



Elterninformation zur Vorsorgeuntersuchung U2

Liebe Eltern!

Sie haben einen Termin für die U2-Vorsorgeuntersuchung Ihres Kindes in unserer Praxis vereinbart. Um Sie bestmöglich auf diesen Termin vorzubereiten, haben wir auf den folgenden Seiten wichtige Informationen zusammengestellt.

Dazu gehören unter anderem Fragebögen, die uns dabei helfen, Sie besser kennenzulernen und die Entwicklung Ihres Kindes einzuschätzen. Die Beantwortung dieser Fragen ist selbstverständlich freiwillig und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht. Sie können Ihre Angaben jederzeit einsehen, ändern oder löschen lassen.

Darüber hinaus finden Sie Informationen zur Unfallverhütung und Hinweise auf ergänzende Untersuchungen, die wir als sinnvoll erachten

Ein grundsätzlicher Hinweis zu Kommunikation und Termin-Buchung:

Vielen Fragen lassen sich durch einen Blick auf unsere Homepage www.kindundherz.de beantworten. Wir haben hier u.a. auch eine sehr ausführliche Ratgeberseite für Sie zusammengestellt.

Bei Fragen oder dringlichen Anliegen, bitten wir vorzugsweise um Anfragen per E-Mail oder über das Patientenkonto auf Doctolib.

Terminbuchungen können sie sehr bequem online über Doctolib durchführen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die folgenden Dokumente:

- **Anamnesebogen mit Behandlungsvertrag***
- **Fragebogen zur Vorsorge-Untersuchung U2***
- Hinweise zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes (SIDS)
- Hinweise zur Ernährung im 1. Lebensjahr
- Hinweise zur Fluorid-Prophylaxe und Zahngesundheit im 1. Lebensjahr
- Hinweise zu Impfungen
- Hinweise zur Unfallverhütung
- Hinweise zur seelischen Gesundheit

Alle Formulare haben wir zusätzlich in einem separaten ***U2-Formularpaket** zusammengefasst – dies erleichtert das Ausdrucken und spart Papier.

Bitte nehmen Sie sich **vor Ihrem Termin** etwas Zeit, um die Unterlagen in Ruhe durchzusehen und die Dokumente möglichst gemeinsam auszufüllen.

Diese Unterlagen liefern uns wichtige Informationen und dienen als Grundlage für das Gespräch während der Untersuchung.

Gerne können Sie uns die Unterlagen schon vor dem Termin elektronisch zukommen lassen.

Ansonsten **bringen Sie diese bitte ausgefüllt zum Termin mit.**

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Online-
Termine
Doctolib



Anamnesebogen

Name, Vorname des Patienten			
Geb.-Datum	☐ männlich ☐ weiblich		
Anschrift	PLZ, Ort		
Telefonnummer			
E-Mail	☐ Privat Versichert	☐ Kosten- Erstattung	☐ Gesetzlich
Krankenkasse			
Wer ist Erziehungs-/Sorgeberechtigt?	☐ Beide	☐ Vater	☐ Mutter
Bei wem / über wen ist das Kind mitversichert?		☐ Vater	☐ Mutter
Name des Hauptversicherten		Geb.-Datum	
Rechnungsadresse, falls abweichend		PLZ, Ort	
Beruf der Eltern			
Anzahl, Alter der Geschwister			
Angaben zur Geburt			
Geburtsklinik: _____			
SSW _____ Geburtsgewicht _____ Geburtsgröße _____			
Geburtsmodus:			
☐ Spontan ☐ Glocke ☐ Kaiserschnitt ☐ Zange			
Mein Kind besucht zurzeit:		Durchgemachte Krankheiten:	
☐ Kindergarten ☐ Grundschule ☐ Oberschule ☐ Ausbildung o.ä.		☐ Masern ☐ Windpocken ☐ Mumps ☐ Röteln ☐ Scharlach	
Andere schwere Erkrankungen:			
Aktuelle Medikamente:		Menge/ Dosierung pro Tag:	
Erkrankungen innerhalb der Familie:			

> > Bitte beantworten Sie auch die Fragen auf der Rückseite < <

Behandlungsvertrag

Schweigepflicht/Datenschutz:

1. Gemäß ärztlicher Berufsordnung und Gesetzgebung (SGB V) sind wir verpflichtet, Ihrem/r Hausarzt/-ärztin, ggfls. auch Ihrem überweisenden Arzt, über die hiesigen Untersuchungsergebnisse bzw. Behandlungsmaßnahmen zu berichten, sofern Sie damit einverstanden sind. Wir bitten Sie daher, uns Ihren Hausarzt / überweisendem Arzt zu nennen und uns mitzuteilen, ob Sie mit der Übersendung von Berichten einverstanden sind.
2. Um eine reibungslose ärztliche/therapeutische Versorgung sicherzustellen, bin ich einverstanden, wenn meine Untersuchungs-/Behandlungsunterlagen von allen in der Praxis tätigen Ärzten/Therapeuten genutzt werden.

