

## Themen rund um die U2 (3.-10. Lebenstag)

Liebe Eltern,  
die U2 ist die erste kinderärztliche Untersuchung, bei der erstmals alle Körperregionen, die Organe, das Skelettsystem und die Sinnesorgane untersucht werden. Bei Ihnen als Eltern tauchen in diesen Tagen aber häufig auch ganz andere Fragen auf, zum Beispiel wie Sie Ihr Kind richtig hochnehmen, wickeln oder tragen. Dazu haben wir Ihnen einige Informationen zusammengestellt. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich gerne an uns.

Aus dem Inhalt:

- Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen
- Das Baby richtig tragen und halten
- Schlafempfehlungen fürs Baby
- "Sicherheitsregeln" für ältere Geschwister

und weitere Dokumente

## Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

### Was dem Baby gut tut:

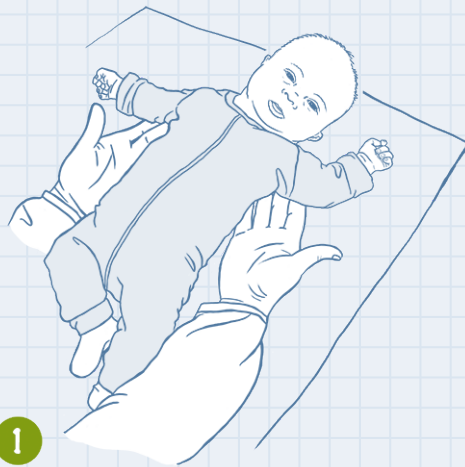
Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht das Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – beim Aufnehmen und Halten, beim Tragen und Wiegen. Es spürt die Nähe von Mutter und Vater und fühlt sich geborgen und sicher.



### Wichtig:

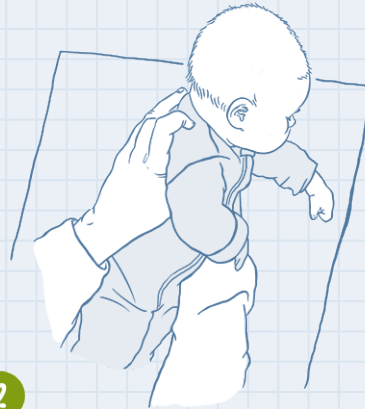
Seien Sie nicht übervorsichtig. Fassen Sie das Baby mit sicherem Griff.

### Hochnehmen – am liebsten über die Seite



1

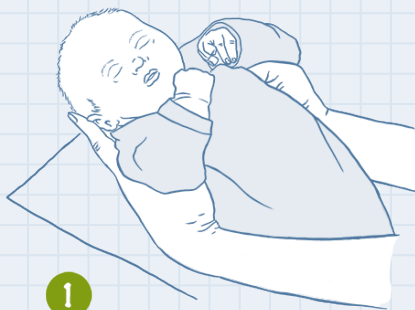
Das Baby in der Rückenlage mit beiden Händen am Rumpf fassen, auf die Seite drehen und weit über die Seite hochheben.



2

Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung.  
**Und:**  
Fürs Baby ist es die angenehmere Art.

### Gerade hochnehmen – nur mit Kopfunterstützung



1

Das Baby mit beiden Händen unter den Schultern fassen, die Daumen in den Achselhöhlen.

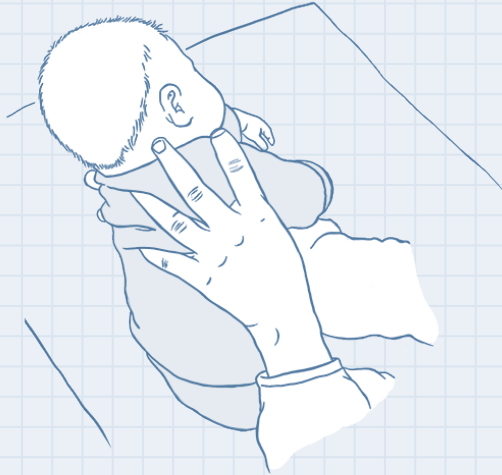


2

Die gestreckten Finger stützen den Kopf ab.

