

## Gesund groß werden

### 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
Hebammenbetreuung vor und nach der Geburt.....	7
Frauenärzte*innen in Rahden und Umgebung.....	7
Still- und Laktationsberaterinnen, IBCLC.....	8
Das Sozialpädiatrische Zentrum (SPZ) .....	9
Interdisziplinäre Frühförderung/ Heilpädagogische Frühförderung .....	9
„Erste Hilfe am Kind“ – Kurs .....	10
Die optimale Schlafumgebung Ihres Kindes .....	11

## Kinderarzt/Kinderärztin – eine wichtige Unterstützung

Eltern legen großen Wert auf die gesunde Entwicklung ihrer Kinder. Die Kinderärztin oder der Kinderarzt spielt dabei eine wichtige Rolle, insbesondere durch die 10 kostenlosen U-Untersuchungen in den ersten 6 Lebensjahren.

Diese Untersuchungen decken verschiedene Aspekte wie Ernährung, Bewegung, Sprachentwicklung, soziales Verhalten, Zahngesundheit, Unfallverhütung und Impfschutz ab.

Früherkennung ermöglicht eine rechtzeitige Behandlung oder Förderung, um mögliche Gesundheitsrisiken zu minimieren. Die J1-Untersuchung im Jugendalter bietet eine umfassende Vorsorgeuntersuchung und die Möglichkeit für vertrauliche Gespräche über Pubertätsprobleme und Sexualität.

Nutzen Sie diese Termine und erhalten Sie auch Beratung zu lokalen Unterstützungsangeboten.



### **Folgende kostenlose Früherkennungsuntersuchungen gibt es:**



U 1: direkt nach der Geburt

U 2: 3. – 10. 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)

## Gesund groß werden

### 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. Nannette Twele/  
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 Noelmans-Marburger**

Lübbecker Straße 40  
32369 Rahden  
Tel.: 0170/7431058

**Praxis für Osteopathie &  
Manuelle Therapie  
Anja Horstmann**

Zum Bauerbrink 5, 32369 Rahden  
Tel.: 0170/4896800

**Kliniken**

**Krankenhaus Lübbecke**

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

**Krankenhaus Bad Oeynhausen**

Wielandstraße 28  
32545 Bad Oeynhausen  
Tel.: 05731/77-0  
Fax: 05731/77-1009  
E-Mail: [information-bad-oeynhausen@muhelenkreiskliniken.de](mailto:information-bad-oeynhausen@muhelenkreiskliniken.de)

**Johannes Wesling Klinikum Minden**

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

**Klinikum Herford**

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

**Kinderärztlicher Notdienst im ELKI**

**KVWL-Notfalldienst für Kinder- und Jugendmedizin**

Am Exerzierplatz 5  
32423 Minden

**Sprechzeiten:**

mittwochs, freitags: 15.00 - 20.00 Uhr  
samstags, sonn- und feiertags: 9.00 - 20.00 Uhr

**In Notfällen ist die Kinderklinik an allen Tagen ab 20 Uhr für Sie erreichbar**

Johannes Wesling Klinikum  
Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Hans-Nolte-Straße 1  
32429 Minden

**Telefon:** 0571-7904040

**E-Mail:** [kinderklinik@muehlenkreiskliniken.de](mailto:kinderklinik@muehlenkreiskliniken.de)

## **Gesund groß werden** **BITTE NICHT SCHÜTTELN!**

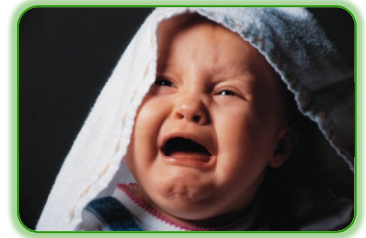
Warum Sie ein Baby niemals schütteln sollten – **und was Sie stattdessen tun können.**

### **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 Körpennähe 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!

## Gesund groß werden

### 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.

## **Gesund groß werden** **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.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de)

### **Hebammen für Rahden**

#### **Christine Groß-Piening**

Buchenweg 4  
32369 Rahden  
Tel.: 0160/7830495  
E-Mail: [chpiening@web.de](mailto:chpiening@web.de)  
HP: [www.hebamme-rahden.de](http://www.hebamme-rahden.de)

#### **Kerstin Niemietz**

Tel.: 05776/961451  
E-Mail: [Kerstin.Niemietz@gmx.de](mailto:Kerstin.Niemietz@gmx.de)

#### **Andrea Süßmuth**

Auf der Schwielge 10  
32369 Rahden  
Tel: 0178/4068740  
E-Mail: [suessmuth.andrea@gmx.de](mailto:suessmuth.andrea@gmx.de)

#### **Kerstin Piening**

Inselstraße 1  
31603 Diepenau  
Tel.: 05775/321  
E-Mail: [info@hebamme-kerstin-piening.de](mailto:info@hebamme-kerstin-piening.de)  
HP: [www.hebamme-kerstin-piening.de](http://www.hebamme-kerstin-piening.de)

Die Hebammen können direkt kontaktiert werden.