Sie können diese Willensäußerung jederzeit widerrufen bzw. ändern. Wir bitten in diesem Fall um schriftliche Mitteilung.

Bitte ankreuzen!

☐ Überweisender Arzt – ist der Hausarzt/ Kinderarzt			☐ ja ☐ nein		Mit Bericht einverstanden
Name	Fachgebiet	Ort	Ja ☐	Nein ☐	
Gewünschte Untersuchung					

Einverständniserklärung des Patienten zur Übermittlung von Behandlungsdaten und Befunden §73 Abs. 1 b SGB V

Bitte ankreuzen!

Mein behandelnder Hausarzt darf Behandlungsdaten und Befunde von mir einholen, die beispielweise einem Facharzt, einem Psychotherapeuten oder einem anderen Leistungsbrieger, bei dem ich in Behandlung bin, vorliegen und **mein behandelnder Arzt/ Psychotherapeut** darf die für meine Behandlung erforderlichen **Daten und Befunde bei meinem Hausarzt und bei anderen Leistungsbringern, bei denen ich in Behandlung bin, einholen**. Die betreffenden Personen sind verpflichtet, die Informationen an meinem Hausarzt weiterzuleiten. Mein behandelnder Arzt/ Psychotherapeut darf diese Informationen nur zum Zwecke, der von ihm zu erbringenden Leistungen verwenden, mein Hausarzt darf diese Informationen zur Dokumentation und weiteren Behandlungen verwenden. Dass ich diese Einverständniserklärung jederzeit ganz oder teilweise widerrufen kann, ist mir bekannt.

☐ Ja, ich bin damit einverstanden!

☐ Nein, ich bin damit nicht einverstanden!

Ich bin einverstanden, per SMS/ Mail an einen anstehenden Termin in der Praxis erinnert zu werden.

☐ Ja, ich bin damit einverstanden!

☐ Nein, ich bin damit nicht einverstanden!

Terminvereinbarungen: Nicht rechtzeitig abgesagte oder nicht wahrgenommene Termine können kostenpflichtig sein. Die jeweils gültigen Terminbedingungen sind auf unserer Website sowie bei der Terminbuchung einsehbar.

Ort, Datum

Unterschrift



Fragebogen zur Vorsorgeuntersuchung U2

Name _____

Geburtsdatum _____

Liebe Eltern,

zur Vorbereitung auf die heutige Vorsorgeuntersuchung bitten wir Sie, den folgenden Fragebogen auszufüllen, damit wir die Entwicklung Ihres Kindes besser beurteilen können.

Alle Angaben sind freiwillig und unterliegen der strengen ärztlichen Schweigepflicht.

War der Schwangerschaftsverlauf unauffällig?

☐ ja ☐ nein

Wenn nein, welche Probleme gab es?

Verlief die Geburt komplikationsfrei?

☐ ja ☐ nein

Wenn nein, welche Komplikationen gab es?

Werden Sie von einer Hebamme betreut?

☐ ja ☐ nein

Wird Ihr Kind gestillt?

☐ ja ☐ nein

Wenn nein, welche Formula Nahrung füttern Sie?

Trinkt ihr Kind gut?

☐ ja ☐ nein

Sind die Windeln immer gut nass?

☐ ja ☐ nein

Wurde bereits ein Hüftultraschall durchgeführt?

☐ ja ☐ nein

Erhält Ihr Kind Vitamin D?

☐ ja ☐ nein

Schaut Ihr Kind aufmerksam in Gesichter naher Bindungspersonen?

☐ ja ☐ nein

Folgt Ihr Kind einem Gegenstand mit den Augen nach beiden Seiten mindestens 45°?

☐ ja ☐ nein

Werden Sie von Familie/Freunden unterstützt?

☐ ja ☐ nein

Fühlten Sie sich seit der Geburt glücklich und zufrieden?

☐ ja ☐ nein

Wenn nein, was bereitet Ihnen Sorgen?

Lässt sich Ihr Kind beruhigen, wenn es schreit?

☐ ja ☐ nein

Ausgefüllt von: ☐ Mutter ☐ Vater ☐ _____

Datum: _____

Hinweise zur Vermeidung des plötzlichen Kindstodes (SIDS)

Der plötzliche Kindstod (englisch: sudden infant death syndrome - SIDS) ist für Eltern ein bedrohliches Thema, insbesondere in bereits betroffenen Familien. Er kommt vor allem im ersten Lebensjahr vor. Aktuell ist eines von 10.000 Kindern in Deutschland betroffen (0,01%). Bei der Mehrzahl könnte der Tod nach Einschätzung von Experten durch vorbeugende Maßnahmen vermieden werden. Obwohl die Ursachen bis heute nicht gänzlich verstanden sind, sind inzwischen zahlreiche Zusammenhänge und Risikofaktoren bekannt, die Eltern kennen und beachten sollten.

