



Ernährung und Gesundheit



- [*Gesundes Körpergewicht*](#)
- [*Gesundes Znüni*](#)
- [*Zahnpflege*](#)
- [*Vorsorgeuntersuchungen*](#)
- [*Impfungen*](#)
- [*Unser Kind ist anders*](#)
- [*Kind mit Behinderung*](#)
- [*Kinder im Spital*](#)
- [*Vergiftungsnotfall*](#)
- [*Chronisch kranke Kinder*](#)
- [*Krank im eigenen Bett*](#)
- [*Kinderspitex Nordwestschweiz*](#)
- [*Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst*](#)

Eine ausgewogene, gute Ernährung und ausreichend altersgerechte, vielseitige Bewegung tragen wesentlich dazu bei, dass sich Mädchen und Jungen gesund entwickeln und wohlfühlen. Die Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten werden bereits im Vorschulalter eingeübt und geprägt. Gemeinsame Mahlzeiten vermitteln den Kindern ein Gemeinschaftsgefühl und sind wichtig für die ganze Familie.

Ebenso entscheidend für eine gute Entwicklung von Mädchen und Jungen ist viel Bewegung, insbesondere solche an der frischen Luft. Kinder nehmen in der Regel gerne jede Gelegenheit wahr, sich zu bewegen. Wenn dieser natürliche Bewegungsdrang unterstützt wird, entwickeln die Kinder ein sicheres Körpergefühl und Selbstvertrauen. Immer deutlicher zeigt sich, wie wichtig vielseitige



Bewegung im Alltag auch für das Lernen und den Schulerfolg der Kinder ist.

Wie sich Jugendliche ernähren und bewegen, folgt manchmal dem Bedürfnis nach wachsender Autonomie und Abgrenzung gegenüber den Erwachsenen. Zugleich orientieren sich die Jugendlichen an Gleichaltrigen und an der auf ihre Altersgruppe zielenden Werbung. Für viele Jugendliche sind Gesundheit, Schönheit, Fitness, Kraft wichtige Themen. Daran kann man anknüpfen, um mit ihnen ins Gespräch über gesundheitsförderliches Verhalten zu kommen.

Gesundes Körpergewicht

Die Zunahme von Übergewicht und Adipositas (krankhafte Fettleibigkeit) ist ein Problem der gesamten industrialisierten Welt. Folgekrankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Arthritis führen zu einer erhöhten Sterblichkeit und hohen Gesundheitskosten. Besonders alarmierend sind die steigenden Zahlen übergewichtiger Kinder und Jugendlicher. In der Schweiz ist jedes fünfte Kind übergewichtig!

Die übermässige Gewichtszunahme ist weit verbreitet und eine Folge der veränderten Lebensbedingungen unserer industrialisierten Gesellschaft. Zu diesen gehören veränderte Essgewohnheiten bei gleichzeitiger Abnahme der körperlichen Aktivität. Heute scheint erwiesen, dass ohne geeignete und vielfältige Gegenmassnahmen die Anzahl übergewichtiger Menschen weiter steigen wird.

Immer früher beschäftigen sich heute vor allem Mädchen damit, ihr Gewicht mit künstlichen Massnahmen tief zu halten. Dadurch sind sie stärker als Knaben gefährdet, Essstörungen zu entwickeln. 10 Prozent der Schweizer Kinder sind untergewichtig oder neigen zum sogenannten kontrollierten Essverhalten.

Ein Schwerpunkt bei der Gesundheitsförderung liegt in der Vorbeugung von Übergewicht. Zu dieser gehört eine gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und die Vorbildfunktion der Eltern. Aber auch Massnahmen in Tagesheimen, Mensen, Schulen, im Wohnumfeld usw. sind wichtig.

Bei Übergewicht

Wenden Sie sich an die Kinderärztin/den Kinderarzt oder die Hausärztin/den Hausarzt

Bei Essstörungen

Siehe Adressen im Anhang.

Gesundes Znüni

Auch wenn morgens die Zeit knapp ist, sollten Eltern ihren Kindern gesunde Zwischenmahlzeiten mitgeben. Das zweite Frühstück – das Znüni – bietet eine ideale Gelegenheit, den Energiespeicher der Kinder wieder zu laden.

