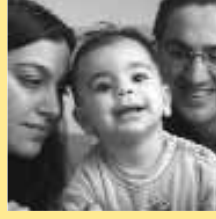




# எங்கள் குழந்தை Unser Baby

தமிழ் — டொர்ச்  
tamilisch — 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

## அன்பான பெற்றோரே

பெற்றோராக இருப்பது ஒரு பெரிய விடயம். அது மிகவும் மகிழ்ச்சியைத் தரக்கூடியதாக இருந்தாலும் பல கேள்விகளைத் தன்னகத்தே கொண்டு வாழ்க்கையை மாற்றமடையச் செய்கிறது. தனது பெற்றோரின் தாயகத்தில் பிறக்காத குழந்தைகளின் நிச்சயமற்ற தன்மை பெரும்பாலும் மிகவும் பெரியது. நாளாந்தப் பழக்கவழக்கங்கள், மொழி என்பன அந்நியப்படுகின்றன. இதன் காரணமாகச் சாதாரணமாக அந்தக் குழந்தைக்கு உதவுகின்ற உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்கள் போன்றவர்களிடம் நம்பிக்கைகூரிய குழந்தை கூட விடுபட்டுப் போகின்றது. இந்தக் கைநூலானது, நீங்கள் பெற்றோர்கள் என்ற ரீதியில் உங்களுக்குள் எழுகின்ற அடிப்படையான விடயங்களில் உங்களுக்கு உதவ விளைகின்றது. இரண்டு மொழிகளினாலான இந்தப் புத்தகமானது விளங்கிக் கொள்ளுந் தன்மையை இலகுவாக்குகின்றது. அத்துடன் நிலைமைகளைச் சுமுகமாக எதிர்கொள்ள உங்களை ஊக்குவிப்பதுடன், ஏற்படுகின்ற புதிய குழந்தைகளில் படிப்படியாக நம்பிக்கை கொள்ளவும் வைக்கின்றது. அதேவேளையில், முக்கியமாகக், குறிப்பிடக்கூடிய அளவிற்குச் சொந்தப் பாரம்பரியங்கள், சமயாசாரங்கள் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து பேணவும் வழிசெய்கின்றது.

முழுக்குடும்பத்திற்கும் அல்லும் பகலும் சக்தியையும் வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பையும் பாதுகாப்பையும் கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இந்தக் கைநூல், உங்களுக்கு, நீங்களும் உங்கள் குடும்பமும் எங்களுடன் சுவீசில் சுமுகமான உணர்வுடன் வாழ உதவி புரியுமென நம்புகிறோம்.

### உள்ளடக்கம்

நாளாந்தக் குடும்பவாழ்வில் உதவி	4/5
தாய்ப்பால் அல்லது பூட்டிப்பால்	6/7
அழுகை	8/9
நித்திரை செய்தல்	10/11
தாராளமான கவனிப்பும் பராமரிப்பும்	12/13
சுகாதார முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கை	14/15
தற்காலிகக் கழி உணவுவகைகள்	16 - 19
முதலாவது பல்	20/21
உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சி	22/23
விளையாட்டும் விளையாட்டுச் சாமான்களும்	24/25
மொழி	26/27
நோய்கள்	28/29
விபத்து	30 - 33
வீட்டிற்கு வெளியே குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்	34/35
அச்சு	36



## 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



## நாளாந்தக் குடும்பவாழ்வில் உதவி

### அன்னை – தந்தையருக்குரிய ஆலோசனை

இந்தத் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளர், பாலர்களினதும் சிறு குழந்தைகளினதும் பராமரிப்பு, உணவு, அவர்களின் வளர்ச்சி போன்றவற்றின் முன்னேற்ற விடயங்களில் விசேட பயிற்சி பெற்றவர். இவர்களின் இந்தத் துறை சம்பந்தமான அடிப்படை அறிவு சிறு குழந்தைகளிற்குரிய தாதிப்படிப்பின் பின், இரண்டு வருடப் பட்டதாரிப் படிப்பின் மூலம் பெறப்படுகின்றது. இவர்களினூடாகப் பெற்றோர், தங்களுக்கு ஏற்படும் பலவிதமான கேள்விகளுக்கும், உதாரணமாக, நித்திரை, தாய்ப்பால் கொடுத்தல், பெற்றார் என்ற வகையில் ஏற்படும் பதிய சூழ்நிலைகள் போன்றவற்றிற்குரிய விடைகள் அல்லது மேலும் தேவைப்பட்டால் மேலதிக ஆலோசனை நிலையங்கள், உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அறிவுறுத்தல்கள் போன்றவற்றையும் பெறலாம். பெரும்பாலான இந்தத் தாய்? தந்தையருக்குரிய ஆலோசனை நிலையங்களுக்கு முற்பதிவு செய்யாமலே நீங்கள் போகலாம். அத்துடன் தொலைபேசியூடான அறிவுறுத்தல்கள், அவர்களே உங்கள் வீட்டிற்கு வந்து அறிவுரை வழங்குதல் போன்றவையும் இயலுமானது.

இந்த ஆலோசனை இலவசமானதும் இரகசியம் காக்க வேண்டிய கட்டப்பாடு உள்ளதுமாகும். மாநகராட்சியினருக்கோ அல்லது வெளிநாட்டவருக்கான காவற் துறையினருக்கோ விடயங்கள் கொடுபடமாட்டாது.

### குழந்தை வைத்தியர்

குழந்தையின் ஒழுங்கு முறையான வளர்ச்சிப் பரிசோதனைகள், நோய்கள் ஏற்படுமிடத்து அல்லது அதனோடு தொடர்புடைய சகலகேள்விகளுக்கும் பொறுப்பானவர்கள் இவர்கள். நீங்கள் வாழும்புடத்தில் குழந்தை வைத்தியர்கள் இல்லாவிடில், உங்களின் குடும்ப வைத்தியரை அனுசூங்குங்கள். குழந்தை பிறந்த பின்னர், முதலாவது பரிசோதனை (Kontrolle) ஒரு மாதத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் வைத்தியரிடம் போவதற்கான செலவும், ஒவ்வொரு முறை வைத்தியசாலைக்குப் போகும் போதான செலவும் கட்டப்பட வேண்டியதே. ஆனால் இது உங்களின் நோய்க் காப்புறுதியினூடாக அறவிடப்படும். அதனால் குழந்தை பிறந்து மூன்று மாதக் காலப்பகுதிக்குள் அந்தக் குழந்தைக்கும் நோய்க் காப்புறுதி செய்யப்படல் வேண்டும்.

### மொழித்தடைகள்

விடயங்களை விளங்கிக் கொள்ளவதற்கு மிகவும் தடையாக இருப்பது மொழி. எனவே மிகவும் முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில், மிகவும் நம்பிக்கையான ஒருவரை மொழிபெயர்ப்பதற்கு அழைத்துச் செல்லுங்கள். அல்லது ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையென்று அவர்களிடம் கேளுங்கள்.

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.

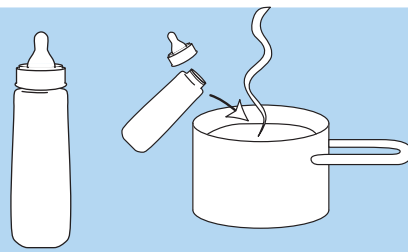
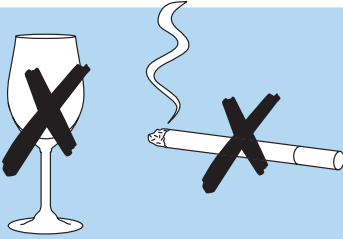
### Flaschennahrung

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



### தாய்ப்பாலூட்டுதல்

குழந்தையின் முதல் ஆறு மாதத்திற்கும் தாய்ப்பாலே மிகவும் சிறந்த உணவு. தாய்ப்பால் உடலுக்குத் தேவையான எல்லாச் சத்துக்களையும் உள்ளடக்கியிருப்பதுடன், உடம்பில் எதிர்ப்புச்சக்தி ஏற்படுவதற்கும், ஒவ்வாமை உண்டாகாமலும் உதவுகிறது. இதன்காரணமாகத் தாய்ப்பாலைத் தவிர்த்த மேலதிக உணவு குழந்தையின் முதல் சில மாதங்களுக்குத் தேவையப்படாது.