Schlafen in Rückenlage

Ihr Kind sollte **grundsätzlich in Rückenlage schlafen**. Bedenken, dass Ihr Kind in Rückenlage gefährdet wird, konnten eindeutig widerlegt werden. Da die Luftröhre sich anatomisch vor der Speiseröhre befindet ist die Rückenlage zum Beispiel bei hochgewürgter Nahrung oder Erbrochenem sicherer. Tagsüber können (und sollten Sie) Ihr Kind unter Aufsicht auch zeitweise auf den Bauch legen. Damit kann es seine gesamte Muskulatur trainieren. Sollte Ihr Kind einschlafen oder Sie den Raum verlassen, drehen Sie es jedoch bitte immer in die Rückenlage zurück.

Schlafen im Schlafsack ohne zusätzliche Decke oder Kopfkissen

Lassen Sie ihr Kind in einem Schlafsack schlafen! In diesem muss es auch lediglich mit Windel und Schlafanzug bekleidet sein. Somit vermeiden Sie eine Überwärmung oder einen Atem-Rückstau durch eventuelles Überdecken des Kopfes durch Bettzeug. Aus dem gleichen Grund braucht Ihr Kind auch kein Kopfkissen oder eine Um-Polsterungen ("Nestchen") in seinem Bett. Auch auf Kuscheltiere oder Spielzeug sollten sie im ersten Lebensjahr verzichten.

Schlafen zunächst im Elternschlafzimmer - aber im eigenen Bett

Im ersten Lebensjahr sollte Ihr Kind mit Ihnen in einem Zimmer schlafen - aber in seinem eigenen Bettchen. Die Atemgeräusche der Eltern haben dabei einen positiven Einfluss auf die Atemregulation Ihres Kindes. Das gemeinsame Schlafen im elterlichen Bett ist dagegen mit einem erhöhten Risiko für den plötzlichen Kindstod verbunden und sollte deshalb vermieden werden. Sollten Sie Ihr Kind - z.B. als stillende Mutter - dennoch nah bei sich haben wollen, eignen sich ggf. sogenannte Beistell-, Still- oder Balkonbettchen, die sich unmittelbar am Elternbett befestigen lassen (z.B. babybay®).

Raumtemperatur – nicht zu warm

Die ideale **Raumtemperatur im Schlafzimmer Ihres Kindes** liegt zwischen **16 - 18 °C**. Das Bett sollte zudem nicht direkter Sonneneinstrahlung ausgesetzt sein und nicht direkt neben einem Heizkörper stehen.

Rauchfreie Umgebung

Rauchen und Passivrauchen gefährden nachweislich nicht nur Ihre eigene Gesundheit, sondern auch die Ihres Kindes. Achten Sie deshalb unbedingt auf eine rauchfreie Umgebung für Sie und Ihr Kind. Sollten Sie selbst Raucher sein, nutzen Sie doch die neue Situation als Motivation, mit dem Rauchen aufzuhören.

Wenn möglich Stillen

Muttermilch hat viele Vorteile für Sie und Ihr Kind. Gestillte Säuglinge sollen darüber hinaus leichter erweckbar sein und haben dadurch ein geringeres Risiko für Atemstillstände.

Übrigens: Ein Schnuller beeinträchtigt nicht das Stillen, wenn sich das Stillen vorher schon eingespielt hat (meist in 4.-6. Lebenswoche) und führt nach Expertenmeinung zu einer besseren Atmung des Säuglings.

Bei Warnzeichen: Arzt aufsuchen!

Wenn Sie Sorge um die Gesundheit Ihres Kindes haben oder - gerade in der Anfangszeit - unsicher sind, wenden Sie sich gerne an uns.

Auffälligkeiten bei denen Sie unseren kinderärztlichen Rat suchen sollten:

- Auffällige Haut- / Gesichtsfarbe (auffallende Blässe, Blauverfärbung um den Mund oder im gesamten Gesicht, auffallende Gelbverfärbung oder ähnliches)
- Auffallendes Schwitzen, d.h. die Kleidung ist bei Raumtemperatur so durchnässt, dass sie gewechselt werden muss
- Bei Atempausen von über 15 Sekunden oder Atempausen, die zu starker Blässe oder Blauverfärbung führen
- Bei neu auftretenden, auffallenden Hautflecken, vor allem, wenn diese nicht wegdrückbar sind
- Bei schwerer Erweckbarkeit Ihres Kindes (dabei aber nie schütteln!)
- Bei häufigem Erbrechen oder Verschlucken
- Bei (dauerhafter) Trinkschwäche oder Nahrungsverweigerung
- Bei auffallend schrillum Schreien oder wenn sich Ihr Kind durch Sie nicht beruhigen lässt
- Bei Fieber ohne erkennbare Ursache ($> 38^{\circ}\text{C}$ bis $38,5^{\circ}\text{C}$ – möglichst rektal (Po) gemessen)

