

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Modul 8 - Unterrichtseinheit (8.1) Säuglingspflege



Kofinanziert von der Europäischen Union

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.





Partners

POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
VALENCIA, SPAIN
www.uv.es


OXFAM
Italia

OXFAM ITALIA INTERCULTURA
AREZZO, ITALY
www.oxfamitalia.org/

PROLEPSIS
INSTITUTE

PROLEPSIS
ATHENS, GREECE
www.prolepsis.gr

IAT
Institute for Work and Technology

WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
GELSENKIRCHEN, GERMANY
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ATHENS, GREECE
www.connexions.gr


RESET

RESET
CYPRUS
www.resetcy.com


media k

media k GmbH
Bad Mergentheim, GERMANY
www.media-k.eu

coördina
Strategy and Sustainable Results

COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
VALENCIA, SPAIN
coordin-a-oerh.com


AMSED

AMSED
STRASBOURG, FRANCE
www.amsed.fr





Unterrichtseinheit: Inhalt

1. [Einleitung: Neugeborenes Baby](#)
2. [Stillen und Ernährung](#)
3. [Schlafgewohnheiten](#)
4. [Gesundheitsanwendungen für Neugeborene](#)



Ziele

- ✓ Grundlegende Informationen über die Säuglingspflege kennen.
- ✓ Kenntnis der Bedeutung des Stillens und der Stillarten
- ✓ Grundlegende Informationen zur Beikost kennen
- ✓ Gesundheitsanwendungen für die Säuglingspflege kennen



[Quelle: Bild von nuraghies auf Freepik](#)



Kompetenzen

Die Lernenden erwerben grundlegende Kenntnisse über:

- ✓ Neugeborene und ihre Merkmale
- ✓ Die Bedeutung des Stillens und der Ernährung
- ✓ Die Bedeutung von Schlafgewohnheiten.
- ✓ Die Lernenden kennen Apps für Neugeborene und wissen, wie man sie richtig einsetzt.



[Bild von vectorjuice auf Freepik](#)



8.1.1

Einführung: Neugeborenes Baby

Ziele

- Die Lernenden erhalten Informationen über Neugeborene und ihre Eigenschaften.



[Design von Freepik](#)



Was sind Neugeborene

Das Neugeborene wird so innerhalb einer Periode (neonatale Periode) bezeichnet, welche die ersten 4 Wochen des Lebens eines Säuglings umfasst, wo schnelle Veränderungen auftreten.



Types of newborns

Neugeborene werden nach ihrem Schwangerschaftsalter klassifiziert, d.h. nach der Schwangerschaftsdauer. Es gibt drei Arten von Neugeborenen:

VOLL AUSGETRAGENE

Geboren zwischen der 38. und 42.

Schwangerschaftswoche

FRÜHGEBORENE

Geboren vor der 38. Schwangerschaftswoche

ÜBERTRAGENE NEUGEBORENE

Geboren nach der 42. Schwangerschaftswoche



Merkmale eines Neugeborenen

Das folgende Video erklärt die wichtigsten Merkmale eines Neugeborenen. (Englisch)

<https://youtu.be/MAhav3V9KV8?si=v6ba3yC7-Gwn-8ra>





8.1.2 Stillen und Ernährung

Ziele

- Um zu verstehen, was Stillen ist und warum es wichtig ist.
- Um zu wissen, welche Alternativen es zum Stillen gibt und welche Lebensmittel in verschiedenen Altersstufen zur Ergänzung verwendet werden können.



[Design von Freepik](#)



Trainingsinhalte

- Was ist Stillen und was sind seine Vorteile?
- Welche Alternativen gibt es zum Stillen?
- Beikost/ergänzende Ernährung.



Was ist Stillen?

- Stillen ist ein Prozess, bei dem die Mutter ihr Neugeborenes durch ihre Brüste ernährt. Dieser Prozess wird für mindestens die ersten 6 Monate des Lebens des Babys empfohlen.
- Stillen hat eine Reihe von Vorteilen sowohl für das Neugeborene als auch für die Mutter.

Jegliche Fragen zum Stillen sollten mit Ihrem Kinderarzt besprochen werden.



[Quelle](#) | [Pixabay Lizenz](#)



Vorteile des Stillens

ERKLÄRUNGSVIDEO DER AM HÄUFIGSTEN VERWENDETEN STILLPOSITIONEN:

<https://www.youtube.com/watch?v=or4OnMxihUg> (Englisch)

NEUGEBORENE

Das Stillen von Säuglingen verringert ihr Risiko für einige Krankheiten:

- Fettleibigkeit oder Übergewicht
- Asthma
- Mittelohrentzündung
- Atopische Dermatitis
- Diabetes
- Zöliakie...

MÜTTER

Das Stillen hat auch eine Reihe von Vorteilen für die Mutter und verringert das Risiko von:

- Brust-, Eierstock-, Gebärmutter- und Schilddrüsenkrebs
- Typ-2-Diabetes
- Rheumatoide Arthritis
- Hypertonie



Alternative zu Muttermilch

- Kommerziell hergestellte Säuglingsnahrung ist eine Alternative zu Muttermilch für Mütter, die sich dafür entscheiden, obwohl die WHO das Stillen wann immer möglich empfiehlt.
- Unter sterilen Bedingungen hergestellt, versuchen kommerzielle Säuglingsnahrungen, Muttermilch durch die Verwendung einer komplexen Kombination aus Proteinen, Zuckern, Fetten und Vitaminen nachzuahmen, die nicht zu Hause hergestellt werden können. Daher ist es wichtig, wenn Sie Ihr Baby nicht stillen, nur professionell hergestellte Säuglingsnahrung zu verwenden.

Alle Fragen zu Alternativen zu Muttermilch sollten mit Ihrem Kinderarzt besprochen werden.



Ergänzende Ernährung

- Es wird empfohlen, die ergänzende Ernährung allmählich ab einem Alter von 6 Monaten einzuführen.
- Das folgende Video erklärt, in welchen Stadien damit begonnen werden sollte, einige Lebensmittel einzuschließen.

