre ersten Worte, wobei Mädchen meist schneller als Jungen sind.

Ein paar Tipps, mit denen Sie Ihr Kind bei der Sprachentwicklung unterstützen können:

- Sprechen Sie mit Ihrem Baby von Anfang an und benennen alles was Sie tun, hören und sehen.
- Singen Sie kleine Lieder vor oder wiederholen kurze Reime.
- Machen Sie Fingerspiele.
- Hören Sie Ihrem Kind aufmerksam zu und geben Ihm Gelegenheit zu erzählen..
- Verbessern Sie Fehler in Aussprache oder Satzbau nicht, sondern wiederholen das Gesagte Ihres Kindes in richtiger Form.
- Selbstgespräche sind lautes Denken. Daher unterbrechen Sie Ihr Kind dabei nicht.
- Schauen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Bilderbücher an und lesen Sie ihm, so früh wie möglich, aus Büchern vor.

## Hilfe und Beratung

## Die soziale Beratung für Schwangere

Die soziale Beratung für Schwangere (gemäß §§2,2a SchKG) berät, informiert und unterstützt Schwangere sowie Eltern von Kindern 0-3 Jahre, bei Fragen rund um die Schwangerschaft und Geburt sowie zu gesetzlichen Regelungen durch das Mutterschutz- und Elternzeitgesetz. Darüber hinaus erfahren sie Hilfestellung bei Antragstellung von finanziellen Hilfen (Bundesstiftung Mutter und Kind-Schutz des ungeborenen Lebens, Familie in Not) und staatlichen Leistungen (Eltern- und Kindergeld, Wohngeld, Bürgergeld, etc.) sowie Informationen zu rechtlichen Belangen im Hinblick auf Vaterschafts- und Unterhaltsfragen. Eine Beratung kann zu Themen beim Übergang in die Elternschaft sowie Krisen nach der Schwangerschaft, aber auch zu Verhütung und Sexualität in Anspruch genommen werden.

Wenn Sie finanzielle Hilfe benötigen, wenden Sie sich rechtzeitig vor der Geburt an die Schwangerschaftsberatungsstelle. Dann kann eine Unterstützung aus Geldern der Bundesstiftung "Mutter und Kind – Schutz des ungeborenen Lebens" beantragt werden. Die Stiftung unterstützt Schwangere in einer (finanziellen) Notlage mit einmaligen Leistungen.

Landkreis Nienburg/Weser
Fachdienst Kinder und Jugend
Fachdienst 362.2 Team Prävention Schwangerschaftsberatung
Frau Fell
Weserstraße 13
31582 Nienburg/Weser
Tel.:05021/967-7947
xenia.fell@kreis-ni.de

## Verhütungsmittelfonds

Für Leistungsempfänger von Bürgergeld (SGB II) sowie Sozialhilfe (SGB XII oder Asylbewerberleistungsgesetz) besteht die Möglichkeit die Kosten für ein verschreibungspflichtiges Verhütungsmittel beim Landkreis Nienburg/Weser erstattet zu bekommen.

Dafür bedarf es einer Antragstellung zur Kostenübernahme. Dies geschieht in Form eines persönlichen Beratungsgespräches, welche in der Schwangerenberatungsstelle sowie bei allen anerkannten Stellen für soziale Beratung von Schwangeren des Landkreises/Nienburg erfolgen kann.

## **Unterlagen:**

- · Verordnung (Rezept) des Verhütungsmittels in Kopie
- Rechnungsquittung aus der Apotheke bzw. bei kostenintensiven Verhütungsmitteln (z.B. Spirale, Implantat) Kostenvoranschlag des behandelnden Gynäkologen
- aktueller Bewilligungsbescheid über Sicherung des Lebensunterhaltes in Form von Bürgergeld oder Sozialhilfe



Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Kinder und Jugend 362.2 Team Prävention -Schwangerschaftsberatung

Frau Fell Weserstr 13

31582 Nienburg/Weser

Tel.: 05021/967-7947

xenia.fell@kreis-ni.de oder praevention@kreis-ni.de

## Frühe Hilfen

Schwangerschaft und die ersten Jahre mit einem Kind sind eine sehr aufregende Zeit mit neuen Aufgaben und vielen Fragen. Das Team Frühe Hilfen wurde eingerichtet, damit Familien in dieser Zeit nicht allein gelassen werden. Im Team arbeiten eine Familienhebamme, eine Familienkinderkrankenschwester und eine Sozialarbeiterin zusammen. Die Angebote richten sich an werdende Eltern und Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren. Sie sind für alle offen und kostenlos. Gerne wird in einem persönlichen Gespräch beraten, wobei ein Termin auf Wunsch auch zu Hause stattfinden kann. Gemeinsam kann nach konkreten Schritten und Lösungen gesucht sowie bei der Suche nach passenden Angeboten unterstützt werden. Bei Bedarf kann die Begleitung über einen längeren Zeitraum erfolgen.

Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Kinder und Jugend 362.2 Team Prävention - Frühe Hilfen

Frau Bromund
Weserstraße 13,
31582 Nienburg/Weser
Tel: 05021/967-7909

fruehehilfen@kreis-ni.de oder praevention@kreis-ni.de



## Café Kinderwagen

Im Café Kinderwagen kann man sich mit anderen Schwangeren, Vätern oder Müttern ohne vorherige Anmeldung zwanglos treffen und austauschen. Das Treffen wird professionell durch eine Familienhebamme oder Familienkinderkrankenschwester begleitet. Es besteht die Möglichkeit, das Neugeborene wiegen zu lassen und unkompliziert Informationen zu den Themen Schwangerschaft und Geburt, Stillen sowie Säuglings- und Kleinkindpflege (z. B. Ernährung, Vorsorgeuntersuchungen, Entwicklungsschritte des Kindes, uvm.) zu erhalten.