Die „**3-R-Faustregel**“ fasst nochmal die wichtigsten Maßnahmen zusammen, um SIDS vorzubeugen: **Rückenlage – Rauchfrei – Richtig gebettet!**

Ausführlichere Informationen finden Sie auch hier:

www.geps.de

Gemeinsame Elterninitiative Plötzlicher Säuglingstod (GEPS)

Deutschland e.V.

www.bzga.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.kinderärzte-im-netz.de

Für Rückfragen stehen wir Ihnen stets gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Ratgeber zur Ernährung im 1. Lebensjahr

Die Ernährung im ersten Lebensjahr ist entscheidend für gesundes Wachstum, die Gehirn- und Immunentwicklung und langfristig auch für ein gutes Essverhalten. Babys lernen in dieser Zeit neue Geschmäcker kennen, entwickeln Vorlieben und sammeln Vertrauen in unterschiedliche Lebensmittel.

Stillen - der optimale Start ins Leben

Muttermilch ist die beste Säuglingsnahrung (Nährstoffe, Schutz vor Infektionen, Unterstützung der Darmflora und des Immunsystems).

Empfohlen wird:

- ausschließliches Stillen in den ersten sechs Lebensmonaten
- Weiterstillen während der Beikost-Einführung – Milchmahlzeiten werden nach und nach ersetzt, bis Mutter und Kind gemeinsam entscheiden, das Stillen zu beenden

Stillen senkt das Risiko für Atemwegsinfekte, Magen-Darm-Erkrankungen, plötzlichen Kindstod (SIDS) und Allergien. Gleichzeitig fördert es die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind und unterstützt durch das Saugen an der Brust die Kiefer- und Mundmotorik.

Hebammenbetreuung nach der Geburt

Gesetzlich Versicherte haben Anspruch auf Hebammenhilfe bis mindestens 8 Wochen nach der Geburt. In den ersten 10 Tagen sind tägliche Besuche möglich, bis zur 16. Lebenswoche zusätzlich bis zu 16 weitere Termine.

Wenn darüber hinaus Unterstützung nötig ist (z. B. bei Stillproblemen, Unsicherheiten oder Fragen zur Ernährung), sprechen Sie uns an. Bei medizinischer Indikation können wir weitere Hebammenleistungen verordnen, die dann von der Krankenkasse übernommen werden.

Ergänzend gibt es freiberufliche Stillberaterinnen (z. B. IBCLC, AFS, La Leche Liga), meist auf Selbstzahler-Basis.

Milchpumpen

Eine Milchpumpe kann zeitweise sinnvoll sein, z. B. bei wunden Brustwarzen, Milchstau, Brustentzündung oder verzögertem Milcheinschuss. Pumpen können in Apotheken oder Sanitätshäusern ausgeliehen werden. Bei medizinischer Indikation übernehmen gesetzliche Krankenkassen die Kosten – wir stellen dann gerne eine Verordnung aus.

Säuglingsnahrung – eine gute Alternative zum Stillen

Industriell hergestellte Pre-Nahrung (auch Formula-Nahrung genannt) ist eine sichere Alternative zur Muttermilch und enthält alle erforderlichen Nährstoffe für das gesamte erste Lebensjahr.

Folgemilch (1er-, 2er- oder „Folgemilch“) ist in der Regel nicht notwendig und kann durch höheren Eiweiß- und Zuckergehalt zu einer übermäßigen Kalorienzufuhr führen.

Pflanzliche Drinks wie Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reismilch sind im Säuglingsalter nicht geeignet.

Zubereitungstipps für Pre-Nahrung

Leitungswasser in Berlin kann in der Regel sicher zur Zubereitung von Säuglingsnahrung verwendet werden. Wichtig ist:

- immer kaltes Leitungswasser zu verwenden
- den Hahn einige Sekunden laufen zu lassen, bis das Wasser kühl ist
- kein Warmwasser zur Zubereitung von Säuglingsnahrung zu verwenden

Wenn Sie unsicher sind (z. B. in Altbauten mit Bleirohren) können Sie zur Zubereitung stilles Mineralwasser mit dem Hinweis „geeignet für Säuglingsnahrung“ verwenden. Wasser einmal aufkochen und auf ca. 40–50 °C abkühlen lassen. Milchreste nach dem Füttern verwerfen und nicht erneut erwärmen.