Erklärendes Video zur ergänzenden Ernährung (Englisch)

<https://youtu.be/97mOI52QqqY?si=IRcyltEFpctHPIp>

Jegliche Fragen zur ergänzenden Ernährung sollten mit Ihrem Kinderarzt besprochen werden.





8.1.3 Schlafgewohnheiten

Ziele

- Die Lernenden werden über die Bedeutung von Schlafgewohnheiten informiert.



[Design von Freepik](#)



Die Bedeutung von Schlafgewohnheiten

- Es ist sehr wichtig, gute Schlafgewohnheiten und Routinen bei Neugeborenen zu etablieren, da Schlafstörungen bereits im frühen Alter einen negativen Einfluss auf das Baby haben können.
- Wenn es nicht gelingt, von klein auf eine gute Schlafroutine zu etablieren, kann dies die kognitive Entwicklung, das Verhalten, die Gesundheit und die Lebensqualität von Kindern und Eltern beeinträchtigen.
- Das Einhalten der empfohlenen Schlafstunden trägt dazu bei, die Aufmerksamkeit von Neugeborenen zu verbessern, ebenso wie das Lernen, das Gedächtnis und die emotionale Regulation.



Empfohlene Schlafstunden

Je nach den verschiedenen Entwicklungsstadien benötigen Babys die empfohlenen Schlafstunden, um sich ordnungsgemäß zu entwickeln.

Erklärvideo zu den empfohlenen Schlafzeiten (Englisch)

<https://youtu.be/se00vkpziuU?si=NINFrPjhLLB5-CvA>

4-12 Monate	<ul style="list-style-type: none">- Sie sollten zwischen 12 und 16 Stunden am Tag schlafen.- Nickerchen zählen dazu.
1 - 2 Jahre	<ul style="list-style-type: none">- Sie sollten zwischen 11 und 14 Stunden am Tag schlafen.- Nickerchen zählen dazu.
3 - 5 Jahre	<ul style="list-style-type: none">- Sie sollten zwischen 10 und 13 Stunden am Tag schlafen.- Nickerchen zählen dazu.
6 - 12 Jahre	<ul style="list-style-type: none">- Sie sollten 9 bis 12 Stunden am Tag schlafen.

Jegliche Fragen zu Schlafgewohnheiten sollten mit Ihrem Kinderarzt besprochen werden.





8.1.4

Gesundheitsanwendungen für Neugeborene

Ziele

- ✓ Zwischen den einzelnen Anwendungen für Neugeborene unterscheiden können.
- ✓ Wissen wie man sie richtig verwendet.



[Design von Freepik](#)



Trainingsinhalte

- Welche Gesundheits-Apps gibt es für Neugeborene?
- Welche Ziele hat jede Anwendung?
- Was sind ihre Merkmale?



Was sind Gesundheits-Apps für Neugeborene?

- Diese Anwendungen sollen neuen Eltern bei der Pflege von Neugeborenen helfen. In diesem Modul werden wir Apps vorstellen, die sich auf die folgenden Themen im Zusammenhang mit der Neugeborenenpflege konzentrieren:
 - Tägliche Protokolle
 - Fütterung
 - Pädiatrische Ratschläge
 - Schlafgewohnheiten
 - Stillen

Diese Anwendungen ersetzen keine Konsultationen mit Kinderärzten. Sie sollten nur als Ergänzung verwendet werden.



Apps für tägliche Aufzeichnungen, Schlafgewohnheiten...

My Baby - Baby Diary:

IOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>

Baby Tracker

ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.nighp.babytracker_android&hl=es&gl=US



My Baby - Baby Diary

Diese App unterstützt Eltern bei der Beobachtung der Entwicklung ihres Babys und konzentriert sich auf folgende Punkte:

- Füttern
- Windelwechsel
- Schlafgewohnheiten, Aktivitäten und Stimmungsänderungen
- Änderungen in Größe und Gewicht



Sie ist nur für IOS verfügbar.

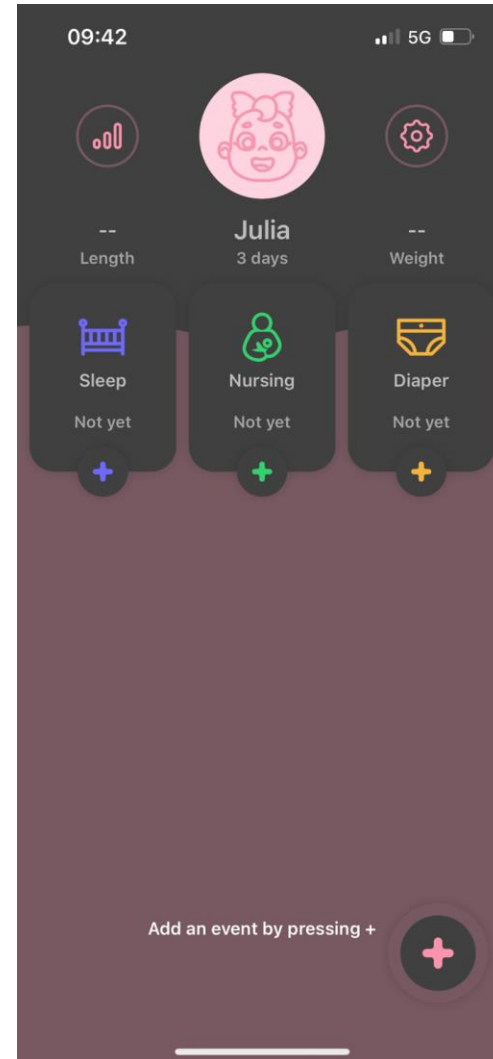
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/mi-beb%C3%A9-diario-del-beb%C3%A9/id1439575933>



My Baby - Baby Diary

1

Sobald Sie die Informationen Ihres Babys eingegeben haben, bringt Sie die Anwendung auf ihre Startseite, wo Sie alle relevanten Aufzeichnungen zu Schlaf, Fütterung, Windelwechseln usw. vornehmen können.