### **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 Empfängnisverhütungsmethoden 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](mailto: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](mailto:info@frauenarzt-luebbecke.de)

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

**Krankenhaus Lübbecke  
Dr. med. Neff**  
Virchowstraße 65  
32312 Lübbecke  
Tel.: 05741/35-0  
E-Mail: [information-luebbecke@muehlen-kreiskliniken.de](mailto:information-luebbecke@muehlen-kreiskliniken.de)  
HP: [www.muehlenkreiskliniken.de](http://www.muehlenkreiskliniken.de)

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

- o telefonische Kurzberatung,
- o persönliche Einzelberatung und
- o 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: <a href="mailto:bettina.bollmann-koch@freenet.de">bettina.bollmann-koch@freenet.de</a>
<u>Iris-Susanne Brandt-Schenk</u> , IBCLC, Pädagogin	32423 Minden	Tel.: 0571/3201279 E-Mail: <a href="mailto:info@stillberatung-minden.de">info@stillberatung-minden.de</a>

IBCLCs bundesweit und weitere Informationen und Links zum Stillen finden Sie unter [www.stillen.de](http://www.stillen.de) und [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de).



## **Gesund groß werden** **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

#### **Armin Pampel**

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

#### **Gesundheitsamt**

Kreis Minden-Lübbecke  
Portastraße 13  
32423 Minden

#### **Dr. med. Silke Warnecke**

Kinder- und Jugendgesundheitsdienst  
Gesundheitsamt Kreis Minden-Lübbecke  
Telefon: 0571/807-28230  
Fax: 0571/807-38210  
E-Mail: [KJGD@minden-luebbecke.de](mailto:KJGD@minden-luebbecke.de)

## **Interdisziplinäre Frühförderung/ Heilpädagogische Frühförderung**

Das Angebot der Frühförderung richtet sich an Kinder von ihrer Geburt bis zu ihrer Einschulung, die in ihrer Entwicklung verzögert oder behindert sind.

Grundlage der Förderung bildet eine umfassende medizinisch-pädagogische Entwicklungsdiagnostik. Zielsetzung ist die optimale Entwicklung aller Fähigkeiten des Kindes.

Die Förderung findet, orientiert am individuellen Bedarf der Familie, in der Förderstelle in Espelkamp oder mobil in der KiTa/ im häuslichen Umfeld der Familien statt.

für Familien kostenfrei Das interdisziplinäre Team, bestehend aus Heilpädagog\*innen Physiotherapeut\*innen, Ergotherapeut\*innen, Logopäd\*innen und weiteren Fachkräften unterstützt und berät die Familien, sowie Bezugspersonen aus dem Umfeld des Kindes. Die Kosten übernehmen der Landschaftsverband Westfalen-Lippe sowie die gesetzlichen Krankenkassen. Damit bleiben alle Leistungen der Frühförderung.

### **Diakonische Stiftung – Wittekindshof**

Breslauer Straße 56  
32339 Espelkamp  
[Foerderung-therapiezentrum@wittekindshof.de](mailto:Foerderung-therapiezentrum@wittekindshof.de)

Regina Detering  
Tel.: 05734/61-2250, Fax: 05734/61-2258  
E-Mail: [Regina.Detering@wittekindshof.de](mailto:Regina.Detering@wittekindshof.de)

### **„Erste Hilfe am Kind“ – Kurs**

Liebe Eltern, Großeltern und alle, die gerne Zeit mit kleinen Kindern verbringen!  
Wer kennt sie nicht, die Zweifel: Mache ich alles richtig?  
Bin ich vorbereitet, wenn einmal ein Notfall eintritt?

Mit diesen Sorgen möchten wir Sie nicht länger alleine lassen. Deshalb bieten die Stadt Rahden, Naturkind e.V, und BARMER in Kooperation einen „Erste-Hilfe am Kind“ Kurs an.

In gelassener Atmosphäre besprechen wir die wichtigsten Grundlagen der Erstversorgung. Wir erarbeiten lebensrettende Sofortmaßnahmen und setzen uns mit weiteren Themen, wie Bewusstlosigkeit, Verbrennungen/Verbrühungen, Aspiration von z.B Nahrungsmitteln, Vergiftungen, Kinderkrankheiten etc. auseinander.

Der Kurs ist für alle Interessierten offen, unabhängig von der Krankenkasse. Die Kosten betragen 10€, die restlichen Kosten werden von der BARMER und der Stadt Rahden übernommen.

Bitte melden Sie sich per Mail [eva.fuchs@naturkind-ev.de](mailto:eva.fuchs@naturkind-ev.de) oder telefonisch unter 0170 2987591 an, da wir nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen anbieten können.

### **Ansprechpartnerin:**

Eva Fuchs  
Tel: 01702987591  
Mail: [eva.fuchs@naturkind-ev.de](mailto:eva.fuchs@naturkind-ev.de)



**BARMER**

**Stadt Rahden**

**Die optimale Schlafumgebung Ihres Kindes**



Die Schlafumgebung ist wichtig für einen guten Schlaf Ihres Babys und ein wesentlicher Faktor zur Vorbeugung des Plötzlichen Kindstodes.

Informieren Sie sich auf der Seite: [www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/schlafumgebung](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/schlafumgebung)