

# 1 Das gesunde Kind

Lara ist fünf Jahre alt und besucht täglich den Kindergarten. Seit ihrer Geburt ist sie körperlich behindert. Sie sitzt im Rollstuhl und kann nicht laufen. Lara hat im Kindergarten viele Freundinnen gefunden. Sie singt und lacht gerne mit ihnen, aber am liebsten malt und bastelt sie. Dabei ist sie sehr geschickt. Lara fühlt sich wohl und zufrieden, ihre Behinderung bemerkt sie manchmal gar nicht.

## Aufgaben

1. Beschreiben Sie, warum Lara trotz ihrer Behinderung als „gesund“ bezeichnet werden kann.
2. Erläutern Sie, was für Sie persönlich Gesundheit bedeutet.



## Definition von Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation (WHO):

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht bloße Abwesenheit von Krankheit.“

Gesundheit stützt sich auf drei Eckpfeiler (nach WHO):

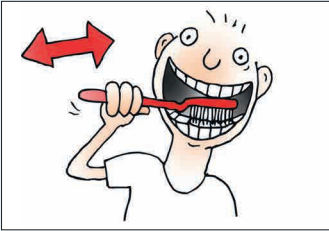
- körperliche Gesundheit
- geistige Gesundheit
- soziale Gesundheit

Gesundheit, so wie die WHO sie definiert, stellt eine Idealsituation dar, die eigentlich niemals erreicht werden kann. Gesundheit ist in nicht unerheblichem Maße auch von dem eigenen persönlichen Empfinden abhängig.

Ein Kind mit Behinderungen kann sich trotz der Behinderung z. B. als gesund bezeichnen, da es gelernt hat, damit zu leben und gut zurechtzukommen; oder ein scheinbar gesunder Mensch, der sich gut fühlt, kann bereits eine organische Erkrankung haben, von der er bisher noch nichts bemerkt hat, z. B. Krebs.

Ob ein Kind sich nach der Geburt zu einem gesunden und aktiven Menschen weiterentwickeln kann, ist in erster Linie abhängig davon, ob seine Grundbedürfnisse (→ S. 25) durch seine unmittelbaren Betreuungspersonen erfüllt werden. Diese sind allerdings von dem Gesundheitszustand abhängig, mit dem das Kind auf die Welt kommt. Bekommt ein Kind z. B. nach der Geburt eine Neugeborenenengelbsucht, muss es zwar speziell versorgt werden, kann sich aber dennoch gesund entwickeln.

### Mit KAI werden die Zähne sauber – Die richtige Zahnputztechnik



1. **Kauflächen** – Mit der Zahnbürste von den Backenzähnen nach vorn zu den Schneidezähnen säubern.



2. **Außenflächen** – Die Zähne fletschen und in kreisenden Bewegungen von hinten nach vorn putzen.



3. **Innenflächen** – Die Zahnbürste wird am Zahnfleisch angesetzt und aus dem Handgelenk nach oben gedreht. Die Zähne im Oberkiefer von oben nach unten und die im Unterkiefer von unten nach oben putzen. Die **Schneidezähne** werden von hinten am besten geputzt, wenn die Bürste hochkant gehalten wird.



Das Zähneputzen sollte 3 Minuten dauern. Damit Kinder ein Gefühl für die Zeit bekommen und motiviert sind durchzuhalten, eignen sich bunte Zahnputzuhren – ähnlich wie Eieruhren. Wenn sie einmal durchgelaufen sind, ist die Zahnputzzeit um.



Zahnputzuhr

## 3.5 Das Wickeln eines Babys

Ina macht ein Praktikum in einer Kinderkrippe. Die Babys dort werden alle mit Einmalwindeln gewickelt. Die Eltern nehmen die Windeln zur Abholzeit mit, damit die Kinderkrippe nicht jeden Tag einen großen Müllberg entsorgen muss. Ina ist sehr umweltbewusst und findet das Wickeln mit Papierwindeln aufgrund des vielen Mülls unökologisch. Marina, die Leiterin der Krippe, erklärt ihr jedoch, dass ihrer Ansicht nach auch Stoffwindeln unökologisch sind, da sie viel Wasser und Reinigungsmittel beim Waschen verbrauchen sowie Energie beim Trocknen im Trockner. Schnell ist eine hitzige Diskussion zwischen den beiden ausgebrochen.

### Aufgaben

Bei der städtischen Abfallwirtschaft und im Internet erhalten Sie Broschüren und Informationen zu den Ökobilanzen von Einmalwindeln und Stoffwindeln. Bitte besorgen Sie sich diese.

1. Erstellen Sie mithilfe Ihrer Informationen eine Tabelle mit Vor- und Nachteilen beider Windelarten.
2. Diskutieren Sie diese in der Klasse.