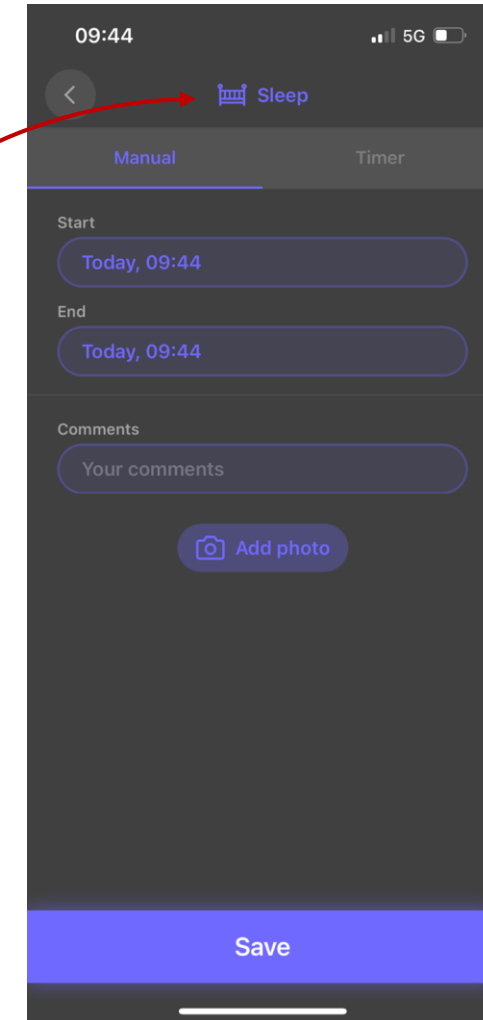
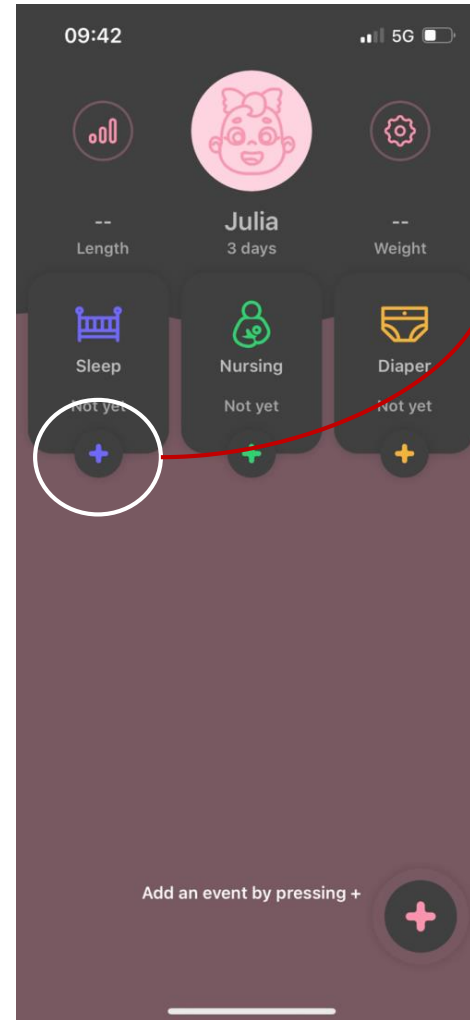


My Baby - Baby Diary

Hier ist ein Beispiel, wie Sie die Schlafgewohnheiten Ihres Babys registrieren können.

Klicken Sie zuerst auf die "+"-Taste. Geben Sie dann die Zeit ein, zu der Ihr Baby eingeschlafen ist, und die Zeit, zu der es aufgewacht ist.

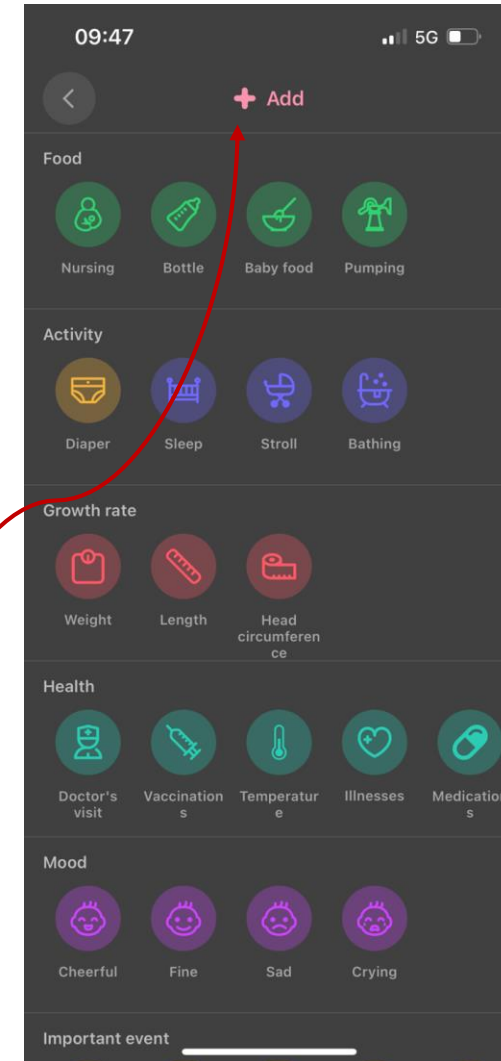
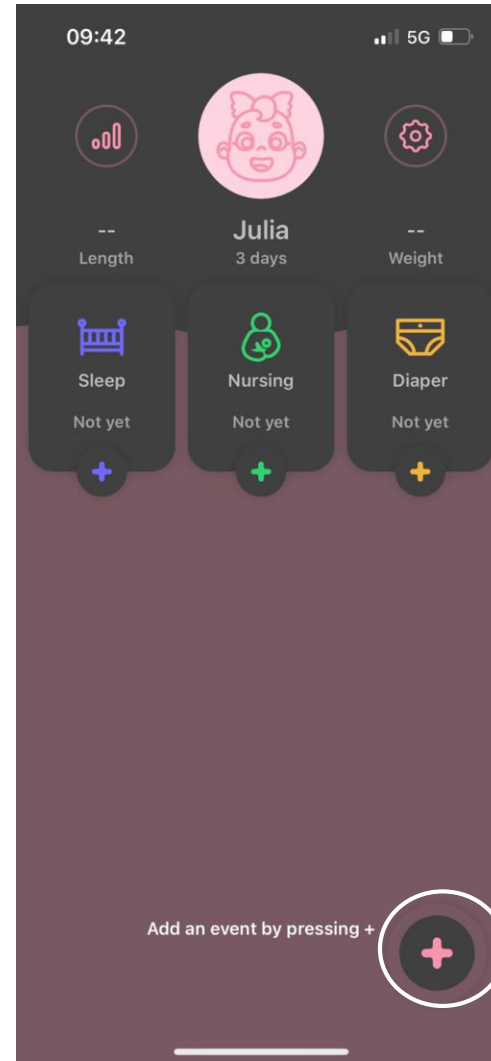
Den gleichen Prozess würden Sie für das Stillen und das Wechseln der Windeln durchführen.