Kinder mögen es, wenn ihr Znüni abwechslungsreich und bunt zusammengestellt ist: zum Beispiel Brot mit etwas Käse und Radieschen, Rüeblen mit ein paar Mandeln und Knäckebrötchen, Naturjoghurt mit Beeren. Nicht zu empfehlen sind alle Getreide- und



Schokoladenriegel, Süssigkeiten, Kuchen, Gipfeli, salzige Snacks, Wurstwaren und gesüsste Getränke.

Zahnpflege

Die Kariesprophylaxe (Vermeidung von Zahnfäulnis) beginnt bereits beim Säugling und nicht erst, wenn die ersten Zähne sichtbar werden. Ausschlaggebend ist, dass Eltern Nuggi (Schnuller) und Schoppen (Fläschchen) richtig handhaben: Zum einen sollte der Nuggi nicht vorher von den Eltern abgeleckt werden, weil dadurch Bakterien an das Kind weitergegeben werden. Zum anderen sollte der Schoppen dem Säugling nicht als Dauernuckler überlassen werden und keine gesüssten Flüssigkeiten enthalten.

Die schweizerische Zahnärztesgesellschaft empfiehlt beim Durchbrechen der ersten Milchzähne:

- keine gezuckerten Zwischenmahlzeiten
- falls Süssigkeiten, dann auf das Label «Zahnfreundlich» achten
- zweimal täglich die Zähne mit einer weichen Kinderzahnbürste und fluoridierter Zahnpasta putzen

Viele Eltern kennen den täglichen Kampf um das Zähneputzen! Das Grundprinzip der Zahnhygiene ist einfach: Immer nach dem Essen mindestens drei Minuten Zähne putzen und keine Süssigkeiten – auch keine Süssgetränke! – zwischendurch einnehmen. Im Alltag ist es oft ein langwieriger Prozess, Kinder daran zu gewöhnen, diesem Grundprinzip nachzuleben. Dabei kann Kindern die Zahnhygiene auf spielerische Art und Weise näher gebracht werden. So etwa musikalisch mit der «Zahnhits»-CD des

Vereins für Zahnhygiene e.V. Diese CD enthält sechs Kinderlieder über Zahngesundheit, Zähneputzen und Ernährung. Auch das Buch «Das Abenteuer um den Zahnfelsen» führt die Kinder spielerisch an das Thema heran. Oder das humorvolle Bilderbuch «Neues aus der Milchzahnstrasse».

Vorsorgeuntersuchungen

Ab der ersten Lebenswoche des Kindes bis zum 16. Lebensjahr empfehlen Kinderärzte 12 Vorsorgeuntersuchungen. Diese dienen der frühzeitigen Feststellung von körperlichen, geistigen und sozialen Erkrankungen der Kinder durch den Kinderarzt. Aber auch, wenn ihr Kind gesund und munter ist, sollten Sie die Vorsorgeuntersuchungen nicht ausfallen lassen! Informationen zum vorgenannten Thema finden Sie zum Beispiel unter www.praxispaediatric.ch sowie www.swiss-paediatrics.ch

TIPP: Klären Sie mit Ihrer Krankenkasse ab, ob sämtliche Vorsorgeuntersuchungen von dieser übernommen werden.

Sollten Sie noch keinen Kinderarzt haben, so können Sie sich zum Beispiel in ihrem Freundeskreis umhören oder bei ihrer Hebamme nachfragen. Wichtig ist, dass Sie einen Kinderarzt finden, dem Sie vertrauen!

Impfungen

Impfungen bieten Kindern Schutz vor den verschiedensten Krankheiten. Zu diesen gehören laut Bundesamt für Gesundheit (BAG): Diphtherie, Hepatitis B, Hirnhautentzündung und Kehlkopfentzündung durch Haemophilus influenzae, Keuchhusten, Kinderlähmung,



Masern, Mumps, Röteln, Starrkrampf. Da Impfungen Risiken bergen, sollten Sie sich vom Impfarzt aufklären lassen.