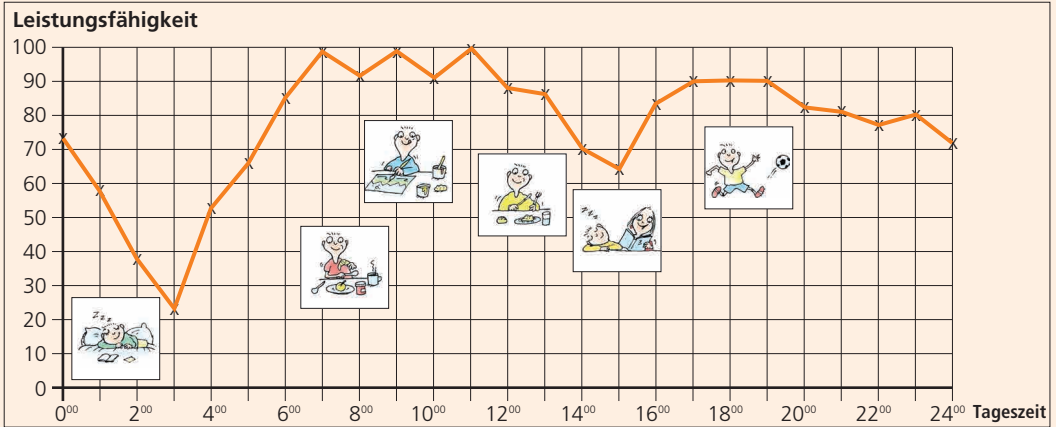


Baby in Einmalwindel



Baby in Stoffwindel

## 4.2 Der Tagesablauf mit Kleinkindern in der Einrichtung



*Biorhythmus von Jan, 3 Jahre alt*

### Aufgaben

1. Beschreiben Sie mit Ihren eigenen Worten den dargestellten Biorhythmus von Jan. Wann kann er sich am Tag z. B. am besten konzentrieren, wann benötigt er unbedingt eine Pause?
2. Überlegen Sie sich, worauf zu achten ist, wenn Sie für eine Gruppe in der Kindertagesstätte (Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren) einen Tagesplan entwerfen.

### Aktivität und Ruhe

Die obige Abbildung macht deutlich, dass sich ein Kind mit 3 Jahren noch nicht den ganzen Tag voll konzentrieren oder aktiv spielen kann. Außerhalb der Mittagspause benötigen kleinere Kinder ebenfalls immer wieder Ruhepausen, um sich von großer Konzentration oder anstrengenden Aktivitäten zu erholen. Erholung bedeutet dabei aber nicht, dass die Kinder nur ausruhen oder schlafen sollen, sondern dass sich ihre Aktivität verändert. Hat sich ein Kind beispielsweise beim Puzzeln sehr konzentriert, so sollte es nun aktiv sein und sich körperlich bewegen können. Hat es jedoch auf dem Freigelände viel getobt, kommt es am besten z. B. durch Vorlesen eines Buches zur Ruhe.

### Individualität und Gemeinschaft

Die Interessen und Bedürfnisse von Kindern sind teilweise sehr unterschiedlich. Manche Kinder haben häufiger Hunger, andere sind öfter müde. Einige Kinder malen sehr gerne, andere bauen lieber in der Bauecke wahre Kunstwerke. Auch wenn es in Einrichtungen für

Kinder allgemeingültige Regeln geben muss, z. B. wann zu Mittag gegessen wird, sollte aber auch die Individualität des Kindes berücksichtigt werden.

Dem kann Rechnung getragen werden, indem die Kinder häufig die Freiheit zur Mitgestaltung des Tagesablaufs haben. Dies kann z. B. in Kinderkonferenzen geschehen oder bei der freien Auswahl einzelner Themen, Spiele oder Spielbereiche.



*Die freie Wahl des Spielpartners und des Spielbereichs fördert die Individualität des Kindes*

Bezeichnung	Merkmale	Beurteilung
Säuglingsanfangsnahrung „PRE“	In Konsistenz und Zusammensetzung der Muttermilch weitgehend angeglichen.	Für die Ernährung im gesamten 1. Lebensjahr geeignet.
Säuglingsanfangsnahrung „1“	Enthält neben Milchzucker noch Stärke. Kann Kristallzucker oder andere Zuckerarten enthalten.	Für die Ernährung im gesamten 1. Lebensjahr geeignet.
Folgenahrung, Folgemilch „2“, „3“ und Kindermilch	Hat einen höheren Gehalt an Eiweiß und Mineralstoffen und enthält Milchzucker, Stärke und andere Zuckerarten. Sie kann auch Geschmacksstoffe und Aromen enthalten.	Nicht geeignet. Es besteht die Gefahr der Überfütterung.
HA – Nahrungen	Das in der Milch enthaltene Eiweiß ist stark aufgespalten (hydrolysiert) und somit weniger allergieverursachend.	Empfehlenswert für allergiegefährdete Säuglinge, die nicht gestillt werden.

