



Kurs-Nr.: **PGK-010-2023**  
Kursdauer: 2 Stunden 15 Minuten

Kursleitung: Dorén Schlünz

Veranstaltungsort:  
Kinderlotse gGmbH  
Osterfeldstr. 12-14  
22529 Hamburg

Kontakt: [kurs@kinderlotse.org](mailto:kurs@kinderlotse.org)

## Probleme mit der Einführung der Bei- und Familienkost meistern

Nicht immer gelingt die Ernährungsumstellung und -erweiterung problemfrei. Die Ernährungssituation, -menge und (wenigen) akzeptierten Lebensmittel bereiten mir Sorgen. Die Menge an B(r)eikost lässt sich nicht steigern? Wie wird der Übergang von breiig zu fester Nahrung angegangen? Wie erweitere ich unseren Familientisch? Ist mein Baby/Kleinkind sehr wählerisch?

### Dieser inhaltliche Schwerpunkt erwartet Sie heute:

- Kindlichen Signale im Umgang mit der Ernährung verstehen und aufnehmen können.
- Bewusstsein schaffen, das mein Baby/Kleinkind erst Vertrauen zu Neuem aufbauen muss und Veränderung Lernprozesse sind.
- Vertrauen und Neugier meines Babys stärken durch eine stressfreie Umgebung und einer sicheren und geplanten Umsetzung bei der Einführung weiterer Lebensmittel. Abbau von Unsicherheiten und Ängsten bei uns als Bezugspersonen.
- Möglichkeiten zum Umgang mit Verdauungsproblemen und Förderung dieser.

**Zielgruppe:** Eltern sowie Angehörige, die die Pflege eines Kind mit erhöhten gesundheitlichen Bedürfnissen übernehmen.

**Für welches Alter?** Ab Säuglingsalter

**Maximale Teilnehmerzahl:** bis 4 Erwachsene

### Was sollen Sie aus dem Kurs mitnehmen:

Ruhe schaffen, Interaktions- und Bindungsförderung, wie kann ich auf mein Kind eingehen. Eigene Möglichkeiten zur Umsetzung erkennen und anwenden können.

Kosten pro Teilnahme: Der Kurs ist für Angehörige mit kranken, chronisch kranken Kindern kostenfrei. Die Teilnahmegebühr übernimmt die Pflegekasse der AOK Rheinland/ Hamburg.