#### Das Café Kinderwagen findet aktuell statt:

Nienburg Mütterzentrum, Friedrich-Ludwig-Jahnstr. 20, Di. 9.30-11.30 Uhr

Landesbergen KiTa "Sonnenblume", Feldstr. 14 jeden 4. Do. im Monat, 15.30 - 17.30 Uhr

Uchte Mütterzentrum, Mühlenstr. 9, jeden 1. Do. im Monat, 9.30 - 11.30 Uhr

## Das Familienservicebüro (FSB)

Das Familienservicebüro (FSB) versteht sich als Informationsstelle für die Belange von Familien. Es berät über die Leistungen des Landkreises und vermittelt Anfragen an die entsprechenden Fachdienste. Darüber hinaus informiert es über externe Angebote.



#### Das FSB bietet:

- Beratungs- und Serviceleistungen rund um das Thema Familie und vermittelt zu den Fachdiensten und/oder anderen Institutionen im Landkreis
- Unterstützung von Elternverantwortung und Förderung von Elternkompetenzen
- finanzielle Unterstützung durch den Lokalen Sonderfonds "WIR SIND DABEI!"
- vielfältige Projekte und Angebote mit unterschiedlichen Themen und Zielgruppen

Das Projekt "Wir sind Dabei!" des Landkreises Nienburg/Weser fördert Bildungsund Freizeitmaßnahmen für Kinder aus finanziell benachteiligten Familien. Um Zuschüsse für Schulmaterial wie etwa Bücher oder I-Pads, Klassenfahrten, Ausflüge, Vereinsbeiträge, Kursgebühren oder auch Fahrtkosten für Oberschüler zu bekommen, können Eltern oder volljährige Kinder im Familienservicebüro des Landkreises oder der Gemeinden einen Antrag stellen. Grundsätzlich förderberechtigt sind Alleinerziehende und Familien mit geringem Einkommen ohne rechtlichen Anspruch auf Bürgergeld, auf Grundsicherung oder Wohngeld. Die Zuschüsse müssen nicht zurückgezahlt werden und werden einmal im Jahr pro Kind in einer Höhe von bis zu 140 Euro bewilligt.

Landkreis Nienburg/Weser
Fachdienst Kinder und Jugend
362.2 Team Prävention – Familienservicebüro

Frau Ackermann

Tel.: 05021/967-7945

Frau Mramori

Tel.: 05021/967-7948

Weserstraße 13

31582 Nienburg/Weser

fsb@kreis-ni.de





## **Beratung und Diagnostik**

Mit Hilfe von Sozialpädagog:innen und einer Psychologin sowie einer Psychotherapeutin wird (werdenden) Eltern und Alleinerziehenden frühzeitig Unterstützung und professionelle Hilfe bei familiären Problemen oder akuten Krisen angeboten. Die Fachkräfte der Beratungsstelle beraten gern bei Fragen zur Erziehung des Kindes, bei Entwicklungs- und Verhaltensproblemen, wenn man alleinerziehend ist oder sich als Familie neu zusammengesetzt hat. Darüber hinaus wird bei Bedarf an Fachstellen und Therapeuten verwiesen oder Hilfe bei Schulschwierigkeiten angeboten.

In allen Fragen zu Partnerschaft, Trennung und Scheidung bietet die Beratungsstelle fundierte Hilfe an. Zudem unterstützt sie bei Bedarf bei der Ausgestaltung und Umsetzung von Umgangsregelungen.

Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Beratungsstellen 364.1 Team Diagnostik und Beratung

Rühmkorffstraße 12 31582 Nienburg/Weser

Frau Müller

Tel.: 05021/967-676 bkje@kreis-ni.de



## Mütterzentren

#### Mütterzentrum Nienburg e.V.

Das MüZe ist ein Treffpunkt für (werdende) Eltern, die zusammen klönen, frühstücken, basteln oder jede Menge Spaß haben wollen. Aber es können auch Probleme besprochen und Lösungen gefunden werden. Sie können so auf neue und alte

Freunde treffen und nette Leute kennenlernen.

Das Mütterzentrum bietet Ausflüge, Hilfe zur Selbsthilfe, Informationen rund um Ihr Kind, Kinderbetreuungen, Vorträge, Kurse und Seminare an.

## Öffnungszeiten "Offener Treff":

Montag bis Freitag von 09.00 - 12.00 Uhr Friedrich-Ludwig-Jahn Str. 20 31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/889192

info@muetterzentrum-nienburg.de www.muetterzentrum-nienburg.de

Miitterzentrum Uchte e.V.

Mütter aus allen Altersgruppen, aus verschiedenen Lebenssituationen und aller Nationalitäten sind herzlich auf einen spontanen Besuch zu den Öffnungszeiten des Mütterzentrums eingeladen. Kinder können immer mitgebracht werden. Es gibt warme und kalte Getränke und nebenbei kann im Second-Hand-Shop gestöbert werden. Die Angebote umfassen Hebammensprechzeiten, das Café Kinderwagen sowie Krabbelgruppen.

