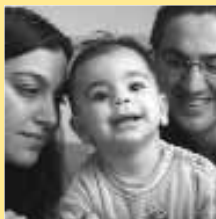




# Naša beba Unser Baby

srpski/hrvatski – nemački  
serbisch/kroatisch – deutsch



## Liebe Eltern

Eltern sein ist für Mütter und Väter eine Aufgabe, die viel Freude, aber auch Fragen mit sich bringt und das Leben verändert. Kommt ein Kind nicht im Heimatland seiner Eltern auf die Welt, sind die Unsicherheiten unter Umständen noch viel grösser. Die Lebensgewohnheiten und die Sprache sind fremd, die vertraute Umgebung fehlt und damit oft auch Verwandte und Bekannte, die Ihnen im Alltag mit Ihrem Baby helfen könnten.

Diese Broschüre möchte Sie mit grundlegenden Informationen dabei unterstützen, in die Rolle als Eltern hineinzuwachsen. Der zweisprachige Text soll die Verständigung erleichtern und Sie ermutigen, nach aussen zu treten und mit der neuen Umgebung langsam vertraut zu werden. Gleichzeitig ist es auch wichtig, in einem gewissen Mass eigene Traditionen und Rituale weiter zu pflegen. Sie geben im Tages- und Jahresverlauf der ganzen Familie Kraft, Halt und Geborgenheit.

Wir hoffen, dass diese Broschüre Ihnen und Ihrer Familie hilft, sich bei uns in der Schweiz wohl zu fühlen.

### Inhaltsverzeichnis

Unterstützung im Familienalltag	4/5
Stillen oder Flaschennahrung	6/7
Weinen	8/9
Schlafen	10/11
Hegen und Pflegen	12/13
Gesundheitsvorsorge	14/15
Übergang zu Breimahlzeiten	16-19
Erste Zähne	20/21
Körperliche Entwicklung	22/23
Spielen und Spielzeug	24/25
Sprache	26/27
Krankheit	28/29
Unfall	30-33
Ausserfamiliäre Kinderbetreuung	34/35
Impressum	36

2

## Dragi roditelji

Biti roditelj je za majke i očeve zadatak, koji sobom donosi puno radosti, ali i pitanja i koji život menja. Ako dete ne ugleda svet u domovini svojih roditelja, nesigurnost može eventualno biti još veća. Životne navike i jezik su strani, nedostaje poznata okolina i time često rodbina i poznanici koji bi im u svakodnevnom življenju mogli biti pri ruci oko bebe.

Ova brošura vam nudi osnovne informacije i pomaže da se saživite sa ulogom roditelja. Dvojezični tekst treba da vam olakša sporazumevanje i da vas ohrabri u traženju kontakta van kuće, kako bi mogli polako da se navikavate na novu sredinu. Istovremeno je važno, da u određenoj meri i dalje negujete svoju tradiciju i verske obrede. Isti u svakodnevnom životu i tokom cele godine daju čitavoj porodici snagu, stabilnost i sigurnost.

Nadamo se da će ova brošura vama i vašoj porodici moći da pomogne, kako bi ste se u Švajcarskoj lepo osećali.

### sadržaj

Podrška u svakodnevnom življenju porodice	4/5
Dojenje ili hrana iz flašice/na cuclu	6/7
Plakanje	8/9
Spavanje	10/11
Gajenje i nega	12/13
Zdravstvene mere (preventiva)	14/15
Prelaz na kašaste obroke	16 - 19
Prvi zubi	20/21
Telesni razvitak/razvoj	22/23
Igranje i igračke	24/25
Jezik	26/27
Bolest	28/29
Nezgode	30 - 33
Briga/skrb deteta van kruga porodice	34/35
impresum	36

3



## Unterstützung im Familienalltag

### Mütter- und Väter-Beratung

Die Mütterberaterin ist Spezialistin im Bereich der Entwicklung, Pflege, Ernährung und Erziehung von Babys und Kleinkindern. Ihre fachliche Grundlage ist die Ausbildung als Kinderkrankenschwester sowie ein zweijähriges Nachdiplomstudium.

Eltern erhalten Antworten auf Fragen zum Schlafen, Stillen, zur neuen Situation als Eltern etc. oder können sich über weiterführende Angebote und Fachstellen informieren.

Die meisten Mütter- und Väter-Beratungsstellen können ohne Voranmeldung aufgesucht werden. Daneben werden Telefonsprechstunden und Hausbesuche angeboten.

Die Beratung ist kostenlos und an die Schweigepflicht gebunden. Weder der Gemeinde noch der Fremdenpolizei wird Auskunft erstattet.

### Kinderärztin / Kinderarzt

Für regelmässige Vorsorgeuntersuchungen des Kindes, für Krankheitsfälle und für alle damit verbundenen Fragen ist die Kinderärztin / der Kinderarzt zuständig. Falls es an Ihrem Wohnort keine kinderärztliche Betreuung gibt, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin / Ihren Hausarzt. Die erste Kontrolle sollte spätestens mit einem Monat stattfinden.

Jede ärztliche Konsultation und jeder Spitalbesuch ist kostenpflichtig und wird über die obligatorische Krankenversicherung abgerechnet. Daher muss Ihr Baby spätestens drei Monate nach der Geburt bei einer Krankenkasse angemeldet sein.

### Sprachbarrieren

Oftmals schränken Sprachbarrieren die Verständigung ein. Nehmen Sie deshalb für wichtige Gespräche eine vertraute Person als Dolmetscherin mit oder fragen Sie nach Übersetzungsangeboten.

4



## Podrška u svakodnevnom življenju porodice

### Savetovanje majki i očeva

Savetnica majki je specijalista na području razvitka, nege, prehrane i vaspitanja/odgoja beba i male dece. Njena stručna osnova obuhvata obrazovanje kao pedijatrijska sestra kao i dvogodišnje studije nakon sticanja diplome. Roditelji dobijaju odgovore na pitanja vezana za spavanje, dojenje, novu situaciju kao roditelja itd., ili mogu da se informišu o drugim ponudama i stručnim službama.

U većini savetovališta za majke i očeve može se doći bez najave. Pored toga, nude se termini savetovanja preko telefona i kućne posete. Savetovanje je besplatno i vezano za obavezu čutnje. O tome se ne obaveštavaju niti opštine niti policija za strance.

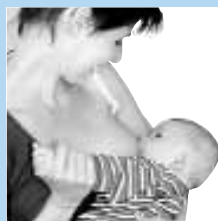
### Dečiji lekar/dečija lekarka

Za redovni pregled radi prevencije deteta, za slučaj bolesti i za sva pitanja vezana za to, odgovoran je dečiji lekar, tj. odgovorna je dečija lekarka. Ukoliko u vašem mestu stanovanja ne postoji služba za lekarsku negu dece, obratite se vašem dečijem lekaru/vašoj dečijoj lekarki ili vašem kućnom lekaru. Prva kontrola bi trebala da se izvrši najkasnije kada dete napuni jedan mesec. Svaka lekarska konsultacija i svaki boravak u bolnici se plaća i obračunava preko obaveznog osiguranja za slučaj bolesti. Stoga vaša beba mora da bude prijavljena kod jedne od blagajni za slučaj bolesti, tj. osiguranja, najkasnije tri meseca nakon rođenja.

### Jezičke barijere

Jezičke barijere često ograničavaju moć sporazumevanja. Zato, povedite sa sobom poverljivu osobu koja bi vam tumačila prilikom važnih konsultacija ili se obratite nekom od prevodilačkih kancelarija.

5



## Stillen oder Flaschennahrung

### Stillen

Muttermilch ist in den ersten sechs Monaten die beste Ernährung für Ihr Baby. Sie enthält alle lebenswichtigen Nährstoffe, stärkt die körperliche Abwehr und hilft Allergien vorzubeugen. Daher ist Zusatznahrung zur Muttermilch in den ersten Lebensmonaten nicht nötig.

### Ernährung der Mutter

Alles, was Sie als Mutter zu sich nehmen, geben Sie beim Stillen an Ihr Kind weiter. Meiden Sie deshalb Alkohol und Tabak, und nehmen Sie Medikamente nur in Absprache mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt ein. Achten Sie auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung, und trinken Sie ausreichend, z.B. Leitungswasser oder Lindenblüten- und Kräutertee. Am besten zu jeder Stillmahlzeit ein zusätzliches Glas.

### Stillberatung

Haben Sie Schwierigkeiten mit Stillen oder Fragen zum Abpumpen oder Abstillen, so helfen die Stillberaterin, die Hebamme, die Mütterberaterin oder Ihre Kinderärztin / Ihr Kinderarzt weiter. Weitere Informationen zu Stillen und Wochenbett finden Sie in der Broschüre „Schwangerschaft – Muttersein“ des Schweizerischen Hebammenverbandes. Sie ist in zahlreichen Sprachen erhältlich.

### Verhütung

Auch stillende Mütter können schwanger werden. Es empfiehlt sich, frühzeitig wieder zu verhüten. Lassen Sie sich bei der ersten gynäkologischen Nachkontrolle ca. sechs Wochen nach der Geburt beraten.