Tabelle 6.1 Industrielle Säuglingsnahrung

Quelle: Forschungsinstitut für Kinderernährung FKE

### 6.2.1 Die Zubereitung von Säuglingsmilch

Tanja ist Kinderpflegerin in einer Kinderkrippe, die auch sehr kleine Babys betreut. Da sie sparsam erzogen wurde und Lebensmittel nicht gerne wegwirft, ärgert sie sich immer, dass ihre Kollegin Hannah nach den Mahlzeiten die Reste der Säuglingsmilch in den Ausguss schüttet. Tanja macht deshalb den Vorschlag, die Milchflaschen mit einem Namensaufkleber zu versehen und Reste bis zur nächsten Mahlzeit in den Kühlschrank zu stellen. Wieder aufgewärmt ist die neue Milchmahlzeit dann noch schneller für die Babys fertig.

#### Aufgabe

Nehmen Sie kritisch Stellung zu dem Vorschlag von Tanja und diskutieren Sie ihn in der Klasse.

Die Zubereitung industrieller Säuglingsmilch ist einfach: Die Anleitung dafür befindet sich auf der Verpackungsrückseite und ist von Milchsorte zu Milchsorte unterschiedlich. Um Ernährungsfehlern vorzubeugen, ist die genaue Einhaltung der Anleitung wichtig. Fertige Säuglingsmilch ist ein idealer Nährboden für krankheitserregende Keime, die z. B. Durchfall verursachen können.

#### EINFACHE ZUBEREITUNG

**Beachten Sie bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung genau die Gebrauchsanweisung. Unsachgemäße Zubereitung kann zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch Wachstum unerwünschter Keime führen. Bereiten Sie die Nahrung vor jeder Mahlzeit frisch zu und füttern Sie diese sofort. Nahrungsreste nicht wiederverwenden. Flasche, Sauger und Ring gründlich reinigen. Erwärmen Sie Säuglingsnahrung nicht in der Mikrowelle (Verbrühungsgefahr).**

1. Benötigte Wassermenge abkochen und auf etwa 40°C abkühlen lassen.
2. Zunächst ca. die Hälfte der benötigten Wassermenge in die Flasche geben.
3. Pulver mit dem beiliegenden Messlöffel entnehmen. Bitte keine gehauften Messlöffel verwenden.
4. Benötigte Anzahl Löffel in die Flasche geben.
5. Flasche verschließen und kräftig schütteln.
6. Nun die verbleibende Wassermenge hinzugeben und erneut kräftig schütteln.
7. Vor dem Füttern auf Trinktemperatur abkühlen lassen. Zum Prüfen etwas Milch auf die Innenseite des Handgelenks geben.
8. Den Löffel auf dem Innerring ablegen und die BEBA-Schutzdose dicht verschließen.

#### ERNÄHRUNGSPLAN UND DOSIERUNG

Alter Ihres Babys	Je Flaschen wird benötigt		Trinkmenge je Mahlzeit (ml)	Flaschen-Mahlzeiten je Tag
	Messlöffel BEBA PRO PRE	Wasser (ml)		
1. Woche	3	90	100	5
2. Woche	3	90	100	5
ab 3. Woche	4	120	135	5
ab 4. Monat	5	150	165	5
ab 4. Monat	6	180	200	5
ab 5. Monat	7	210	235	4

Ab dem 5. Monat kann in Absprache mit dem Kinderarzt mit der Einführung von Gläsern und Breien begonnen werden. Mit jeder Beikostmahlzeit sollte ein Fläschchen entfallen. Wenn vom Arzt nicht anders empfohlen, kann bei Baby BEBA PRO PRE – wie Muttermilch – nach seinem persönlichen Verlangen trinken. Die angegebenen Trinkmengen und Anzahl Fläschchen je Tag sind empfohlene Richtwerte, an denen Sie sich orientieren können. Am besten verwenden Sie einen Sauger mit der Lochgröße „1“ bzw. „5“.