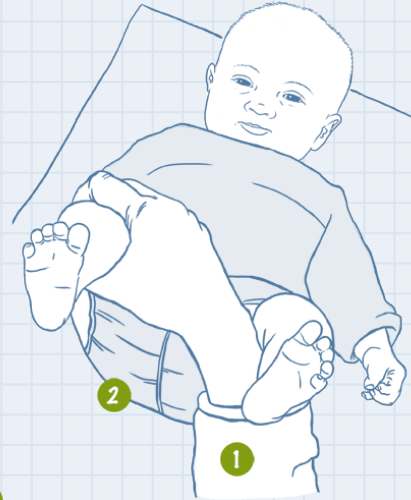
## Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

### Das Baby hinlegen



Das Baby schräg auf eine Pobacke abstützen und dann langsam über die Seite ablegen und auf den Rücken drehen.

### Der richtige Griff zum Wickeln



1

Mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).

2

So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.



#### Gut zu wissen:

#### Bei allem, was Sie tun:

Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

## Das Baby richtig tragen und halten

### Was dem Baby gut tut:

Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und seinen Eltern.



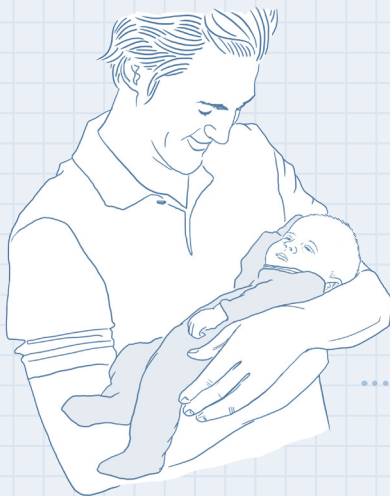
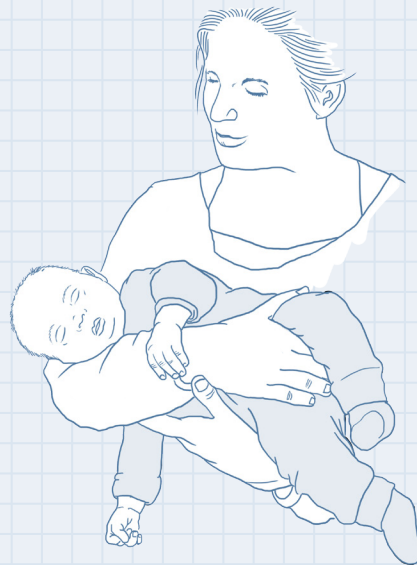
### Gut zu wissen:

Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen gestützt werden.

### Entspannend und beruhigend

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge.

Mit der Hand greifen Sie von vorn zwischen den Beinen und umfassen den oben liegenden Oberschenkel des Babys.



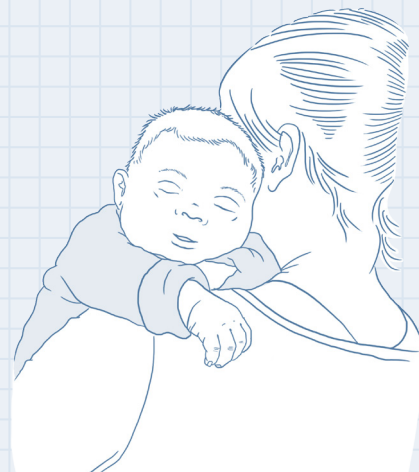
### Besonders geborgen

Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm unterstützt Beine, Po und Rücken.

### Auf der Schulter

Halten Sie das Baby aufrecht, mit dem Bauch zu Ihnen gedreht, der Kopf liegt auf der Schulter, beide Arme über der Schulter.

