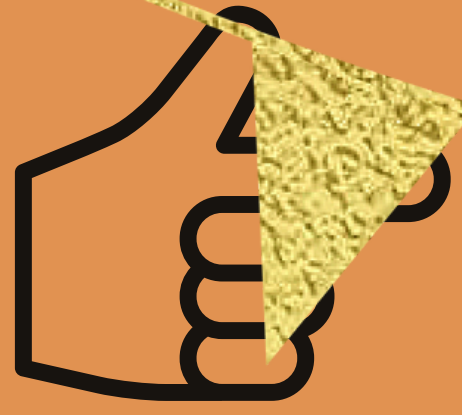


Silvester mit Schwangeren, Säuglingen und Kleinkindern



Hier gibts unsere Tipps

1. Lärm und Feuerwerk

- Laute Knallgeräusche können bei Säuglingen und Kleinkindern Angst, Schlafstörungen und Stress auslösen.
- Vermeiden Sie direkte Nähe zu Feuerwerk.
- Schließen Sie Fenster, Rollläden und Vorhänge, um Geräusche zu dämpfen.
- Bei Bedarf können kindgerechte Gehörschützer genutzt werden.
- Schwangere sollten sich nicht in unmittelbarer Nähe von Feuerwerk aufhalten (Lärm, Feinstaub, Schreckreaktionen).

2. Sicherheit hat Vorrang

- Feuerwerkskörper gehören nicht in Kinderhände.
- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt – weder drinnen noch draußen.
- Achten Sie auf herumliegende Reste von Feuerwerk, Glas oder scharfe Gegenstände.
- Halten Sie Abstand zu alkoholisierten Personen im Umfeld.

3. Feste Routinen beibehalten

- Säuglinge und Kleinkinder profitieren von gewohnten Abläufen.
- Halten Sie Schlaf-, Ess- und Einschlafrituale möglichst ein.
- Ein ruhiges Einschlafen vor Mitternacht ist völlig in Ordnung – Kinder müssen den Jahreswechsel nicht „miterleben“.

4. Ruhige Umgebung schaffen

- Feiern Sie möglichst im kleinen, vertrauten Kreis.
- Vermeiden Sie laute Musik, grelles Licht und häufige Ortswechsel.
- Rückzugsmöglichkeiten für Kinder einplanen.

5. Beruhigung und Geborgenheit

- Reagieren Sie ruhig und zugewandt, wenn Ihr Kind Angst zeigt.
- Körperkontakt, leises Sprechen oder Singen geben Sicherheit.
- Erklären Sie älteren Kleinkindern altersgerecht, was passiert.

6. Gesundheit von Schwangeren

- Vermeiden Sie Rauch, Alkohol und überfüllte Räume.
- Achten Sie auf ausreichend Ruhe und Pausen.
- Stress und Schlafmangel möglichst reduzieren.

7. Alternative Silvesterideen

- Ein ruhiger Spiele- oder Bastelnachmittag
- Gemeinsames Vorlesen oder Kuscheln
- Ein früher „Kinder-Countdown“ am Abend
- Lichter, Wunderkerzen nur unter Aufsicht und ohne Lärm

Happy
New Year