



**Dr. med. Peter Perlia**  
Facharzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin  
**Dr. med. Claudia Perlia**  
Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Brenzstraße 6 in 70374 Stuttgart  
Tel.: 0711- 56 82 14 Fax: 55 10 57  
dr.perlia@gmx.de



---

## U3 Empfehlungen

### Vitamin D

Zur Vorbeugung von Rachitis empfehlen wir, dem Kind 1 Jahr lang täglich 1 Tropfen Vigantol Öl von Montag bis Freitag (5x wöchentlich) vor dem Stillen zu geben. Im 2. Lebensjahr sollte man die Rachitisprophylaxe erneut von November bis einschließlich Februar durchführen.

### Hautpflege

Ein wöchentliches Bad ist bei Säuglingen ausreichend, möglichst wenig Duftstoffe. Vor allem bei atopischen Kindern eher zu kühles als zu warmes Wasser.

### Ernährung

Ausschließlich stillen für 6 Monate ist das Beste für ihr Kind, anschließend Teilstillen bis zu einem Alter von 24 Monaten. Ist dies nicht möglich verwenden Sie eine Pre Nahrung bis zum 4-6. Lebensmonat. Haben die Eltern oder Geschwister Asthma, Heuschnupfen oder Neurodermitis wird Beba HA Nahrung in den ersten 4 Monaten empfohlen. Anschließend kann man normale Kuhmilch (in den ersten 12 Monaten max 200ml pro Tag) oder eine Anfangsmilch bzw. Beba 2 (besonders bei übergewichtigen Kindern, da Proteinreduziert) gegeben werden.

### Stuhlgang

Bei voll gestillten Kindern kann Stuhlgang mehrmals täglich oder aber auch nur alle 10 Tage abgesetzt werden.

### Plötzlicher Säuglingstod

Sie können das Risiko vermindern durch Schlafen in Rückenlage, Bettchen im elterlichen Zimmer bei Temperaturen um die 18°C, Schlafsack, außerdem rauchfreie Wohnung, sowie stillen, kein Kopfkissen oder Kuscheltiere im Bett.

**Kindliches Niesen** ist normal, damit reinigt das Baby seine Nase

**Schnuller** sollte man ein wie ein Medikament betrachten, so wenig wie möglich. Möglichst immer die kleinste Schnullergröße und den Schnuller bitte nicht mit einer Schnullerkette verwenden. (erhöhtes Risiko für Kieferfehlbildung)

### **Wiedervorstellung beim Kinderarzt**

Ab der vollendeten 6. Lebenswoche kann man die Rotavirus- Impfung durchführen (kein Termin notwendig)

### **Auffälligkeiten bei Säuglingen**

- Angestrengte Atmung mit Nasenflügeln oder starken Einziehungen des Brustkorbes, hörbares Stöhnen oder pfeifende Atmung
- Trinkschwäche, Kind auffallend ruhig und meldet sich nicht zum trinken,
- Wiederholtes Erbrechen, häufige wässrige Stühle, besonders wenn das Kind dabei weniger einnässt
- Temperaturen 37,9° C oder höher
- Hautfarbe auffallend blass, bläulich oder gelb
- Bei all diesen Befunden sollten sie umgehend einen Kinderarzt, oder nachts die Kinderklinik konsultieren. Im Zweifelsfall bei Kindern bis zum 3. Lebensmonat lieber einmal zu viel als zu wenig den Kinderarzt aufsuchen.

Wichtige Links:

Psychische Probleme: <https://schatten-und-licht.de/>

Medikamenteneinnahme: [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Säugling alles Gute.

Dr. med. Peter Perlia