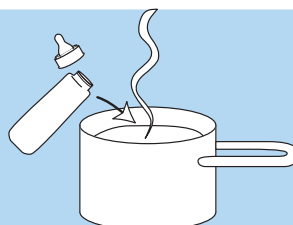
### Flaschennahrung

Wenn Sie sich für die Ernährung mit der Flasche entscheiden oder entscheiden müssen, sollten Sie sich nicht mit Schuldgefühlen belasten. Körperwärme und Geborgenheit können Sie Ihrem Kind auch ohne Stillen schenken. Lassen Sie sich von der Mütterberaterin oder im Fachgeschäft zu den angebotenen Milchpräparaten beraten und vermeiden Sie es, allzu viele verschiedene Präparate (Muster!) auszuprobieren. Vollmilch verträgt das Baby frühestens ab dem 8. Monat.

### Hygiene

Kochen Sie in den ersten Lebenswochen des Kindes die Flasche und den Sauger alle zwei bis drei Tage aus. Benutzen Sie zum Auswaschen der Flasche kein Abwaschmittel. Stellen Sie vorbereitete Milchmahlzeiten bis zum Gebrauch für höchstens 24 Stunden in den Kühlschrank. Säuglingsnahrung, die mehrere Stunden bei Zimmertemperatur herumstand, darf nicht mehr verwendet werden.

6



## Dojenje ili hrana iz flašice/na cuclu

### Dojenje

Majčino mleko je u prvih šest meseci najbolja hrana za vašu bebu. To mleko sadrži životno važne hranjive supstance, jača otpornost i pomaže kako bi se sprečile alergije. Stoga u prvim mesecima života nije potrebna dodatna hrana majčinom mleku.

### Ishrana majke

Sve što kao majka unesete u telo, prenosite prilikom dojenja i na vaše dete. Stoga izbegavajte alkohol i duvan, a lekove uzimajte samo uz konsultaciju vašeg lekara /vaše lekarke. Vodite računa da se zdravo i raznovrsno hranite i gledajte da uzimate dovoljno tečnosti, na primer običnu vodu sa česme, ili čaj od lipe i travki. Najbolje je da prilikom svakog dojenja popijete još po jednu čašu tečnosti.

### Savetovanje u vezi dojenja

Ukoliko imate poteškoća oko dojenja ili pitanja u vezi ispušavanja mleka ili prestanka dojenja, pomoć ćete dobiti od savetnice za dojenje, babice, savetnice za majke ili od vaše dečije lekarke/vašeg dečijeg lekara. Dalje informacije u vezi dojenja i prvih sedmica nakon porodjaja naći ćete u brošuri "Schwangerschaft - Muttersein" Švajcarskog udruženja babica. Ista se može dobiti na više jezika.

### Zaštita od trudnoće

I majke koje doje mogu da zatrudne. Zato se preporučuje da se ponovo na vreme počne sa zaštitom od trudnoće. Gledajte da dobijete savet prilikom prve ginekološke kontrole, otprilike šest sedmica nakon porodjaja.

### Hrana iz flašice/na cuclu

Ukoliko se odlučite ili morate da se odlučite za ishranu na cuclu, ne smete da imate osećaj krivice. Toplinu tela i sigurnost možete pružiti svom detetu i bez dojenja. Tražite savet od savetnica za majke ili u specijalnoj prodavnici koja nudi mlečne preparate i izbegavajte da isprobavate previše raznih preparata (uzoraka!). Čisto mleko dete podnosi najranije od 8. meseca.

### Higijena

U prvih sedmicama života deteta flašicu i gumeni sisak za bocu iskuvavajte svakih dva do tri dana. Prilikom pranja flašica nemojte koristiti sredstva za pranje. Stavite pripremljene obroke mleka u frižider najduže 24 časa do samog korišćenja. Hrana za odojčce/dojenčce koja stoji nekoliko sati na sobnoj temperaturi nesme se više koristiti.

7



## Weinen

### Kein grundloses Weinen

Es gibt verschiedene Gründe, warum Babys weinen; etwa eine unbequeme Körperlage, Hunger, Blähungen, volle Windeln, Müdigkeit, Überreizung der Sinne, plötzliches Erschrecken, Krankheit oder Schmerzen.

### Beruhigen

Manchmal beruhigt sich ein Kind schon, wenn es Nähe spürt, auf den Arm genommen wird, wenn sein Hunger gestillt ist, wenn es gestreichelt oder leise mit ihm gesprochen wird. Auch ein Schnuller, sanftes Massieren, Wiegen, ein Spaziergang oder ein Bad können zur Beruhigung beitragen.

### Verzweiflung

Anhaltend weinende Kinder können Eltern zur Verzweiflung bringen, ihnen Schlaf und Kräfte rauben. Wenn Sie das Schreien nicht mehr aushalten, dann holen Sie Hilfe!

### Hilfe holen

Legen Sie Ihr Kind an einen sicheren Ort, gehen Sie einen Moment in ein anderes Zimmer und versuchen Sie, zur Ruhe zu kommen.

Wenden Sie sich an eine vertraute Person oder rufen Sie die Kinderärztin / den Kinderarzt, die Mütterberaterin, das nächste Krankenhaus oder den Elternnotruf Tel. 044-261 88 66 (Tag und Nacht) an.

### Nie schütteln!

Schütteln Sie Ihr Baby nie!  
Dies kann lebensgefährlich sein.

8



Elternnotruf: 044-261 88 66 (Tag und Nacht)  
telefon za nužne slučajeve roditelja Tel. 044-261 88 66 (danju i noću)

## Plakanje

### Ne postoji neosnovano plakanje

Postoje razni razlozi zašto bebe plaču; ili je to neudobna pozicija tela, glad, nadimanje, pune pelene, umor, preopterećena čula/čutila, nagla uplašenost, bolest ili bolovi.

### Smirivanje

Ponekad se dete već smiri kada oseti blizinu, kada se uzme u ruke, kada se utoli glad, kada se pomazi ili kada se s njim tiho razgovara. Isto tako i cucla/dudica, blago masiranje, ljuljanje, šetnja ili kupka mogu da doprinesu smirivanju.

### Očajanje

Deca koja neprestano plaču mogu da dovedu roditelje do očajanja, mogu da im oduzmu san i da ih iscrpe. Ako plakanje ne prestaje, zatražite pomoć od drugih.

### Traženje pomoći

Ostavite dete da leži na sigurnom mestu, idite na trenutak u drugu sobu i pokušajte da nadjete svoj mir. Obratite se nekoj poverljivoj osobi ili pozovite dečiju lekarku/dečijeg lekara, savetnicu za majke, bolnicu koja je u blizini ili okrenite broj telefona za nužne slučajeve roditelja Tel. 044-261 88 66 (danju i noću).

### Nikako drmatil

Bebu ne treba nikada drmatil! To može da bude opasno po život.



## Schlafen

**Schlafen lernen braucht Zeit** Die Fähigkeit, Tag und Nacht zu unterscheiden und die Nacht durchzuschlafen, entwickelt sich nach und nach und bei jedem Kind etwas anders. Nächtliches Aufwachen ist in den ersten Lebensmonaten normal. Nutzen Sie tagsüber die Zeiten, in denen Ihr Kind schläft, zu Ihrer Erholung. Belastet Sie das Schlafverhalten Ihres Kindes, fragen Sie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder Ihre Mütterberaterin um Rat.

**Schlaflage** Legen Sie Ihr Baby abwechselungsweise in Rücken- oder Seitenlage (rechts und links). Bei der Seitenlagerung muss das Baby mit einem zusammengerollten Tuch im Rücken gestützt werden. Benutzen Sie kein Kopfkissen, ein Tuch genügt.

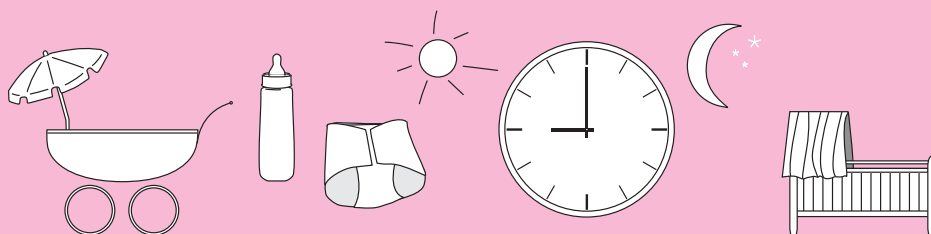
**Zimmer-temperatur**

Achten Sie darauf, dass das Schlafzimmer nicht überhitzt (Idealtemperatur 18 bis 20 Grad) und gut gelüftet ist.

**Regelmässiger Tagesablauf**

Für das Durchschlafen in der Nacht ist ein Rhythmus im Tagesablauf wichtig. Gehen Sie ab dem dritten Monat behutsam zu regelmäßigen Trink- und Einschlafzeiten über. Schliessen Sie den Tag nach der letzten Brust- oder Flaschenmahlzeit mit einem beruhigenden Einschlafritual ab (z.B. ein Gute-Nacht-Lied).