My Baby - Baby Diary

2

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Sie neben der Aufzeichnung dieser drei wesentlichen Gewohnheiten auch die Möglichkeit haben, andere alltägliche Dinge zu protokollieren, und zwar mit dem gleichen beschriebenen Prozess.



Apps für pädiatrische Ratschläge

Pediamécum AEP:

IOS: <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>

ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US



Pediamécum AEP:

Diese Anwendung bietet Benutzern einen schnellen und einfachen Zugriff auf dokumentierte Daten, die in der Pädiatrie(Kinderheilkunde) häufig verwendet werden.

Sie ist sowohl für iOS als auch für Android verfügbar.

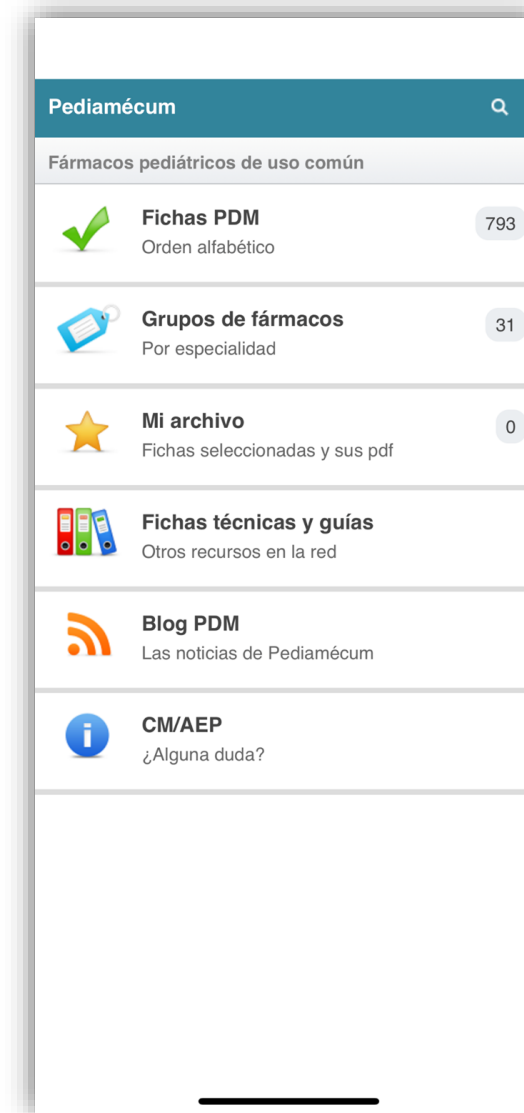
- IOS: <https://apps.apple.com/es/app/pediamécum-aep/id1469867687>
- ANDROID:
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pediamecum.app&hl=en_US



Pediamécum AEP:

1

Nach dem Herunterladen der Anwendung werden mehrere Abschnitte auf dem Hauptbildschirm angezeigt, die alle mit verschiedenen Aspekten von Interesse in der Pädiatrie zusammenhängen.



Pediamécum AEP:

2

Die ersten beiden Abschnitte konzentrieren sich auf verschiedene Medikamente und Arzneimittel und bieten aktuelle Informationen darüber.

The image displays three sequential screenshots of the Pediamécum mobile application interface, illustrating the navigation path to drug information.

Screenshot 1: Main Menu
 The app title is 'Pediamécum'. Under the heading 'Fármacos pediátricos de uso común', the 'Fichas PDM' option (793 items) is highlighted with a red circle. Other menu items include 'Grupos de fármacos' (31), 'Mi archivo' (0), 'Fichas técnicas y guías', 'Blog PDM', and 'CMA/AEP'.

Screenshot 2: Drug Selection
 The heading is 'Fármacos seleccionados por A'. A list of drugs is shown, with 'Abacavir' circled in red. Other drugs listed include Abatacept, Acebutolol, Aceclofenaco, Acenocumarol, Aceponato de metilprednisolona, Acetato cálcico, Acetato de medroxiprogesterona, Acetato de megestrol, Acetato de ulipristal, Acetato de zinc, and Acetazolamida.