Auch Zecken können verschiedene Krankheitserreger übertragen. Die zwei wichtigsten sind die Borreliose und die Frühsommer-Hirnhautentzündung (FSME). Bei der Borreliose wird ein Bakterium übertragen, das mit Antibiotika behandelt werden kann. Dagegen ist die FSME eine virale Erkrankung, gegen die nur eine vorbeugende Impfung schützt. In Risikogebieten übernimmt die obligatorische Krankenkasse die Impfkosten. Sprechen Sie mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt über eine mögliche Impfung.

Seit Sommer 2007 empfiehlt das BAG, Mädchen im Alter von 11 bis 14 Jahren gegen Gebärmutterhalskrebs und andere durch HPV-Viren verursachte Erkrankungen zu impfen. Diese Impfung erhalten Sie beim Haus-, Kinder- oder Frauenarzt. Im Baselbiet werden die Impfkosten derzeit vom Kanton übernommen. Ausserdem bietet der Schulgesundheitsdienst des Kantons allen Mädchen der zweiten Klassen der Sekundarschulen eine unentgeltliche Impfung an.

Unser Kind ist anders

Grundsätzlich ist jedes Kind anders – eine eigene kleine Persönlichkeit. Es gibt viel Literatur, zu welchem Zeitpunkt Kinder welchen Meilenstein der Entwicklung erreichen. Vergessen Sie jedoch nie: Das sind Durchschnittswerte, und Ihr Kind ist etwas ganz Besonderes. Das kann im einen Fall heissen, dass es Dinge früher tut als andere Kinder; im anderen Fall tut

vielleicht dasselbe Kind gewisse Sachen später als der Durchschnitt. Lassen Sie sich dadurch nicht verunsichern!

Sollten Sie feststellen, dass ihr Kind gegenüber Altersgenossen in gewissen Entwicklungsschritten stark hinterherhinkt, so können Sie die Mütter- und Väterberaterin oder Ihren Kinderarzt, Ihre Kinderärztin um Rat fragen. Er oder Sie wird Ihnen sagen können, ob spezielle Fördermassnahmen wie beispielsweise Logopädie bei einer Verzögerung im sprachlichen Bereich angebracht sind oder nicht.

Kind mit Behinderung

Monate voller Erwartung und Vorfreude und eine anstrengende Geburt liegen hinter Ihnen. Sie wollten Ihr Baby glücklich in die Arme schliessen. Doch nun ist dieses Baby «anders». Erst die kommenden Jahre werden zeigen, wie sich das Kind mit anderen Startchancen entwickelt. Die Frage nach dem «Warum?» stellen sich alle betroffenen Eltern, doch in den meisten Fällen gibt es darauf keine Antwort. Eines steht jedoch fest: Sie trifft keine Schuld! Sie haben ein ganz besonderes Kind bekommen; es braucht Liebe und Zuneigung, genau wie alle anderen Kinder auch, und es wird Ihnen besonders viel Liebe zurückgeben. Sie werden durch dieses Kind sehr bereichert werden – mehr, als Sie sich jetzt vorstellen können.

Nach der Geburt eines behinderten Kindes müssen alle Eltern die Behinderung ihres Kindes verarbeiten und akzeptieren, dass ihr Kind nicht den Wünschen und Erwartungen entspricht. In dieser Phase sind Eltern stark mit sich selbst beschäftigt



und sehr verletzlich. Aber Kind und Eltern leben nicht in einem Vakuum, sondern brauchen jede mögliche Unterstützung von Ärzten, Verwandten und Freunden. Unschätzbare Dienste in dieser Situation leisten Elterngruppen. Das Gespräch mit anderen Eltern bietet soziale und emotionale Unterstützung und ermöglicht einen wertvollen Informationsaustausch. Frühe Förderung und Hilfen sind unbestritten notwendig, doch informieren Sie sich genau. So fällt es leichter, Angebote zu beurteilen und Entscheidungen zu treffen, welche fachliche Hilfe zu Ihnen und Ihrem Kind «passt».

Kinder im Spital

Wenn ein Kind ernsthaft krank ist, bedeutet das häufig eine vorübergehende Trennung von der Familie. Um das betroffene Kind möglichst wenig emotional zu belasten, sollte die Familie den Krankenhausaufenthalt gemeinsam vorbereiten.