Einführung von Beikost

Viele Kinder sind zwischen dem **5. und 7. Lebensmonat** bereit für Beikost. Hinweise sind:

- Kopf und Oberkörper können stabil gehalten werden
- deutliches Interesse am Essen der Eltern
- Zungenstoßreflex nimmt ab
- Mund öffnet sich beim Löffelangebot

Beikost bedeutet anfangs Probieren und Üben – die Haupternährung bleibt zunächst Muttermilch oder Pre-Nahrung

Bewährt hat sich ein schrittweiser Beikost-Aufbau:

- **Mittags:** Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei
- **Abends:** Milch-Getreide-Brei
- **Nachmittags:** Getreide-Obst-Brei

Dabei wird alle 4 Wochen eine (Brust-)Milchmahlzeit ersetzt – meist zuerst mittags, dann abends, danach nachmittags. Nach dem Brei kann anfangs weiter gestillt oder Pre-Milch gegeben werden („Milch als Nachtisch“).

Viele Eltern nutzen zu Beginn Beikost-Gläschen aus Drogerie oder Supermarkt. Diese Produkte sind gut kontrolliert und optimal zusammengesetzt.

Selbstgekochte Breie: Diese sind eine sehr gute Alternative. Rezepte finden Sie z.B. im sehr empfehlenswerten **Elternratgeber** des Forschungsinstituts für Kinderernährung (FKE). Dieser kann auf Selbstkostenbasis hier bestellt werden: <https://www.fke-shop.de/>

Kuhmilch: Im ersten Lebensjahr darf Kuhmilch als Bestandteil des Abendbreis einmal täglich verwendet werden (pur oder anfangs halb mit Wasser verdünnt). Als Getränk ist Kuhmilch erst gegen Ende des 1. Lebensjahres sinnvoll.

Baby-led Weaning (BLW) – selbstbestimmt essen lernen

Baby-led Weaning (BLW) ist eine Alternative zum klassischen Breikonzept und kann gut mit Breikost kombiniert werden. Das Kind sitzt mit am Familientisch und isst selbstständig mit der Hand – ohne Löffelfütterung.

Beim BLW geht es anfangs um die Kalorienzufuhr – diese erfolgt weiterhin überwiegend über Muttermilch oder Pre-Nahrung. Im Mittelpunkt stehen das Erfahren von Lebensmitteln mit allen Sinnen, die Entwicklung von Feinmotorik und Hand-Mund-Koordination, das Üben von Kaubewegungen sowie das gemeinsame Essen als positives Erlebnis.

Geeignete Lebensmittel:

- weiche, gedünstete Gemüsesticks (z. B. Karotte, Brokkoli, Zucchini)
- gekochte Kartoffeln, Nudeln, Reis oder Polenta
- weiche, reife Obststücke (z. B. Banane, Birne, Avocado, Pfirsich)
- kleine, gut gegarte Stücke von Fisch, Ei oder Geflügel
- weiches Brot, Hirsebällchen, einfache Haferflockenröllchen ohne Zuckerzusatz

Nicht geeignet sind:

- harte, rohe Lebensmittel (z. B. rohe Möhren, rohe Apfelstücke)
- ganze Nüsse und sehr harte Brotrinden
- kleine, runde Lebensmittel wie ganze Trauben oder Kirschen (nur zerkleinert anbieten)

Sichere Durchführung des BLW:

- das Kind sitzt aufrecht und stabil
- es isst nie unbeaufsichtigt
- keine Ablenkung durch Bildschirmmedien
- Speisen nur mild würzen, kein zusätzlicher Zucker oder viel Salz

Getränke – am besten Wasser

Mit Beginn von Beikost kann zusätzlich zu Muttermilch/Pre Wasser angeboten werden.

Geeignet: Leitungswasser, stilles Mineralwasser („geeignet für Säuglingsnahrung“) oder auch ungesüßter Tee in kleinen Mengen.

Nicht geeignet: gesüßte Tees, Säfte/Schorlen, Softdrinks, aromatisiertes Wasser.

Übergang von Beikost zur Familienkost

Zwischen dem 10. und 12. Monat gewöhnen sich viele Kinder zunehmend an die Familienkost. Sie können dann einen Teil der Familienmahlzeiten mitessen.

Empfehlenswert ist:

- Lebensmittel weich zu garen und gut zu zerkleinern
- zurückhaltend zu würzen und auf zusätzliches Salz und Zucker zu verzichten
- abwechslungsreich zu kochen: Gemüse, Getreideprodukte, Fleisch, Fisch, Hülsenfrüchte und andere Eiweißträger
- Kuhmilch als Getränk erst gegen Ende des 1. Lebensjahres in kleinen Mengen einzuführen; im 2. Lebensjahr sind insgesamt ca. 300 ml Milch und Milchprodukte pro Tag ausreichend
- gemeinsame Essen ohne Druck oder Zwang zu gestalten

Allergieprävention

Aktuelle Forschung zeigt: Vielfalt schützt. Eine bewusste Verzögerung bei der Einführung bestimmter Lebensmittel ist in der Regel nicht notwendig.