### தாயின் உணவு

தாய், தான் உட்கொள்ளும் உணவைத்தான் பாலாக்கித் தன் குழந்தைக்கு ஊட்டுகின்றாள். இதனால், மது பாவிய்பதையோ புகைப்பதையோ தவிருங்கள். தேவையேற்படும் பட்சத்தில் வைத்தியரின் ஆலோசனையின்படியே மருந்துகளையும் பாவிக்க வேண்டும். சத்தான உணவை உட்கொள்ளுவதையும் அளவோடு உண்ணுவதையும் கவனத்தில் எடுங்கள். அத்துடன் தேவையான அளவு நீரை அருந்துங்கள். சாதாரணமாக வீட்டில் குழாயில் வரும் தண்ணீர் அல்லது Lindenblütentee மூலிகைத் தேநீர் போன்றவற்றைச் சீனி சேர்க்காது குடியுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் தாய்ப்பால் ஊட்டுவதற்கு முன்னர் மேலதிகமாக ஒரு குவளை நீர் அருந்துவது மிகவும் சிறந்தது.

### தாய்ப்பாலூட்டுவதற்குரிய ஆலோசனை

பாலூட்டுவதில் அல்லது பாலூட்டுவதை நிறுத்துவதில் அல்லது பால மொழியிருந்து வெளியே எடுப்பதில் கடினம் ஏற்படுகின்றதா? அப்படியானால் தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கான ஆலோசனையாளரை (பெண்), மருத்துவத் தாதியை அல்லது தாய்மார்களுக்கான ஆலோசனையாளரை அல்லது குழந்தை வைத்தியரை அணுகுங்கள். பாலூட்டுதல் சம்பந்தமாகவும் குழந்தைகள் பிறந்த முதல்கு வாரங்கள் (Wochenbett) சம்பந்தமாகவும் அறிய விரும்பினால், கர்ப்பமடைதலும்—தாயாகுதலும் (Schwangerschaft- Muttersein), என்னும் சுவிலை மருத்துவச்சிகளின் சங்கத்தினால் (Schweizerischer Hebammenverband) வெளியிடப்பட்டுள்ள கைநூலில் அறிந்து கொள்ளலாம். பெரும்பாலான பல மொழிகளில் இக் கைநூல் மொழிமாற்றஞ் செய்யப்பட்டுள்ளது.

## தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால்

### பாதுகாப்பு

பாலூட்டுந் தாயும் கர்ப்பமடையலாம். இதன் காரணமாக முன்கூட்டியே பாதுகாப்பு முறையைக் கைக் கொள்ளுவது அறிவுறுத்தப்படுகிறது. குழந்தை பிறந்து சமார் ஆறு கிழமைகளின் பின் முதலாவது, பெண்களுக்கான மருத்துவரிடம் பரிசோதனைக்குச் செல்லும் போது இந்தப்பாதுகாப்பு முறை பற்றியும் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள். குடும்பத்தைத் திட்டமிடுக்கான அறிவுறுத்தல்களைப், பல்வேறு மொழிகளிலும் இலவசமாக வெளியிடப்பட்டுள்ள கை நூல்களில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### போத்தர்சாப்பாடு

சில வேளைகளில், உங்கள் குழந்தைக்குப் போத்தர் சாப்பாடு கொடுக்கலாம் என்று நீங்கள் தீர்மானிக்கும் போது அல்லது கொடுக்க வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும் போது நீங்கள் குற்ற உணர்வு கொள்ளத்தேவையில்லை. உங்கள் அன்பையும் பாதுகாப்பையும் தாய்ப்பாலூட்டாமலே உங்கள் குழந்தைக்கு நீங்கள் வழங்கலாம். போத்தர் சாப்பாடு கொடுப்பதற்கு முன் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ (Mütterberaterin) அல்லது பாலுணவுகள் (Milchpräparaten) விற்பனை செய்கின்ற விசேட நிலையங்களிலோ ஆலோசனை கேளுங்கள். ஆனால் வெவ்வேறு விதமான மாதிரி உணவுகளைப் (Musterpackungen) பிள்ளைக்குக் கொடுத்துச் சோதித்துப் பார்க்காதீர்கள். ஆக்கக் கூடியது எட்டுமாதங்களின் பின்னரே பசுப்பால் பிள்ளைக்கு ஒத்துக்கொள்ளும்.

### சுத்தம்

குழந்தை பிறந்த ஆரம்பகாலங்களில் பிள்ளையின் சூப்பியையும் போத்தலையும் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கொருமுறை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைப்புகள். இவற்றைக் கழுவுவதற்குச் சுவர்க்காரத்தை (Abwaschmittel) பாவிக்க வேண்டாம். தயார் செய்த பாற்சாப்பாட்டை பிள்ளைக்குக் கொடுக்க முன் ஆக்கக் கூடியது இருபத்திநான்கு மணித்தியாலங்களுக்குக் குளிர்சாதனப்பெட்டியில் வைப்புகள். பல மணித்தியாலங்களுக்கு அறைச் சூட்டல் வெளியில் இருந்த உணவைப் பிள்ளைக்குக் கொடுக்காதீர்கள்.

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: Tel. 044-261 88 66 (Tag und Nacht)  
Bெற்றோர் அவசர அழைப்பு இலக்கம்: 044-261 88 66 (24/24 H)

## அழுகை

### காரணமில்லாத குழந்தை அழாது

குழந்தை அழுவதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. அசௌகரியமான படுக்கை, பசி, வாயுத்தொல்லை, சிறுநீரால்: மலத்தினால் நிறைந்த பம்பர்ஸ், அலுப்பு, அங்கங்கங்களில் ஏற்படுகின்ற அரிப்பு, திடீரெனப் பயப்படுதல், நோய் அல்லது நோ போன்ற பல விடயங்கள் குழந்தை அழுவதற்கு காரணங்களாகின்றன.

### அமைதியடைதல்

குழந்தையைக் கையிலெடுக்கும் போதும், அது நெருக்கத்தை உணரும் போதும், அதன் பசிக்குப் பாலூட்டப்படும்போதும், ஆதரவாகத் தடவும் போதும், மிகவும் மெதுவான குரலிற் கதைக்கும் போதும் குழந்தை சாந்தமாகிறது. சிறுபொம்மை, உடம்பை இதமாகப் பிடித்துவிடுதல், ஆட்டுதல், பிள்ளையுடன் காலாற நடத்தல் அல்லது இதமான குளியல் போன்றவையும் குழந்தையைச் சாந்தப்படுத்தும் முறைகளாகும்.

### நம்பிக்கையின்மை

தொடர்ந்து அழும் குழந்தைகள் பெற்றோருக்கு நம்பிக்கையின்மை ஏற்படுத்துவதுடன் அவர்களின் நித்திரையையும் தெம்பையும் கொள்ளையடித்து விடுகின்றன. அந்தக் குழந்தை தொடர்ந்தும் நிறுத்தாமல் அழுதல் யாரிடமாவது உதவியை பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

### உதவியை அழைத்தல்

குழந்தையை ஒரு பாதுகாப்பான இடத்திற் கிடத்திவிட்டுக், கொஞ்ச நேரம் அடுத்த அறையிற் சென்று கவனியுங்கள், குழந்தை அமைதியடைகின்றதா என்று. அப்படி அமைதியடையாவிட்டால் நம்பிக்கையான ஒருவரை அல்லது குழந்தை வைத்தியரை, அல்லது தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரை (Mütterberaterin) அல்லது இரவும் பகலும் இருபத்திநான்கு மணித்தியாலமும் அழைக்கக் கூடிய, பெற்றோருக்கு உதவி செய்யும் அமைப்பான (Elternnotruf Tel. 044-261 88 66) அல்லது அருகிலிருக்கும் வைத்தியசாலை ஆகியவற்றிலிருந்து நீங்கள் யாரையாவது உதவிக்கு அழைக்கலாம்.