#### Verpackungsrückseite einer Säuglingsmilch mit Zubereitungsanleitung

# 9 Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Kindern

Marvin stürzt beim Spielen im Freien über den Gartenschlauch, mit dem ein Planschbecken befüllt wurde. Er schlägt sich sein Knie auf, das sofort blutet. Jana, die Praktikantin, bleibt beherzt, setzt Marvin auf einen Stuhl, ein anderes Kind zum Trösten daneben, und läuft zum Verbandkasten, um das Desinfektionsmittel und Verbandmaterial zu holen. Als sie die Tür des Apotherschrankes öffnet, fallen ihr zerknüllte Verpackungen und Medikamente entgegen. Die benötigten Dinge findet sie nicht. Glücklicherweise hat sie in ihrer eigenen Handtasche ein kleines Notfall-Set, mit dem sie Marvin versorgen kann.



## Aufgaben

Stellen Sie sich vor, Ihnen passiert diese Situation bei Ihrer eigenen Arbeit oder Ihrem Praktikum in einer Einrichtung.

1. Überprüfen Sie, ob der Verbandkasten richtig gefüllt und eingeräumt ist.
2. Falls nicht, notieren Sie, was fehlt und besprechen Sie diese Liste mit der Einrichtungsleiterin (→ S. 79).

Kinder erkunden in den ersten drei Lebensjahren die Welt mit allen Sinnen. Sie wollen alles anfassen und vor allem in den Mund nehmen. Dieses Verhalten geschieht ohne nachzudenken oder Gefahren zu erkennen, denn diese können Kinder noch nicht einschätzen. Babys und Kleinkinder sind deshalb auf eine Umgebung angewiesen, die ihnen gefahrloses Lernen und Begreifen neuer Sachverhalte ermöglicht.



Das Kind sollte seine eigenen Grenzen finden dürfen.

Einen sicheren Lebensraum für Kinder zu schaffen, heißt nicht, sie „in Watte einzupacken“. Sie sollten eher die Gelegenheit bekommen, in einer sicheren Umgebung ihre eigenen Grenzen und Fähigkeiten auszuweiten zu dürfen.

Die betreuenden Personen tragen die Verantwortung für ein sicheres Umfeld, das häufigen Unfällen bei Kindern vorbeugt.

Die Tabellen (→ S. 97 f.) zeigen, welche Gefahren sich im täglichen Leben für Kinder verschiedener Altersstufen ergeben können und wie ihnen vorgebeugt werden kann



Gefahrstoffe sicher aufbewahren!

### 10.2.4 Zu viel Sonne



#### Aufgabe

1. Betrachten Sie das Foto. Beurteilen Sie, ob die Kinder ausreichend vor der Sonne geschützt sind.
2. Welches Kind in Ihrer Einrichtung müsste Ihrer Einschätzung nach besonders geschützt werden? Begründen Sie Ihre Entscheidung und sammeln Sie Vorschläge zur Umsetzung.

Kinder freuen sich, bei gutem Wetter ohne Jacke draußen herumzutollen und möglichst erst am Abend wieder ins Haus zu gehen. Die Sonne macht gute Laune und sorgt in der Haut für die **Bildung des Vitamins D**, das beispielsweise für den Knochenstoffwechsel und damit für das Wachstum von Bedeutung ist. Um einen sonnigen Tag ungestört genießen zu können, ist es aber unbedingt notwendig, die empfindliche Kinderhaut zu schützen. Denn das Sonnenlicht enthält gesundheitsschädliche **ultra-**

**violette Strahlen (UV-Strahlen)**, die neben Sonnenbrand auch die Haut vorzeitig altern lassen, zu Hautkrebs führen oder das Immunsystem schwächen können. Eine hohe UV-Dosis in den ersten Lebensjahren erhöht die Gefahr für die Entstehung von Hauttumoren. Die Haut „vergisst“ den Schaden früherer Sonnenbrände nicht. Drei Viertel der gesamten UV-Strahlung, der ein Mensch in seinem Leben ausgesetzt ist, erhält er etwa bis zu seinem 20. Lebensjahr.

Hauttyp	Merkmale	Eigenschutz	Gefährdung
Hauttyp I	 Helle Haut, Sommersprossen, rötliches Haar, blaue Augen	5 – 10 min	Immer Sonnenbrand, kaum Bräunung auch nach wiederholten Bestrahlungen
Hauttyp II	 Blondes Haar, grüne, graue oder blaue Augen	10 – 20 min	Fast immer Sonnenbrand, mäßige Bräunung nach wiederholter Bestrahlung
Hauttyp III	 Dunkelblondes Haar, graue oder braune Augen	15 – 25 min	Mäßig oft Sonnenbrand, fortschreitende Bräunung nach wiederholten Bestrahlungen
Hauttyp IV	 Dunkles Haar, braune Augen	20 – 30 min	Selten Sonnenbrand, schnell einsetzende Bräunung

Tabelle 10.3 Hauttypen und deren Gefährdung durch die Sonne (nach: Umwelt und Gesundheit in Deutschland, BfS, 2005)