

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen

Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge

Das Gesundheitsprojekt

Mit Migranten
für Migranten



Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen
Erhältlich in 15 Sprachen

Impressum

Gesundheit von Eltern und Kindern in Nordrhein-Westfalen:
Gesundheit erhalten durch Früherkennung, Förderung und Vorsorge
Ein Leitfaden für Zuwanderinnen und Zuwanderer in Nordrhein-Westfalen

Auftraggeber:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25, 40219 Düsseldorf
Internet: www.mags.nrw.de | Telefon: 0211/855-5

BKK Landesverband Nordrhein-Westfalen | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

BKK Bundesverband | Kronprinzenstraße 6, 45128 Essen
Internet: www.bkk.de | Telefon: 0201/179-01

Herausgeber:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)
Königstraße 6, 30175 Hannover
E-Mail: ethno@onlinehome.de | Internet: www.ethno-medizinisches-zentrum.de

Konzeption, Inhalt und Erstellung:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (EMZ)

Redaktion: Ahmet Kimil, Carolin Sobiech, Elena Kromm-Kostjuk, Tanja Hohmann,
Stephanie Knostmann, Eva Schwarz und Ramazan Salman
Lektorat: Bernd Neubauer

Übersetzung: Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.
Gestaltung und Satz: eindruck (Gestaltung und Werbung), Hannover
Titel: EMZ. Bildquellen Seite 9, 10, 13, 15, 17, 18, 19, 21, 28, 33,
34, 36, 37 © Fotolia.com, Seite 24 © Pixelio.de

Wenn in diesem Leitfaden Personengruppen benannt sind, wird im Folgenden die männliche Schreibweise verwendet. Es sind aber weibliche und männliche Personen gleichermaßen gemeint. Dies geschieht aus Gründen des besseren Leseflusses und ist nicht als diskriminierend zu verstehen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Genehmigung der Herausgeber.

Dieser Leitfaden ist in folgenden Sprachen erhältlich: Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Kurdisch (Kurmanci), Persisch (Farsi), Polnisch, Russisch, Serbokroatisch, Spanisch, Türkisch, Vietnamesisch

Stand: März 2009

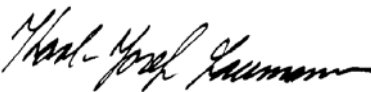
Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
liebe Eltern,

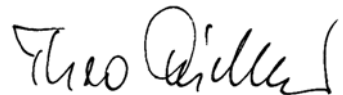
die Gesundheit und das Verhalten der Eltern haben viel Einfluss auf die gesundheitliche Entwicklung des Kindes. Das gilt für den Verlauf der Schwangerschaft und der Geburt, aber auch für das Aufwachsen. Nur wer gut und umfassend informiert ist, kann die vielfältigen Angebote unseres Gesundheitssystems gezielt wahrnehmen. Mit diesem Leitfaden erhalten Sie wichtige Informationen, welche Möglichkeiten Ihnen das deutsche Gesundheitswesen bietet, welche Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen es gibt und was Sie auch selbst für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes tun können.

Mit dem Gesundheitsprojekt „Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheitslotsen in Nordrhein-Westfalen“ wird eine Gesundheitsförderung verwirklicht, die Rücksicht auf unterschiedliche Kulturen und Sprachen nimmt. Gemeinsam mit unseren vielen Partnern nehmen wir die Verpflichtung sehr ernst, allen Menschen in Nordrhein-Westfalen einen guten Zugang zu den Angeboten auf dem Gesundheitssektor zu ermöglichen.

Wir wünschen uns, dass das interkulturelle Gesundheitsprojekt und dieser Leitfaden einen Beitrag leisten, dass Sie und Ihre Kinder gesund leben und aufwachsen.



Karl-Josef Laumann
Minister für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Theo Giehler
Mitglied des Vorstandes
des BKK Landesverbandes
Nordrhein-Westfalen

Inhalt

Einleitung	3
1. Gesund vor der Schwangerschaft	4
Gesundheitsangebote für Eltern und Kinder	4
Ernährung	5
Gesundheits-Check	6
Medikamente, Alkohol, Rauchen	7
Anzeichen für eine Schwangerschaft	8
2. Gesund während der Schwangerschaft	10
Vorsorge und Früherkennungsuntersuchungen	10
Ernährung	12
Alkoholkonsum	14
Rauchen	14
Medikamente	15
Sich wohlfühlen	15
Was sollten Schwangere vermeiden?	16
Vorbereitung auf die Geburt	16
Die Geburt	18
3. Gesund nach der Geburt	20
Wieder zu Hause	20
Sicherer Schlaf für das Baby	22
Stillen	24
Fertigmilch	26
Beikost	27
So essen ältere Kinder richtig	28
Gesunde Zähne	29
Kinder- und Jugenduntersuchungen	30
Vorsorgeuntersuchungen für Erwachsene	32
Impfungen für Säuglinge, Kinder und Jugendliche	33
Kindersicherheit	34
Mehrsprachig aufwachsen	35
4. Adressen	38