### ஒரு போதும்

குழந்தையை உலுப்பாதீர்கள்!  
இது குழந்தைக்கு உயிராபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

9



## 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.

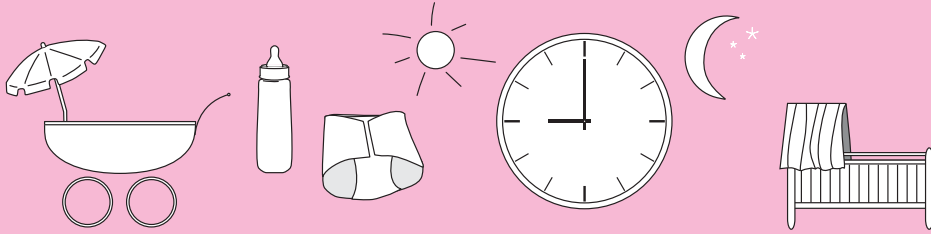
**Zimmer-temperatur**

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



**நித்திரை கொள்ளப் பழகுவதற்கு நீண்டநாட்கள் பிடிக்கும்**

இரவுக்கும் பகலுக்கும், வித்தியாசத்தை உணர்தல் இரவுமுழுவதும் நித்திரை செய்தல், போன்ற தன்மைகள் விருத்தியடைவது குழந்தைக்குக் குழந்தை வித்தியாசப்படும். இவ்விற் குழந்தை அடிக்கடி விழித்துக் கொள்வது, குழந்தை பிறந்த முதல் மாதத்திற் சாதாரணமானது.

அதனால் பகலிற் குழந்தை நித்திரை கொள்ளும் நேரத்தை நீங்கள் உங்கள் அமைதிக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் குழந்தையின் நித்திரை கொள்ளுந்தன்மை உங்களைச் சிரமப் படுத்துவதாயிருந்தால் குழந்தை வைத்தியரிடமோ அல்லது தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

**குழந்தை படுக்கும் விதம்**

உங்கள் குழந்தையை, மாற்றி மாற்றி முதுகிலோ அல்லது இடது/வலது பக்கமாகவோ படுக்கவைப்பது. கிடத்தும் போது சரியாகச் சுருட்டிய ஒரு துவாயை அதன் முதுகுப் பக்கத்தில் பாதுகாப்பாக அண்டக் கொடுத்து வைப்பது. தலையணையை ஒரு போதும் பாவிக்காதீர்கள். துவாய் மட்டுமே போதுமானது.

## நித்திரை செய்தல்

**அறைக்குடு**

குழந்தையின் படுக்கையறையின் வெப்ப நிலை சாதாரணமாக 18° முதல் 20° வரை இருக்கின்றதா என உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள். சுத்தமான காற்றோட்டம் உள்ளதாவெனவும் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

**ஒரு நாளுக்கான சீரான ஒழுங்கு முறை**

குழந்தை இரவுமுழுவதும் நன்றாகத் தூங்க வேண்டுமானால் பகல் நேரத்தில் காலக்கிரமமான வரிசையில் அதன் உணவு, நித்திரை என்பனவற்றைப் பழக்கத்திற் கொண்டுவாருங்கள். மூன்றாவது மாதத்திலிருந்தே குழந்தைக்கு மாலைநேரப் பால் கொடுத்தபின் இனிய தாலாட்டுப்பாடிக் குழந்தையை நித்திரையாக்குங்கள்.



## Hegen und Pflegen

### Kinderpflege teilen

Suglingspflege 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.

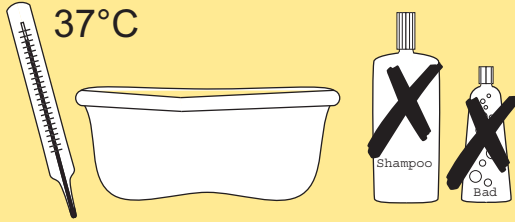
### Baden

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



## தாராளமான கவனிப்பும் பராமரிப்பும்

### குழந்தைப் பராமரிப்பைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்

சிறுகுழந்தையைப் பராமரித்தலைத் தாயும் தந்தையும் சேர்ந்து அறிந்து கொள்ள வேண்டும். குழந்தையைத் தாய் பராமரிக்கும் போதே தந்தையும் அதிற் பங்கெடுத்துக் கொண்டால், அசாதாரணமான கடினமான ஆரம்ப நிலைகளைச் சமாளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

### பம்பர்ஸ் அணிவித்தல்

பம்பர்ஸை அணிதல் என்பது, பம்பர்ஸை மாற்றுவது என்பது மட்டுமல்லக், குழந்தையுடன் விளையாடக், குழந்தையைத் தடவிக்கொள்ளக், குழந்தையுடன் கதைக்கவெனக் கிடைத்த சந்தர்ப்பமாகவும் கருதலாம். குழந்தை பால் குடித்தபின் சிலவேளைகளிற் சத்தியெடுக்கப் பார்க்கும். எனவே பால் கொடுப்பதற்கு முன் பம்பர்ஸை மாற்றுங்கள். பிள்ளையைத் துப்புரவாக்குவதற்கு இதமான சூட்டில் வீட்டுக்குழாயில் வரும் தண்ணீரையும் சிறிது எண்ணெய்யையும் கலந்து பாவிக்கலாம்.

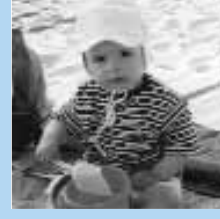
### குளிப்பு

ஒரு கிழமைக்கு ஒரு முறை குழந்தையைக் குளிப்பாட்டுவது போதுமானது. அதற்குப் பயன்படுத்தும் சாம்பூ (Shampoo) சவர்க்காரம் (Badezusätze) போன்றவற்றைத் தவிர்க்கப்பட்டு வேண்டும்.

### பிடித்துவிடுதல்

பெரும்பாலான குழந்தைகளுக்கு இது (Massage) அமைதியை உண்டாக்கும். குழந்தையைப் பிடித்து விடுவதிலும், நீங்கள் நிச்சயமற்ற தண்மையை உணர்வீர்களாயின் உங்களின் மருத்துவத் தாதிபிடமோ அல்லது தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ கேட்டு ஒரு குழந்தையை எப்படிப் பிடித்து விடுவது என்று வகுப்பிற்குப் (Baby-Massagekurs) போகலாம்.

13



## 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.

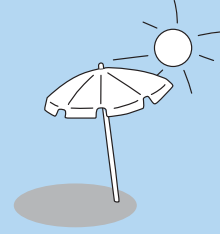
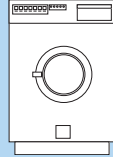
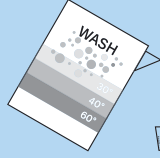
### Sonne

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



## சகாதார முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கை

### புகைத்தல்

குழந்தையைக் கருத்திற் கொண்டு வீட்டில் புகைபிடித்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதொன்று. மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து புகைத்தல் குழந்தையின் காதுகள், கண்கள் போன்றவற்றிற் தொற்று நோய்கள் ஏற்படுத்தும் அபாயமும், சுவாசிப்பதில் ஆபத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது. வெளியிடங்களிற் கூட அதிகம் புகைபிடிக்கும் இடங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

### உணவில் ஒவ்வாமை

ஒவ்வாமை ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்குச் சில முன்னேற்பாட்டு நடவடிக்கைகள் இருக்கின்றன. பாலாட்டுதல், ஒவ்வாமையை ஏற்படுத்தாத குழந்தைப் பால் (Muttermilchersatz) படிப்படியாக உணவு ஊட்டுதல் போன்றவை இதனுள் அடங்கும். ஏற்கனவே பெற்றோருக்கும் ஒவ்வாமை இருக்குமானால் இதைப்பற்றி உங்கள் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ குழந்தை வைத்தியரிடமோ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

### தோலில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை

குழந்தையின் உடுப்புக்களைக் குறைந்த சவர்க்காரமிட்டுத் (Waschmittel) துவையுங்கள். உடுப்பை மென்மையாக்குக் சவர்க்காரத்தைப் (Weichspüler); பாவிக்க வேண்டாம். புதிதாக வாங்கிய உடுப்பானால் முதலில் அதை ஒரு முறை தோய்த்துவிட்டுக் குழந்தைக்கும் போடுங்கள்.

### தடுப்பூசிகள் (Impfungen)

தற்காலத்திற் சிபார்சு செய்யப்பட்ட தடுப்பூசிகளைப் பற்றி முன்கூட்டியே உங்கள் குழந்தை வைத்தியரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளுங்கள். முதலாவது தடுப்பூசி குழந்தை பிறந்த இரண்டாவது மாதத்திலேயே போடலாம்.