## Öffnungszeiten "Offener Treff":

**Montag bis Freitag** von 09.00 - 12.00 Uhr. **Montag und Donnerstag** von 15.00 - 18.00 Uhr Miihlenstraße 9 31600 Uchte Tel: 05763/3433 muetterzentrum@uchte.de www.muetterzentrum-uchte.de



#### Kur

Kindererziehung, ob in einer Partnerschaft lebend oder alleinerziehend, immer für die Familie da sein und den Haushalt managen ist für viele Mütter und zunehmend auch für die Väter Alltag. Nicht selten kommen dazu noch beruflicher Stress, Geldsorgen oder Probleme in der Familie. Mütter und Väter wollen ihrer Familie gerecht werden und im Berufsleben alle Erwartungen erfüllen.

Wenn viele kleine und große Belastungen zum Dauerstress werden und die Kraftreserven aufgebraucht sind, können gesundheitliche Probleme auftauchen. Diese Beschwerden können ein Hinweis darauf sein, dass Sie an Ihre Grenzen der Belastbarkeit gelangt sind und eine wirksame Unterstützung brauchen.

Das Richtige kann dann eine Mütter/Väter- oder Mutter/Vater-Kind-Kur sein. Sie können sich zu einer möglichen Kurmaßnahme von den Beratungsstellen (AWO, Caritas, Diakonie, DRK, der Paritätische) des Müttergenesungswerkes kostenlos und individuell beraten lassen. Vor Ort werden Sie bei Ihrem Kurantrag, bei der Auswahl der geeigneten Klinik unterstützt und über das Wunsch- und Wahlrecht aufgeklärt.

Die Grundlage für einen Kurantrag ist das Attest. Dies wird Ihnen von Ärzt:innen ausgestellt. Sollte Ihr Kind auch krank oder behandlungsbedürftig sein, benötigt dies ein eigenes Attest.

Elly Heuss-Knapp-Stiftung Deutsches Müttergenesungswerk

Bergstraße 63 10115 Berlin

Telefon: 030/ 3300290 oder 030/330029-29

info@muettergenesungswerk.de www.muettergenesungswerk.de



## **Familienurlaub**

Familienurlaub ist so vielfältig wie die Familie selbst. Für alle ist es wichtig einmal rauszukommen und Zeit miteinander zu verbringen.

Die Bundearbeitsgemeinschaft Familienerholung bietet Urlaub für die ganze Familie in familienfreundlichen Unterkünften zu erschwinglichen Preisen an. Besonders berücksichtigt werden dabei finanziell benachteiligte und/oder kinderreiche Familien, alleinerziehende Mütter und Väter oder Familien mit behinderten Kindern.

Mittelpunkt der Angebote und Aktivitäten in gemeinnützigen Familienferienstätten ist die familienorientierte Erholungsförderung mit der Möglichkeit der Beratung von Sozialpädagogen zu staatlichen familienunterstützenden Leistungen und Erziehungsfragen.

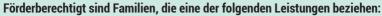
Informationen zu den Angeboten der Häuser finden Sie unter: www.bag-familienerholung.de www.urlaub-mit-der-familie.de



Das Land Niedersachsen fördert zudem Erholungsurlaube für Familien mit Kindern mit finanziellen Zuschüssen.

Ziel ist es, einkommensschwächeren Familien einen gemeinsamen Urlaub zu ermöglichen. Die Leistung ist deshalb einkommensabhängig. Förderfähig sind Urlaube in Familienferienstätten gemeinnütziger Träger (www.bag-familienurlaub. de), Jugendherbergen oder anderen geeigneten, familiengerechten Einrichtungen der Bundesrepublik Deutschland. Die geförderte Urlaubsdauer beträgt mindestens 7-14 zusammenhängende Übernachtungen.

Der gewährte Zuschuss beträgt je Übernachtungstag bis zu 15€ pro Person. Familienangehörige mit Behinderung werden über die allgemeinen Fördersätze hinaus mit zusätzlich bis zu 10€ je Übernachtungstag bezuschusst. Einelternfamilien erhalten zusätzlich bis zu 10€ je Übernachtungstag.



- 1. Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes nach SGB II (Bürgergeld)
- 2. Hilfe zum Lebensunterhalt nach dem SGB XII (Sozialhilfe)
- 3. Wohngeld
- 4. Kinderzuschlag
- oder geringes Familieneinkommen (Einkommensgrenze wird nicht überschritten)

Ein Antrag auf Teilnahme an der Familienerholung kann formlos bei den Familienverbänden gestellt werden. Dort wird auch geprüft, ob Mittel zur Verfügung stehen, und wenn ja, wie hoch der Zuschuss ist.

#### Auskünfte erteilen:

Arbeitsgemeinschaft der Familienverbände in Niedersachsen

Ebhardtstraße 3A 30159 Hannover

Telefon: 0511/3604110

geschaeftsstelle@agf-niedersachsen.de

www.agf-nds.de

Niedersächsisches Landesamt für Soziales, Jugend und Familie

Landesjugendamt FB I, Team 2 JH4

Schiffgraben 30 - 32 30175 Hannover

Telefon: 0511/89701360 www.soziales.niedersachsen.de

www.ms.niedersachsen.de/themen/familie/hilfen\_familien/familienerholung/

familienerholung-14229.html

#### **Unterhalt**

Sollte es zu einer Trennung zwischen Eltern kommen, haben minderjährige Kinder und Kinder, die unter 21 Jahre sind und sich noch in einer Schulausbildung befinden, in der Regel Anspruch auf Unterhalt.