Das Universitäts-Kinderspital beider Basel (UKBB) führt für Eltern und Kinder Nachmittage zur Spitalvorbereitung durch. Das Kind lernt dabei spielerisch den Alltag im Kinderspital kennen. Die Eltern erhalten Auskünfte und Antworten zur Pflege oder zur Administration. So können Ängste abgebaut und Unsicherheiten behoben werden. Die Informationsnachmittage richten sich an Kinder ab vier Jahren. Diese dürfen zum Zeitpunkt des Besuches keine ansteckende Krankheit haben.

Vergiftungsnotfall

Tox Info Suisse betreibt die Notfallnummer 145. Rufen Sie an, wenn die Gefahr einer Vergiftung besteht oder jemand Symptome einer Vergiftung zeigt. Ärztinnen und Ärzte sowie weitere medizinische Fachpersonen geben täglich rund um die Uhr telefonisch Auskunft bei Vergiftungen durch Chemikalien, Medikamente, giftige Pflanzen, Pilze oder Tiere sowie Drogen und vielem mehr.

Chronisch kranke Kinder

Die Betreuung chronisch kranker Kinder wirft bei Eltern viele Fragen auf und stellt sie vor besondere Probleme.

Hier finden Sie eine Reihe von Selbsthilfegruppen, Elternvereinigungen und spezifischen Beratungsstellen, welche die Lebensqualität von Kindern und Jugendlichen mit einer chronischen Erkrankung verbessern helfen:
www.elternnetz.ch

Verschiedene Stiftungen bieten Entlastung an für Eltern von chronisch kranken Kindern. Andere Stiftungen ermöglichen es den Kindern einen besonderen Wunsch zu erfüllen. Die Adressen finden Sie im Anhang.

Krank im eigenen Bett

Viele Krankheiten sind harmlos. Die Familie kann sie selbst behandeln. Speziell empfehlenswert in diesem Zusammenhang sind die Kurse des Schweizerischen Roten Kreuzes. Bei Zweifeln empfiehlt sich ein Arztbesuch. In manchen Fällen können die telefonischen Auskünfte, die von zahlreichen Krankenkassen angeboten werden, gute Soforthilfe leisten (24h-Service).



Kinderärztinnen und Kinderärzte behandeln Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von etwa 20 Jahren.

Für kurzfristige Einsätze zu Hause stellen das Schweizerische Rote Kreuz Aargau, Basel-Landschaft, Basel-Stadt und Solothurn Personal zur Verfügung. Eine Anmeldung am Vorabend ist sinnvoll.

Kinderspitex Nordwestschweiz

Der Verein Kinderspitex Nordwestschweiz kümmert sich um das Wohlergehen des kranken oder behinderten Kindes im familiären Umfeld. Diplomiertes Fachpersonal pflegt die Kinder zu Hause – unter Einbezug der Eltern und der Angehörigen. Diese werden in die Pflege des kranken Kindes eingeführt und einbezogen. Dadurch lassen sich die Bedürfnisse der Kinder und ihrer Familien jeweils berücksichtigen. Kinderspitex Nordwestschweiz ist 7 Tage in der Woche während 24 Stunden im Einsatz.

www.spitexkinder.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Der Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienst in den Kantonen stellt die psychiatrische Versorgung von Kindern und Jugendlichen sicher. Bei ihm können sich Eltern melden, deren Kinder beispielsweise Lernstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen oder Schlafprobleme haben. Nicht zuletzt wenn in der Familie Konflikte bestehen, kann eine Unterstützung durch den Kinder- und Jugendpsychiatrischen Dienst sinnvoll sein.

Auf den Webseiten der jeweiligen kantonalen Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienste können Sie deren gesamtes Angebot in Erfahrung bringen.



Ernährung und Gesundheit: Adressen und Links

Hinweis: Angebote, die neben Deutsch explizit auch in weiteren Sprachen angeboten werden, sind mit einem * gekennzeichnet.

Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gesundes Körpergewicht				
<p>Esstörungen Schweiz ENES * www.netzwerk-essstoerungen.ch</p> <p>Arbeitsgemeinschaft Esstörungen AES www.aes.ch</p> <p>Gesundheitsförderung Schweiz www.gesundheitsfoerderung.ch</p> <p>Informationsplattform zu Ernährung und Bewegung für Schwangere, Eltern und deren Kinder von 0 bis 3 Jahren: www.bewegter-Lebensstart.ch</p> <p>Informationen, Tipps und Materialien zu Ernährung und Bewegung für Eltern, Kinder, Jugendliche und Lehrpersonen *: www.suissebalance.ch</p>	<p>Spezialsprechstunde zu Esstörungen bei Kindern/Jugendlichen des Psychiatrischen Dienst AG: https://www.pdag.ch/diagnose-behandlung/sprechstundegruppenangebote/spezialsprechstunden-kinderjugendliche/</p> <p>Projekte im Aargau zu gesundem Körpergewicht: https://www.ag.ch/de/dgs/gesundheitsfoerderung/gesundheitsfoerderung/projekteangebote/ProjekteAngebote.jsp</p>	<p>Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst KJPD http://www.pbl.ch/home/kinder-und-jugendpsychiatrie/</p> <p>Psychotherapeutische Station für weibliche Jugendliche mit schweren Esstörungen, Goldbrunnenstrasse 14, 4410 Liestal, Tel. 061 927 75 50</p> <p>«aktion gesundes körpergewicht», Gesundheitsförderung BL, Rheinstrasse 22, 4410 Liestal, Tel. 061 552 62 87, www.agk.bl.ch</p>	<p>Sprechstunde des Kinder und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) Basel zu Esstörungen: http://www.upkbs.ch/patienten/ambulantes-angebot/kinder-und-jugend/allgemeine-sprechstunde/Seiten/default.aspx</p> <p>Projekte im Kanton Basel-Stadt zu gesundem Körpergewicht: http://www.gesundheit.bs.ch/uns/programme/gesundekoerpergewicht.html</p>	<p>Angebote der Kinder-und Jugendpsychiatrie Solothurn zu Esstörungen: https://www.soh.ch/psychiatrische-dienste/institute/kinder-und-jugendpsychiatrie.html</p> <p>Aktionsprogramm „Gesundes Körpergewicht“: https://www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/gesundheitsfoerderung-praevention/</p>



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Gesundes Znüni				
Tipps für gesunde Zvieri und Znüni *: http://www.migesplus.ch/publikationen/ernaehrung-bewegung/show/tipps-fuer-gesunde-znueni-und-zvieri/				
Zahnpflege				
Schweizerische Zahnärztesgesellschaft *: www.sso.ch	Schweizerische Zahnärztesgesellschaft Aargau: www.sso-aargau.ch	Eine Auflistung der in der Region Basel praktizierenden Zahnärzte finden Sie unter http://www.basler-zahnaerzte.ch/	Eine Auflistung der in der Region Basel praktizierenden Zahnärzte finden Sie unter http://www.basler-zahnaerzte.ch/	Schweizerische Zahnärztesgesellschaft Solothurn: http://www.sso-solothurn.ch/
Vorsorgeuntersuchungen				
www.praxispaediatriche.ch www.swiss-paediatrics.ch Artikel auf Swissmom.ch zu den Vorsorgeuntersuchungen: http://www.swissmom.ch/baby/medizinisches/beim-kinderarzt/die-vorsorgeuntersuchungen/				



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Impfungen				
<p>Empfohlene Impfungen für Kinder *</p> <p>– www.bag.admin.ch > Krankheiten und Medizin > Impf-Information</p> <p>– Schweizerischer Impfplan mit Angabe des Kindesalters für jede Impfung (wird laufend vom BAG aktualisiert) als pdf-Datei *:</p> <p>http://www.bag.admin.ch/impfinformation/06311/index.html?lang=de</p> <p>Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs *:</p> <p>http://www.bag.admin.ch/impfinformation/12041/index.html?lang=de</p>				
Unser Kind ist anders				
<p>Durchschnittliche Entwicklungsschritte des Kindes 1- 6 Jahre:</p> <p>http://www.stiftungnetz.ch/entwicklung_des_kind.html</p>	<p>Mütter-und Väterberaterinnen Aargau:</p> <p>http://www.muetterberatung-aargau.ch/</p>	<p>Mütter- und Väterberaterinnen Region Basel:</p> <p>www.muetterberatung-bl-bs.ch</p>	<p>Mütter- und Väterberaterinnen Region Basel:</p> <p>www.muetterberatung-bl-bs.ch</p>	<p>Mütter-und Väterberatung Solothurn:</p> <p>http://www.muetterberatung-so.ch/</p>