Vitamine und Spurenelemente

- Vitamin D: 400–500 I.E. täglich ab Geburt bis zum zweiten Frühsommer
- Eisen: wichtig für Blutbildung und Gehirnentwicklung; gute Quellen sind Fleisch, Hirse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte, kombiniert mit Vitamin-C-reichen Lebensmitteln
-

Weiterführende Informationen und Quellen

- Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE): www.fke-do.de
- Bundeszentrum für Ernährung: <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/familie/essen-im-ersten-lebensjahr>

Fluoridprophylaxe und Zahnpflege im 1. Lebensjahr

Die beste Voraussetzung für gesunde Zähne ist eine konsequente Vorbeugung (Prophylaxe) von Anfang an. Bereits in der Säuglingszeit werden so die Weichen für eine lebenslange Zahn- und Mundgesundheit gestellt. Eine effektive Kariesprophylaxe basiert dabei auf drei wesentlichen Punkten: einer altersgerechten und ausgewogenen Ernährung, der richtigen Zahnpflege sowie der Anwendung von Fluoriden.

Fluoridprophylaxe

Durch die Gabe von Fluorid wird der Mineralauflösung (Demineralisierung) des Zahnschmelzes entgegengewirkt. Fluoride sollten eigentlich in den Zähnen wie in einem Reservoir bereitliegen. Da das von Natur nicht in ausreichendem Maße vorbereitet ist, kann man zusätzlich von außen Fluoride hinzugeben. Dies ist schon in frühem Kindesalter sinnvoll, da bereits während der Zahnbildung im Kieferknochen Fluoride, die durch Nahrung oder Tabletten zugeführt werden, über die Blutbahn zum Zahnschmelz gelangen. Auf diesem Weg können Fluoride schon vor dem Zahndurchbruch in die Zahnschmelzsubstanz eingebaut werden, was den Karies-Schutz verbessert.

Vor diesem Hintergrund gelten seit April 2021 neue und einheitliche Empfehlungen der Fachgesellschaften zur Fluoridprophylaxe in Deutschland

Standard-Schema - Fluorid-Substitution ab Geburt

Von Geburt bis zum Zahn-Durchbruch (meist im 5.-6. Lebensmonat) sollte Säuglingen ein Kombinationspräparat mit 0,25 mg Fluorid und 400-500 I.E. Vitamin D einmal täglich in Tablettenform (z.B. D-Fluoretten® 500 I.E.) verabreicht werden

Diese Tabletten können vor einer Milchmahlzeit entweder als Ganzes oder halbiert in die Wangentaschen gelegt oder zwischen zwei Teelöffeln zerdrückt und mit wenigen Spritzern (Mutter-) Milch aufgelöst verabreicht werden.

Alternativ-Schema (ohne anfängliche Fluorid-Gabe)

Abweichend von den aktuellen Empfehlungen ist es auch möglich, auf die Fluorid-Gabe in den ersten Monaten zu verzichten. Bei diesem Vorgehen wird ab Geburt nur ein Vitamin-D-Präparat (400-500 I.E.) ohne Fluoridzusatz verabreicht.

Hierbei können Sie entweder Tabletten oder auch Tropfen verwenden. Tropfen sind besonders einfach zu verabreichen, weswegen diese Form der Gabe auch sehr beliebt ist (z.B. 1 Tropfen Vigantol®-Öl / Tag).

Zähneputzen ab dem ersten Zahn

Schon vor dem Durchbruch der ersten Zähne können Sie Ihr Kind auf die kommende Zahnung und die erste Zahnpflege vorbereiten. Streichen Sie dazu mit Ihrer Fingerkuppe oder einem sauberen, feuchten, fusselfreien Tuch oder Waschlappen regelmäßig über die noch zahnlosen Kieferkämme Ihres Kindes. Alternativ kann auch ein Mundpflege-Fingerling ohne Borsten zur sanften Massage des Zahnfleischs genutzt werden.

Wenn die ersten Spitzen sichtbar oder tastbar sind, können sie dann eine Fingerzahnbürsten aus weichem Silikon verwenden. Damit lässt sich der Druck fein dosieren um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.

Ab dem ersten durchgebrochenen Milchzahn Zahn sollten sie dann **2 x täglich** mit einer Babyzahnbürste geputzt werden.

Wichtig: Zusammensetzung der Zahnpasta beachten!

Je nachdem welche Art der Vitamin D-Prophylaxe - mit oder ohne Fluorid-Zusatz - zur Anwendung kommt:

Standard-Schema mit D-Flouretten®: fluoridfreie Kinder-Zahnpasta

Wenn Sie das Standard-Schema anwenden und ein Vitamin D-Präparat mit Fluorid-Zusatz Tabletten (D-Flouretten®) geben, sollten sie eine **fluoridfreie Kinder-Zahnpasta** verwenden.