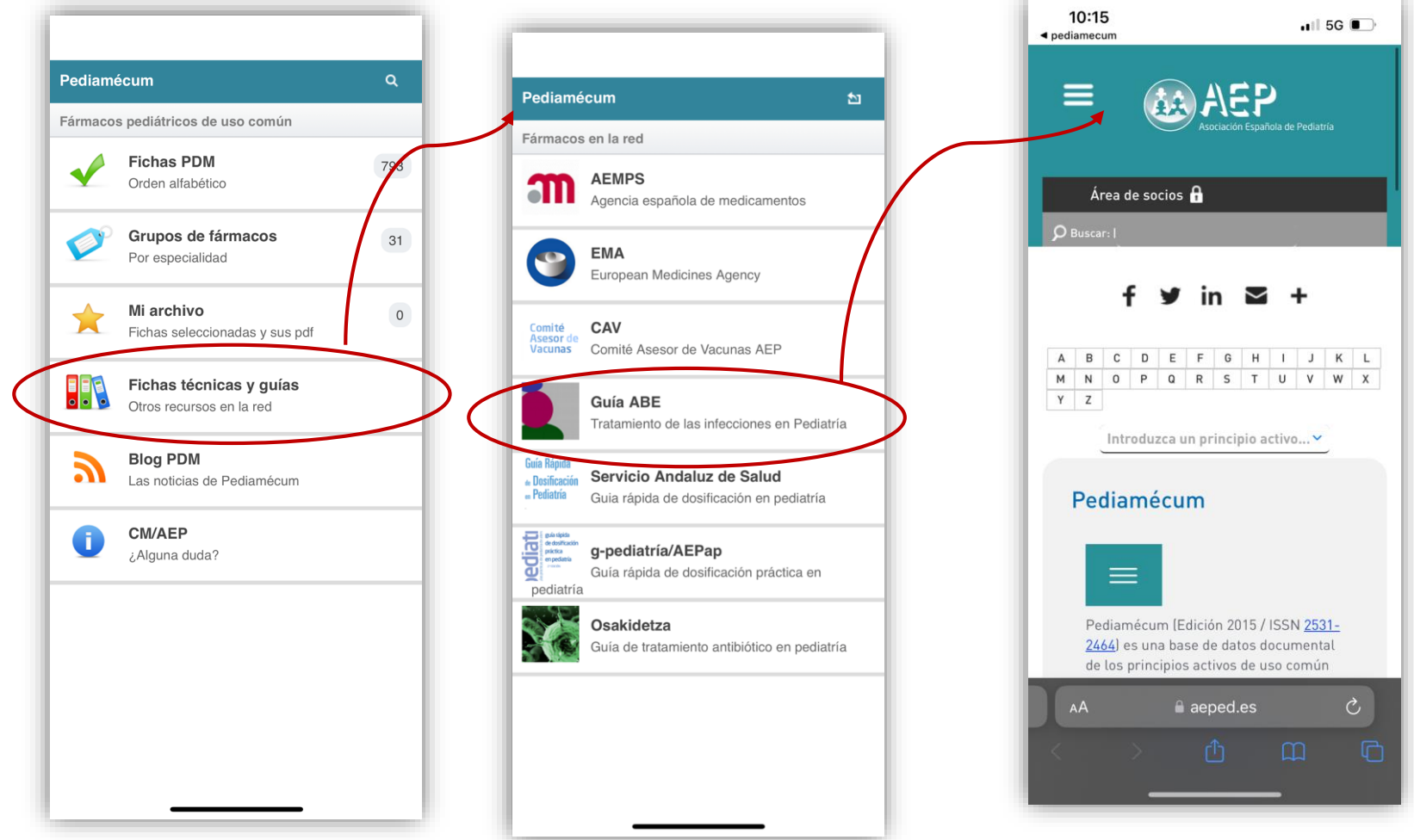
Screenshot 3: Drug Details (Abacavir)
 The page title is 'Abacavir'. It includes sections for 'Descripción', 'Uso clínico', 'Dosis y pautas de administración', 'Contraindicaciones', 'Precauciones', 'Efectos secundarios', 'Interacciones farmacológicas', and 'Datos farmacéuticos'. The 'Presentaciones vía aeped.es' section notes it was updated in 'Enero 2022' and belongs to the 'Antirretrovirales Infectología Neonatología' group. A red warning at the bottom states: 'Esta información en ningún caso debe sustituir a la ficha técnica autorizada por AEMPS o EMA. Podrá consultar la bibliografía en la versión PDF.'



Pediamécum AEP:

3

Diese Anwendung bietet auch Links zu anderen relevanten Websites und Informationsquellen.



Apps für das Stillen

Milk time - timer for nursing:

IOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>

ANDROID:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=US>



Milk time - timer for nursing

Diese Anwendung hilft Eltern, das Stillen, die Milchproduktion und das Abpumpen von Milch usw. zu verfolgen.

Sie ist sowohl für iOS als auch für Android verfügbar.

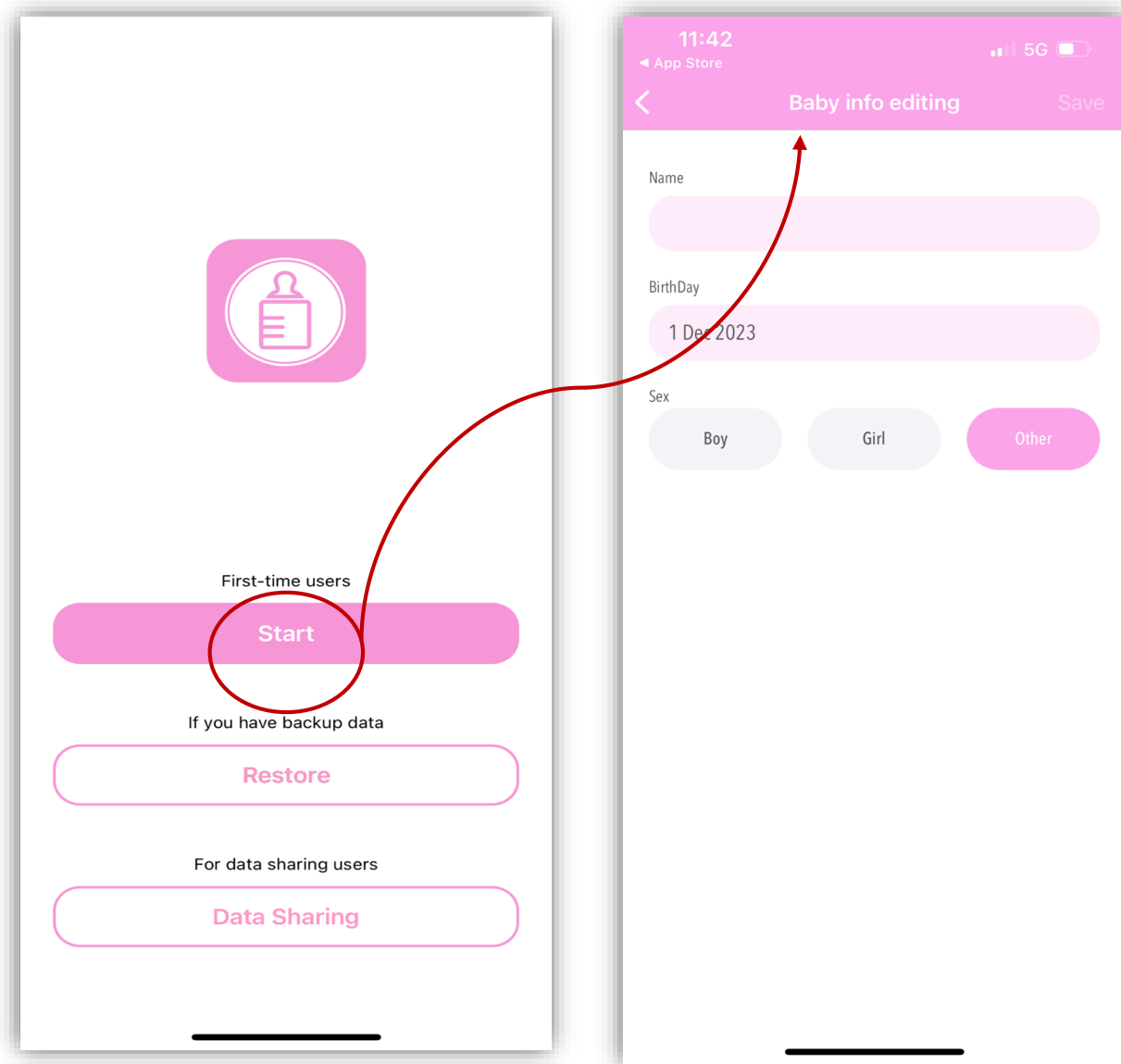
- IOS: <https://apps.apple.com/us/app/milk-time-timer-for-nursing/id1092964544>
- ANDROID:
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mocology.milktime&hl=es&gl=U>