### உடை

குழந்தைக்குக் குளிரைத் தாங்கக் கூடிய உடைகளை அடிக்கடி அணிய வேண்டும். குழந்தை அமைதியில்லாத இருந்தால் அல்லது அழுதால் சில நேரங்களில் கூடுதல் வெப்பமான உடையை அணிந்திருக்கின்றதா என்று கவனியுங்கள் அந்த நேரத்தில் குழந்தையின் பின் கழுத்தைத் தடவிப் பார்த்து அதன் உடற் சூட்டையும் கவனியுங்கள்.

### புத்துணர்ச்சியூட்டுங் காற்று

குழந்தை செழிப்பாகவும் நன்றாகவும் வளர்வதற்குச் சத்தமான காற்று அவசியம். நாளாந்தம் உலாவருதல் (Spaziergang) தாயும் தந்தையும் சேர்ந்திருக்கும் சந்தர்ப்பத்தையும், உடலுக்கு தேவையான மேலதிக அசைவையுங் கொடுக்கின்றது.

### வெய்யில்

மென்மையான தோலினையுடைய குழந்தைக்கு சூரியக் கதிர்களிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்க வேண்டும். ஒரு வயதிற்குக் குறைந்த குழந்தைகளை ஒரு நாளும் நேரடியாக வெய்யில் படும் இடங்களில் விடக்கூடாது. நிழலுள்ள இடங்களில் விடுங்கள். மெல்லிய உடையை அணிந்து விடுங்கள். மிகவும் முக்கியமாகத் தலையில், அகலக் கரையுள்ள தொப்பியை அணிந்து விடுங்கள். முடியுமானால் சூரிக்கண்ணாடியை (Sonnenbrille) அணிந்து விடுங்கள்.

### பிரயாணம்

நீண்டதூரச் சிற்றுார்த்து (Car) அல்லது விமானம் (Flugzeug) போன்றவற்றில் பயணம் செய்ய வேண்டி ஏற்பட்டால் உங்கள் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ அல்லது குழந்தை வைத்தியரிடமோ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

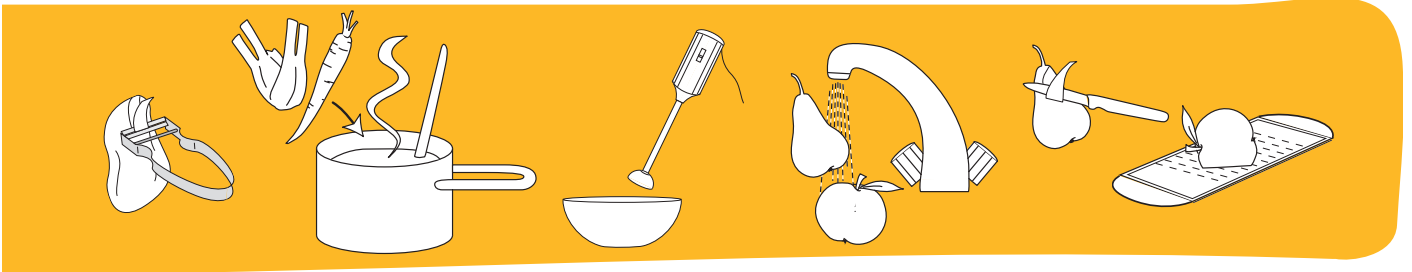




## Übergang zu Breimahlzeiten

<p><b>Gemüsebrei</b></p> <p>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).</p>	<p><b>Vorkochen</b></p> <p>Mahlzeiten können für zwei Tage vorgekocht und im Kühlschrank aufbewahrt oder für längere Zeit tiefgekühlt werden.</p>
<p><b>Zubereitung</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Früchtebrei</b></p> <p>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.</p>
<p><b>Langsames Gewöhnen</b></p> <p>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.</p>	<p><b>Hygiene</b></p> <p>Vor der Zubereitung sollten Gemüse und Früchte immer sorgfältig gewaschen werden.</p>

16



## தற்காலிகக் கழி உணவுவகைகள் (Breimahlzeiten)

### மரக்கறிக் கழி (Gemüsebrei)

ஐந்தாவது அல்லது ஆறாவது மாதத்திலிருந்து நாளுக்கு ஒருதடவை தாய்ப்பால் அல்லது பூட்டிப்பாலுக்குப் பதிலாகக் கழியுணவைக் (Brei) கொடுத்தும் பழக்க வேண்டும். இந்தக் கழியைத் தயார் செய்வதற்கு அவித்த கரட, சுக்கெற்றி (Zucchini) பெங்கல் (Fenchel) அல்லது பூசனி (Kürbis) இவற்றோடு அவித்த உருளைக்கிழங்கு அல்லது அரிசி (Reis) திணை, சோளம் போன்ற தானியங்களில் (Hirse) சிறிய அளவையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

### தயாரிக்கும் முறை

மரக்கறியை நன்றாக அவித்து, உப்போ அல்லது வேறு எதுவுமோ (Gewürze) சேர்க்காது தயாரித்து, உணவைக் கொடுப்பதற்கு முன், அத்துடன் ஒரு சிறிய கரண்டி நல்ல தாவர எண்ணெயையும் கலந்து உடனேயே ஊட்ட வேண்டும்.

### மேதுவாகப் பழக்கப்படுத்துதல்

முதலில் அதிகம் கொடுக்காதீர்கள். பல விதமான உணவு வகைகளை நாம் கொடுக்க முயற்சி செய்யும் போது, சமீபாட்டுப் பிரச்சனையோ ஒவ்வாமையோ ஏற்படாமல் பாதுகாப்பதற்காகவும் நாம் இவற்றைப் படிப்படியாகக் கொடுக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். ஆரம்பத்தில், உதாரணமாக, கரட்டையும் உருளைக்கிழங்கையும் கொடுங்கள். ஐந்து அல்லது ஏழு நாட்களின் பின்னர் ஒரு புதிய மரக்கறியை மாற்றிக் கொடுங்கள். சுவையின்மை காரணமாகச் சில வேளைகளில் குழந்தை அதை உண்ண மறுத்தால் அடுத்த நாளைக்கு முயற்சி பண்ணுங்கள் சாப்பாடு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்க வேண்டும். பலவந்தம் கூடாது.

### முன்னரே சமைத்து வைத்தல்

இரண்டு நாட்களுக்கூறிய உணவை முன்னரே சமைத்துக் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைக்கலாம். நீண்ட நாட்களுக்காயின் அதைக் கடுங் குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் (Tiefkühlfach) வைத்துப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

### பழக்கழி (Früchtebrei)

மரக்கறிக் கழி கொடுத்துக் கிட்டத்தட்ட ஒரு மாதத்திற்குப் பின்னர், இரண்டாவது சாப்பாட்டு நேரத்திற்குப் பழங்களினார் தயார் செய்த கழியைக் கொடுக்க வேண்டும். பழக்கழியை, நசித்த வாழைப்பழம், அப்பிள், பீரன் (Birnen) போன்றவற்றை அவித்த (Hirse) அல்லது சோற்றுடன் கலந்து தயாரிக்கலாம்.

### சுகாதாரம்

உணவைத் தயார் செய்வதற்கு முன் மரக்கறி, பழங்கள் என்பவற்றை மிகவும் கவனமாகக் கழுவவேண்டும்.



### 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.

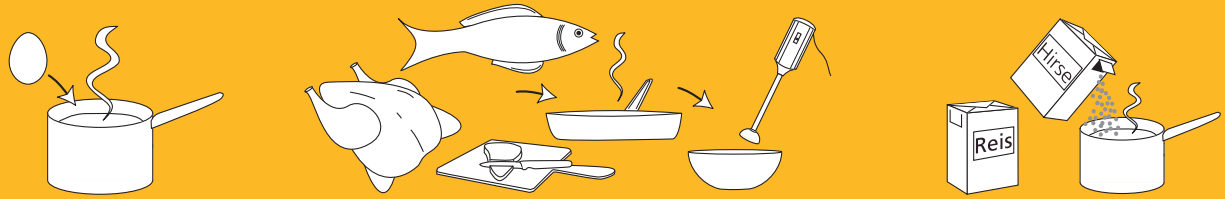
### Abstillen

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



### இறைச்சியும் முட்டை மஞ்சட் கருவும்

ஏழாவது மாதத்திலிருந்து மரக்கறியுடன் சேர்த்துக் கிழமைக்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை ஒரு அவித்த முட்டையின் மஞ்சட்கரு அல்லது அவித்து அரைத்த இறைச்சி சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும். இவை இரண்டும் இரும்புச்சத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவை.

