

Inhalt

Kinderarzt/Kinderärztin – eine wichtige Unterstützung.....	2
Kinderärztinnen und Kinderärzte in Rahden und Umgebung	3
Logopädie – Ergotherapie – Osteopathie	3
Kliniken	4
Kinderärztlicher Notdienst im ELKI.....	4
BITTE NICHT SCHÜTTELN!.....	5
„Erste Hilfe am Kind“ – Kurse.....	7
Hebammenbetreuung vor und nach der Geburt.....	8
Elternschule Klinikum Minden	8
Frauenärzte*innen in Rahden und Umgebung.....	9
Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLC.....	10
Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ)	10
Iff – Interdisziplinäre Frühförderung.....	11
Wie kindersicher ist Ihr Zuhause?.....	12
Die optimale Schlafumgebung Ihres Kindes	12

Kinderarzt/Kinderärztin – eine wichtige Unterstützung

Wächst mein Kind gesund heran? Diese Frage werden Sie sich im Verlauf der Entwicklung Ihres Kindes immer wieder stellen.

Ein sicherer Weg, die Entwicklung des Kindes zu verfolgen, ist der Gang zum Kinderarzt.

Hier werden Früherkennungsuntersuchungen durchgeführt. Überprüft wird die körperliche, geistige und soziale Entwicklung. Das Kind wird gewogen, gemessen und gründlich untersucht. Je nach Entwicklungsphase werden spezielle Untersuchungen durchgeführt. Die Ergebnisse werden in einem Vorsorgeheft festgehalten, das Sie zu jedem Untersuchungstermin mitnehmen sollten.

Sinnvoll ist auch, den Impfpass bereitzuhalten. Oft wird im Anschluss an die Untersuchung eine Impfung vorgenommen. Die Früherkennungsuntersuchungen werden von den Krankenkassen bezahlt.

Nehmen Sie die Termine zu den Früherkennungsterminen bitte regelmäßig wahr. Werden Entwicklungsverzögerungen oder Erkrankungen frühzeitig erkannt, kann wesentlich mehr zu ihrer Behandlung getan werden.

Wichtig ist auch, dass Sie dem Arzt oder der Ärztin auffällige Beobachtungen mitteilen.

Damit möglichst alle Kinder an den Früherkennungsuntersuchungen teilnehmen, wurde die „Zentrale Stelle Gesunde Kindheit“ beim Landesinstitut für Gesundheit und Arbeit eingerichtet.

Sobald Ihr Kind an einer der Früherkennungsuntersuchungen U5 bis U9 teilgenommen hat, schickt die Ärztin oder der Arzt eine Bestätigung an diese „Zentrale Stelle“.

Die „Zentrale Stelle“ kann nun ermitteln, welche Kinder nicht an der Untersuchung teilgenommen haben, und schickt den Eltern dieser Kinder ein Erinnerungsschreiben. Die Eltern haben noch genügend Zeit, die Untersuchung nachzuholen.

Folgende kostenlose Früherkennungsuntersuchungen gibt es:



U 1: direkt nach der Geburt

U 2: 3. – 7. Lebenstag

U 3: 4. – 5. Lebenswoche



U 4: 3. – 4. Lebensmonat

U 5: 6. – 7. Lebensmonat

U 6: 10. – 12. Lebensmonat

U 7: 21. – 24. Lebensmonat



U 7a: 34. – 36. Lebensmonat

U 8: 46. – 48. Lebensmonat

U 9: 60. – 64. Lebensmonat (5 Jahre)

U 10: 7 – 8 Jahre (nicht von allen KV gezahlt)

U 11: 9 – 10 Jahre (nicht von allen KV gezahlt)

Weitere Informationen zu den Früherkennungsuntersuchungen entnehmen Sie bitte der beigefügten Broschüre „Früherkennung und Vorsorge für Ihr Kind“.