10



## Spavanje

**Učiti se spavanju, zahteva vremena** Sposobnost razlikovanja dana od noći i sposobnost spavanja preko cele noći, se postepeno razvija i kod svakog deteta je to različito. Budjenje noću je u prvim mesecima života normalno. Koristite vreme preko dana kada vaše dete spava, da se i vi odmorite. Ukoliko vas ritam spavanja deteta opterećuje, zatražite savet od vašeg dečijeg lekara ili vaše savetnice za majke.

**Položaj spavanja** Položite vašu bebu neizmjenično na ledja ili na stranu (desno i levo). Prilikom položaja na stranu bebi mora da se podmetne umotan peškir/ručnik radi boljeg držanja ledja. Nemojte da koristite jastuk, peškir je dovoljan.

**Temperatura sobe** Vodite računa da spavaća soba nije preterano zagrejana. (Idealna temperatura: 18 do 20 stepeni) i da je dobro provetrena.

**Redovan tok dana** Za spavanje preko cele noći bitan je ritam preko dana. Od trećeg meseca predjite obazrivo na redovan ritam davanja obroka (mleka) i uspavlivanja. Završite dan nakon večernjeg obroka mleka sa umirujućim ritualom uspavlivanja (na primer sa nekom pesmicom za laku noć).



## Hegen und Pflegen

### Kinderpflege teilen

Säuglingspflege können Mutter und Vater gemeinsam lernen. Gerade bei der Kinderpflege können Väter helfen, die besonders anstrengende Anfangszeit zu bewältigen.

### Wickeln

Wickeln ist viel mehr als Windeln wechseln. Es ist eine Gelegenheit, mit dem Baby zu spielen, es zu streicheln, mit ihm zu sprechen. Kinder, die nach dem Trinken leicht erbrechen, wickeln Sie am besten vor der Mahlzeit. Zum Reinigen genügt warmes Leitungswasser und etwas Öl.

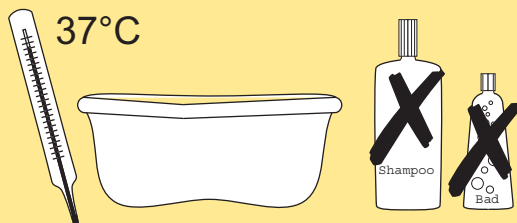
### Baden

Es genügt aus hygienischer Sicht, das Baby einmal in der Woche zu baden. Auf Badezusätze und Shampoo sollte im ersten Lebensjahr verzichtet werden.

### Massage

Viele Babys genießen die beruhigende Wirkung einer Massage. Wenn Sie unsicher sind, wie Sie Ihr Baby massieren können, erkundigen Sie sich bei Ihrer Mütterberaterin oder Ihrer Hebamme nach einem Baby-Massagekurs.

12



## Gajenje i nega

### Podela nege deteta

Kako se odojče/dojenče neguje, mogu zajedno da uče i majka i otac. Upravo kod nege dece očevi mogu da pomognu, kako bi se početna faza koja je naročito naporna prebrodila.

### Povijanje

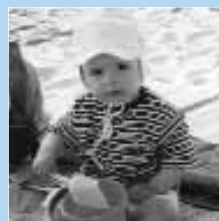
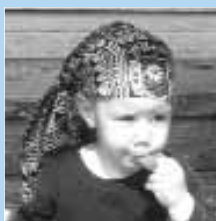
Povijanje je mnogo više od menjanja pelena. To je prilika da se poigrate sa detetom, da ga pomazite, da s njim porazgovarate. Decu koja posle uzimanja obroka pomalo povraćaju, povijajte najbolje pre nego što ih uopšte hranite. Za održavanje higijene dovoljna je vruća voda sa česme i malo ulja.

### Kupanje

Sa higijenskog aspekta dovoljno je da bebu kupate jednom sedmično. U prvoj godini života nebi trebalo koristiti dodatna sredstva za kupanje i šampon.

### Masaža

Mnoge bebe uživaju u smirujućem dejstvu masaže. Ako niste sigurni kako svoju bebu da masirate, informišite se kod vaše savetnice za majke ili kod vaše babice u vezi kursa za masažu beba.



## Gesundheitsvorsorge

### Rauchen

Aus Rücksicht auf Ihr Kind sollte in der Wohnung nicht geraucht werden. Das Mitrauchen erhöht die Gefahr von Erkrankungen der Atemwege und von Infektionen der Ohren und Augen. Vermeiden Sie auch auswärts Orte, an denen viel geraucht wird.

### Lebensmittelallergien

Es gibt vorbeugende Massnahmen, die das Allergierisiko vermindern. Dazu gehören Stillen, hypoallergene Säuglingsmilch (Muttermilchersatz) und das schrittweise Einführen von Nahrungsmitteln. Lassen Sie sich dazu von Ihrer Mütterberaterin oder Kinderärztin / Kinderarzt beraten, insbesondere, wenn Sie als Eltern bereits von Allergien betroffen sind.

### Hautallergien

Schutz vor Hautallergien bietet das Waschen von Babykleidern mit nur wenig Waschmittel und ohne Weichspüler. Neu gekaufte Kleider sollten vor dem ersten Anziehen immer gewaschen werden.

### Impfungen

Erkundigen Sie sich frühzeitig bei Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt über heute empfohlene Schutzimpfungen. Erste Impfungen sind bereits ab dem 2. Lebensmonat möglich.

### Kleidung

Säuglinge werden häufig zu warm angezogen. Wird Ihr Kind unruhig oder weinerlich, ist ihm vielleicht zu warm. Überprüfen Sie dafür im Nacken die Körperwärme Ihres Kindes.

### Frische Luft

Zum Wachsen und Gedeihen braucht ein Kind viel frische Luft. Ein täglicher Spaziergang tut auch Müttern und Vätern gut und bringt neben Bewegung neue gemeinsame Erlebnisse und Kontakte.

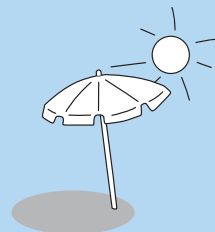
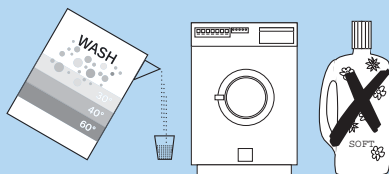
### Sonne

Die empfindliche Babyhaut muss vor Sonnenstrahlen besonders gut geschützt werden. Kinder unter einem Jahr sollten nie direkt der Sonne ausgesetzt sein. Halten Sie sich im Schatten auf und schützen Sie Ihr Kind mit leichter Bekleidung. Ganz wichtig ist der Schutz des Kopfes mit einem Sonnenhut mit breitem Rand und eventuell einer Sonnenbrille.

### Reisen

Lassen Sie sich vor einer längeren Reise (Auto- oder Flugreise) von Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder der Mütterberaterin beraten.

14



## Zdravstvene mere (preventiva)

### Pušenje

Iz obzirnosti prema vašem detetu, u stanu nebi trebalo da se puši. Učestvovanje/sudelovanje u pušenju povećava opasnost od oboljenja disajnih organa i infekcija ušiju i očiju. Izbegavajte mesta gde se puno puši i napolju/vani.

### Alergije na životne/zivežne namirnice

Postoje preventivne mere koje smanjuju riziko alergije. U to se ubrajaju dojenje, hipoalergeno mleko za odojčad/dojenčad (nadoknada za majčino mleko) i postepeno uvođenje životnih namirnica. Zatražite savet od vaše savetnice za majke ili od vaše dečije lekarke /vašeg dečijeg lekara, naročito ako i vi kao roditelj patite od alergija.

### Alergija kože

Zaštita od alergije kože je efikasna ako prilikom pranja bebine odeće dodate samo malo sredstva za pranje, bez omekšivača. Odeću koja je tek kupljena, treba pre prvog oblačenja uvek oprati.

### Vakcinacije/cijepljenje

Tražite na vreme informacije kod vaše dečije lekarke /vašeg dečijeg lekara o trenutnim zaštitnim vakcinacijama /cijepljenjima koje se preporučuju. Prva vakcinacija/cijepljenje je moguće već od 2. meseca života.

### Odeća

Odojčad/dojenčad se pretežno jako puno utopljavaju odećom. Ukoliko je vaše dete nemirno ili plačljivo, možda mu je prevruće. Prekontrolišete temperaturu tela vašeg deteta na potiljku/zatiljku.

### Svež vazduh/zrak

Kako bi dete moglo da raste i napreduje potrebno mu je puno svežeg vazduha/zraka. Svakodnevna šetnja prija i majkama i očevima i pored kretanja omogućava nove zajedničke doživljaje i kontakte.

### Sunce

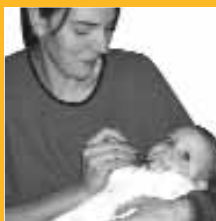
Osetljiva koža bebe mora naročito da se zaštiti od sunčevih zraka. Deca ispod godinu dana ne bi trebala nikada da budu izložena direktno suncu. Gledajte da budete u hladovini i da vaše dete zaštitite lakom odećom. Naročito je važna zaštita glave. Glavu deteta ćete zaštititi šeširićem sa širokim obodom i eventualno naočarima za sunce.