Während der Elternteil, bei dem das Kind lebt, dem Unterhalt durch Pflege und Erziehung nachkommt, muss der andere Elternteil den Barunterhalt leisten. Neben dem Kindesunterhalt muss der von der Familie getrennt lebende Elternteil häufig auch Betreuungsunterhalt an den anderen Elternteil leisten. Dabei kann es sich um nachehelichen Unterhalt, Trennungsunterhalt oder Betreuungsunterhalt für die Mutter eines nichtehelichen Kindes handeln.

In der Regel orientiert sich die Höhe des Unterhaltes an der sogenannten Düsseldorfer Tabelle. Diese berücksichtigt die Einkommens-, Vermögens- und Lebensverhältnisse der Betroffenen.

Erfolgt eine Zahlung des Unterhaltes nicht, so kann ein Teil des ausfallenden Unterhaltes bei minderjährigen Kindern vorübergehend durch den staatlichen Unterhaltsvorschuss ausgeglichen werden.

#### **Unterhaltsvorschuss**

Alleinerziehende erhalten besondere staatliche Unterstützung, wenn der unterhaltspflichtige Elternteil keinen oder nur unregelmäßig Unterhalt zahlt oder die Vaterschaft ungeklärt ist. In solchen Fällen hilft der Unterhaltsvorschuss. Dieser wird Alleinerziehenden bis zur Volljährigkeit des Kindes gezahlt.

Für Kinder nach der Vollendung des 12. Lebensjahres ist jedoch zusätzlich Voraussetzung, das der alleinerziehende Elternteil selbst nicht auf Leistungen nach dem SGB II angewiesen ist oder im SGB II-Bezug eigene Einkünfte in Höhe von mindestens 600€ brutto monatlich erzielt.



Der Unterhaltsvorschuss richtet sich nach dem Alter der Kinder und liegt im Jahr 2023 bei monatlich bis zu

187 € für Kinder von 0-5 Jahren

252 € für Kinder zwischen 6-11 Jahren

338 € für Kinder zwischen 12-17 Jahren.



Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Vertretung Minderjähriger Kreishaus am Schlossplatz

31582 Nienburg/Weser

Fachdienst Wirtschaftliche Hilfen und Vertretung Minderjährger

361.2 Team Unterhaltsvorschuss

Tel.: 05021/967-404 uva@kreis-ni.de

#### **Elternzeit**

Die Elternzeit ist ein Anspruch von Müttern und Vätern gegenüber dem Arbeitgeber. Während der Elternzeit ruhen die Hauptpflichten des Arbeitsverhältnisses. Das Arbeitsverhältnis bleibt aber bestehen und nach Ablauf der Elternzeit besteht ein Anspruch auf Rückkehr auf den ursprünglichen Arbeitsplatz bzw. auf einen, der mit dem Vorherigen gleichwertig ist.

Ein Anspruch auf Elternzeit besteht pro Elternteil für 36 Monate zur Betreuung und Erziehung seines Kindes bis zum dritten Geburtstag des Kindes. Jedes Elternteil kann die Elternzeit in bis zu 3 Zeitabschnitte aufteilen.

Die Mutterschutzfrist wird auf die dreijährige Gesamtdauer der Elternzeit angerechnet. Während der Elternzeit ist eine Teilzeiterwerbstätigkeit von bis zu 32 Wochenstunden zulässig.

Eltern müssen ihre Elternzeit spätestens 7 Wochen vor deren Beginn der Arbeitsgeberseite schriftlich ankündigen. Ab dem Zeitpunkt, ab dem die Elternzeit angemeldet worden ist, frühestens jedoch 8 Wochen vor Beginn der Elternzeit, sowie während der Elternzeit, darf die Arbeitgeberseite das Arbeitsverhältnis nicht kündigen.

Von den 36 Monaten Elternzeit, die dem jeweiligen Elternteil zustehen, können auch bis zu 24 Elternzeitmonate zwischen dem 3. und 8. Geburtstag des Kindes genommen werden (z.B. beim Eintritt in die Schule). Eine Zustimmung des Arbeitsgebers ist nicht erforderlich. Damit sich Unternehmen aber rechtzeitig darauf einstellen können, beträgt die Anmeldefrist für die Elternzeit, die nach dem dritten Geburtstag des Kindes genommen wird, 13 Wochen. Der Arbeitgeber kann aber die Elternzeit aus dringenden betrieblichen Gründen ablehnen, wenn es sich dabei um den 3. Zeitabschnitt der Elternzeit handelt und die Elternzeit vollständig zwischen dem 3. und 8. Geburtstag des Kindes beansprucht werden soll.

## Das Elterngeld = Basiselterngeld und Elterngeld Plus

Das Elterngeld ist eine Familienleistung für alle Eltern, welche sich in den ersten 14 Lebensmonaten ihres Kindes vorrangig selbst deren Betreuung und Erziehung widmen und deshalb nicht erwerbstätig sind.

Das Elterngeld soll Sie in der Frühphase der Elternschaft unterstützen, indem finanzielle Einschränkungen ausgeglichen werden.

Es ist möglich zwischen Basiselterngeld und Elterngeld Plus zu wählen oder beides zu kombinieren. Im Antrag muss angegeben werden, für welche Monate welche Leistung beantragt wird.