Kinderärztinnen und Kinderärzte in Rahden und Umgebung

**Michael Reifenscheid &
Dr. med. Uta Poll**

Feldstraße 7
32369 Rahden
Tel.: 05771/4420

**Dipl. med. Jeanette Auerswald/
Dr. med. Annette Rittmann/**

Dr. med. Friederike Grote
Lange Straße 1
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/7083

**Dr. med. Elmar Klusmeier &
Dr. med. Jan-Pit Horst**

Ostlandstraße 20
32339 Espelkamp
Tel.: 05772/3068



Logopädie – Ergotherapie – Osteopathie

**Praxis für Logopädie
Susanne Schiller**

Lübbecker Straße 40
32369 Rahden
Tel.: 05771/607808

**Praxis für Ergotherapie
Manon Hoogstraaten**

Steinstraße 13
32369 Rahden
Tel.: 05771/6099184

**Ergotherapiepraxis
Anna-Helena Rolfes**

Lübbecker Straße 40
32369 Rahden
Tel.: 05771/607307

**Ergotherapiepraxis
Svenja Jäkel**

Nachtigallenweg 4
32369 Rahden
Tel.: 05771/9174166

**Praxis für Osteopathie
Silke Noelsmans-Marburger**

Lübbecker Straße 40
32369 Rahden
Tel.: 0170/7431058

Kliniken

Krankenhaus Rahden

Hohe Mühle 3
32369 Rahden
Tel.: 05771/708-0
Fax: 05771/708-844
E-Mail: information-rahden@muehlenkreiskliniken.de

Krankenhaus Bad Oeynhausen

Wielandstraße 28
32545 Bad Oeynhausen
Tel.: 05731/77-0
Fax: 05731/77-1009
E-Mail: information-bad-oeynhausen@muehlenkreiskliniken.de

Krankenhaus Lübbecke

Virchowstraße 65
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/35-0
Fax: 05741/9999
E-Mail: information-luebbecke@muehlenkreiskliniken.de

Klinikum Herford

Schwarzenmoorstraße 70
32049 Herford
Tel.: 05221/94-0
Fax: 05221/94-2649
E-Mail: info@klinikum-herford.de

Johannes Wesling Klinikum Minden

Hans-Nolte-Straße 1
32429 Minden
Tel.: 0571/790-0
Fax: 0571/292929
E-Mail: information-minden@muehlenkreiskliniken.de

Kinderärztlicher Notdienst im ELKI

Johannes Wesling Klinikum Minden

Hans-Nolte-Straße 1
32429 Minden

Sprechzeiten:

mittwochs, freitags: 15.00 - 20.00 Uhr

samstags, sonn- und feiertags: 9.00 - 20.00 Uhr

Telefon: 0571-7904040 oder 116 117

BITTE NICHT SCHÜTTELN!

Warum Sie ein Baby niemals schütteln sollten – **und was Sie stattdessen tun können.**

1. WARUM SCHREIT EIN BABY?

Babygeschrei hat nichts damit zu tun, dass das Baby Sie nicht mag. Babys können noch nicht sprechen.

Bis zu drei Stunden Schreien mit Unterbrechungen am Tag sind völlig normal. Dabei sind sie so laut wie eine Alarmanlage. Das kann ganz schön nerven. Doch lassen Sie ein Baby nicht einfach schreien. Es bekommt dann große Angst.

Um heraus zu finden, warum es schreit, wie Sie es beruhigen und was Sie noch tun können, helfen Ihnen die folgenden Tipps.



2. WAS KANN PASSIEREN, WENN ICH EIN BABY SCHÜTTLE?

Ein Baby kann seinen großen Kopf noch nicht von alleine halten, weil die Nackenmuskulatur noch nicht kräftig genug ist. Schwere Schäden können die Folge sein, wenn der Kopf heftig und unkontrolliert bewegt wird:

- Das Gehirn wird extremen Kräften ausgesetzt.
- Dadurch kann es zu Einrissen und inneren Blutungen kommen.
- Das Rückenmark wird extrem überdehnt.
- Nervenbahnen können geschädigt werden.
- Das Baby kann eine körperliche und geistige Behinderung davon tragen.
- Es kann für immer ertauben oder erblinden.
- Es kann einen Atemstillstand erleiden und sterben.
- Schütteln von Babys und Kleinkindern ist körperliche Gewalt.