Milk time - timer for nursing

1

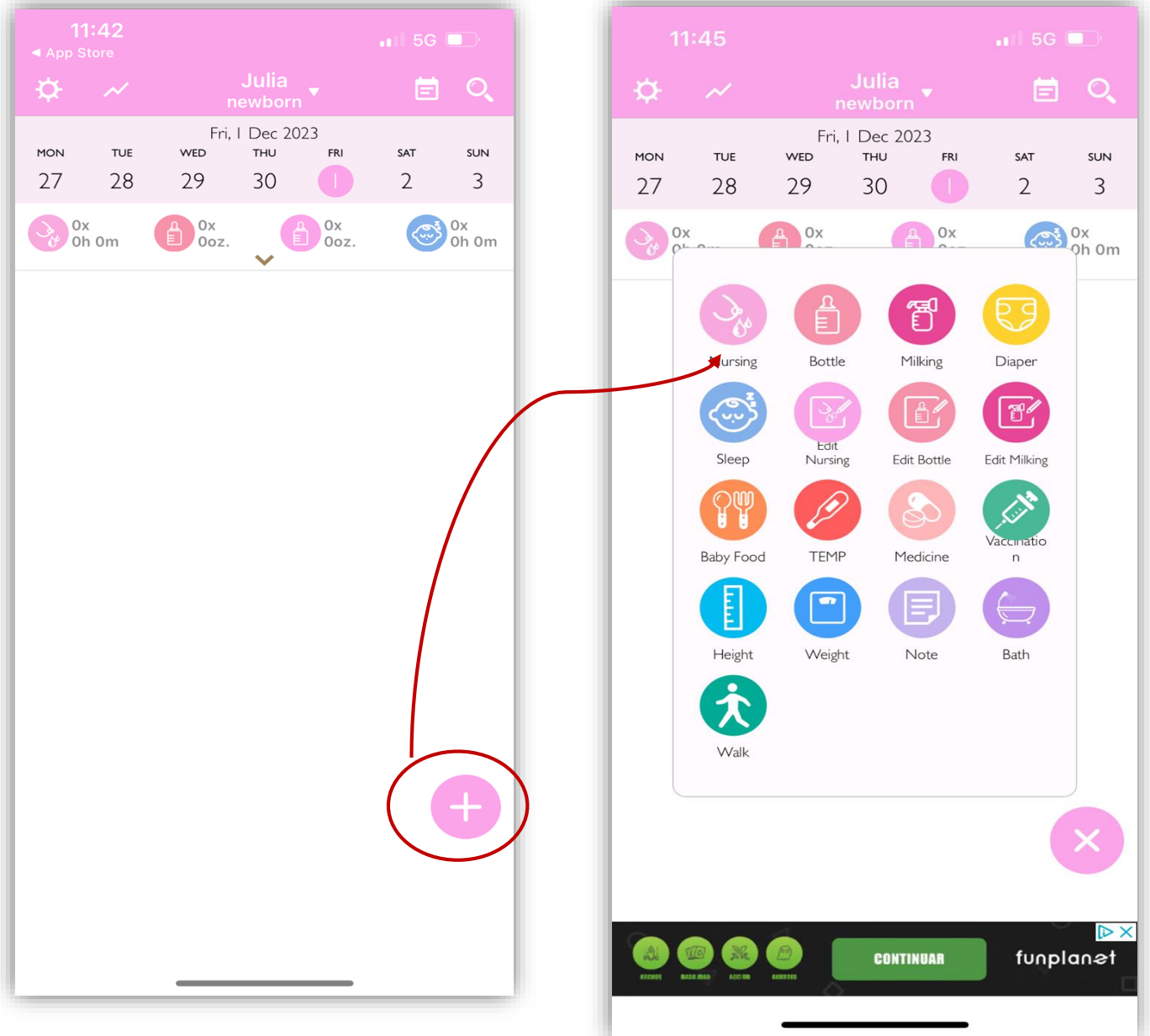
Nachdem die Anwendung heruntergeladen wurde, können Sie die Informationen Ihres Babys eingeben.