Lebensmonate des Kindes, in denen die Mutter Mutterschaftsgeld oder vergleichbare Leistungen bezieht, gelten als Basiselterngeldmonate der Mutter und insoweit als verbraucht (Bezug von Elterngeld Plus ist in dieser Zeit nicht möglich).

Mehrkindfamilien mit mindestens einem Kind unter 3 Jahren, zwei Kindern unter 6 Jahren oder mindesten einem Kind mit Behinderung (GDB von min. 20) unter 14 Jahren, profitieren von dem sogenannten Geschwisterbonus:

Sie erhalten einen Zuschlag von 10 Prozent des sonst zustehenden Elterngeldes, mindestens aber 75 Euro beim Basiselterngeld pro Bezugsmonat.

Bei Mehrlingsgeburten erhöht sich das Elterngeld um 300 Euro für jedes zweite und weitere Mehrlingskind.

Die unten stehende Tabelle soll Ihnen einen groben Überblick über die Berechnungsgrundlagen verschaffen.

#### Einkommen (Netto) vor der Geburt Elterngeld/Ersatzrate

unter 1.000 Euro	über 67% schrittweise bis 100%
1.000 - 1.200 Euro	67%
1.200 - 1.240 Euro	über 65% bis unter 67%
ah 1 240 Furo	65%



Die folgenden Informationen zum Elterngeld sind nicht vollständig und sollen nur einen allgemeinen Überblick über Voraussetzungen und Höhe der Leistungen darstellen.

Bei detaillierten Fragen wenden Sie sich bitte an die zuständige Elterngeldstelle des Landkreises oder die Beratungsstellen.

## **Das Basiselterngeld**

Das Basiselterngeld von monatlich min. 300 Euro und max. 1800 Euro erhalten alle, die nach der Geburt ihr Kind in den ersten 14 Lebensmonaten selbst betreuen und deshalb nicht erwerbstätig sind oder höchstens 32 Stunden in der Woche arbeiten, etwa auch Studierende, Hausfrauen und Hausmänner und Eltern, die wegen der Betreuung älterer Kinder nicht gearbeitet haben. Es steht Eltern oder anderen Berechtigten mit gemeinsam 12 Monatsbeträgen zur Verfügung, die sie untereinander aufteilen können. Ein Elternteil kann die Leistung (auch bei Mehrlingsgeburten) für min. 2 Monate und max. 12 Monate beziehen.

#### **Partnermonate**

Das Basiselterngeld wird noch zwei weitere Monate gezahlt, wenn beide Eltern mindestens zwei Monate Elterngeld beziehen und dabei das Erwerbseinkommen ganz oder teilweise wegfällt. Die Partnermonate können auch Alleinerziehende bekommen.

## **Das Elterngeld Plus**

Das Elterngeld Plus wird für den doppelten Zeitraum gezahlt: aus einem Basiselterngeldmonat werden zwei Elterngeld Plus Monate (die Anspruchsvoraussetzungen müssen für die gesamte Bezugszeit vorliegen). Es beträgt maximal die Hälfte des monatlichen Basiselterngeldbetrages, der Eltern ohne Teilzeiteinkommen nach der Geburt zustünde (auch halber Geschwisterbonus und halber Mehrlingszuschlag).

Das Elterngeld Plus beträgt somit min. 150,-Euro monatlich und max. 900,-Euro monatlich.

Das Elterngeld Plus kann sowohl in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes als auch nach dem 14. Lebensmonat bezogen werden. Um Elterngeld Plus nach dem 14. Lebensmonat des Kindes beziehen zu können, muss es ab dem 15. Lebensmonat

mindestens von einem Elternteil ohne Unterbrechung bezogen werden.

#### **Partnerschaftsbonusmonate**

Wenn Mutter und Vater in min. 2 und max. 4 direkt aufeinanderfolgenden Lebensmonaten gleichzeitig zwischen 24 und 32 Wochenstunden arbeiten, bekommt jeder Elternteil min. 2 und max. 4 zusätzliche Elterngeld Plus Monate.

Den Partnerschaftsbonus können auch Alleinerziehende erhalten.

Sowohl das Basiselterngeld als auch das Elterngeld Plus werden beim Bürger-

geld, bei der Sozialhilfe und beim Kinderzuschlag vollständig als Einkommen angerechnet – dies betrifft auch den Mindestbetrag von 300 Euro. Eine Ausnahme bilden alle Elterngeldberechtigte, die Bürgergeld, Sozialhilfe oder Kinderzuschlag beziehen, die aber vor der Geburt ihres Kindes erwerbstätig waren. Diese erhalten einen Elterngeldfreibetrag, der dem Einkommen vor der Geburt entspricht, max. aber 300 Euro. Bis zu dieser Höhe bleibt das Elterngeld bei den genannten Leistungen weiterhin anrechnungsfrei und steht damit zusätzlich zur Verfügung. Der Elterngeldanspruch für Basiselterngeld und Elterngeld Plus entfällt für Elternpaare, die im Kalenderjahr vor der Geburt ihres Kindes gemeinsam ein zu versteuerndes Einkommen von mehr als 300.000 Euro hatten. Für Alleinerziehende entfällt der Anspruch ab mehr als 250.000 Euro.

Einnahmen, die nicht im Inland versteuert werden oder die nicht inländischen Einnahmen gleichgestellt sind, werden nicht mehr bei der Elterngeldberechnung berücksichtigt.