Schütteln Sie ein Baby oder Kleinkind niemals, nicht einmal - 1 Sekunde lang!

3. WAS KANN DEM BABY FEHLEN, WENN ES SCHREIT?

Ein Baby kann schreien, weil:

- es hungrig ist,
- es eine volle Windel hat,
- ihm zu kalt oder zu heiß ist,
- ein neuer Zahn wächst,
- es Ihre Stimme hören und Sie sehen will,
- es Körpernähe braucht,
- es seine Ruhe haben will,
- es müde ist aber nicht einschlafen kann,
- es krank oder verspannt ist oder Blähungen hat.



Es kann eine Weile dauern, bis Sie herausgefunden haben, warum das Baby genau schreit. Nur die Ruhe! Atmen Sie tief durch.

Wenn das Baby krank wirkt, wenden Sie sich an einen Kinderarzt!

4. WIE BERUHIGE ICH EIN BABY?

- Geben Sie ihm zu trinken – aber nur Babynahrung oder Wasser.
- Wiegen Sie es sanft in Ihren Armen oder gehen mit ihm herum.
- Sprechen, singen oder summen Sie leise.
- Bieten Sie ihm einen Schnuller an – aber ohne Druck.
- Klimpern Sie mit dem Schlüsselbund oder schlagen einen Löffel an ein Glas.
- Massieren Sie seinen Bauch oder Rücken.
- Nehmen Sie das Baby mit auf einen Spaziergang. Frische Luft macht müde.



Wenn das Baby sehr lange schreit: Schreiben Sie auf, was Sie alles versuchen. Das hilft dem Kinderarzt, die genauen Gründe für das Baby-Schreien zu finden.

5. WIE KANN ICH EIN BABY HALTEN?

Gleich, wie Sie ein Baby tragen, Sie müssen seinen Kopf stützen. Und das geht so:

- Mit einer Hand unterstützen sie den Po, drücken das Baby leicht an sich und halten mit der anderen den Kopf.
- Es kann über Ihre Schulter blicken, wenn Sie es sanft an die Brust drücken.
- Sie können es auf Ihren Bauch legen.
- Es kann der Länge nach auf ihren angewinkelten Armen liegen. So kann es Sie sehen und anlächeln.
- Oder tragen Sie es in einem Tragetuch.



Hebammen zeigen Ihnen gerne viele Möglichkeiten, wie Sie ein Baby sicher halten.

6. WAS KANN ICH TUN, WENN ICH DIE GEDULD VERLIERE?

Babygeschrei kann wütend machen und zur Verzweiflung treiben.

Das können Sie dann tun:

- Legen Sie das Baby an einem sicheren Ort ab und gehen Sie aus dem Zimmer.
- Treten Sie gegen einen Stuhl.
- Stampfen Sie mit dem Fuß auf oder schreien Sie Ihre Wut ins Kopfkissen.
- Laufen Sie ums Haus oder gehen Sie duschen.
- Setzen Sie Kopfhörer auf und hören laute Musik.
- Rufen Sie Ihre Hebamme oder eine Vertrauensperson an.

Sprechen Sie über Ihre Not oder Sorgen mit anderen!

Herausgeber: Deutscher Kinderschutzbund Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.

„Erste Hilfe am Kind“ – Kurse

Julias 1. Hilfe Treff

In diesem Treff geht es um die Erstversorgung von Verletzungen bei Kindern. Wir werden die wichtigsten Verletzungen besprechen, erlernen die Symptome zu erkennen und daraufhin die richtigen Maßnahmen zur Versorgung einzuleiten.

Der Workshop dauert etwa 1 – 1,5 Stunden und kann auch von Gruppen oder Vereinen gebucht werden.



Ansprechpartnerin:

Julia Seefeldt

Marktstraße 2, 32369 Rahden

Tel.: 0176-77542457

E-Mail: familienraum.rahden@gmail.com

HP: www.familienraum-rahden.de

Deutsches Rotes Kreuz

Neben der Freude über die Geburt Ihres Kindes, beschäftigen viele Eltern auch Sorgen und Ängste. Was mache ich, wenn mein Kind sich verletzt, wie gehe ich mit kleinen Unglücken um und was ist bei lebensbedrohlichen Situationen zu tun? In den speziell auf Kinder ausgelegten Kursen können Sie all diese Fragen stellen und erhalten viele Informationen.