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Kind mit Behinderung				
<p>Konferenz der Vereinigungen von Eltern behinderter Kinder - KVEB http://www.behindertekinder.ch</p> <p>Eltern blinder, seh- und mehrfachbehinderter Kinder: http://www.visoparents.ch/</p> <p>Procap- Für Menschen mit Handicap: http://www.procap.ch/Kinder-mit-Behinderung.178.0.html</p> <p>Schulbesuch behinderter Kinder *: https://www.ch.ch/de/schulbesuch-behinderter-kinder/</p> <p>Verein Du bist dran- für Geschwister von behinderten oder schwer kranken Kindern http://www.dubistdran.ch/</p>	<p>Zeka Zentren für Körperbehinderte Aargau: www.zeka-ag.ch/angebote-für-kinder.html</p> <p>Entlastungsdienst Aargau-Solothurn: https://www.entlastungsdienst.ch/aargau/</p> <p>Pro Infirmis Aargau-Solothurn: http://www.proinfirmis.ch/de/kantonale-angebote/aargau-solothurn.html</p> <p>Angebote für behinderte Kinder und ihre Eltern im Raum Aarau: http://www.kindundfamilie-aarau.ch/xml_5/internet/de/application/d3579/f3590.cfm</p>	<p>Beratungsstelle für Behinderte BL und Eltern von Kindern mit einer Behinderung Wiedenhubstrasse 57, 4410 Liestal, Tel. 061 926 89 00, info@stiftungmosaik.ch</p> <p>Insieme baselland, Im Dienste von Menschen mit einer Behinderung Fischmarkt 13, 4410 Liestal, Tel. 061 923 98 93 www.insieme-bl.ch</p> <p>Behindertenforum Region Basel: http://www.behindertenforum.ch/</p>	<p>Selbsthilfegruppen Zentrum Selbsthilfe Feldbergstrasse 55, 4057 Basel, Tel. 061 689 90 90 www.zentrumselbsthilfe.ch > Selbsthilfegruppen > Themenliste</p> <p>Behindertenforum Region Basel: http://www.behindertenforum.ch/</p> <p>Pro Infirmis Basel: http://www.proinfirmis.ch/en/kantonale-angebote/basel-stadt.html</p>	<p>Pro Infirmis Aargau-Solothurn: http://www.proinfirmis.ch/de/kantonale-angebote/aargau-solothurn.html</p> <p>Entlastungsdienst Aargau-Solothurn: https://www.entlastungsdienst.ch/aargau/</p> <p>Zentrum für Körper- und Sinnesbehinderte Kinder: http://www.zksk-so.ch/</p>



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Kinder im Spital				
<p>Informationen zum Spitalaufenthalt von Kindern www.kindundspital.ch</p>	<p>Klinik für Kinder und Jugendliche am Kantonsspital in Aarau: http://www.kinderklinik.ksa.ch/</p> <p>Die Kinderklinik des Kantonspitals in Aarau hat eine Webseite speziell für Kinder, um diese auf den Spitalaufenthalt vorzubereiten: http://www.ksakidsgame.ch/</p>	<p>Der Verein BELOP begleitet Eltern während der Operation von Kindern im Universitätsspital beider Basel (UKBB): http://www.ukbb.ch/de/elternbesucher/weiteredienstleistungen/operationsbegleitung-belop.html</p> <p>Die Kinderwebsite des UKBB enthält Informationen, speziell für Kinder aufbereitet, Spiel und Spass: http://www.ukbb.ch/fileadmin/ukbbkids/</p> <p>Private Kindertagesklinik in Liestal: http://www.kindertagesklinik.ch</p>	<p>Der Verein BELOP begleitet Eltern während der Operation von Kindern im Universitätsspital beider Basel (UKBB): http://www.ukbb.ch/de/elternbesucher/weiteredienstleistungen/operationsbegleitung-belop.html</p> <p>Die Kinderwebsite des UKBB enthält Informationen, speziell für Kinder aufbereitet, Spiel und Spass: http://www.ukbb.ch/fileadmin/ukbbkids/</p>	<p>Im Kanton Solothurn gibt es kein eigenes Kinderspital.</p>
Vergiftungsnotfall				
<p>Toxinfo Suisse * Tel. 145 rund um die Uhr 365 Tage im Jahr. http://toxinfo.ch/</p>	<p>Toxinfo Suisse * Tel. 145 rund um die Uhr 365 Tage im Jahr. http://toxinfo.ch/</p>	<p>Toxinfo Suisse * Tel. 145 rund um die Uhr 365 Tage im Jahr. http://toxinfo.ch/</p>	<p>Toxinfo Suisse * Tel. 145 rund um die Uhr 365 Tage im Jahr. http://toxinfo.ch/</p>	<p>Toxinfo Suisse * Tel. 145 rund um die Uhr 365 Tage im Jahr. http://toxinfo.ch/</p>