Der Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken und – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

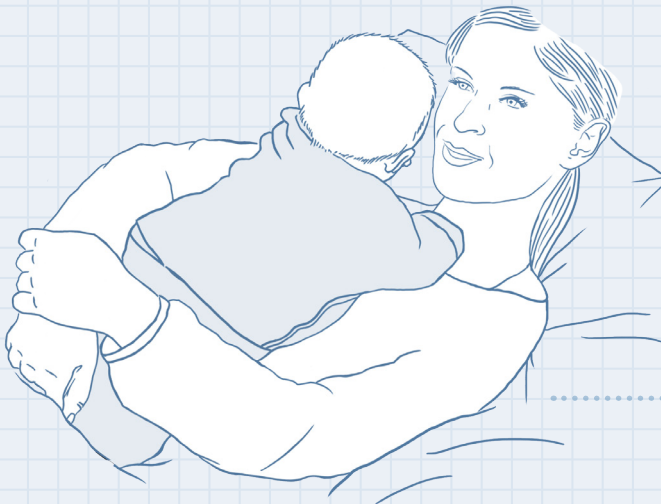
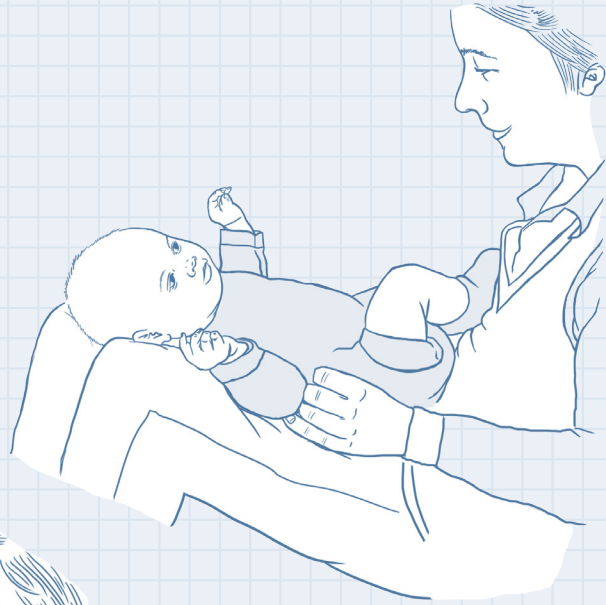


## Das Baby richtig tragen und halten

### Im anregenden Miteinander

#### ...auf dem Bauch

Ideal für Zwiegespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.



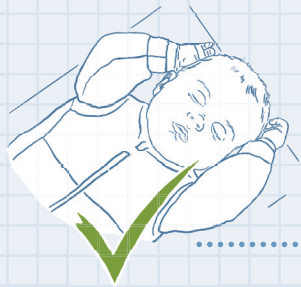
#### ...auf den Oberschenkeln

Anregend und ermunternd, um die Bauchlage und das Kopfheben zu üben.



## Schlafempfehlungen fürs Baby

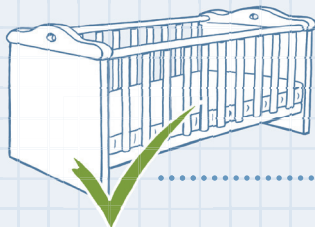
Die wichtigsten Empfehlungen für einen gesunden und sicheren Schlaf.



### Rückenlage

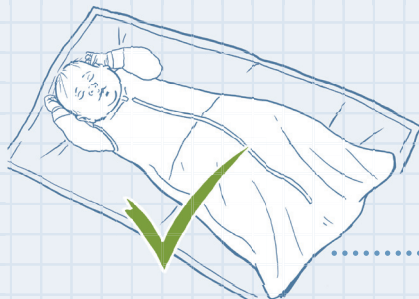
Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken.

Auch die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.



### Babybett im Elternschlafzimmer

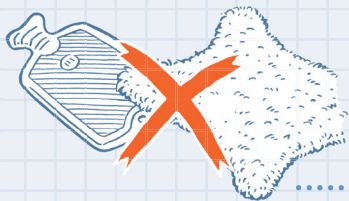
Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.



### Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann:

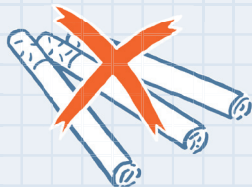
Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen zum Beispiel.



### Keine Überwärmung

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, „Nestchen“, dicke Bettdecken und Felle im Babybett.

Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.



### Nichtrauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.



#### Gut zu wissen:

Die Erfahrungen haben gezeigt, dass die heutigen Schlafempfehlungen auch das Risiko des Plötzlichen Kindstodes verringern.

## „Sicherheitsregeln“ für ältere Geschwister

---

Erklären Sie Ihrem älteren Kind, weshalb bestimmte Dinge für den kleinen Bruder oder die kleine Schwester gefährlich sind:

An scharfen oder spitzen Dingen wie die Kinderschere kann sich das Baby ernsthaft verletzen. Kleine Dinge wie Perlen und Murmeln kann es verschlucken und daran ersticken. Mit Bändchen und Ketten kann es sich „verheddern“ oder strangulieren.

- 
- Schauen Sie mit Ihrem älteren Kind gemeinsam seine Spielsachen durch, was es dem Baby schenken oder „leihen“ kann, wenn es dies möchte, und was auf keinen Fall.
- 
- Achten Sie darauf, dass im Kinderzimmer ungeeignetes Spielzeug immer außer Reichweite des jüngeren Kindes aufbewahrt wird und nichts auf dem Boden herumliegt.
- 
- Erklären Sie Ihrem älteren Kind, was und weshalb sein Geschwisterchen etwas noch nicht kann oder darf.
- 
- Bitten Sie es, bestimmte Dinge im Beisein seines Geschwisterchens besser nicht zu tun, und bestärken Sie es, dass es selbst ja schon „groß“ ist, und deshalb schon mehr kann und darf. Dann wird es ihm vielleicht leichter fallen, manches in bestimmten Situationen nicht zu tun.
- 
- Achten Sie auch bei Ihrem älteren Kind stets darauf, dass es bestimmte „Sicherheitsregeln“ befolgt. Denn auch das guckt sich das jüngere Kind ab und macht es nach.
- 
- Überfordern Sie Ihr älteres Kind nicht. Auch wenn es schon sehr „vernünftig“ wirkt, ist Ihre Aufsicht gefragt.
- 
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass keine gefährdenden Dinge in Reichweite des jüngeren Kindes sind.
- 
- Schimpfen Sie nicht mit Ihrem älteren Kind, wenn es – mit den besten Absichten – eine riskante Situation herbeigeführt hat. Nehmen Sie dies stattdessen zum Anlass, ihm wiederholt zu erklären, was und weshalb etwas gefährlich ist.
- 
- Überlassen Sie Ihrem älteren Kind vor allem in riskanten Situationen – beispielsweise auf dem Wickeltisch oder in der Badewanne – nie die alleinige Aufsicht über das Baby. Auch nicht für einen kurzen Moment.
- 
- Setzen Sie ältere Geschwister nicht als Babysitter ein. Nur in seltenen Fällen ist der Altersunterschied hierfür groß genug.
-

## Sicherheits-Check 1. Lebensjahr

Die wichtigsten Sicherheitshinweise für das erste Lebensjahr. Überprüfen Sie, wo noch Sicherheitsvorkehrungen notwendig sind oder Ihre besondere Aufmerksamkeit gefordert ist.

Zutreffendes bitte ankreuzen

- |  |                             |                               |
|--|-----------------------------|-------------------------------|
| • Kordeln und Schnüre sind immer sicher außer Reichweite des Kindes.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Das Kind schläft auf dem Rücken. Der Kopf kann nicht durch Bettzeug verdeckt werden.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Die Badewanne hat einen rutschsicheren Boden.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Das Kind kommt erst in die Wanne, wenn das Wasser eingefüllt und die Temperatur sicher überprüft ist.                        | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Die Heißwassertemperatur des Boilers ist auf 52° C begrenzt bzw. im Bad feststellbarer Wasserregler steht auf maximal 38° C. | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Der Wickeltisch steht fest und sicher und bietet eine ausreichend große Wickelfläche.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Auch mit Wickelaufgabe sind die Seitenteile des Wickeltisches noch deutlich erhöht.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Beim Wickeln oder Baden steht alles griffbereit in Reichweite.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Im Auto fährt das Kind immer nur vorschriftsmäßig gesichert mit.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Kindersitz und Kinderwagen entsprechen den Sicherheitsnormen und besitzen die entsprechenden Prüfzeichen.                    | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Die Bremsen am Kinderwagen werden regelmäßig überprüft.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |

### Wenn das Kind mobiler wird:

- |   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| • Alle Steckdosen sind mit einer Kindersicherung versehen.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Die Treppe ist mit einem Schutzgitter versehen.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Stolperfallen wie Teppichläufer sind entfernt, andere Teppiche haben eine rutschsichere Unterlage.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Ecken und scharfe Kanten an Möbeln sind abgepolstert.   | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Putz- und Reinigungsmittel sowie andere gefährliche Substanzen sind in Oberschränken untergebracht. | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Medikamente sind im Arzneischränk verschlossen (in mindestens 1,60 m Höhe).                         | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Giftige Zimmerpflanzen sind aus den Räumen verbannt.  | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |
| • Es liegen/stehen keine Zigaretten/gefüllten Aschenbecher herum.                                     | ja <input type="checkbox"/> | nein <input type="checkbox"/> |



## Checkliste Gitterbettchen

---

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob ein Gitterbettchen die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

---

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

- 
- Der Abstand zwischen Lattenrost in der niedrigsten Stellung und Oberkante der Gitter beträgt mindestens 60 cm, damit das Kind später bei seinem ersten Aufrichten nicht kopfüber aus dem Bettchen fallen kann. ja  nein

---

  - Der Abstand zwischen den Gittersprossen liegt zwischen mindestens 4,5 cm und maximal 6,5 cm, damit sich das Baby weder einklemmen noch hindurchrutschen kann. ja  nein

---

  - Die Sprossen sind fest verleimt und ausreichend kräftig. ja  nein

---

  - Das Bettchen hat keine scharfen Kanten oder Ecken. ja  nein

---

  - Es gibt keine Ritzen, in denen sich das Kind die Finger klemmen oder mit Kleidung oder Kordeln hängen bleiben kann. ja  nein

---

  - Weder an dem sichtbaren oberen Bereich noch am Rahmen und an den verstellbaren Teilen des Betteinsatzes sind vorstehende Teile zu tasten. ja  nein

---

  - Bohrungen und Schraublöcher sind sicher abgedeckt. ja  nein

---

  - Das Bettchen ist so stabil gebaut, dass es später auch den ersten Spring- und Kletterübungen standhält. ja  nein
-

## Checkliste Kinderwagen

---

Anhand dieser Checkliste können Sie leicht überprüfen, ob der von Ihnen ausgesuchte Kinderwagen die notwendigen Sicherheitsanforderungen erfüllt.

*Zutreffendes bitte ankreuzen*

- 
- Der Wagen entspricht den neuesten Sicherheitsnormen (DIN EN 1888 beziehungsweise DIN EN 1466 für die Tragetasche bei bestimmten Kombimodellen). ja  nein

---

  - Der Wagen besitzt TÜV-/GS-Prüfzeichen. ja  nein

---

  - Der Wagen ist gut gefedert und kippsicher (großer Radabstand). ja  nein

---

  - Die Feststellbremse ist stabil, gut zugänglich und auf mindestens zwei Rädern wirksam. ja  nein

---

  - Das Wagengestell hat eine Sicherung gegen plötzliches Zusammenklappen. ja  nein

---

  - Es gibt keine Kleinteile, die sich eventuell ablösen und verschluckt werden könnten. ja  nein

---

  - Der Kinderwagen passt bei Nichtgebrauch an den dafür vorgesehenen Platz (zum Beispiel im Treppenhaus). ja  nein

---

  - Der Wagen passt in den Kofferraum des Autos. ja  nein

---

  - Der Klappmechanismus ist sicher, gut zugänglich und einfach zu bedienen. ja  nein

---

  - Die Liegefläche ist fest genug, dass sie den Rücken ausreichend stützt, und lässt dem Kind genügend Bewegungsfreiheit. ja  nein

---

  - Die verwendeten Materialien sind schadstoffarm und leicht zu reinigen. ja  nein

---

  - Das Verdeck bietet guten Schutz bei Sonne, Regen, Wind und Kälte. ja  nein
-