In der gesetzlichen Krankenversicherung besteht die Pflichtmitgliedschaft fort, solange Elterngeld bezogen oder Elternzeit in Anspruch genommen wird. Aus dem Elterngeld sind keine Beiträge zu leisten.

Ein Antrag auf Elterngeld erfolgt in schriftlicher Form und kann ab dem Tag der Geburt des Kindes gestellt werden. Rückwirkend ist eine Bewilligung nur für maximal drei Monate ab Antragstellung möglich.



## Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst 314 Bundesleistungen-Elterngeld Kreishaus am Schlossplatz 31582 Nienburg/Weser

Frau Höhndorf

Tel.: 05021/967-302

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag 8.00 – 16.00 Uhr,

Freitag 8.00 - 12.00 Uhr

Frau Falldorf

Tel.: 05021/967-379

Sprechzeiten: Montag-Mittwoch 8:00-12:30 Uhr,

Donnerstag 8.00-11.00 Uhr elterngeld@kreis-ni.de

Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Kinder und Jugend 362.2 Team Prävention -Schwangerschaftsberatung

Frau Fell Weserstr. 13

31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/967-7947

xenia.fell@kreis-ni.de oder praevention@kreis-ni.de

## **Kindergeld**

Nach der Geburt ihres Kindes sollten Eltern frühzeitig bei der Familienkasse Nienburg/Weser das Kindergeld beantragen. Um das Kindergeld zu erhalten, müssen die Eltern dieses schriftlich beantragen und den Kindergeldantrag zusammen mit einer Geburtsurkunde bei der Familienkasse einreichen. Die Leistungen können bis zu 6 Monate rückwirkend beantragt werden.

Das Kindergeld wird monatlich gezahlt und beträgt (im Jahr 2023) 250 Euro pro Kind.

## Kinderzuschlag

Gering verdienende Eltern können einen Zuschlag zum Kindergeld erhalten. Damit soll die wirtschaftliche Selbständigkeit von Familien gestärkt und der Bezug von Bürgergeld verhindert werden. Den Kinderzuschlag bekommen Eltern, die mit ihren unter 25 Jahren alten und unverheirateten Kindern in einem Haushalt leben. Sie müssen nachweisen, dass sie ein Einkommen haben (Paare mindestens 900€ brutto, Alleinerziehende mindestens 600€ brutto), mit dem sie ihren eigenen Lebensunterhalt abdecken können, welches aber nicht oder nur knapp für die gesamte Familie reicht.

Der Kinderzuschlag beträgt für jedes Kind bis maximal 250,- Euro im Monat. Einkommen des Kindes, wie Waisenrente, Kindesunterhalt bzw. Unterhaltsvorschuss wird dem Kinderzuschlag zu 45% angerechnet.

Die Antragstellung erfolgt bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit oder online. Ob für sie ein Anspruch auf Kinderzuschlag in Betracht kommt, kann mit dem KiZ-Lotsen der Familienkasse geprüft werden. Kinderzuschlag wird für sechs Monate bewilligt. Danach kann eine Weiterleistung beantragt werden.

Auch wenn nur ein kleiner Kinderzuschlag gezahlt wird, besteht ein Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe (z. B. Schulbedarfspaket in Höhe von 174 Euro pro Schuljahr/pro Kind und kostenloses Mittagessen in der Schule oder KiTa) und es müssen keine KiTa-Gebühren gezahlt werden.

Bundesagentur für Arbeit Familienkasse Nienburg/Weser

Verdener Straße 21 31582 Nienburg/Weser

Servicetelefon: 0800/4555530

Familien kasse-Nienburg@arbeits agentur. de

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder/kiz-lotse



## **Wohngeld**

Wenn das Einkommen eines privaten Haushalts nicht ausreicht, um selbst die Kosten für den Wohnraum zu tragen, kann ein Rechtsanspruch auf Wohngeld geltend gemacht werden.

Als Mieter:in und Eigentümer:in einer Wohnung besteht die Möglichkeit, Wohngeld zu beantragen. Das setzt voraus, dass weder Bürgergeld noch Grundsicherungsleistungen bezogen werden, bei denen bereits Unterkunftskosten einberechnet werden.

Ob und in welcher Höhe Anspruch auf Wohngeld besteht, hängt von folgenden Faktoren ab:

Zahl der zum Haushalt gehörenden Familienmitglieder Höhe des Gesamteinkommens Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung



Das Wohngeld wird längstens für ein Jahr bewilligt. Danach kann eine Weiterleistung beantragt werden. Antragunterlagen erhält man bei der Wohngeldstelle des Landkreises, bei der Stadt, den Gemeindebüros oder im Internet. Der Antrag muss mit den Einkommensunterlagen aller im Haushalt lebenden Personen, dem Nachweis über Mietzahlungen oder der laufenden Belastungen (bei Wohneigentum – Darlehen, Kredite, Schulden etc.) an die Wohngeldstelle abgegeben werden.

Wenn Wohngeld gezahlt wird, besteht ein Anspruch auf Leistungen für Bildung und Teilhabe (z. B. Schulbedarfspaket in Höhe von 174 Euro pro Schuljahr/pro Kind und kostenloses Mittagessen in der Schule oder KiTa) und es müssen keine KiTa-Gebühren gezahlt werden

Der Landkreis Nienburg/Weser ist zuständig für alle Kommunen außer der Stadt Nienburg, die eine eigene Wohngeldstelle unterhält.