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Chronisch kranke Kinder				
<p>Informationen für Eltern von chronisch kranken Kindern www.elternnetz.ch</p> <p>Kinderkrebshilfe Schweiz http://www.kinderkrebshilfe.ch/</p> <p>Kinderkrebs Schweiz * http://www.kinderkrebs-schweiz.ch/</p> <p>Die Stiftung Kind und Familie Schweiz entlastet Familien mit schwer kranken und behinderten Kindern http://www.stiftung-kifa.ch/</p> <p>Stiftung Sternschnuppe (Erfüllung von Wünschen für kranke und behinderte Kinder) http://www.sternschnuppe.ch/home/</p>				



Schweiz	Aargau	Basel-Landschaft	Basel-Stadt	Solothurn
Krank im eigenen Bett				
	Kinderbetreuung zu Hause (auch bei Krankheit) durch das SRK Aargau: http://www.srk-aargau.ch/i4Def.aspx?tabindex=1&tabid=457	Familienentlastung durch das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) Baselland bei kurzfristiger Krankheit : http://www.srk-baselland.ch/familienentlastung	Hütedienst für kranke Kinder des SRK Basel: http://www.srk-basel.ch/angebote/familienentlastung.htm	Kinderbetreuung zu Hause (auch bei Krankheit) RoKi durch das SRK Solothurn: http://www.srk-solothurn.ch/index.php?id=11
Kinderspitex Nordwestschweiz				
www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch	www.spitexkinder.ch
Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst				
	Kinder-und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Dienste Aargau AG (PDAG) : https://www.pdag.ch/diagnose-behandlung/kinder-und-jugendpsychiatrie/	Kinder-und Jugendpsychiatrischer Dienst Baselland: Gesamtes Angebot des KJPD http://www.pbl.ch/home/kinder-und-jugendpsychiatrie/	Kinder und Jugendpsychiatrische Klinik (KJPK) Basel: http://www.upkbs.ch/patienten/ambulantes-angebot/kinder-und-jugend/Seiten/default.aspx	Kinder-und Jugendpsychiatrie Solothurn: https://www.solo.ch/psychiatrische-dienste/institute/kinder-und-jugendpsychiatrie.html



Literaturtipps

Zum Thema Gesundes Körpergewicht

Ein informatives PDF des Projekts Schnitz und Drunder mit Grundlagen und Empfehlungen für die Ernährung von Kindern und Jugendlichen kann unter folgendem Link heruntergeladen werden:

https://www.baselland.ch/fileadmin/baselland/files/docs/vsd/gefoe/agk/agk_grundlagen.pdf

Zum Thema Vorsorgeuntersuchungen /Spitalaufenthalt

„Ich werde untersucht, aber wie? Kindern Untersuchungen erklären“

Von Mechthild Hoehl, Gisela Dürr, Thieme Verlag, 2006.

„Was passiert im Krankenhaus- Wieso? Weshalb? Warum? Die Sachbuchreihe Für Kindergartenkinder“

Von Andreas Erne, Ravensburger Verlag 2015.

Viele weitere tolle Bücher zum Thema Spitalaufenthalt/ Arzt/ Untersuchungen finden Sie im Shop der Webseite Kindundspital.ch:

<http://www.kindundspital.ch/shop/buecher>