DRK Kreisverband

Altkreis Lübbecke e.V.

Tanja Tinnemeier

Osnabrücker Straße 62, 32312 Lübbecke

Tel.: 05741/23286-19

E-Mail: ausbildung@drk-alkreis-luebbecke.de

HP: www.drk-alkreis-luebbecke.de

Erste Hilfe – Party

Ich biete Eltern, Großeltern und allen die Kinder um sich haben, betreuen und Verantwortung tragen, die Möglichkeit in netter Atmosphäre die wichtigsten Erste Hilfe Maßnahmen am Baby und/oder Kind zu erlernen. Wir spielen vor allem alltagsnahe Situationen durch und die "Party" Gäste haben die Möglichkeit an Übungspuppen die wichtigsten Handgriffe zu üben.

Die Erste Hilfe Party dauert ca. 3 ½ Stunden und findet nach Terminabsprache bei den Eltern zuhause, in der Krabbelgruppe oder anderen Räumlichkeiten statt – ganz nach Wunsch.

Ansprechpartnerin:

Angelique Schlabeck

Wiesenkampstr. 24, 32278 Kirchlegern

Tel.: 05223/9402849 oder 0179/7942866

E-Mail: info@erstehilfeparty-owl.de

HP: www.erstehilfeparty-owl.de

Hebammenbetreuung vor und nach der Geburt

Was ist Hebammenhilfe?

Hebammenhilfe umfasst die Beratung und Betreuung während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit, sie ist Beratung, Begleitung und Versorgung von Mutter und Kind. Hebammenhilfe kann von jeder schwangeren, gebärenden oder entbundenen Frau in Anspruch genommen werden.

- Beratung und Information
- Schwangerenvorsorge
- Betreuung / Hilfe bei Schwangerschaftsbeschwerden und Vorwehen
- Geburtsvorbereitung
- Geburtshilfe
- Leistungen während des Wochenbetts (Wochenbettbetreuung)
- Rückbildungsgymnastik
- Hilfe bei der Pflege, Stillen und Ernährung Ihres Kindes
- Zusätzliche Angebote

Die Kosten für die Hebamme übernimmt die Krankenkasse. Privat Versicherte müssen sich über ihre Leistungsansprüche bei ihrer privaten Krankenversicherung informieren. Weitere Informationen finden Sie im Internet unter

www.hebammen-minden-luebbecke.de

Hebammen für Rahden

Christine Groß-Piening

Tel.: 05771/609779

E-Mail: chpiening@web.de

HP: www.hebamme-rahden.de

Kerstin Niemietz

Tel.: 05776/961451

E-Mail: Kerstin.Niemietz@gmx.de

Kerstin Klasing

Tel.: 05775/321

E-Mail: info@hebamme-kerstin-klasing.de

HP: www.hebamme-kerstin-klasing.de

Die Hebammen können direkt kontaktiert werden.

Elternschule Klinikum Minden

Hans-Nolte-Straße 1

32429 Minden

Tel.: 0571/790-1310 (Kreißaaltelefon)

E-Mail: informationen-minden@muehlenkreiskliniken.de

Nach der Geburt Ihres Kindes hat die Elternschule folgende Angebote für Sie:

- Babymassage
- Rückbildungsgymnastik
- Beckenbodengymnastik

Die Elternschule hat natürlich auch ein umfassendes Angebot für die Schwangerschaft.

Frauenärzte*innen in Rahden und Umgebung

Ihr/e Frauenarzt/ärztin führt nach Ende des Wochenbettes eine Nachsorge-Untersuchung bei Ihnen durch, um zu sehen, ob alle Schwangerschaftsveränderungen zurückgebildet sind. Er/Sie steht Ihnen, auf Wunsch, auch bei Fragen zu verschiedenen Empfängnisverhütungs-Methoden zur Seite.

Denken Sie bitte auch an regelmäßige Vorsorge-Untersuchungen.