Vitamin-D-Gabe ohne Fluorid-Zusatz (z.B. Vitgantol®): fluoridhaltige Kinder-Zahnpasta

Bei Anwendung des **Alternativ-Schema** - Vitamin-D ohne Fluorid-Zusatz (z.B. Vitgantol®-Tropfen, sollte eine **fluoridhaltige Zahnpasta** zum Putzen verwendet werden.

Empfohlen wird eine Zahnpasta mit einem **Fluoridgehalt von 1000 ppm**, die zweimal täglich in **Reiskorn-Größe** zum Putzen verwendet wird.



Wenn diese **Dosierempfehlungen** eingehalten werden, ist das Verschlucken der Zahnpasta gesundheitlich unbedenklich und somit eine gute Zahnschmelzbildung durch ausreichende Fluorid-Zufuhr gesichert.

Ein frühzeitiger Kontakt zu einer Zahnarztpraxis Ihres Vertrauens ist sinnvoll und sollte spätestens im zweiten Lebensjahr erfolgen.

Quellen und weitführende Informationen

- Netzwerk Gesund ins Leben - Kariesprävention: gesund-ins-leben.de
- kindergesundheit-info.de (BZgA) - Zahngesundheit
- DAJ (Jugendzahnpflege) - Materialien: daj.de
- Zahnärztekammer Berlin: zaek-berlin.de/patienten

Für Rückfragen stehen wir Ihnen stets gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Informationen zu Impfungen

Impfungen zählen zu den größten Errungenschaften der modernen Medizin und stellen eine der wichtigsten Vorsorgemaßnahmen zum Schutz vor teils schweren und lebensbedrohlichen Infektionskrankheiten dar. Sie sind ein zentraler Bestandteil unserer kinderärztlichen Tätigkeit und tragen wesentlich zur Gesundheit Ihres Kindes bei.

Schutz für Ihr Kind und die Gemeinschaft

Impfungen schützen nicht nur Ihr eigenes Kind, sondern auch Menschen in seinem Umfeld, die aus medizinischen Gründen (noch) nicht selbst geimpft werden können. Dieser Gemeinschafts- oder Herdenschutz ist besonders für Säuglinge, chronisch kranke Kinder und immungeschwächte Personen von großer Bedeutung. Auch für Eltern ist es sinnvoll, den eigenen Impfstatus regelmäßig überprüfen zu lassen.

Wer empfiehlt Impfungen in Deutschland?

In Deutschland werden Impfeempfehlungen von der Ständigen Impfkommission (STIKO), einem unabhängigen Expertengremium, erarbeitet. Sie basieren auf umfangreichen wissenschaftlichen Daten zu Wirksamkeit, Sicherheit und Nutzen der Impfungen und werden regelmäßig aktualisiert. Diese Empfehlungen sind fester Bestandteil unserer medizinischen Überzeugung und unseres präventiven Behandlungskonzepts. Als Praxis stehen wir ausdrücklich hinter den STIKO-Empfehlungen und halten die empfohlenen Impfungen für medizinisch sinnvoll, sicher und notwendig zum Schutz Ihres Kindes.

Verträglichkeit und mögliche Impfreaktionen

Moderne Impfstoffe sind insgesamt sehr gut verträglich. Häufige Impfreaktionen sind meist mild und vorübergehend, z. B. Fieber, leichte Schmerzen oder Rötungen an der Einstichstelle sowie gelegentlich Müdigkeit oder Unwohlsein. Bei Bedarf kann nach der Impfung Paracetamol in altersgerechter Dosierung verabreicht werden; bei der Meningokokken-B-Impfung wird in den ersten 24 Stunden sogar eine vorbeugende Gabe empfohlen. Sollten unerwartete oder länger anhaltende Beschwerden (über drei Tage hinaus) auftreten, sprechen Sie uns bitte an.

Kombinationsimpfstoffe – bewährt und sinnvoll

Viele empfohlene Impfungen werden als Kombinationsimpfstoffe verabreicht, z. B. die Sechsfach-Impfung im Säuglingsalter oder die MMR-/MMRV-Impfung. Sie ermöglichen einen frühzeitigen und umfassenden Schutz mit deutlich weniger Injektionen. Eine Überforderung des kindlichen Immunsystems ist nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand nicht zu erwarten.

Kostenübernahme

Alle von der STIKO empfohlenen Impfungen werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Dies gilt auch für neuere Impfungen wie die Meningokokken-B-Impfung sowie die RSV-Impfung. Die Impfstoffe sind in unserer Praxis in der Regel vorrätig.