## Landkreis Nienburg/Weser FD 314 Bundesleistungen

Herr Rose Kreishaus am Schlossplatz 31582 Nienburg

Tel.: 05021/967-425 Mo-Do: 8:00-16:00 Uhr Fr: 8:00-12:00 Uhr

bundesleistungen@kreis-ni.de

# der Stadt Nienburg

Wohngeldstelle der Stadt Nienburg

Rathaus, Zimmer 127 Marktplatz 1 31582 Nienburg

Frau Kusch, Buchstaben A-F

Tel.: 05021/87-362

Frau Hohmann, Buchstaben G-M

Tel.: 05021/87-274

Frau Rust, Buchstaben N-Z

Tel.: 05021/87-242 wohngeld@nienburg.de

## **Bildungs- und Teilhabepaket**

Die Leistungen des Bildungs- und Teilhabepaketes wurden eingeführt, um Kindern und Jugendlichen aus einkommensschwachen Familien die Möglichkeit zu geben, Lern- und Freizeitangebote in Anspruch nehmen zu können. Sie stehen grundsätzlich Kindern und Jugendlichen der Haushalte zu, denen Leistungen nach dem SGB II, dem SGB XII, dem Wohngeldgesetz oder Kinderzuschlag nach dem Bundeskindergeldgesetz gewährt werden.

Die Bedarfe für Bildung und Teilhabe erhalten Personen, die noch nicht das 25. Lebensjahr vollendet haben, eine allgemein- oder berufsbildende Schule besuchen und keine Ausbildungsvergütung erhalten.

Für Leistungen der Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft liegt die Altersobergrenze bei 18 Jahren.

#### Leistungen können für folgende Bedarfe erbracht werden:

- · eintägige Schulausflüge
- · mehrtägige Klassenfahrten
- · eintägige Ausflüge der Kindertageseinrichtungen
- · mehrtägige Ausflüge der Kindertageseinrichtungen
- · gemeinsame Mittagsverpflegung in der Schule
- · gemeinsame Mittagsverpflegung in der Kindertageseinrichtung
- · Schülerbeförderung
- · Lernförderung
- · Schulbedarf
- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben , z.B. Vereine, Schwimmkurse, Musikschule (für Personen bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres)



#### Empfänger von Kinderzuschlag und Wohngeld:

Landkreis Nienburg/Weser FD 314 Bundesleistungen Kreishaus A, Zimmer 340

Frau Lampe

Kreishaus am Schlossplatz

31582 Nienburg

Tel.: 05021/967-423

bundesleistungen@kreis-ni.de

#### Empfänger von Bürgergeld:

Jobcenter Geschäftsstelle Nienburg/Weser

Verdener Str. 21

31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/907-1300

#### Jobcenter Geschäftsstelle Stolzenau

Sandbrink 6

31592 Stolzenau

Tel.: 05761/9200-67

#### Jobcenter Geschäftsstelle Hoya

Von-Kronenfeldt-Str. 11

27318 Hoya

Tel.: 04251/9314-63

#### Empfänger von Leistungen nach SGB XII (Sozialhilfe und AsylbLG):

**Landkreis Nienburg/Weser** 

**Fachdienst Sozialhilfe** 

Kreishaus am Schlossplatz 31582 Nienburg/Weser

Tel.: 05021/967-130

## Kinderbetreuung

Jedes Kind hat ab 1 Jahr bis zur Einschulung einen Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung. Es besteht jedoch kein Anspruch auf Unterbringung in der Wunscheinrichtung. Eltern müssen zunächst selbständig nach einem Betreuungsplatz suchen. War die Suche ergebnislos, kann das örtliche Jugendamt mit der Suche betraut werden.

## Die Kindertagesstätte

Die Kindertagesstätte ist ein Betreuungsangebot für Kinder von 0 Jahren bis zum Schuleintritt.

Die Kinderkrippe, auch Krippe genannt, ist eine pädagogische Tageseinrichtung für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren. In der Regel betreuen zwei bis drei qualifizierte pädagogische Fachkräfte 10 bis 15 Kinder. Die Krippeneinrichtung nimmt die Erziehung, Bildung und Betreuung Ihres Kindes wahr. Jede Kindertagesstätte hat ihren eigenständigen Erziehungs- und Bildungsauftrag mit unterschiedlichen pädagogischen Schwerpunkten, die in der jeweiligen Konzeption festgeschrieben sind.

Zuständig für die Kindertagesstätten bzw. die Krippen sind die Kommunen. Diese regeln die Anmeldungen und Platzvergabe.



## Kindertagespflege

Kindertagespflege ist eine familiennahe Betreuungsform für Kinder im Alter von 0 bis 14 Jahren. Sie ist besonders gut geeignet für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren. Die Tagespflegeperson darf bis zu fünf Kinder gleichzeitig betreuen - in der Regel in ihrem eigenen Haushalt. Tagesmütter können aber auch im Haushalt der Eltern oder in anderen Räumen tätig sein.

Schließen sich zwei oder mehr Tagespflegepersonen zusammen, um gemeinsam mehr als fünf Kinder zu betreuen, handelt es sich um eine Großtagespflegestelle (GTP). Die Vorteile einer GTP sind einerseits die Möglichkeit unmittelbaren kollegialen Austausches sowie eine vereinfachte Vertretungsleistung. So ist in jedem Fall eine vertraute Betreuungsperson anwesend. Eltern schätzen zudem am Zusammenschluss von Tagespflegepersonen die große Auswahl an Spielpartnern für ihre Kinder.