### தானியக்கழி (Getreidebrei)

எட்டாவது மாதத்திலிருந்து மூன்றாவது சாப்பாட்டு நேரத்திற்குப், பால் அல்லது புட்டிப்பாலுக்குப் பதிலாகத் தானியக் கழியைக் கொடுக்கவேண்டும். காலையிற் தாய்ப்பால் அல்லது புட்டிப்பால் பகலுக்கு ஒரு மரக்கறி புழம் தானியம் என்று பிரித்தும், நித்திரைக்குப் போக முன்னர் வேண்டுமானால் தாய்ப்பாலை அல்லது புட்டிப்பாலையும் கொடுக்கலாம்.

### குடித்தல்

நாள் பூராவும் உங்கள் குழந்தைக்கு, வீட்டில் குழாயில்வரும் தண்ணீரை அல்லது சீனி சேர்க்காத தேநீரை கொடுங்கள். (Schwarztee, Grüntee, Ice tea / இவற்றைக் கொடுக்கக் கூடாது). பன்னிரண்டாவது மாதத்திற்குப் பின்னர் போத்தலிற் குடிப்பதற்கு பதிலாக கப் இல் கொடுத்துப் பழக்க வேண்டும்.

### பெற்றோருடன் சேர்ந்து சாப்பிடுதல்

குழந்தை எவ்வளவுக் கெவ்வளவு வளர்கிறதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு கழியுணவு அல்லது சிறு துண்டுகளாக்கிய உணவும் குறைவடையும். ஒரு வயது பூர்த்தியடைந்தபின் உங்கள் குழந்தைக்கு விசேட குழந்தை உணவுகள் தேவைப்படாது. அதற்குப் பதிலாக, நீங்கள் சாப்பிடும் போது குழந்தையையும் சேர்த்து எல்லோருமாகச் சேர்ந்து சாப்பிடுவது மிகவும் விரும்பத்தக்கது.

### பால் குடிப்பதை நிற்பாட்டுதல்

தாய்ப்பால் கொடுப்பதை முன்னரே நிற்பாட்ட விரும்பினால் அல்லது நிற்பாட்ட வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டால் முதலில் தாய்மார்களுக்கான ஆலோசனையாளரிடமோ அல்லது தாய்ப்பால் சம்பந்தமான விசேட பயிற்சி பெற்ற ஆலோசனையாளரிடமோ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

19



## 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 Kinderzahn pasta.

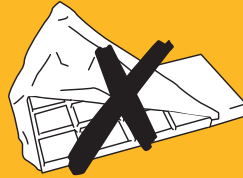
### Auf Süßes verzichten

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 Durstlöscher. 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



## முதலாவது பல்

### முதலாவது பல்

முதலாவது பல் குழந்தையின் ஆறாவது மாதத்தில் வெளிவர ஆரம்பிக்கும். இது ஒரு முக்கியமான நிகழ்வு. பல் முழைக்கும் போது குழந்தை சரியாக நித்திரை கொள்ளாது அமைதியில்லாது இருக்கும். அழுதுகொண்டேயிருக்கும் அல்லது காய்ச்சல் வரக்கூடும். உயர்ந்த அளவில் காய்ச்சல் காய்ந்தால் அல்லது விடாமற் காய்ச்சல் காய்ந்தால், குழந்தை வைத்திரை அணுகுங்கள். அதேபோல் பொதுவாக குழந்தையின் உடல்நிலை நன்றாக இல்லாவிடிலும் குழந்தை வைத்தியரை அணுகுங்கள்.

### வலியேற்படும் போது தேவையான உதவி

குளிர்ச்சாதனப் பெட்டியில் வைத்த Beissringe இரப்பர் வளையத்தினைக் (கடையில் வாங்கலாம்) குழந்தைக்கு கடிக்கக் கொடுங்கள். இது நோவின் பழுவைக் குறைக்கும். அல்லது சீனி சேர்க்காத இனிப்பை (Zahnungsmittel/Gelees) க் கொடுங்கள் இது பல் வெளி வருவதைச் சுலபமாக்கும். ஆனால் இந்த இனிப்பை அளவுக்கதிகமாகக் கொடுக்கக்கூடாது. இது உடல் நலத்திற்குச் கேடு விளைவிக்கும்.

### பல்லைத் துப்பரவு செய்தல்

குழந்தை நலத்துடன் வாழ்வதற்கும் பிரச்சனைகள் இல்லாது உணவைக் கடித்து உண்பதற்கும் இலகுவாகக் கதைக்கப் பழகுவதற்கும் பாற் பற்களைக் கவனமாகப் பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியமானது. முதலாவது பல் முளைத்தவுடனேயே அதைத் துப்பரவு செய்ய ஆரம்பியுங்கள். மாஸையிற் கடைசியுணவின் பின் அல்லது போத்தற்பால் கொடுத்த பின் உங்கள் பிள்ளையின் பற்களைத் தூரிகையினால் (Bürste) துப்பரவு செய்யுங்கள்.

அத்துடன் குழந்தைகளிற்குரிய தூரிகையில் (Kinderzahnbürste, Fluorid) சேர்ந்திருக்கின்ற, குழந்தைக்குரிய பற்பசையில் (Kinderzahn pasta) ஒரு கடலையின் அளவு எடுத்துக் குழந்தையின் பற்களைத் துப்பரவு செய்யுங்கள்.

### இனிப்பைத் தவிர்த்தல்

சாப்பாட்டிற்கு இடைப்பட்ட நேரங்களிலும் குடிக்கும் போதும் இனிப்புச் சேர்ந்த பதார்த்தங்களைப் பாவிப்பது பற்குத்தை ஏற்படக் காரணமாகின்றது. குடிப்பதற் (Sirup, Cola, Fertigtee/Ice Tea) பழச்சாறு போன்றவற்றைத் தவிருங்கள். உயர்ந்த அளவிற்கு காய்ச்சல் காயும்போதும், அல்லது கழிச்சாப்பாட்டைக் கொடுத்த பின்னரும் வீட்டுக் குழாயில் வரும் தண்ணீரைக் கொடுக்கலாம். இதுவே மிகவும் சிறந்த, தாகத்தை தீர்க்கும் வழியாகும். குழந்தைகளின் சூப்பியைத் தேனில் தடவவோ, அல்லது சீனியில் தோய்த்துக் கொடுப்பதோ கூடவே கூடாது.

### பல்விபத்துக்கள்

உடைந்த பற்களின் முனை, முன்தள்ளிக்கொண்டிருக்கின்ற பற்கள் என்பன இனி முழைக்கப்போகின்ற நிரந்தரமான பற்களுக்குத் தீங்கை விளைவிக்கக்கூடியன. அதனால் ஒவ்வொரு முறை பற்கள் விபத்துக்குள்ளாகும் போதும் உடனடியாகவே பல்வைத்தியரை அணுகவேண்டும். பற்களைப் பழுதுபார்க்க வேண்டுமா இல்லையா என்பதைப் பல் வைத்தியர் தீர்மானிப்பார்.

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



## உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சி.

### அசைவினூடாக ஏற்படும் அறிவு

உடலும் மனமும் வளர்ச்சியடைவதற்கு வீட்டிற்குள்ளேயும் வெளியிடங்களிலும் அதிகளவு அசைவு (Bewegung) மிகவும் முக்கியம். அதனால் உங்கள் குழந்தைகள் போதுமானளவு நடந்து திரியக்கூடிய வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள். ஆரம்பத்தில் இதமான துணியை நிலத்தில் விரித்து விடுங்கள். சில மாதங்களின் பின் குழந்தை தானாகவே உடம்பு பிரட்டுவதற்கு கற்றுக் கொள்ளும். பின்னர் மார்பினால் ஊர்ந்து செல்ல, தவழ, நிற்க, நடக்கவேண்டுமா ஆரம்பிக்கும்.

### தூக்கிக்கொண்டு செல்லல்

நடந்து செல்லும் போதோ (Spaziergänge) வேறு எங்காவது வெளியில் செல்லும் போதோ அல்லது வீட்டில் நீங்கள் வேலை செய்யும் போதோ பிள்ளையைத் துணியில் (Tragtücher) தூக்குவது மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும். இதனால் பிள்ளை உங்களின் உடம்பின் தொடர்பினால் மகிழ்ச்சி அடையும் அதே நேரத்தில் உங்கள் இரண்டு கைகளுக்கும் விடுதலை கிடைக்கின்றது. முதல் ஒரு வருடத்திற்குப் பிள்ளையை இப்படித் தூக்குங்கள். அப்படித் தூக்கும் போது பிள்ளையின் முகம் உங்கள் உடம்பின் பக்கமாகத் திரும்பி இருக்க வேண்டும். இதனால் வெளியில் ஏற்படுகின்ற அளவுக்கதிகமாக தாக்கங்களைத் தவிர்க்க முடியும்.

### தவழ்தல்

பிள்ளை தவழுகின்ற காலம் உங்கள் பிள்ளைக்கும் உங்களுக்கும் மிகவும் எரிச்சலூட்டுகின்ற காலமாகும். முழு வீடும் ஒவ்வொரு பூந்தொட்டியும் ஒவ்வொரு அலுவாரியும் ஒவ்வொரு லாச்சியும் பிள்ளைக்குத் தேவையாக இருக்கும் இதனால் முக்கியமான அல்லது ஆபத்தான பொருட்களை அப்பறப்படுத்துங்கள். அல்லது பாதுகாப்பாக வைப்புகள்.

### முதலாவது நடை

பாதணி இல்லாமல் குழந்தை நடப்பது தான் சிறந்தது. அப்படி வெறுங்காலுடன் குழந்தை நடக்கும் போது காலின் இரத்தோட்டம் சீரடைகின்றது. நிலம் குளிர்மையாக இருந்தால், அடியிற் தட்டையான அல்லது மெல்லிய அடிப்பாகமுள்ள காலுறையை (Rutschsocken) அணிந்து விடுங்கள்.

### நடை பயில் உதவுக் சாதனங்கள்

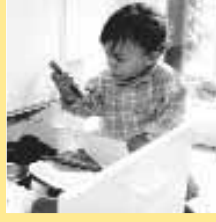
குழந்தை நடந்து பழகுவதற்கு எந்த விதமான சாதனங்களையும் பயன்படுத்தாதீர்கள். இவை குழந்தையின் வளர்ச்சியிற் தடையை ஏற்படுத்துகின்றன. பிற நாடுகளில் இவை தடைசெய்யப்பட்டுமுள்ளன. இவை குழந்தையின் இடுப்பிற் தாக்கத்தை உண்டாக்குவதுடன் குழந்தையை ஆபத்தாக விழவும் வைக்கின்றன.

### கட்டுப்படுத்துதல்

அடிக்கடி குறுக்கிடுதலும் தொடர்ந்து தடைசெய்தலும், குழந்தை முக்கியமான அனுபவங்களைப் பெறுவதிலிருந்து தடுக்கின்றது. இருந்த போதிலும் குறிப்பிட்ட சில விடயங்களைத் தான் செய்யக்கூடாது என்பதை அது கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படியானாற்றான் குழந்தைக்குத் தெரியும்; இது முக்கியமான பொருள், நான் இதைத் தொடக்கூடாது என்று. அதனால், தேவையேற்படும் போதெல்லாம் இல்லை, வேண்டாம் என்பவற்றை உறுதியாகச் சொல்ல வேண்டியது முக்கியமானது. இதனால் நாளடைவில் எதற்காக நான் இதைச் செய்யக்கூடாது என்பதை அது அறிந்து கொள்ளும்.

### ஒரு போதும் அடிக்கக் கூடாது

குழந்தைக்கு ஒருநாளும் அடிக்காதீர்கள். அது குழந்தையை வளர்க்கும் முறையல்ல. அப்படி அடிப்பதனால் அது கவலையடைகிறது, ஏமாற்றமடைகிறது ஊக்கமிழக்கிறது பயங்கொள்கிறது.



## Spiele 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.

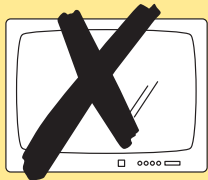
### Spielsachen, die nichts kosten

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



## விளையாட்டும் விளையாட்டுச் சாமான்களும்

### விளையாடி விளையாடி அறிதல்

ஒரு குழந்தையின் வாழ்க்கையை நாம் சிறந்த முறையில் வளப்படுத்துவதற்கு ஆரம்பக் காலங்களில் குழந்தையைப் போதுமானளவுக்கு விளையாட விட வேண்டும். விளையாட்டு என்பது படிப்பு என்ற ரீதியில் மிகவும் முக்கியமானது. விளையாடும் போது சொந்த உடம்பு பங்கு கொள்கிறது. வித விதமான விளையாட்டுச் சாமான்கள். வகை வகையான பொருட்களினால் (Materialien) செய்யப்பட்ட சாமான்கள், மற்றைய குழந்தைகளை அறிந்து கொள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகளை குழந்தை முழுநாளும் கற்றுக்கொள்கின்றது.

### புலன்கள்

ஒரு குழந்தை, தன்னைச் சுற்றியுள்ளவற்றைக் கண்கள், காதுகள், மூக்கு, வாய், கைகள், கால்கள், தோல் ஆகியவற்றினால் அறிந்து கொள்கின்றது. அது விரல்களினாலும் கால்களினாலும் விளையாடுகின்றது. அதன்போது கையில் அகப்பட்டவற்றையெல்லாம் வாய்க்குள் வைக்கிறது. இந்த வகையில் பொருட்களின் தோற்றம்,சத்தம், மணம், உணர்வு என்பனவற்றை அறிந்து கொள்வதுடன் அவற்றிற்கு கிடையே உள்ள வித்தியாசத்தையும் தெரிந்து கொள்கின்றது.

### தூண்டுதல்

குழந்தைகள் விரைவில் களைப்படைகின்றன. அதனால் உங்கள் குழந்தை கண்களைச் சுசுக்கும் போது, பார்த்து விரும்பாது கண்களை மூடும்போது அல்லது வித்தியாசமான கண்களின் வெளிப்பாடு, அமைதியின்மை, அழுகை போன்றவற்றைக் கவனித்து அதற்குத் தகுந்த மாதிரிக் குழந்தைக்கு ஓய்வு கொடுங்கள். அதாவது குழந்தைக்கு ஆழமான ஓய்வு தேவை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

### தொலைக்காட்சி

சிறிய குழந்தைக்குத் தொலைக்காட்சி தீமையை உண்டாக்கும். இதைப் பார்ப்பதனால் குழந்தைக்கு அளவுக்கதிகமான தாக்கங்கள் ஏற்படுவதுடன், எந்த நன்மையும் கிட்டப் போவதில்லை.

### விளையாட்டுப் பொருட்கள்

இசையை உண்டாக்கும் விளையாட்டுப்பொருள், வர்ணங்களிலமைந்த, சுலபமாக நகர்த்தக்கூடிய விளையாட்டுப்பொருள், துணியினால் செய்யப்பட்ட பொம்மை, மரத்தினால் செய்யப்பட்ட ஒரு மிருகம் போன்றவையே ஒரு குழந்தை விளையாடப் போதுமானவை. வர்ணங்களிலமைந்ததாக, உடைய முடியாதவையாக, கூரில்லாதவையாக, சுத்தஞ் செய்யப்படக் கூடியவையாகவும் அதே நேரத்தில் மிகவும் சிறியவையாக இல்லாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிறியவையாக இருந்தால் குழந்தை இவற்றை விழுங்கி விடும்.

### பணம் செலவழிக்காத விளையாட்டுப் பொருட்கள்

உள்ளே வைத்தல் — வெளியே எடுத்தல், எறிதல் — மீண்டும் எடுத்தல், ஒளித்துவைத்தல் — பின்னர் தேடுதல், ஒழுங்கு படுத்தி வைத்தல் — திரும்பக் குழப்பதல் இவை குழந்தைகளின் விளையாட்டுக்களாகும். இதற்கு, வீட்டில் நாம் பாவிக்கின்ற சிறிய பேணிகள், பெட்டிகள், சிறிய பாணை, சிறிய கிண்ணங்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றை விளையாடுவதனுடாக உங்கள் குழந்தை மேலும் மேலும் ஆர்வமடையும் என நிச்சயமாகக் கூறலாம். கரண்டிகள், பாத்திரங்கள் போன்றவற்றோடு விளையாடுவது உங்கள் குழந்தைக்கு மிகவும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

### மற்றைய குழந்தைகள்

விளையாடும்போது அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் அதனுடாக வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளவும் சிறிய குழந்தைகளுக்கும் ஒருவரோடு ஒருவர் சேர்ந்து விளையாட வேண்டும். எனவே உங்கள் குழந்தை சிறிதாக இருக்கும் போதே,மற்றைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.

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



## மொழி

### தாய்மொழி

பிறப்பிலிருந்தே உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் தாய்மொழியிலேயே உரையாட வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு குழந்தை தாய்மொழியை அறிந்து கொள்கின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு இலகுவாக அது மற்ற மொழிகளையும் கற்றுக் கொள்கிறது. சுற்றியுள்ள பொருட்கள், பாடல்கள், சின்னச் சின்னக் கவிதைகள் அல்லது அவர்களுடன் சேர்ந்திருந்து படங்களுள்ள புத்தகங்களைப் பார்த்தல் போன்றவற்றினூடாக உங்கள் தாய்மொழியில் உரையாடுங்கள். படங்களுள்ள புத்தகங்களை டொச் மொழியில் அல்லது உங்கள் தாய் மொழியில் நூலகங்களில் இலவசமாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

### இரண்டு மொழிகளினூடாக வளர்த்தல்

பெற்றோர் இருவரும் இரண்டு வெவ்வேறு தாய்மொழியை உடையவர்களாயின், குழந்தையுடன் அந்தந்த மொழியிலேயே உரையாட வேண்டும். அதனூடாகக் குழந்தை ஆளையும் மொழியையும் ஒரே இனமாக இனங்கான முடியும். இரண்டு மொழிகளையுங் குழந்தை அறிந்து கொள்ள நீண்ட காலம் எடுத்தால் அதற்காகக் கவலையடாதீர்கள். இரண்டு மொழிகளையும் அறிந்து கொள்ள நீண்ட காலந் தேவை. இது சாதாரணம்.

### டொச் மொழி படித்தல்

சுற்றியுள்ள மொழியை, உங்கள் குழந்தை மற்றக் குழந்தைகளுடன் சேரும் போது இலகுவாகவும் விரைவாகவும் அறிந்து கொள்கின்றது.

### தாய்மாருக்கான டொச் மொழி வகுப்புகள்

குழந்தையைத் தன்னுடன் வைத்துக் கொண்டோ அல்லது பராமரிப்புடன் கூடிய விதமாகவோ நிறையவே டொச் மொழி வகுப்புகள் இருக்கின்றன. இந்த வகுப்புகளினூடாக நீங்கள் உள்ளூர்ப் பழக்க வழக்கங்களையும், மற்றைய தாய்மார்களையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

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.

### Fiebertessen

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:

☎ .....

## நோய்கள்

### எதிர்ப்புச் சக்தி

தடிமல், இருமல் போன்ற கிருமி நோய்கள் அசௌகரியமானவையாக இருந்தாலும் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்ப்பதற்கு இவை மிகவும் முக்கியமானவை. இருந்தாலும் குழந்தையின் உடல்நிலை அமைதியற்று இருந்தால் உடனடியாகவே, உங்கள் குழந்தை வைத்தியருடன் அல்லது 24 மணித்தியாலங்களும் செல்லக்கூடிய அவசரச் சிகிச்சை நிலையத்தினருடன் (24 Stunden - Notfalldienst) தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

### காய்ச்சல்

தொற்றுக்கள் ஏற்படும்போது அதன் எதிர்விளைவாகக் காய்ச்சல் உண்டாவது சாதாரணமானது. சாதாரண குடு 37.5° லிருந்து 38.5° வரையும், காய்ச்சல் 38.5° இலிருந்து கணக்கிடப்படுகிறது காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்துவகைகளை 38.5° காய்ச்சல் இருக்கும் போது கொடுத்தார் தான் பிரயோசனமாக இருக்கும். அதுவும் குழந்தை வைத்தியரின் அனுமதியுடனேயே கொடுக்க வேண்டும்.

### காய்ச்சலை அளத்தல்

குழந்தையின் காய்ச்சலை அளப்பதற்குச் சிறிய காய்ச்சல் பாரக்கும் கருவியை உபயோகியுங்கள். இதைப் பாவிப்பதற்கு முன்னர் அதன் கூரிய முனையில் கொழுப்புத்தன்மையான கிரீம் (Créam) ஐக் கொஞ்சந் தடவி விட்டுப் பின்னையின் மலவாசல் வழியாகக் கிட்ட தட்ட இரண்டு சென்ரிமீற்றர் வரை கவனமாக உள்ளே செலுத்துங்கள்.

### காய்ச்சலுக்கு உதவி

அதிகளவு நீரை குடிப்பதற்குக் கொடுங்கள். அத்துடன் அதிக சூடான போர்வையால் போர்த்தாதீர்கள்.

### தடிமன்

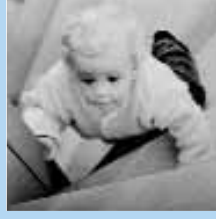
தடிமன் ஒரு நோயின் ஆரம்பமாக இருக்கலாம். மூக்கடைப்பு ஏற்படும். போது முச்சுவிடுவது, உணவை உட்கொள்வது போன்றவை கஷ்டமாக இருக்கும். இது சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன் காதின் நடுப் பகுதியில் வீக்கத்தை உண்டு பண்ணுவும் கூடும்.

### தடிமனுக்கு உதவி

மூக்கிற்கு விடுந் துளிகள் (Nasentropfen) ஸ்பிரே (Spray) போன்றவற்றை அளவுடன், குறைந்த நாட்களுக்கு மட்டும் பாவிக்க வேண்டும். மருந்துக் கடைகளில் வாங்கக்கூடிய உப்புத்தண்ணீரினால் மூக்கைக் கழுவுவதே இதற்குச் சிறந்த வழிமுறையாகும். பாதியாக வெட்டிய ஒரு வெண்காயத்தை ஒரு துணியிற் கட்டிப் படுக்கைக்கு மேல் தொங்கவிடுவதும் தடிமனுக்கு நல்லது.

### அண்மையுப் கவனிப்பும்

நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகள் அதிகம் சாப்பிட மாட்டார்கள். இதற்காகக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. முக்கியமாக அதுவும் காய்ச்சல் இருக்கும் போது அந்தக் குழந்தை போதுமானளவு குடிக்க வேண்டும் (தாய்ப்பால்—புட்டிப்பால், தண்ணீர் அல்லது சீனிபோடாத தேநீர்) போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். மிகவும் முக்கியமாக நோயுள்ள குழந்தைகளுக்கு மிகவும் தேவையானவை கவனிப்பும் பொறுமையும் நிலைமையை விளங்கிக் கொள்ளும் தன்மையும் போதியளவு நேரமும் அண்மையும் ஆகும்.



## 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.

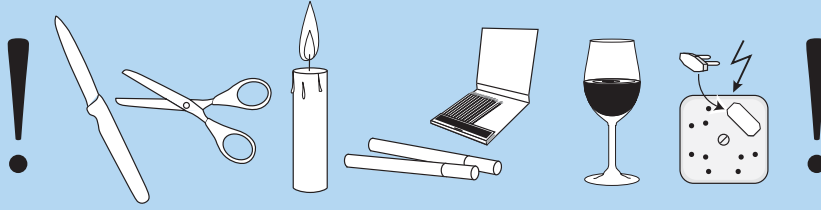
### Elektrizität

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



## விபத்து

### ஆராய்ச்சியில் ஆர்வமும் ஆபத்தும்

குழந்தைகள் எப்பொழுதும் எல்லாவற்றையும் கண்டுபிடிப்பதிலும் அவற்றை வாய்க்குள் திணிப்பதிலும் விருப்பமாக இருப்பார்கள். இது சாதாரணமானதும் வளர்ச்சிக்கு மிகவும் முக்கியமானதாகும். இதன் காரணமாக, எங்கே நீங்கள் ஆபத்தை உணர்கின்றீர்களோ அங்கேயெல்லாம் குழந்தையைக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும்.

### ஆபத்துக்கள்

மருந்துகள், மதுசாரம், துப்பரவுசெய்யும் மருந்துகள், அழகுசாதனப் பொருட்கள், நச்சு மரங்கள், மின்சாரம் பாயக்கூடிய பொருட்கள், நெருப்புக்குச்சி, நெருப்பை உண்டாக்கும் வாயு, பிளாஸ்டிக் பைகள், வேலை செய்யுங் கருவிகள், கத்தி, கத்தரிக்கோல் போன்ற பொருட்கள் குழந்தைகளுக்கு உயிராயத்தை அல்லது உடல் நலத்திற்குக் கெடுதலை உண்டாக்கக் கூடியவை. இதனால், இப்பொருட்களைக் குழந்தைகளின் கைகளுக்கு எட்டாத வகையிற் பாதுகாப்பாக வைக்கவேண்டும்.

### சிகரட்

சிகரட், சிகரட்சாம்பல் நிறைந்த கிண்ணங்கள் போன்றவற்றைக் குழந்தைகளுக்கு எட்டாதபடி வைக்க வேண்டும். சிகரட்டின் ஒரு சிறிய துண்டைக் குழந்தை விழுங்கினாலும் அது குழந்தைக்கு உயிராயத்தை உண்டாக்கும்.

### மின்சாரம்

மின்சாரம் பாயக்கூடிய வயர்கள் பிளக்குகள் போன்றவற்றுடன் விளையாடுவது மிகவும் ஆபத்தானது. ஆகையால் பிளக் குகளை விசேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பொருளினால் பாதுகாப்பாக மூடிவிடுங்கள். இவற்றை (Plastiksteckern) மின்சார உதிரிப்பாகங்கள் விற்கும் கடைகளிலும், பொதுவான கடைகளிலும் வாங்கலாம்.

### சமையலறை ஆபத்துக்கள்

சமையலறையில் எரிகாயங்கள் உண்டாக்கக்கூடிய பெரிய ஆபத்துக்கள் உள்ளன. கொதிநீர், சுடுஎண்ணெய், அல்லது சுடுஆவி, இவை போன்றவை விரைவில் துரதிஷ்டத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. எரிகின்ற மெழுகுதிரி, சூடான சூப் தேநீர், கோப்பி, பால் போன்றனவும் விசேடமாகக் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியவையாகும்.

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  
நச்சுப் பொருள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால்  
உடனடியாகவே 145— க்குத் தொலைபேசி எடுங்கள்

#### எரிகாயங்கள்

உங்கள் குழந்தைக்கு எரிகாயம் ஏற்பட்டால் அந்த இடத்தைப் பதினைந்து நிமிடங்கள்வரை குளிர்நீர் படும்படி செய்யுங்கள். உடுப்புக்களைக் கழற்றுவதற்காக நேரத்தைச் செலவழிக்காமல் உடுப்புகளுடனேயே குளிர் நீரிற் குளிக்க வைங்கள். காயத்தில் உடைகள் ஒட்டியிருந்தால் அதைக் கிழித்து எடுக்காதீர்கள். கிறீம், காயத்திற்குப் போடும் பவுடர், மா, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, மீனெண்ணை போன்றவற்றை ஒருபோதும் காயத்திற்குப் போடவேண்டாம். துப்புரவான ஒரு துணியினால் அல்லது கிருமி நீக்கப்பட்ட மெல்லிய துணியினால் (Gaze) மூடிவிட்டு உடனடியாக வைத்தியரிடம் போங்கள்.

#### விழுதல்

குழந்தையைக் கதிரை, கட்டில், பம்பர்ஸ் மாற்றும் மேசை போன்ற உயரமான இடங்களிற் கவனக் குறைவாக விடாதீர்கள். பெரும்பாலும் நாம் எதிர்பார்ப்பதிலும் பார்க்க ஒரு கனப் பொழுதிலேயே குழந்தை திரும்பும் போது விழுந்துவிடும்.

#### அவசரம் ஏற்படும் போது

குழந்தைக்குக் காயங்கள் ஏற்படும்போது அதைக் கையாள்வதற்குப் பெற்றாருக்கு உறுதியும் அமைதியும் மிகவும் முக்கியம். இருந்தாலும் ஒரு காயம் ஆபத்தானதா ஆபத்தில்லாததா என்று அளவிடுவது மிகவும் கடினமானது. சந்தேகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் உடனடியாகவே குழந்தை வைத்தியரை அணுகுங்கள். அல்லது கிட்ட இருக்கும் வைத்திய சாலைக்குப் போங்கள்.

நச்சுப் பொருள் சம்பந்தமான விபத்துக்கள் ஏற்பட்டால் உடனடியாகவே 145— க்குத் தொலைபேசி எடுங்கள்.



## 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.

## வீட்டிற்கு வெளியே குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்

### வசதிகள் (Angebot)

நீங்கள் வேலை செய்ய வேண்டுமானால் அல்லது ஏதாவது படிக்க வேண்டுமானால், குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும் இடங்களில் (Tagesfamilien, Kinderkrippen) உங்கள் குழந்தைகளை நீங்கள் ஒப்படைக்கலாம். ஆனால் இப்படி ஒரு இடத்தைப் பெறுவது மிகவும் கடினம். பெரும்பாலும் இடம் கிடைக்கும் வரை அதிக காலம் காத்திருக்க வேண்டும். ஆனபடியால் நேரத்தோடேயே (முன்கூட்டியே) உங்கள் கிராமப்பிரிவில் (Gemeinde) அல்லது குழந்தைகளுக்கான ஆலோசனையாளரிடம் அறிவிக்க வேண்டும்.

### பணம் அறிவிடுதல்.

பொதுமக்களிற்கான இந்தப் பராமரிப்பு இல்லங்களிற்கு நீங்கள் பணம் கட்டவேண்டும். பணம் கொஞ்சங் கூடத்தான் அறவிடுவார்கள். ஆனபடியால் உங்களின் நிதி நிலைமையை நீங்கள் பதியுங் கிராமப் பிரிவினருக்கு அறிவித்து அவர்களால் உங்களுக்கு உதவி செய்ய முடியுமா எனப் பாருங்கள்.

உலகத்தில் எல்லா மனிதரும் ஒரே மாதிரியிருப்பதில்லை. அதே போலவே ஒவ்வொரு குழந்தையும் அதனது தன்மை, வேகம், பழக்கம் என்பவற்றிற்கேற்ப வித்தியாசமாக வளர்கின்றது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஏதாவதொரு விசேடத் தன்மையுடனேயே பிறக்கிறது. அதனால் உங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான நேரத்தையுங் கவனிப்பையுங் கொடுங்கள். அத்தோடு அவர்கள் உலகத்தில் ஆராச்சிகளை மேற்கொள்ளவும், கண்டுபிடிப்புக்களை நிகழ்த்தவும் உலகத்தை விளங்கிக் கொள்ளவும் உதவி செய்யுங்கள்.

உங்கள் குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கு வாழ்த்துகின்றோம்.

### நம்பிக்கையும் தொடர்ந்த கவனிப்பும்

அப்படி நீங்கள் ஒரு இடத்தை கண்டுபிடித்தால் அது தனியாருடைய இடமாக இருந்தாலும், உங்கள் குழந்தை புதிய இடம், சூழ்நிலை, பராமரிக்கும் நபர் போன்ற விடயங்களில் நம்பிக்கை பெறுவது மிகவும் முக்கியம். அதனால் அக்குழந்தைக்கு நம்பத் தகுந்ததும் இடைவிடாததுமான கவனிப்பு இருக்க வேண்டும். அப்படியிருந்தாற் தான் அது பயமில்லாமல் விளையாடும்.

### வேலை செய்யும் தாய்மார்

வேலை செய்யுமிடங்களில் உங்களின் உரிமைகள் சம்பந்தமான சகல விடயங்களையும் அறிவதற்குப் பன்னிரண்டு மொழிகளில் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு Travail Suisse என்னும் நிறுவனத்தினால் இலவசமாக வெளியிடப்பட்டுள்ள, "Info Mutterschaft" என்னுங் கைநூலை வாசியுங்கள். புத்தகம் பற்றிய விடயத்தைத் தாய்மாருக்கான ஆலோசனையாளரிடம் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

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: Saroja Nadesapillai

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-0126

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.