### Putovanja

Pre nego što krenete na duži put (autom ili avionom), zatražite savet od vaše dečije lekarke/vašeg dečijeg lekara ili od savetnice za majke.

15

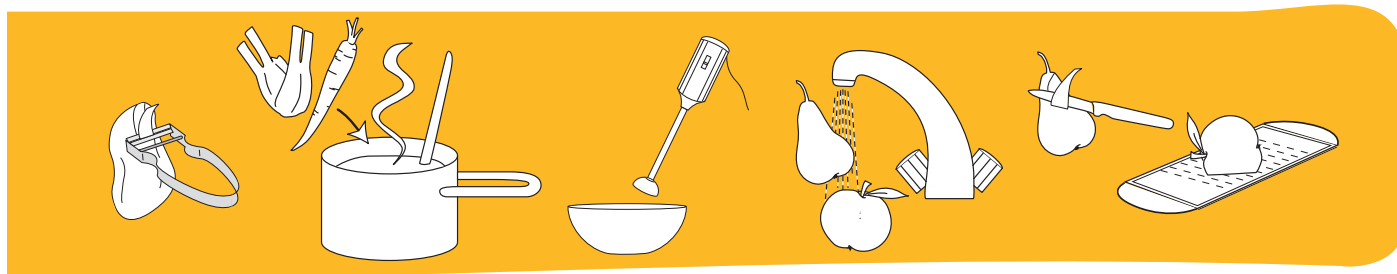




## Übergang zu Breimahlzeiten

<b>Gemüsebrei</b>	Ab dem 5. oder 6. Monat kann eine Brust- oder Flaschenmahlzeit langsam durch eine Breimahlzeit ersetzt werden. Dazu eignet sich püriertes, gekochtes Gemüse wie Karotten, Zucchini, Fenchel oder Kürbis, ergänzt mit Kartoffeln oder wenig Getreide (Hirse, Reis).	<b>Vorkochen</b>	Mahlzeiten können für zwei Tage vorgekocht und im Kühlschrank aufbewahrt oder für längere Zeit tiefgekühlt werden.
<b>Zubereitung</b>	Das Gemüse sollte schonend gegart und ohne Salz und Gewürze zubereitet werden. Unmittelbar vor dem Essen kann dem Brei noch ein kleiner Löffel hochwertiges Pflanzenöl zugefügt werden.	<b>Früchtebrei</b>	Etwa einen Monat nach der Einführung des Gemüsebreis kann eine zweite Brust- oder Flaschenmahlzeit durch einen Früchtebrei ersetzt werden. Geeignet sind pürierte Früchte wie Bananen, Äpfel oder Birnen, die mit Getreide (Hirse, Reis) angereichert werden können.
<b>Langsames Gewöhnen</b>	Probieren Sie nicht zu viel auf einmal aus. Das schrittweise Angewöhnen an verschiedene Nahrungsmittel ist für das Verdauungssystem und zur Vorbeugung von möglichen Nahrungsmittelallergien ganz besonders wichtig. Beginnen Sie z.B. mit Karotten und Kartoffeln und wechseln Sie nach fünf bis sieben Tagen zu einem neuen Gemüse. Falls Ihr Kind einen Geschmack ablehnt, versuchen Sie es am nächsten Tag noch einmal. Essen soll Freude machen und nicht zum Zwang werden.	<b>Hygiene</b>	Vor der Zubereitung sollten Gemüse und Früchte immer sorgfältig gewaschen werden.

16



## Prelaz na kašaste obroke

<b>Kaša od povrća</b>	Od 5. ili 6. meseca obrok od majčinog mleka ili mleka iz flašice može se zameniti kašastim obrokom. Za to je prikladno pasirano, kuvano povrće, kao što su šargarepa/mrkva, tikvice, komorač ili bundeva sa dodatkom krompira ili malo žitarice (proso, pirinač/riža).	<b>Kuvanje unapred</b>	Jela mogu biti skuvana unapred za dva dana, a čuvaju se u frižideru. Za duži period mogu se ostaviti u zamrzivač/hladnjak za duboko zamrzavanje.
<b>Spravljanje</b>	Povrće bi trebalo oprezno skuvati i spravlјati ga bez soli ili začina. Neposredno pre jela, kaši se može dodati još jedna kašikica/žličica biljnog ulja visokog kvaliteta.	<b>Kaša od voća</b>	Otprilike mesec dana nakon uvođenja kaše od povrća, još jedan obrok od majčinog mleka ili mleka iz flašice može biti zamenjen kašom od voća. Za to je prikladno pasirano voće, kao što je banana, jabuka ili kruška, koje može biti obogaćeno žitaricom (proso, pirinač/riža).
<b>Postepeno navikavanje</b>	Nemojte previše toga odjednom isprobavati. Postepeno navikavanje na razne životne/živežne namirnice je veoma važno za sistem varenja/probave i radi sprečavanja mogućih alergija na životne/živežne namirnice. Počnite na primer sa šargarepom/mrkvom i krompirom i predјite posle pet do sedam dana na neko novo povrće. Ako vaše dete odbija neki ukus, pokušajte sledećeg dana opet. Hrana treba da predstavlјa užitek, a ne prisilјavanje.	<b>Higijena</b>	Pre pripremanja jela, povrće i voće treba uvek pažljivo oprati.

17



#### Eigelb und Fleisch

Ab dem 7. Monat kann dem Gemüsebrei ein bis zwei Mal wöchentlich etwas püriertes Fleisch oder ein gekochtes Eigelb beigegeben werden. Beides sind wichtige Lieferanten von Eisen.

#### Mit den Eltern essen

Je älter Ihr Kind wird, desto weniger muss das Essen püriert oder zerkleinert werden. Gegen Ende des ersten Lebensjahres braucht Ihr Kind keine spezielle Babynahrung mehr, sondern wird am liebsten gemeinsam mit Ihnen essen.

#### Getreidebrei

Ab dem 8. Monat wird eine weitere Brust- oder Flaschenmahlzeit durch einen Getreidebrei ersetzt. Die tägliche Ernährung könnte nun wie folgt aussehen: morgens eine Brust- oder Flaschenmahlzeit, über den Tag verteilt je ein Gemüse-, Früchte- und Getreidebrei und vor dem Einschlafritual eventuell nochmals eine Brust- oder Flaschenmahlzeit.

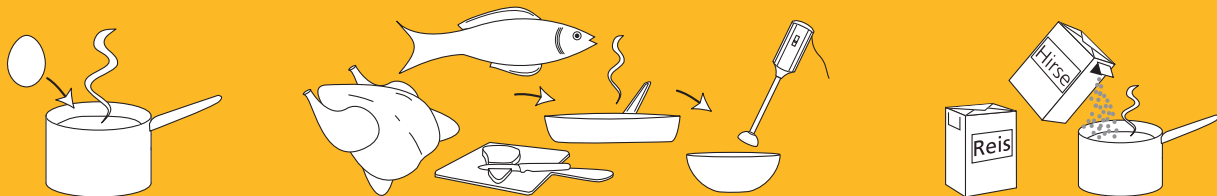
#### Abstillen

Wenn Sie abstillen müssen oder wollen, sollten Sie sich möglichst früh von der Mütterberaterin oder der Stillberaterin beraten lassen.

#### Trinken

Tagsüber kann Ihr Kind Leitungswasser oder ungesüßten Tee (kein Schwarz- oder Grüntee und auch kein Eistee) trinken. Nach 12 Monaten ist die Umstellung von der Schoppenflasche zur Tasse angebracht.

18



#### Žumance/ žumanjak i meso

Od 7. meseca kaši od povrća se može dodati jednom do dva puta sedmično malo pasiranog mesa ili jedno kuvano žumance. I jedno i drugo je važno za snabdevanje gvoždjem/željezom.

#### Ručavanje/ obedovanje sa roditeljima

Kako vaše dete raste, sve manje je potrebno da se jelo daje u vidu kaše ili pak da se secka na male komadiće. Krajem prve godine života vašem detetu nije više potrebna hrana za bebe. Dete će najradije hteti sa vama zajedno da jede.

#### Kaša od žitarica

Od 8. meseca se još jedan obrok od majčinog mleka ili mleka iz flašice može zameniti kašom od žitarica. Svakodnevna ishrana može ovako da izgleda: ujutru obrok od majčinog mleka ili mleka iz flašice, preko dana po jedan obrok kaše od povrća, voća i žitarica i pre spavanja eventualno još jedan obrok od majčinog mleka ili mleka iz flašice.

#### Prestanak dojenja

Ako morate ili želite prestati sa dojenjem, obratite se što je moguće pre vašoj savetnici za žene ili savetnici za dojenje.

#### Uzimanje tečnosti

Preko dana vaše dete može da pije običnu vodu sa česme ili čaj bez šećera. (nije dozvoljen crni i zeleni čaj kao i hladan čaj). Posle 12. meseca dete bi trebalo da ostavi flašicu i da predje na šolju.



## Erste Zähne

### Der erste Zahn

Der Durchbruch des ersten Zahnes erfolgt gewöhnlich in der zweiten Hälfte des ersten Lebensjahres und ist ein wichtiges Ereignis. Es ist möglich, dass das zahnende Kind schlechter schläft, unruhig oder weinerlich ist oder Fieber bekommt. Kontaktieren Sie die Kinderärztin / den Kinderarzt bei hohem oder anhaltendem Fieber sowie bei einem schlechten Allgemeinzustand Ihres Kindes.

### Hilfe bei Schmerzen

Beissringe, im Kühlschrank gelagert, verschaffen Linderung. Zuckerfreie Zahnungsmittel (z.B. Gelees), die das Zahnen erleichtern, sollten zurückhaltend eingesetzt werden. Zu viel davon ist ungesund.

### Zahnreinigung

Die Pflege der Milchzähne ist sehr wichtig, damit diese gesund bleiben und Ihr Kind ohne Probleme die Nahrung zerbeißen kann und sprechen lernt. Beginnen Sie bereits beim Erscheinen des ersten Zahnes mit der Zahnreinigung. Bürsten Sie Ihrem Kind

die Zähne am besten abends nach der letzten Mahlzeit oder dem letzten Schoppen. Dazu benötigen Sie eine weiche Kinderzahnbürste und eine erbsengrossen Menge fluoridhaltiger Kinderzahnpaste.

### Auf Süßes verzichten

Der häufige Genuss zuckerhaltiger Speisen, Zwischenmahlzeiten und Getränke ist die Hauptursache für Karies. Süßigkeiten und zuckerhaltige Getränke wie Sirup, Cola, Fertigtee (auch Eistee!) und Fruchtsäfte sind daher zu vermeiden. Bei höheren Temperaturen oder als Ergänzung zu Breimahlzeiten ist Leitungswasser der beste Durstlöcher. Schnuller sollten nie in Honig oder Zucker getaucht werden.

### Zahnunfälle

Milchzahnunfälle (z.B. eine abgebrochene Zahnkrone, herausgeschlagene Zähne) können Schäden an den noch nicht durchgebrochenen, bleibenden Zähnen verursachen. Daher sollte jeder Zahnunfall sofort der Kinderärztin / dem Kinderarzt oder der Zahnärztin / dem Zahnarzt gemeldet werden. Ob eine Behandlung notwendig ist oder nicht, kann nur sie / er entscheiden.

20



## Prvi zubi

### Prvi zub

Detе dobija prvi zub obično u drugoj polovini prve godine života i to je važan događaj. Moguće je da dete kojem raste zubić lošije spava, da je nervozno ili plačljivo ili pak dobije povećanu temperaturu/groznicu. U slučaju visoke temperature ili temperature koja ne prestaje, kao i pri lošem opštem stanju deteta, obratite se dečijoj lekarki/dečijem lekaru.

### Pomoć protiv bolova

Olakšanje donose specijalni krugovi koje beba grize, a koji se drže u frižideru. Nezasladjena posebna sredstva za zube (na primer gel) koja olakšavaju izbijanje zuba treba koristiti za rezervom. Previše toga je nezdravo.

### Pranje zuba

Nega mlečnih zuba je veoma važna, da bi ista ostala zdrava, da bi vaše dete bez problema moglo da zagriže životne namirnice i da bi počelo da uči da govori. Počnite sa pranjem zuba čim dete dobije prvi zubić. Perite detetu zube četkicom, i to najbolje uveče posle zadnjeg obroka ili nakon zadnje flašice mleka. Za to vam je potrebna mekana dečija četkica za zube i dečija fluoridna pasta za zube veličine graška.

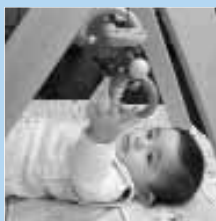
### Odreći se slatkiša

Često konzumiranje jela, medjuobroka i napitaka koji sadrže šećer glavni su uzročnici za karijes. Zato treba izbegavati slatkiše i napitke koji sadrže šećer, kao što su sirup, Cola, gotovi čajevi (takodje hladan čaj!) i voćni sokovi. U letnjim danima žedj se može najbolje utoliti/utažiti običnom vodom sa česme koja se koristi i za pripremanje kašastih obroka. Cucle/dude ne treba nikada umakati u med ili šećer.

### Povrede zuba

Povrede mlečnih zuba (na primer lomljenje krune zuba, izbijanje, tj. ispadanje zuba) mogu da prouzrokuju štetu na zubima koji još nisu izbili. Zato, svaku povredu zuba treba odmah prijaviti dečijoj lekarki/dečijem lekaru/zubaru. Da li je lečenje potrebno ili nije, odlučuje lekar, tj. zubar.

21



## Körperliche Entwicklung

### Lernen durch Bewegung

Für die geistige und körperliche Entwicklung ist vielseitige Bewegung in der Wohnung und im Freien sehr wichtig. Geben Sie Ihrem Kind ausreichend Gelegenheit, sich zu bewegen: Anfangs kann es auf einer warmen Unterlage auf dem Boden liegen, nach ein paar Monaten wird es lernen, sich zu drehen, später zu robben, zu kriechen, zu stehen und zu gehen.

### Traghilfen

Für Spaziergänge, Ausflüge, zum Einkaufen oder auch zu Hause bei den Haushaltsarbeiten sind Tragtücher sehr geeignet. Während das Baby den Körperkontakt genießt, haben Eltern beide Hände frei. Tragen Sie Ihr Kind im ersten Lebenshalbjahr immer mit dem Gesicht zu Ihrem Körper gewendet. So vermeiden Sie den Einfluss von allzu vielen Sinnesreizen.

### Krabbeln

Mit den ersten Krabbelversuchen beginnt eine aufregende Zeit für Ihr Kind und für Sie! Die ganze Wohnung wird zum Spielplatz – jeder Blumentopf, jeder Schrank, jede Schublade lockt zum Entdecken. Es empfiehlt sich, wertvolle oder gefährliche Gegenstände zu sichern oder wegzuräumen.

### Erste Schritte

Laufen lernen gelingt am besten ohne Schuhe. Barfuß laufen unterstützt die Entwicklung der Fußmuskulatur. Ist der Boden zu kalt, kann das Kind Socken mit angerauter oder weicher Sohle („Anti-Rutschsocken“) tragen.

### Keine Lauflernhilfen

Benutzen Sie keine Lauflerngeräte. Sie hindern das Kind in seiner Entwicklung und sind in anderen Ländern sogar verboten. Sie belasten die Hüften ungünstig und können zu gefährlichen Stürzen führen.

### Grenzen setzen

Häufiges Eingreifen und ständige Verbote schränken ein Kind ein und verhindern, dass es wichtige Erfahrungen machen kann. Dennoch muss Ihr Kind lernen, dass es bestimmte Dinge nicht tun darf. Ein konsequentes und bestimmtes „Nein“ wird immer wieder notwendig sein. Mit der Zeit wird Ihr Kind lernen, warum es etwas nicht tun darf.

### Nie schlagen

Schlagen Sie Ihr Kind nie: Schlagen ist kein Erziehungsmittel, sondern macht Kinder nur traurig, enttäuscht, mutlos und ängstlich.

22



## Telesni razvitak/razvoj

### Učenje uz kretanje

Za umni i telesni razvitak veoma je važno mnogostrano kretanje u stanu i na svežem vazduhu/zraku. Gledajte da se vaše dete što češće kreće: na početku može da leži na toploj podlozi na podu, nakon nekoliko meseci naučiće da se okreće, kasnije da puzi potpomagajući se laktovima, puzi ležeći na stomaku, da stoji i da hoda.

### Pomagala za nošenje

Za šetnje, izlete, kupovinu, ali i kod kuće prilikom obavljanja kućnih poslova, veoma su prikladne marame/rubci za nošenje. Dok beba uživa u telesnom kontaktu, roditelji imaju slobodne ruke. U prvoj polovini prve godine života nosite vaše dete uvek okrenuto licem prema vašem telu. Tako možete da ga zaštitite od uticaja preko -mernih nadražaja/podražaja čula/čutila.

### Puzati

Sa prvim pokušajima puzanja za vaše dete otpočinje uzbudljiv period, a i za vas! Čitav stan se pretvara u igralište - svaka saksija/lonac za cveće, svaki ormar, svaka fioka/ladica mame da budu otkriveni. Preporučuje se da se skupocene stvari ili opasni predmeti zaštitite ili pak sklonite.

### Prvi koraci

Dete najbolje uči da hoda bez obuće. Hodajući bosonogo, ono podržava razvitak muskulature stopala. Ako je pod hladan, dete može da nosi kratke čarape/sokne sa hrapavim ili mekanim djonom ("čarape otporne na klizanje").

### Bez pomagala za hodanje

Nemojte da koristite sprave za učenje hodanja. Time sprečavate dete u svom razvitku. U drugim zemljama je to čak zabranjeno. Tako stvarate opterećenje, na štetu kukova, što može da prouzrokuje opasne nagle padove.

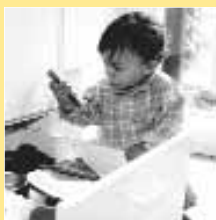
### Postavljati granice

Česte intervencije i stalne zabrane predstavljaju ograničenja za dete i sprečavaju ga u sticanju važnih iskustava. Uprkos tome, dete mora da uči da određene stvari ne sme da radi. Znači moraćete iznova na konsekventan i određen način ponavljati reč "Ne". Tu reč treba svrsishodno i dozirano koristiti.

### Nikada udarati

Nemojte nikada udarati/tući svoje dete: Udaranje nije vaspitno/odgojno sredstvo, već decu čini tužnim, razočaranim, obeshrabljenim i uplašenim.

23



## Spielen und Spielzeug

### Spielend lernen

Die beste Vorbereitung fürs Leben ist, Ihr Kind in den ersten Jahren ausgiebig spielen zu lassen, denn Spielen bedeutet Lernen. Im Spiel mit dem eigenen Körper, verschiedenen Spielsachen, Materialien und anderen Kindern lernen Kinder den ganzen Tag.

### Sinne

Mit Ohren, Augen, Nase, Mund, Händen, Füßen und der Haut nimmt Ihr Kind alles um sich herum wahr. Es spielt mit seinen Fingern und Füßen, greift nach allem, was es erreichen kann, steckt es in den Mund. Auf diesem Weg lernt es wie Sachen tönen, aussehen, riechen, schmecken, sich anfühlen und wie sie sich unterscheiden.

### Zu viele Reize

Kleine Kinder ermüden schnell. Achten Sie daher auf Signale wie Augenreiben, Abwenden des Blickes oder veränderter Ausdruck der Augen, Unruhe, Weinen, etc. Ein Kind braucht Anregung, aber auch viel Zeit, um sich vertieft mit etwas zu beschäftigen und um sich von „seiner Arbeit“ zu erholen.

### Fernsehen

Für kleine Kinder ist Fernsehen schädlich. Ihr Baby wird dabei von den vielen Eindrücken überflutet. Es kann diese nicht verarbeiten und schon gar nichts davon lernen.

### Spielsachen

Babys brauchen nur wenig Spielsachen, z.B. eine Musikdose, ein farbiges Mobile, eine Puppe aus Stoff, eine Stoffwindel, ein Tier aus Holz. Wichtig ist am Anfang, dass die Spielsachen farbecht, unzerbrechlich, nicht spitzig, abwaschbar und nicht zu klein sind, da alles mit dem Mund erforscht wird.

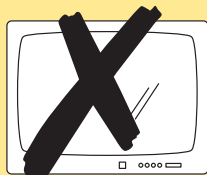
### Spielsachen, die nichts kosten

Hineintun und Herausnehmen, Wegwerfen und Holen, Verstecken und Nachschauen, Ein- und Ausräumen sind Spiele, die später dazu kommen. Hierfür eignen sich Haushaltsgegenstände wie Dosen, Schachteln, Töpfe und Schüsseln hervorragend. Ihr Kind wird sich mehr und mehr für das interessieren, was Sie tun. Es hat z.B. Spass daran, mit Löffeln und Pfannen zu hantieren.

### Andere Kinder

Schon ganz kleine Kinder brauchen einander, um im Spiel miteinander Erfahrungen zu sammeln und fürs Leben zu lernen. Geben Sie Ihrem Kind von klein auf viele Möglichkeiten, mit anderen Kindern zusammen zu sein.

24



## Igranje i igračke

### Učenje kroz igru

Najbolja priprema za život je ako detetu u prvim godinama omogućite da se dovoljno igra, - jer igranje znači učenje. Deca ceo dan uče kroz igru, bilo uz pomoć svog tela, raznih igraćaka, materijala ili kroz igru sa drugom decom.

### Čula/čuvstva

Dete postaje svesno svoje okoline preko uva/uha, oka, nosa, usta, ruku, nogu i preko kože. Ono se igra prstima i stopalima, hvata sve što može da dohvati, stavlja u usta. Na taj način uči kako nešto može da zvuči, izgleda, miriše, koji ukus ima, kako stvari pipavanjem oseća i kako se isti razlikuju.

### Previše nadražaja/podražaja

Mala dece se brzo zamaraju. Zato obratite pažnju na signale kao: trljanje očiju, pogled u stranu ili izmenjen pogled, nemir, plakanje... Detetu je potreban podstrek, no i puno vremena, kako bi moglo s nečim da se zabavlja i od "svog rada" odmori.

### Televizija

Televizija je štetna za malu decu. Vaša beba je pri tom preplavljena utiscima. Te utiske ne može da preradi, a kamoli da iz toga nešto nauči.

### Igračke

Bebama je potrebno samo malo igraćaka, na primer muzička/glazbena kutija, mobilni u boji, lutka od tkanine, pelena od tkanine, životinja od drveta. Na početku je važno da su igračke od nepromenljive boje, da nisu lomljive, šiljaste, da se mogu prati i da nisu premale, pošto bebe sve ispituju stavljanjem stvari u usta.

### Igračke koje ništa ne koštaju/staju

Stavljanje u nešto, vadenje iz nečega, bacanje predmeta i odlaženje po njih, sakrivanje i traženje, pospremanje i raspoređivanje su igre koje dolaze kasnije. Za tu vrstu igre veoma prikladni predmeti su oni koji se koriste u domaćinstvu/kućanstvu, kao što su doze, kutije, lonci i posude/zdjele. Vaše dete će sve više imati interesovanja za vaš posao. Rado će, na primer, da barata sa kašikama i tiganjima/ tavama.

### Druga deca

Već sasvim mala deca traže društvo druge dece, kako bi u igri zajedno sakupljala iskustva. Gledajte da vašem detetu od malena omogućite da bude što više u društvu sa drugom decom.

25



## Sprache

**Muttersprache** Von Geburt an sollten Sie mit Ihrem Kind in Ihrer Muttersprache sprechen, denn je besser das Kind seine Muttersprache beherrscht, desto leichter lernt es auch andere Sprachen. Benennen Sie die Dinge, die es umgeben, singen Sie ihm Lieder vor, erzählen Sie Verse oder schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an. Bilderbücher (deutschsprachige und evtl. auch solche in Ihrer Muttersprache) können Sie in der Bibliothek kostenlos ausleihen.

**Zweisprachig aufwachsen** Wenn die Eltern zwei verschiedene Muttersprachen haben, sollte jeder Elternteil nur eine Sprache mit dem Kind sprechen, damit das Kind Person und Sprache als Einheit erlebt. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihr Kind länger braucht, bis es sich in beiden Sprachen ausdrücken kann. Für zwei Sprachen braucht es mehr Zeit, das ist ganz normal.

**Deutsch lernen** Die Umgebungssprache lernt Ihr Kind am einfachsten und schnellsten im Kontakt mit anderen Kindern.

**Deutschkurse für Mütter** Für Mütter finden an vielen Orten Deutschkurse statt, in denen die Kinder dabei sein können oder betreut werden. In diesen Kursen werden Sie auch mit den hiesigen Lebensgewohnheiten und -umständen vertraut gemacht und lernen andere Mütter kennen.

26



## Jezik

**Maternji/materinski jezik** Sa vašim detetom bi trebali od samog rođenja deteta da govorite na maternjem jeziku. Jer što bolje dete vlada maternjim jezikom, utoliko lakše uči druge jezike. Imenujte stvari koje ga okružuju, pevajte mu pesmice, pričajte u stihovima ili razgledajte zajedno sa detetom slikovnice. Slikovnice (na nemačkom ili eventualno na vašem maternjem jeziku) možete besplatno da iznajmite u biblioteci.

**Deca koja rastu dvojezično** Ako roditelji govore dva različita maternja jezika, onda majka i otac - svako od njih treba da koristi samo po jedan jezik, kako bi dete osobu i jezik doživelo kao jednu celinu. Nemojte da brinete ako je vašem detetu potrebno malo više vremena dok bude u stanju da se izražava na oba jezika. Za dva jezika je potrebno više vremena - to je sasvim normalna pojava.

**Učenje nemačkog jezika** Jezik okoline dete najjednostavnije i najbrže uči u kontaktu sa drugom decom.

**Kurs nemačkog jezika za majke** Za majke postoje na više mesta kursevi nemačkog jezika. Za vreme kurseva deca mogu da budu prisutna ili se uzimaju na čuvanje. Tokom ovih kurseva one se upućuju i na ovdašnje životne navike i prilike i upoznaju druge majke.

27



## Krankheit

### Abwehrkräfte

So unangenehm Infektionskrankheiten (wie z.B. Schnupfen oder Husten) sind, sie sind wichtig für die Entwicklung des körperlichen Abwehrsystems. Sollten Sie jedoch über den Zustand Ihres Kindes beunruhigt sein, so nehmen Sie sofort mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt oder dem nächsten Krankenhaus (24 Stunden-Notfalldienst) Kontakt auf.

### Fieber

Fieber ist eine normale körperliche Reaktion auf Infektionen. Normaltemperatur ist bis 37,5 Grad, erhöhte Temperatur bis 38,5 Grad und Fieber ab 38,5 Grad. Fiebersenkende Medikamente sind erst ab 38,5 Grad sinnvoll und sollten nur in Absprache mit Ihrer Kinderärztin / Ihrem Kinderarzt verabreicht werden.

### Fiebermessen

Messen Sie beim kleinen Kind das Fieber mit einem Digitalthermometer im After. Fetten Sie dazu die Thermometerspitze mit einer fettenden Salbe ein und führen Sie diese vorsichtig ca. zwei Zentimeter tief in den Darm ein.

### Hilfe bei Fieber

Geben Sie Ihrem Kind genügend zu trinken und achten Sie darauf, dass Sie es nicht zu warm zudecken.

### Schnupfen

Ein Schnupfen kann der Beginn einer Krankheit sein. Verstopfte Nasengänge erschweren die Atmung und die Nahrungsaufnahme. Sie beeinträchtigen das Wohlbefinden und können zu Mittelohrentzündungen führen.

### Hilfe bei Schnupfen

Nasentropfen und -sprays dürfen nur dosiert und über kurze Zeit gegeben werden. Am besten spülen Sie die Nase mit physiologischer Kochsalzlösung (in Drogerie und Apotheke erhältlich). Auch eine aufgeschnittene Zwiebel, in einem kleinen Stoffbeutel beim Bett aufgehängt, bringt Erleichterung.

### Nähe und Zuwendung

Kranke Kinder haben oft keinen Appetit. Dies ist kein Grund zur Sorge. Wesentlich ist – vor allem bei Fieber – dass das Kind ausreichend trinkt (Mutter- oder Flaschenmilch, Wasser oder ungesüßten Tee). Und ganz besonders wichtig: Kranke Kinder brauchen mehr Zuwendung, Verständnis, Geduld, Zeit und körperliche Nähe.

28



38.5°C !

37.5°C



Mütterberatung:

☎ .....

Arzt:

☎ .....

## Bolest

### Odbrambene snage

Koliko da su infektivne bolesti (kao na primer kijavica ili kašalj) neprijatne, one su važne za razvoj telesnog odbrambenog sistema. No, ukoliko vas zdravstveno stanje vašeg deteta zabrinjava, obratite se odmah vašoj dečijoj lekarki /vašem dečijem lekaru ili najbližoj bolnici (24-časovna hitna služba).

### Groznica

Groznica je normalna reakcija tela na infekcije. Normalna temperatura dostiže 37,5 stepeni, povišena temperatura do 38,5, a groznica/visoka temperatura od 38,5 stepeni. Lekovi za smanjivanje telesne temperature imaju smisla tek kod temperature preko 38,5 stepeni i trebalo bi ih davati deci tek nakon konsultacije sa vašom dečijom lekarkom/dečijim lekarom.

### Merenje

Temperatura kod male dece se meri sa digitalnim termometrom i to rektalno. Kada to radite, namažite vrh termometra sa masnom kremom i gurnite ga oprezno otprilike dva santimetara u crevo.

### Pomoć prilikom groznice

Vodite računa da vam dete dovoljno pije i da ga ne pokrivete previše.

### Kijavica

Kijavica može da bude početak neke bolesti. Zapušeni nosni kanali otežavaju disanje i uzimanje hrane. Isti škode zdravlju i mogu da prouzrokuju zapaljenje srednjeg uva/uha.

### Pomoć prilikom kijavice

Kapljice za nos i sprejevi mogu se koristiti samo dozirano i na kratko vreme. Najbolje je da nos isperete fiziološkim rastvorom od kuhinjske soli. (Može se nabaviti u drogerijama ili apotekama). Olakšanje donosi takodje isečen crni/crveni luk koji treba staviti u jednu kesicu/vrećicu od tkanine i obesiti je pokraj kreveta.

### Bliskost i poklanjanje pažnje

Deca koja su bolesna često nemaju apetit. To nije razlog za zabrinutost. Bitno je - pre svega u slučaju groznice - da dete dovoljno pije (majčino mleko ili mleko iz flašice, vodu ili nezasladjen čaj). Naročito važno: Deci koja su bolesna je potrebo više pažnje, razumevanja, strpljenja, vremena i telesne bliskosti.

29



## Unfall

### Forscherdrang und Gefahren

Kleinkinder wollen alles entdecken und stecken Dinge dazu oft in den Mund. Das ist ganz normal und für die Entwicklung sehr wichtig. Dennoch müssen dort Grenzen gesetzt werden, wo es gefährlich wird.

### Gefahren

Medikamente, Alkohol, Putzmittel, Kosmetika, giftige Pflanzen, Steckdosen und Kabel, Zündhölzer, Feuerzeug, Plastiksäcke, Werkzeuge, Messer, Scheren, etc. sind für Kleinkinder lebensgefährlich oder gesundheitsschädigend und gehören an einen Ort, der für Kinder nicht erreichbar ist.

### Zigaretten

Auch Zigaretten und volle Aschenbecher gehören ausser Reichweite von Kinderhänden. Schon ein einziger Zigarettenstummel kann für ein Kleinkind tödlich sein, wenn es ihn verschluckt.

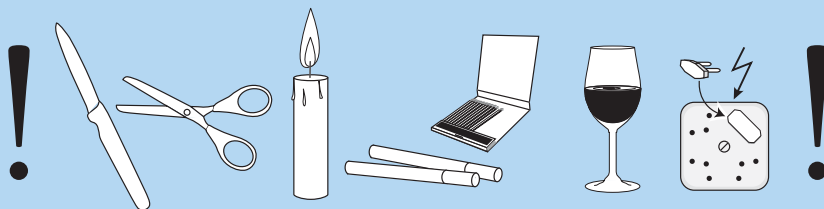
### Elektrizität

Das Spiel mit elektrischen Kabeln und Steckdosen kann tödlich sein. Schützen Sie Steckdosen mit speziellen Plastiksteckern, die im Elektro-Geschäft oder im Warenhaus erhältlich sind.

### Gefahren in der Küche

In der Küche besteht grosse Gefahr für Verbrennungen. Mit heissem Wasser, erhitztem Öl oder heissen Dämpfen ist schnell ein Unglück geschehen. Besondere Vorsicht ist auch geboten bei brennenden Kerzen, Verdunstern und heissen Flüssigkeiten (Suppe, Tee, Kaffee, Milch etc.).

30



## Nezgode

### Težnja za istraživanjem i opasnosti

Mala deca hoće sve da otkriju i stoga često stavljaju stvari u usta. To je sasvim normalno i za razvitak veoma važno. Ipak treba postavljati granice, tamo gde postoje opasnosti.

### Opasnosti

Lekovi, alkohol, sredstva za čišćenje, otrovne biljke, utikači/utičnici i kablovi, šibice i upaljači, plastične kese/vreće, alati, noževi, makaze/škare itd. su za malu decu opasni po život ili štetni po zdravlje i treba ih držati na mestu koje deci nije dostupno.

### Cigarete

Cigarete i pepeljare treba takodje čuvati na razdaljini od dečijih ruku. Samo jedan jedini pikavac/opušak može za dete da bude smrtonosan, ukoliko ga proguta.

### Elektricitet

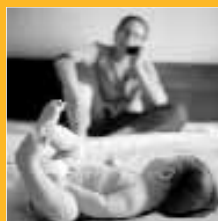
Igranje sa električnim kablovima, utikačima/utičnicima može biti smrtonosno. Zaštitite utikače/utičnike specijalnim plastičnim utikačima, koji se mogu nabaviti u prodavnici/trgovini za električne uredjaje ili u robnim/trgovačkim kućama.

### Opasnosti u kuhinji

U kuhinji postoji velika opasnost od opekotina. Nesrećni slučaj može začas da se desi, bilo preko vruće vode, zagrejanog ulja ili vruće pare. Treba takodje biti oprezan sa upaljenim svećama, isparenjima i vrućom tečnošću. (supe, čajevi, kafa, mleko itd.).

31





**Verbrennungen** Wenn sich Ihr Kind verbrannt hat, halten Sie den verbrannten Körperteil sofort 15 Minuten lang unter kaltes Wasser. Verlieren Sie keine Zeit mit dem Ausziehen von Kleidern, duschen Sie das Kind mit den Kleidern kalt ab. Wenn Kleider auf der Wunde kleben, reißen Sie den Stoff nicht weg. Geben Sie nicht Salbe, Wundpuder, Mehl, Lebertran oder Eiweiss auf die Brandwunde, sondern decken Sie die Wunde mit einem sauberen Tuch oder steriler Gaze ab und gehen Sie sofort zur Ärztin / zum Arzt oder ins Spital.

**Stürze** Lassen Sie Ihr Baby nie unbeaufsichtigt auf einem erhöhten Ort (Sofa, Bett, Wickeltisch) liegen. Der Moment, in dem Ihr Kind sich dreht und herunterfallen könnte, kommt plötzlich und meist früher als erwartet.

**Im Notfall** Sicherheit und Ruhe der Eltern sind wichtig im Umgang mit Verletzungen und Unfällen des Kindes. Oft ist es jedoch schwierig abzuschätzen, ob eine Verletzung harmlos ist oder nicht. Im Zweifelsfall sofort die Kinderärztin / den Kinderarzt oder das nächste Krankenhaus anrufen, resp. aufsuchen.

Bei Vergiftungsnotfällen wählen Sie die Telefonnummer 145.

32

Bei Vergiftungsnotfällen wählen Sie die Telefonnummer 145  
U slučaju trovanja, okrenite broj telefona 145

**Opekotine/  
opekline** Ako se dete opeklo, držite deo tela 15 minuta ispod hladne vode, tamo gde opekotina postoji. Nemojte da gubite vreme oko skidanja odeće, istuširajte dete hladnom vodom sa sve odećom. Ako je odeća zalepljena na rani, nemojte kidati tkaninu. Nemojte na opekotinu/opeklinu stavljati kreme, brašno, riblje ulje, belančevinu, već pokrite ranu sa čistom maramom ili sterilisanom gazom i obratite se odmah lekarki/lekaru ili idite u bolnicu.

**Nagli padovi** Nemojte nikada bez nadzora da ostavljate bebu na uzvišenim mestima (fotelja/sofa, krevet, sto za povijanje). Odjednom i često ranije nego što se to očekuje, dete može da se okrene i padne.

**U hitnim  
slučajevima**

Sigurnost i smirenost roditelja su bitni u ophodjenu sa povredama i nesrećnim slučajevima deteta. No, često je teško proceniti da li je povreda bezazlena ili nije. Ukoliko postoji sumnja, treba odmah nazvati dečiju lekarku/ dečijeg lekara ili bolnicu koja je u blizini, tj. treba odmah otići do njih. U slučaju trovanja, okrenite broj telefona 145.

33



## Ausserfamiliäre Kinderbetreuung

### Angebot

Wenn Sie arbeiten oder eine Ausbildung machen, können Tagesfamilien und Kinderkrippen die Betreuung Ihres Kindes übernehmen. Oft bestehen längere Wartefristen für einen Betreuungsplatz; fragen Sie deshalb frühzeitig bei Ihrer Gemeinde oder Ihrer Mütterberaterin nach den vorhandenen Möglichkeiten.

### Kosten

Die öffentlichen Betreuungsangebote sind kostenpflichtig und in der Regel ziemlich teuer. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten.

### Konstanz und Vertrauen

Wenn Sie eine Betreuungsmöglichkeit gefunden haben (auch eine private), ist es wichtig, dass Sie Ihr Kind langsam mit der neuen Situation und den neuen Bezugspersonen vertraut machen. Ein Kind braucht Verlässlichkeit und konstante Beziehungen, damit es sich sicher fühlt und spielen kann.

### Berufstätige Mütter

Alle wichtigen Informationen über Ihre Rechte am Arbeitsplatz finden Sie in der in 12 Sprachen übersetzten Gratisbroschüre „Info Mutterschaft“ von Travail Suisse. Fragen Sie Ihre Mütterberaterin danach.

Kinder entwickeln sich unterschiedlich, jedes auf seine Art, in seinem Tempo, nach seinem Charakter. Jedes Kind bringt etwas Einzigartiges mit. Genau das macht uns Menschen so einzigartig. Geben Sie Ihrem Kind die Zeit und Zuwendung, die es für seine Entwicklung braucht. Unterstützen Sie es dabei, die Welt zu erforschen, zu entdecken und zu begreifen.

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Zeit mit Ihrem Kind.

34

## Briga/skrb deteta van kruga porodice

### Predlog

Ukoliko radite ili se obrazujete, brigu/skrb vašeg deteta može da preuzme porodica koja vodi brigu preko dana ili dečije jaslice. Često postoje duže liste čekanja za ovakva mesta; zato, raspitajte se na vreme u vašoj opštini ili kod vaše savetnice za majke za postojeće mogućnosti.

### Troškovi

Javne ponude za brigu/skrb deteta se plaćaju, i po pravilu su dosta skupe. Raspitajte se u vašoj opštini o mogućnostima finansijske pomoći.

### Konstantnost i poverenje

Ukoliko ste našli mogućnost za brigu/skrb deteta (i privatne vrste) važno je da dete polako prilagodjavate na novu situaciju i novu poverljivu osobu, kako bi moglo da se oseća sigurnim i da se posveti svojoj igri.

### Majke koje su zaposlene

Sve važne informacije o vašim pravima na radnom mestu naći ćete u besplatnoj brošuri koja je prevedena na 12 jezika "Info Mutterschaft" od Travail Suisse. Obratite se u vezi toga vašoj savetnici za majke.

Deca se različito razvijaju - svako dete na svoj način, svojim tempom, prema svom ličnom karakteru. Svako dete donosi nešto posebno. Upravo zbog toga je svaki čovek jedinstven. Imajte za vaše dete vremena, posvetite mu se onoliko koliko mu je potrebno za svoj razvitak, podržite ga prilikom istraživanja, otkrivanja i saznanja sveta.

Neka je period koji provodite sa vašim detetom ispunjen srećom.

35

pro juventute dankt allen nachfolgend genannten Institutionen herzlich für die Unterstützung dieser Broschüre:

Bundesamt für Gesundheit, Fachstelle Migration und Gesundheit

IAMANEH Schweiz, Basel

Pfirsichblüten-Stiftung, Meilen

Kanton Basel-Landschaft, Lotteriefonds

Kanton Bern, Fachstelle für Integration

Kanton Graubünden, Gesundheitsamt

Kanton Luzern, Stelle für Gesundheitsförderung

Kanton Schaffhausen, Gesundheitsamt

Kanton Schwyz, Lotteriefonds

Kanton St. Gallen, Koordinationsstelle für Integration

Stadt Bern, Fonds für Kinder und Jugendliche

Kanton Basel-Stadt, „Integration Basel“

Kanton Thurgau, Fürsorgeamt / Integration von Ausländerinnen und Ausländern

Stadt Luzern, Sozialfonds

Stadt Uster, Präsidialabteilung

Stadt Zürich, Fachstelle für interkulturelle Fragen

Kanton Aargau, Gesundheitsdepartement

Kantone Obwalden / Nidwalden, Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention

Kanton Appenzell Innerrhoden, Gesundheits- und Sozialdepartement

„Unser Baby“ entstand in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Verband der Mütterberaterinnen (SVM/ASISP) und dem Forum für Praxispädiatrie.

Mitglieder der Expertengruppe:

Aja Schinzel, Mütterberaterin HFD

Ines Tsengas, Projektleiterin FemmesTische mit Migrantinnen

Anna Urben, Mütterberaterin HFD

Dr. med. Brigitt Ziegler, Fachärztin FMH für Kinder und Jugendliche

Schriftliche Vernehmlassung:

IAMANEH Schweiz (International Association for Maternal and Neonatal Health): Maya Künzler, Projektmitarbeiterin

Marie Meierhofer Institut für das Kind (MMI): Heidi Simoni, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP, Leiterin Praxisforschung am MMI

Schweizerischer Hebammenverband (SHV): Penelope Held, Hebamme

Vereinigung Zürcher Kinderärzte (VZK): Dr. med. Thomas Gallmann, Facharzt FMH für Kinder und Jugendliche, Präsident VZK

Zahnmedizinisches Zentrum der Universität Zürich: Dr. med. dent. Giorgio Menghini, Leiter Station für Orale Epidemiologie

**pro juventute**

Seit ihrer Gründung im Jahr 1912 ist pro juventute eine private, politisch unabhängige und konfessionell neutrale Stiftung, die schweizweit tätig ist. Sie setzt sich ein für die Erfüllung der Bedürfnisse und die Umsetzung der Rechte von Kindern und Jugendlichen in der Schweiz.

© pro juventute, Zürich, 2005

Bearbeitung: Abteilung Elternbriefe unter Mitarbeit einer Expertengruppe

Leitung: Katharina Wehrli

Redaktion: Lesly Luff

Übersetzung: Olga Serafimovski Milenkovic

Umschlagfoto: apix, Alex Buschor, Zürich

Illustrationen: Buildmark, Herbert Märki, Zürich

Fotos: pro juventute Elternbriefe

Buildmark, Zürich

apix, Alex Buschor, Zürich

Gestaltung: Buildmark, Zürich

Druck: Effingerhof, Brugg

Artikel-Nr.: PUBL-0132

Die Broschüre „Unser Baby“ ist kostenlos und in folgenden Sprachen erhältlich: deutsch-albanisch, deutsch-tamilisch, deutsch-türkisch, deutsch-serbisch/kroatisch.

Bezug: pro juventute  
Auftragsabwicklung  
Seehofstrasse 15  
Postfach  
8032 Zürich  
Telefon 044 256 77 33  
Fax 044 256 77 34  
vertrieb@projuventute.ch

PDF-Versionen von „Unser Baby“ stehen in verschiedenen Sprachen zur Verfügung unter: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

pro juventute 

Dazu hilft pro juventute in Notfällen, bietet soziale Dienstleistungen an und fördert Kinder und Jugendliche bei der Integration in ihre persönliche, öffentliche und natürliche Umwelt. Zudem unterstützt pro juventute Personen und Institutionen in ihren Aufgaben zugunsten von Kindern und Jugendlichen.