Kindertagespflege hat denselben gesetzlichen Förderauftrag zur Erziehung, Bildung und Betreuung der Kinder wie Kindertageseinrichtungen. Tagespflegepersonen brauchen eine Pflegeerlaubnis. Die Eignung wird von der Fachberatung Kindertagespflege festgestellt. Die Tagespflege bietet individuelle Betreuung mit flexiblen Rahmenbedingungen. Der Landkreis ist als Träger der öffentlichen Jugendhilfe für die Kindertagespflege und ihre Förderung zuständig.

Der Landkreis bietet grundsätzlich Informationen und fachkundige Beratung und die Vermittlung von Tagespflegepersonen an.

Landkreis Nienburg/Weser Fachdienst Kinder und Jugend

362.1 Team Frühkindliche Betreuung - Kindertagespflege

Frau Kakoschke (Elternberatung und Vermittlung)

Weserstr. 13

31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/967-760

tagespflege@kreis-ni.de



#### Merkzettel für den Notfall

Hier können Sie wichtige Rufnummern für den Notfall ergänzen:

Notruf/Rettungsdienst: 112 Polizei: 110

Giftnotruf: (0551) 1 92 40

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

#### Die 5 Ws des Notrufs:

Wer?// Wo? // Was? // Wie viele? // Welche Verletzung?

Warten auf Rückfragen.

Die 5 Ws des Giftnotrufs:

Wer? // Was? // Wann? // Wie? // Wie viel?

**Eigene Daten** 

Name // Straße Nr. // Stockwerk // PLZ // Ort // Telefon // Handy

Meine wichtigen Rufnummern:

Kinder- und Jugendarzt/-ärztin:

Kinderärztlicher Notdienst:

Hausarzt/Hausärztin \_\_\_\_\_





Wir bedanken uns für die freundliche Unterstützung bei den Kolleg:innen von Ämtern, Behörden und anderen Institutionen, die bei der Entstehung des Fahrplanes Kleinkind mitgewirkt, Auskünfte und Hinweise gegeben haben.

Wenn Sie Anregungen oder Ideen zu diesem Fahrplan haben, wenden Sie sich bitte an:

Landkreis Nienburg/Weser FD 362.2 Team Prävention

Frau Fell Weserstraße 13

31582 Nienburg/Weser Tel.: 05021/967-7947



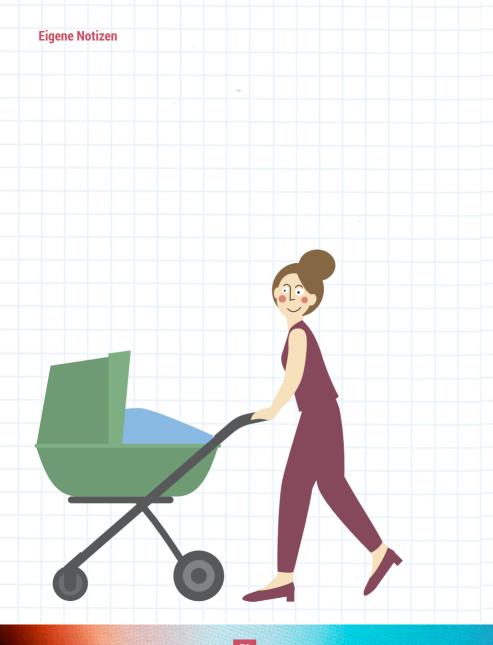
Diese Broschüre gibt zum Zeitpunkt der Herausgabe den aktuellen Sach- und Rechtsstand wieder. Die Vollständigkeit kann nicht garantiert werden. Für zukünftige mögliche Rechtsänderungen kann keine Haftung übernommen werden. Im Zweifelsfall wird ausdrücklich darauf hingewiesen, sich mit den zuständigen Fachstellen in Verbindung zu setzen. Die vorliegende Adresssammlung beinhaltet keinerlei inhaltliche Empfehlungen oder qualitative Aussagen. Für unbeabsichtigtes Fehlen einzelner Angebote entschuldigt sich der Herausgeber mit der Bitte um Verständnis

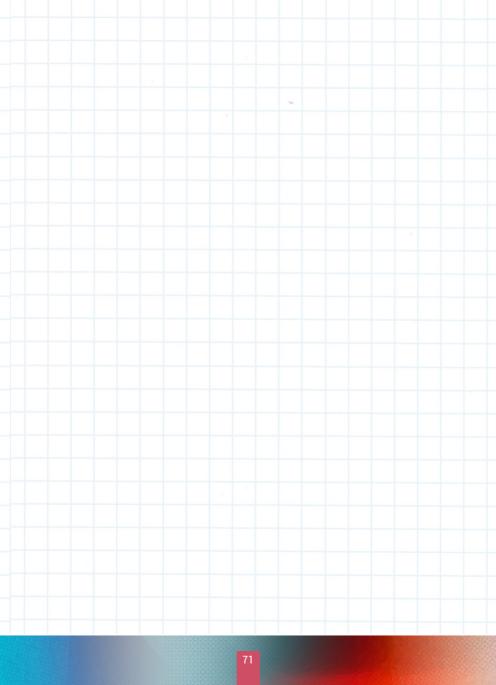
Herausgeber: Landkreis Nienburg/Weser, Fachbereich Jugend Kreishaus am Schlossplatz 31582 Nienburg/Weser



Design und Illustration: www.frau-silberfisch.de











#### Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung