

im Wachstumsalter geeignet. Nur wenn die Lebensmittelauswahl und die Kombination bei den einzelnen Mahlzeiten stimmt, können Kinder genug Eisen aus der Nahrung aufnehmen. Fragen Sie bitte Ihren Kinderarzt, wenn Sie Ihr Kind in Zukunft fleischlos ernähren wollen.

Nicht geeignet für Kinder im Wachstumsalter ist eine vegane Ernährung, die ohne jegliche tierische Nahrungsmittel (also auch ohne Fisch, Ei und Milch) auskommen will. Engpässe sind insbesondere die Vitamine D, B1 sowie B12, Calcium sowie bestimmte Proteine. Rein vegane Ernährung kann ernsthafte Schäden für das Wachstum und die geistige Entwicklung verursachen. Übrigens, auch in Schwangerschaft und Stillzeit sollten Mütter aus diesen Gründen auf eine rein vegane Ernährung verzichten.

## Mineralstoffe

Mineralstoffe sind für den Aufbau von Knochen, Blut, Haaren, Haut und Zähnen wichtig. Neben den Mineralbeständen in den Geweben wie beispielsweise Calcium in den Knochen ist auch im Blut ein gewisser Spiegel von Mineralstoffen für den Stoffwechsel erforderlich. Wie bei den Vitaminen gilt: Eine Unterversorgung Ihres Kindes mit Mineralstoffen ist bei einer Mischkost mit viel Gemüse und Obst, etwas Fleisch, Milch- und Vollkornprodukten unwahrscheinlich. Bei folgenden Mineralstoffen kann es bei Kindern unter Umständen zu Engpässen kommen:

- Calcium braucht der Körper für gesunde Zähne und Knochen, aber auch für die Herz- und Muskeltätigkeit. Mit Milch, Joghurt und Käse bekommt Ihr Kind genug Calcium. Wenn es Milchprodukte nicht verträgt, fragen Sie bitte Ihren Kinderarzt nach Alternativen.
  - Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut wichtig. Fleisch enthält das am besten verwertbare Eisen. Auch hier gilt, wenn Sie auf Fleisch verzichten wollen, sollten Sie sich beraten lassen.
  - Fluor ist in unserem Trinkwasser in der Regel nicht ausreichend vorhanden. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt über die richtige fluorhaltige Zahnpflege oder ein Fluorpräparat.
  - Jod wird für die Schilddrüsenhormone benötigt. Öfter mal Seefisch und die Verwendung von Jodsalz (z.B. im Brot) ergänzen den täglichen Bedarf.



## Die 13. Woche

### Guß mit kaltem Wasser am ganzen Bein

#### Vorbereitung

Legen Sie ein Antirutschmatte in Ihre große Badewanne. Füllen Sie Ihre die Wanne für das Kind knöcheltief mit warmes Wasser und setzen Sie sich mit Ihrem Kind hinein. Stellen Sie die Duschbrause auf einen dicken Strahl.

#### So wird es gemacht

Nach einiger Zeit stellen Sie vorsichtig die Duschbrause mit dem dicken Strahl an. Zielen Sie erst auf den Boden der Wanne und auf Ihre eigenen Zehen und Beine, erst dann beginnen Sie den Guß bei Ihrem Kind. Optimal gehen Sie von außen über die Knöchel aufwärts auf der Beinaußenseite bis zur Hüfte verweilen dort kurz und dann auf der Innenseite über das Knie wieder bis zu den Zehen.



#### TIPPS

- Wie immer: Schritt für Schritt: Dieser kalte Guß ist schon für fortgeschrittene Kneippianer.
- Spielen Sie doch zusammen (Wasser)- Fußball in der Wanne.
- Lassen Sie Ihr Kind nachher noch etwas mit den Füßen im warmen Wasser spritzen, das Pfützengefühl macht einfach Spaß.
- Nach dem Guß: Warmhalten! Vielleicht ein warmes Fussbad? Eine Warme Wolldecke? Eine dicke Strumpfhose?



## Ein(Blick) in die Windel

Schreien, Essen, Schlafen, Spielen: Sie kennen Ihr Kind am besten und erkennen an seinem Verhalten wie es ihm geht. Aber auch der Inhalt einer vollen Windel verrät viel darüber, was gerade los ist. Wenn Ihnen der Windelinhalt merkwürdig und besorgniserregend vorkommt, gehen Sie zum Kinderarzt. Die volle Windel nicht vergessen!



Sind die Windeln 3-4mal pro Tag regelmäßig deutlich naß, bekommt das Kind genug Flüssigkeit.



Nach der Einführung von Beikost verändert sich die gewohnte Farbe und Konsistenz des Muttermilchstuhls bzw. Flaschenstuhls.



Kommt ein Durcheinander von festen und breiigen Bestandteilen, so ist das kein Grund zur Sorge, einige Nahrungsmittel sind für Ihr Kind noch schwerverdaulich.



Weißer Stuhl und schwarzer Stuhl sind Alarmzeichen!



Fettig glänzender Stuhl kann auf eine ernsthafte Verdauungsstörung hinweisen.



Flüssig, grün, schleimig, übelriechend: das heißt Durchfall, oft sind Viren oder Bakterien die Ursache, manchmal ist verdorbene Nahrung schuld.



Keine Panik: Kleine weiße Würmchen auf dem Stuhl kommen bei Kleinkindern häufig vor und sind vom Kinderarzt leicht zu behandeln.



Wiedersehen macht Freude, manchmal finden Sie im Stuhl vermißte Gegenstände wie kleine Knöpfe oder Murmeln.

## Die 14. Woche

### Fieber

Fieber (Körpertemperatur über 38°) ist keine Krankheit – sondern einer der besten Waffen unseres Immunsystems. Bei Fieber läuft der Stoffwechsel und damit der Kampf gegen die Krankheitserreger auf Hochtouren. Etwa 90 % der Viren, die einen Großteil der banalen Infektionen verursachen, überleben eine Körpertemperatur von 39° nicht. Bakterien können sich bei Fieber nicht optimal vermehren.



Kleine Kinder fiebern in der Regel häufiger als Erwachsene, da sich ihr Immunsystem noch an die Fülle der Infektionserreger gewöhnen muß. Wie hoch das Fieber ist, sagt jedoch nichts über dessen Ursache und damit über die Schwere der Erkrankung aus. Manche Kinder fiebern bei jedem banalen Schnupfen gleich auf 40°, manche Kinder fiebern selten.

Genauso unterschiedlich ist das Verhalten der Kinder: Einige sind schon bei Temperaturen um 38.5° richtig schlapp, manche wollen mit 39.5° noch durch die Wohnung toben. Auch wenn Bettruhe schwer einzuhalten ist, sollten Sie Ihrem Kind bei Fieber ruhige Beschäftigungen anbieten. Da der Körper bei Fieber mehr Flüssigkeit verbraucht, ist eine ausreichende Trinkmenge wichtig. Auch wenn nichts schmecken vielleicht mag Ihr Kind saftige Obststücke wie Melone oder Apfel, die viel zusätzliche Flüssigkeit enthalten.

### Fieberkomplikationen

Hinter einem Fieberschub steckt oft nicht mehr als ein harmloser Schnupfen. Aber Vorsicht: Fieber ist auch ein Symptom ernsthafter Erkrankungen wie Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, Harnwegsinfekt oder Hirnhautentzündung. Daher sollten Säuglinge mit Fieber spätestens nach einem Tag einem Kinderarzt vorgestellt werden. Ihr Kinderarzt wird sich auf die Ursachensuche begeben und das Allgemeinbefinden Ihres Kindes abschätzen. Denn, selbst wenn das Fieber

als solches nicht schädlich ist, muß wegen der Austrocknungsgefahr der Flüssigkeitshaushalt kontrolliert werden.

Wenn das Fieber sehr schnell steigt, kommt es bei etwa fünf Prozent aller Kinder zwischen sechs Monaten und fünf Jahren zum Fieberkrampf. Dabei kann das Kind bewußtlos werden und blau anlaufen. Stellen Sie sicher, daß Ihr Kind nichts verschluckt und Luft bekommt, geben Sie sofort ein Fieberzäpfchen und rufen Sie den Notarzt. Wenn dieser eintrifft, ist meist alles schon vorbei. So sehr ein Fieberkrampf erschreckt, normalerweise hat dieses Ereignis keine gesundheitlichen Folgen für das Kind. Viel Trinken und großzügige Fiebersenkung kann einen erneuten Fieberkrampf meist verhindern. Ihr Kinderarzt wird Sie individuell beraten.

### Fieber senken

Ab wann Sie das Fieber senken müssen, hängt mehr vom Allgemeinbefinden als von der Höhe des Fiebers ab. Ist Ihr Kind sehr quengelig, kann es nicht mehr schlafen, verweigert es das Trinken oder hatte es bereits einen Fieberkrampf sollten Sie handeln:

- Ganz wichtig ist viel Flüssigkeit, allein durch viel Trinken sinkt die Temperatur.
- Fröstelt das Kind, steigt das Fieber. Beine und Arme fühlen sich deutlich kühler an als Stirn und Bauch: Sorgen Sie für Wärme, in diesem Zustand nie Wadenwickel!
- Bitte kein kaltes Wasser für die Wadenwickel! Denn bei kaltem Wasser schließen sich die Hautgefäße, so daß die Körperwärme nicht abgegeben werden kann (wie in einem Iglu!).
- Sind auch Arme und Beine warm wie die Stirn, waschen Sie Ihr Kind mit einem Waschlappen mit lauwarmen Wasser ab. Auch die bewährten Wadenwickel (am besten innen feuchte Windeltücher, außen herum ein Handtuch) bitte mit lauwarmen Wasser machen. Je älter das Kind, desto kühler dürfen die Wadenwickel sein.
- Paracetamol und Ibuprofen sind wirksame medikamentöse Fiebersenker, halten Sie sich bitte genau an die Dosis. Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin) bitte nicht bei Kindern unter zwölf Lebensjahren.
- Kinder über zwei Jahren mögen oft keine Zäpfchen, da ist der Fiebersaft eine gute Alternative. Ansonsten gilt: Bei Erbrechen lieber ein Zäpfchen geben, bei Durchfall wirkt ein Fiebersaft besser.

## Die 15. Woche

### Kaltwasserbecher

#### Vorbereitung

Wie beim Kaltwasserstamperl aus der 5. Woche. Nehmen Sie statt dem Stamperl jetzt einen mittleren Becher (Kaffeebecher, Kinder-eimer, verschiedene Gefäße aus der Küche) mit in die Wanne.

#### So wird es gemacht

Nach ein paar Minuten Badezeit im warmen Wasser, gießen Sie den Kaltwasserbecher langsam über den Rücken des Kindes. Gleich zurück ins warme Wasser.



#### TIPPS

- Das ist schon ein ordentlicher Wasserreiz! Aber keine Angst: Nach so viel Vorarbeit in den letzten Wochen schafft Ihr Kind auch diese Herausforderung.
- So eine plötzliche Wasserladung ist ein Kontrast zu den Güssen aus der Vorwoche – und somit ungewohnt und neu. Wie immer – arbeiten Sie sich langsam von lauwarmem zu kühlerem Wasser vor.
- Nehmen Sie gleich mehrere Becher, einen blauen, einen roten, einen großen, einen kleinen, oder einen mit einem lustigen Bild.
- Vielleicht hat der Becher auch ein Loch, durch das man das Wasser ablaufen sieht.
- Wasser von einem Becher in den anderen zu gießen, gehört zu den spannendsten Dingen im Badezimmer und Schwimmbad – auch das dreijährige Geschwisterchen kann das noch begeistern.