Milk time - timer for nursing

2

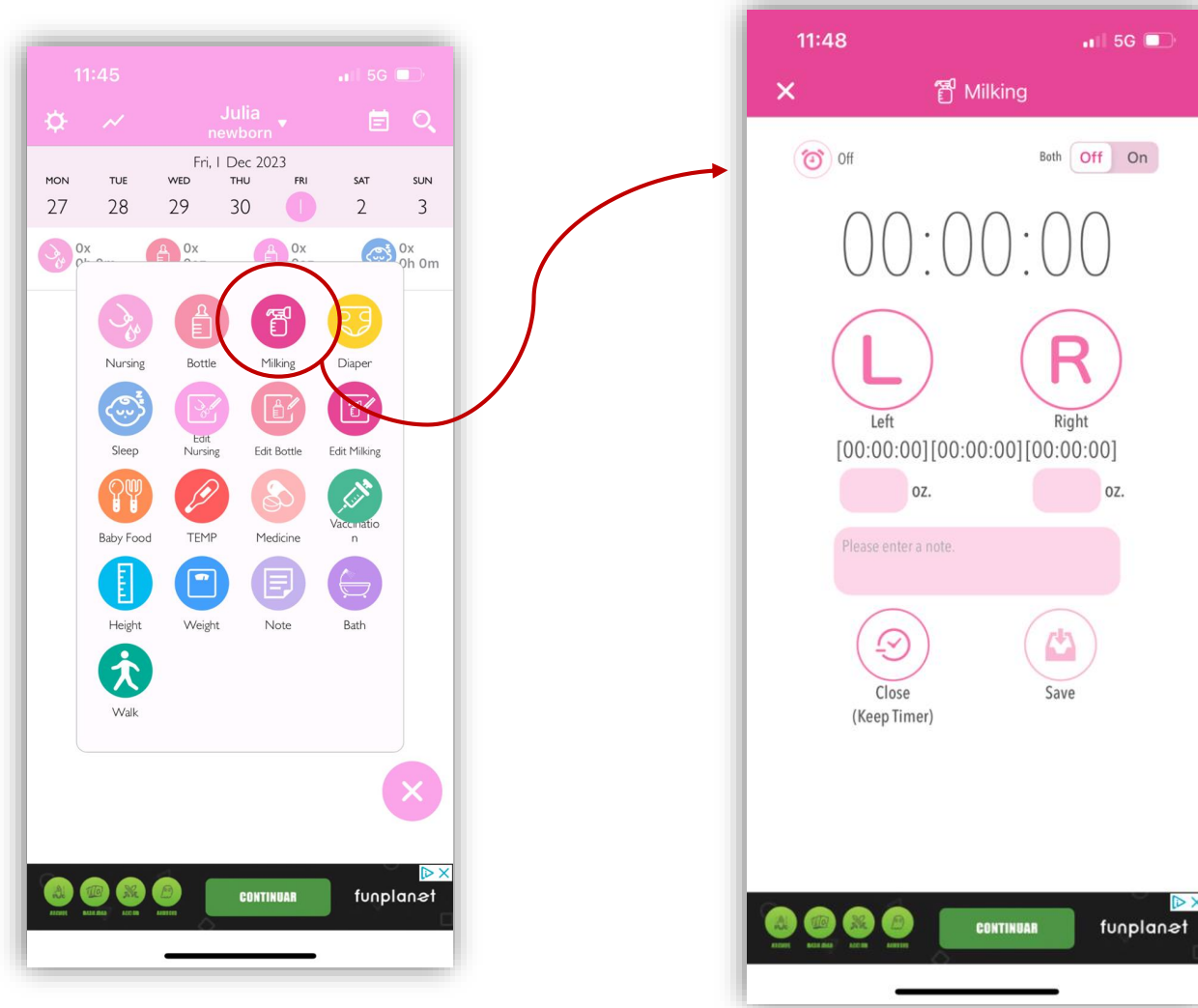
Nachdem die Informationen eingetragen wurden, bringt Sie die Anwendung auf ihre Startseite, wo Sie beginnen können, verschiedene Aspekte im Zusammenhang mit Ihrem Baby zu verfolgen.



Milk time - timer for nursing

Hier ist ein Beispiel:

1. Sie klicken auf "Milch abpumpen" und gelangen zu einem anderen Abschnitt, in dem Sie die neuen Tracking-Informationen registrieren können.
2. Sie registrieren die neuen Informationen.
3. Sie wiederholen den gleichen Prozess mit allen anderen Abschnitten.



Apps für das Füttern

BLWMeals: How to Start Solids:

IOS: <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>

ANDROID:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.app&hl=en_US



BLWMeals: How to Start Solids

Mit dieser Anwendung lernen Eltern, wie sie eine Vielzahl von Lebensmitteln für Babys sicher zubereiten und sie an feste Nahrung heranzuführen können.

Sie ist für sowohl iOS als auch Android verfügbar.

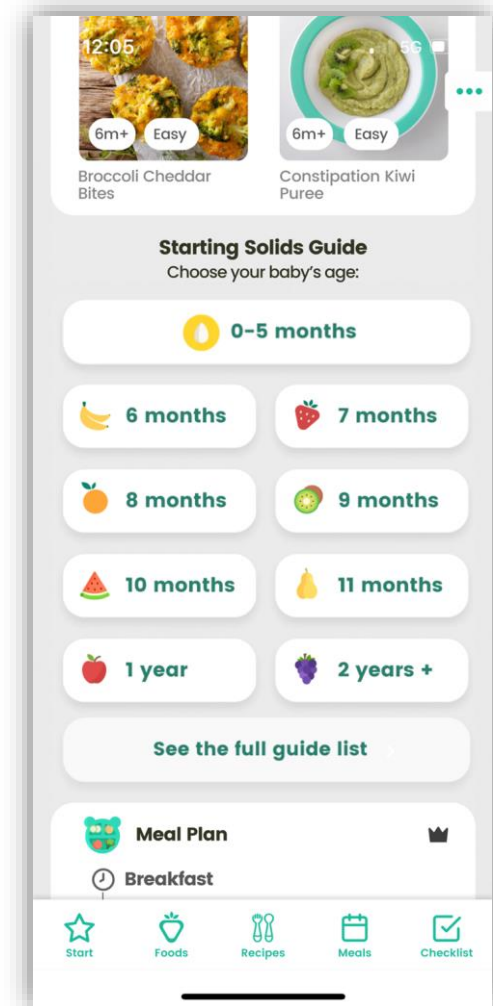
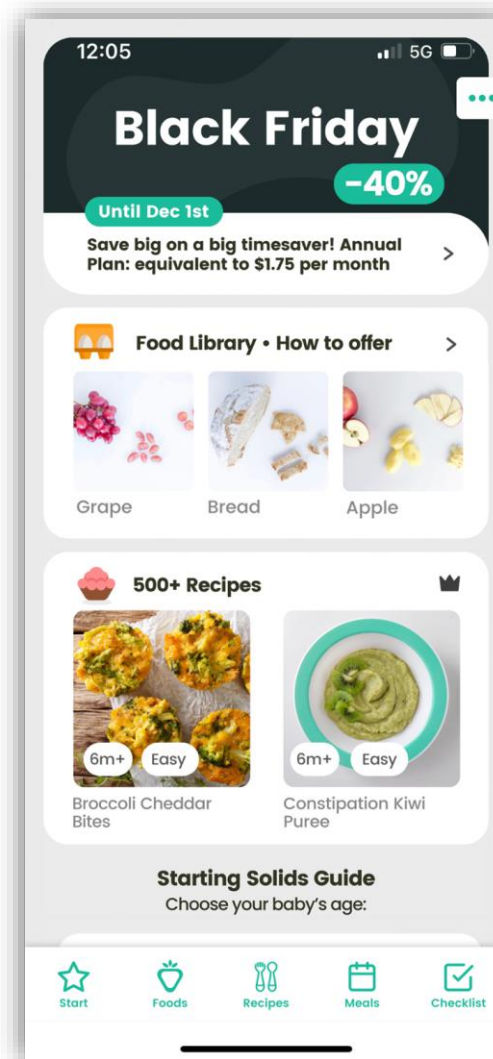
- IOS: <https://apps.apple.com/hn/app/blw-meals-how-to-start-solids/id1540196240>
- ANDROID:
[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.a](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.n51951dd8177.a&hl=en_US)



BLWMeals: How to Start Solids

1

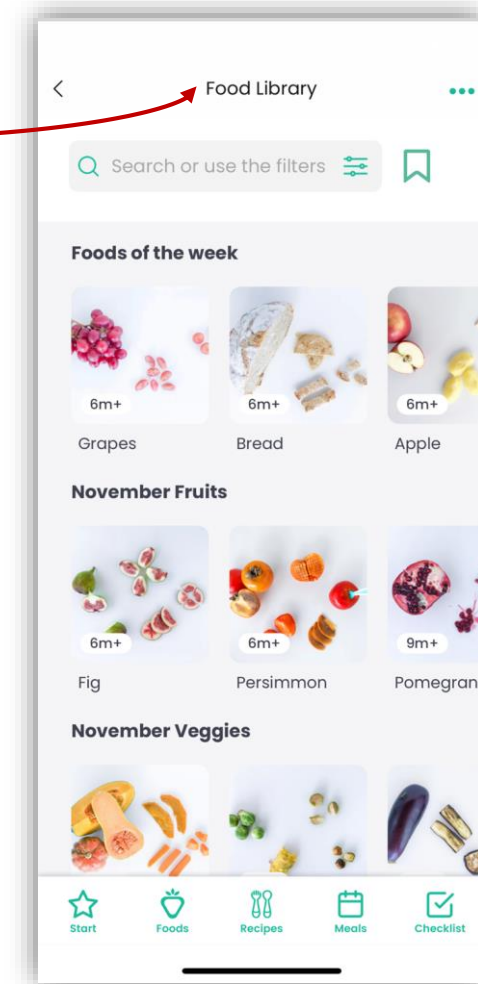
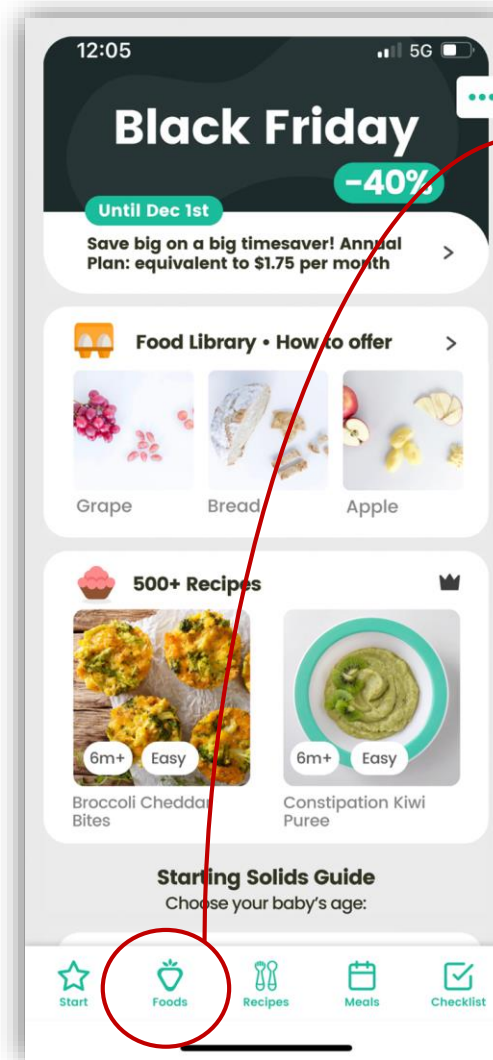
Nachdem Sie die App heruntergeladen und alle Nutzungsbedingungen akzeptiert haben, gelangen Sie zum Hauptbildschirm. Ein wichtiger Bestandteil dieser Anwendung ist, dass sie Informationen über die Lebensmittel bereitstellt, die in verschiedenen Altersstufen in die Ernährung Ihres Babys eingeführt werden sollten.



BLWMeals: How to Start Solids

2

Die App bietet auch eine Liste von Lebensmitteln und gibt Ihnen Ideen für Rezepte, die für Ihr Baby geeignet sind.



Evaluation Questionnaire

Das Modul hat mein Wissen über das Thema erweitert (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich würde dieses Modul anderen empfehlen (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5

Ich bin insgesamt mit dem Modul zufrieden (1 Minimum, 5 Maximum)

1

2

3

4

5



Referenzen und weiterführende Literatur

- KidsHealth.Parents.BreastfeedingvsFormula Feeding. 2018. <https://kidshealth.org/en/parents/breast-bottle-feeding.html>
- Younger, J., y Noble, L. (2022). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *American Academy of Pediatrics*, 150(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988>
- World Health Organisation. Premature births. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Glückwunsch!
Sie haben die Unterrichtseinheit
dieses Moduls abgeschlossen!