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Wahidi, Dr. med. Nellissen,
Dr. med. Klee
Hohe Mühle 1
32369 Rahden
Tel.: 05771/913910
E-Mail: info@frauenarzt-rahden.de

Dr. med. Schütte & Dr. med. Knaack
Lange Straße 1
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/296094

Dr. med. Andrea Fix,
Dr. med. Thomas Fix
Niedertorstraße 17
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/5403
E-Mail: info@frauenarzt-luebbecke.de

Dr. med. Barner
Osnabrücker Straße 44
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/297900

Krankenhaus Lübbecke
Dr. med. Neff & Dr. med. Strauch
Virchowstraße 65
32312 Lübbecke
Tel.: 05741/35-0
E-Mail: information-luebbecke@muehlenkreiskliniken.de
HP: www.muehlenkreiskliniken.de

**Zentrum für Kinderwunschbehandlung
und Pränataldiagnostik Minden**
Simeonsplatz 17
32423 Minden
Tel.: 0571/97260-0
E-Mail: info@kinderwunsch-minden.net
Weitere Informationen erhalten sie unter
kinderwunsch.net

Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLC

Was können Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC für Sie tun?

Gegen ein Entgelt bieten sie Ihnen Information, Beratung und Unterstützung in der Schwangerschaft, im Wochenbett und während der gesamten Stillzeit. Sie helfen Ihnen fachlich kompetent und einfühlsam, wenn Stillprobleme auftreten durch

- telefonische Kurzberatung,
- persönliche Einzelberatung und
- Hausbesuche in Akutsituationen,

auch bei Themen wie Frühgeburtlichkeit, Mehrlinge, Erkrankung von Mutter/Kind, mütterliche Ernährung, Schlafen, Tragen, Einführung der Beikost, Entwöhnung und Abstillen, Stillen und Erwerbstätigkeit.

Die Abkürzung „IBCLC“ steht für *International Board Certified Lactation Consultant*, das ist der international geschützte Titel für examinierte Still- und Laktationsberaterinnen. IBCLCs haben einen medizinischen Grundberuf und nach einer Weiterbildung ihre fachliche Kompetenz rund um das Stillen mit einem Examen und regelmäßiger Rezertifizierung nachgewiesen.

In Deutschland sind Still- und Laktationsberaterinnen IBCLC nahezu flächendeckend vertreten, auch in Ihrer Nähe.

Im Mühlenkreis können Sie sich wenden an

<u>Bettina Bollmann-Koch</u> , IBCLC, Kinderkrankenschwester	32361 Pr. Oldendorf	Tel.: 05742/6238 E-Mail: bettina.bollmann-koch@freenet.de
<u>Iris-Susanne Brandt-Schenk</u> , IBCLC, Pädagogin	32423 Minden	Tel.: 0571/3201279 E-Mail: info@stillberatung-minden.de

IBCLCs bundesweit und weitere Informationen und Links zum Stillen finden Sie unter www.stillen.de und www.bdl-stillen.de.

Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ)

am Johannes Wesling Klinikum Minden

Ein SPZ ist eine ambulante Einrichtung, in der Kinder und Jugendliche mit Verhaltensauffälligkeiten, Entwicklungsverzögerungen, Behinderungen und neurologischen Erkrankungen behandelt werden.

Wer sind wir?

Wir arbeiten in einem multiprofessionellen Team bestehend aus:

- Kinderärzten bzw. Kinderneurologen
- Psychologen
- Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Logopäden
- Heil- und Sozialpädagogen
- EEG-Assistenten

Nach einer umfassenden Untersuchung erarbeiten wir mit den Eltern einen Behandlungsplan und stehen für eine regelmäßige Weiterbetreuung zu Verfügung. Unser Ziel ist, dass jedes Kind eine ihm angemessene Förderung und Behandlung bekommt, um seinen Platz in der Gesellschaft zu finden.

Wir untersuchen Kinder mit:

- Entwicklungsverzögerungen/-auffälligkeiten
- Sprachentwicklungs- und motorischen Verzögerungen
- Verhaltensstörungen
- ADHS
- Autismus
- schulischen Lernstörungen
- Körperbehinderungen, z. B. Zerebralparese

SPZ - Sozialpädiatrisches Zentrum

Mühlenkreiskliniken
Johannes Wesling Klinikum Minden
Hans-Nolte-Straße 1
32429 Minden

Gesundheitsamt

Kreis Minden-Lübbecke
Portastraße 13
32423 Minden

Armin Pampel

Kinderarzt und Kinderneurologe
Ärztliche Leitung SPZ
Telefon: 0571/790-4051
Fax: 0571/790-294051
E-Mail: spz-minden@muehlenkreiskliniken.de

Dr. med. Dietlinde Röske

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst
Gesundheitsamt Kreis Minden-Lübbecke
Telefon: 0571/807-28240
Fax: 0571/807-38240
E-Mail: d.roeske@minden-luebbecke.de

Iff – Interdisziplinäre Frühförderung

Interdisziplinäre Frühförderung ist ein System professioneller und institutionalisierter Hilfen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder im Kindergartenalter, die behindert, von Behinderung bedroht oder entwicklungsauffällig sind, sowie für deren Eltern und Familien.

Frühförderung ist keine Behandlung, die nur einzeln an Kinder zu verabreichen ist. Frühförderung stellt immer ein komplexes und kooperatives Geschehen dar. Es ist ein gemeinsames Handeln, daran sind Kind, Eltern, Ärzte, Pädagogen und Therapeuten beteiligt. In der Komplexleistung "Frühförderung" werden medizinische Rehabilitation und pädagogische Entwicklungsförderung konzeptionell integriert und organisatorisch zusammengeführt.

Diakonische Stiftung – Wittekindshof

Breslauer Straße 56
32339 Espelkamp
www.wittekindshof.de

Katharina Säger
Tel.: 05772/2004872 oder 05734/612250
E-Mail: foerderung-therapiezentrum@wittekindshof.de

Wie kindersicher ist Ihr Zuhause?

Jährlich verunglücken etwa 290.000 Kinder unter 15 Jahren im häuslichen Umfeld. Unter dem Motto „Ich sehe was, was du nicht siehst... – Unfallgefahren zu Hause entdecken und beseitigen“ regt die BAG Eltern an, einen Sicherheits-Rundgang durch die eigenen vier Wände zu machen.

Die meisten Unfälle passieren im Wohn- und Kinderzimmer, gefolgt von dem Garten, der Küche und dem Treppenhaus. Über die Hälfte dieser Unfälle sind Stürze, z.B. vom Etagenbett.

Weitere häufig auftretende Unfallarten sind Zusammenstöße, Schnittverletzungen und – besonders schwerwiegend – Verbrennungen, Verbrühungen und Vergiftungen. Die Ursachen liegen oft im kindlichen Naturell begründet: Ablenkung, Hast, Übermut und Unkenntnis. Erwachsene können jedoch durch vorbeugende Maßnahmen viele dieser Unfälle vermeiden.

Weitere ausführliche Informationen finden Sie in der Broschüre „Kinder schützen – Unfälle verhüten“ herausgegeben vom BZgA.

Die optimale Schlafumgebung Ihres Kindes

- Rauchfreie Umgebung
- Eigenes Bett im Schlafzimmer der Eltern
- Sichere Gitterstababstände (4,5 – 6,5 cm)
- Schnuller anbieten
- Kein Kopfkissen und keine Mütze
- Keine Schnüre oder Bänder in der Reichweite des Babys
- Kein Nestchen
- Kein Schaffell
- Nur ein kleines Kuscheltier
- Keine Bettdecke, stattdessen ein Schlafsack in der richtigen Größe
- Rückenlage als optimale Schlafposition (Vermeiden Sie zum Schlafen die Bauch- und Seitenlage so lange wie irgend möglich)
- Zimmertemperatur 16 – 18 °C zu Schlafen
- Matratze sollte max. 10 cm hoch sein, nicht zu weich, schadstoffarm und mit trittfestem Rand
- Kein Kunststoff-Schonbezug und keine Gummiauflage für die Matratze

Weitere Informationen finden Sie im Internet auf www.schlafumgebung.de