Einleitung

Liebe zukünftige Eltern, liebe Eltern,

das deutsche Gesundheitssystem bietet sehr gute Voraussetzungen dafür, dass Ihr Baby gesund zur Welt kommt und gesund bleibt. Es gibt Krankenhäuser mit modernen Entbindungsstationen. Frauenärzte und Hebammen begleiten Sie während der Schwangerschaft und der Geburt. Kinderärzte stehen Ihnen in den darauf folgenden Jahren mit Rat und Tat zur Seite. Impfungen schützen vor Infektionskrankheiten, die ansonsten auch mit Medikamenten behandelt werden können.

Das alles ist hilfreich. Dennoch reichen die Angebote unseres Gesundheitssystems allein nicht aus, um Kinder vor Krankheiten zu bewahren. Zu einem großen Teil hängt die Gesundheit des Kindes auch von Ihrem Verhalten als Eltern ab. In der Schwangerschaft trägt vor allem die werdende Mutter eine große Verantwortung. Ob eine Frau raucht, Alkohol trinkt, sich in der Schwangerschaft gesund ernährt – das alles hat Einfluss auf die Gesundheit des Kindes. Es gibt Dinge, die Eltern dem eigenen und dem Wohlbefinden ihres Babys zuliebe tun sollten, und Gefahren, die sie vermeiden können. Dazu ist es notwendig, dass man sich zuvor darüber informiert hat.

Diese Broschüre bietet Ihnen genau diese Informationen, damit Sie wissen, was Sie vor und während der Schwangerschaft und in den ersten Lebensmonaten für die Gesundheit Ihres Kindes tun können. Sie erhalten Tipps für eine gesunde Schwangerschaft, Ernährungsratschläge, Informationen über eine gesunde Schlafumgebung für das Baby und darüber, was dem Baby im Alltag gut tut. Daneben finden Sie eine Übersicht über medizinische Vorsorgeleistungen, die Eltern und Kinder in dieser Zeit in Anspruch nehmen können bzw. sollten.

Jeder Abschnitt schließt mit einer Zusammenfassung der wichtigsten Informationen/Tipps zum jeweiligen Thema. Am Ende der Broschüre befindet sich eine Adressenliste mit den wichtigsten Ansprechpartnern, Anlaufstellen und Einrichtungen, die in Nordrhein-Westfalen individuelle Hilfestellungen zum Thema „Gesundheit von Eltern und Kindern“ anbieten. Mit der Aufstellung wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Vielmehr soll sie den Leser auf das vielfältige Angebot aufmerksam machen und eine erste Orientierungshilfe bieten.

1. Gesund vor der Schwangerschaft

Gesundheitsangebote für Eltern und Kinder

In Deutschland gibt es vielseitige Strukturen zur Unterstützung der gesundheitlichen Versorgung von Eltern und Kindern.

Bereits bei der Familienplanung können Paare sich bei Beratungsstellen (z. B. örtlichen Gesundheitsämtern oder Wohlfahrtsverbänden) individuell informieren.

Bei medizinischen Fragen und Problemen sind Fachärzte die richtigen Ansprechpartner. Die Vorsorgeuntersuchungen bei der Frau vor, während und nach der Schwangerschaft werden von einem Frauenarzt (Gynäkologen) durchgeführt. In Geburtsvorbereitungskursen erhalten werdende Eltern hilfreiche Informationen. Hebammen sind vor, während und nach der Geburt wichtige Begleiterinnen für die Mutter. Die Entbindung erfolgt meist in Kliniken, teilweise auch in Geburtshäusern. Hausgeburten sind selten. Bei psychischen Problemen während oder nach einer Schwangerschaft können sich Hilfesuchende an Psychotherapeuten wenden.

Um Frauen vor und nach der Geburt ihres Kindes zu entlasten und zu schützen, gibt es in Deutschland das Mutterschutzgesetz. In dem Gesetz ist beispielsweise geregelt, dass werdende Mütter sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt nicht arbeiten dürfen.

Auch nach der Geburt steht Eltern ein umfangreiches Angebot an Kursen (z. B. Rückbildungskurse für Mütter, Babymassage etc.) zur Auswahl.

Bei gesundheitlichen Problemen des Kindes oder für die regelmäßigen U-Untersuchungen sollte ein Kinderarzt aufgesucht werden.

Die Leistungen sind zum Teil kostenlos (Beratungen im Gesundheitsamt) oder werden von der Krankenkasse übernommen (z. B. Vorsorgeuntersuchungen und notwendige medizinische Behandlungen).