Beratung und Information

Über anstehende Impfungen informieren wir Sie rechtzeitig im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen. Dabei nehmen wir uns Zeit für Ihre Fragen und besprechen das weitere Vorgehen individuell mit Ihnen. Weiterführende Informationen finden Sie unter:

- www.rki.de
- www.impfen-info.de

Bei allen Fragen rund um das Impfen sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Ihr Praxisteam Kind & Herz



Vorsorge- und Impf-Plan im 1. Lebensjahr – Praxis Kind & Herz

Vorsorge	Kindesalter	Impfung	Wie wird geimpft?
U2	2-10 Tage	RSV-Impfung (saisonal Okt.-März)	1 Stich (Oberschenkel)
U3	4-6 Wochen		
	8 Wochen	6-fach + Pneumokokken + Meningokokken B + Rotaviren	3 Stiche (Oberschenkel) 1 Schluckimpfung
U4	3-4 Monate	Rotaviren	1 Schluckimpfung
		Frühgeborene < 37 Wo zusätzlich: 6-fach-Impfung + Pneumokokken	2 Stiche (Oberschenkel)
	4-5 Monate	6-fach + Pneumokokken + Meningokokken B	3 Stiche (Oberschenkel)
U5	5-6 Monate		
U6	11-12 Monate	MMR (3-fach) + Windpocken	2 Stiche (Oberschenkel)
	12 Monate	6-fach + Meningokokken B	2 Stiche (Oberschenkel)
	13 Monate	MMRV (4-fach) + Pneumokokken	2 Stiche (Oberschenkel)

Abschluss der Grundimmunisierung Standard-STIKO-Impfungen**Die nächste Auffrischung erfolgt vor der Einschulung (Tdap)****Erläuterungen**

- Die RSV-Impfung sollte möglichst im September/Anfang Oktober erfolgen, um bereits in der darauffolgenden RSV-Saison (Oktober-März) einen bestmöglichen Schutz zu bieten. Es handelt sich um eine 1-malige Impfung die optimalerweise schon in der Geburtsklinik - bei der U2 - erfolgt sein sollte
- 6-fach = 6-fach-Kombinations-Impfstoff gegen Diphtherie, Tetanus (Wundstarrkrampf), Kinderlähmung (Polio), Keuchhusten (Pertussis), Haemophilus influenzae Typ b (Hib), Hepatitis B
- MMR = Kombinationsimpfstoff gegen Mumps, Masern, Röteln (3-fach)
- MMRV = Kombinationsimpfstoff gegen Mumps, Masern, Röteln und Windpocken (4-fach)
- Nur die Impfstoffe gegen Rotaviren, Mumps, Masern, Röteln und Windpocken sind Lebendimpfstoffe; alle anderen sind Totimpfstoffe
- Tdap= 3-fach Kombinations-Impfstoff gegen Diphtherie, Tetanus und Pertussis

Bei allen weiteren Fragen sprechen Sie uns gerne jederzeit an.

Ihr Praxisteam Kind & Herz

Einverständniserklärung zu Impfungen

PATIENT: _____ **geb.:** _____

Mein Arzt/ meine Ärztin hat mich über die nachfolgend gekennzeichnete(n) Krankheit(en) bzw. Krankheitserreger und über die Schutzimpfungen gegen diese Krankheiten informiert. Er/ Sie hat mir den Nutzen und Risiken dieser Schutzimpfung(en) erklärt, die Fälle, in denen die Schutzimpfung(en) nicht erfolgen sollen, geschildert und mich auf die möglichen Impfreaktionen und Impfkomplicationen hingewiesen. Er/Sie hat mich ferner über die Art und Weise der Durchführung der Impfung, über die Art des Impfstoffes und über Beginn und Dauer des Impfschutzes informiert sowie darüber, wie ich mich nach der Impfung verhalten soll.

Ich erkläre mich als Erziehungsberechtigte(r) meines Kindes mit den unten bezeichneten Impfungen/Impfkombinationen (angekreuzt) einverstanden.

Impfungen zur Grundimmunisierung (aktuelle STIKO-Empfehlung)

☒ Diphtherie - D	☒ RSV (Beyfortus®)
☒ Pertussis - P (Keuchhusten)	☒ Rotavirus (Schluckimpfung)
☒ Tetanus – T (Wundstarrkrampf)	☒ Pneumokokken
☒ Polio (Kinderlähmung)	☒ Masern-Mumps-Röteln (MMR)
☒ Haemophilus Influenza Typ B (HiB)	☒ Varizellen (Windpocken)
☒ Hepatitis B	☒ Meningokokken B

Jugendimpfungen (aktuelle STIKO-Empfehlung)

☐ D-P-T-Polio (Repevax®) – 4-fach	☐ HPV (Humane Papillomaviren)
☐ Meningokokken (ACWY)	☐

Weitere mögliche Impfungen

☐ FSME (Zeckenenzephalitis)	☐ Influenza (Virusgrippe)
☐ Corona / Covid-19	☐ Hepatitis A
☐	☐

Anmerkungen:

Ort und Datum

Unterschrift des Impflings bzw. Sorgeberechtigten

Bitte bringen Sie diese Einverständniserklärung zur ersten Impfung unterschrieben mit. Wir setzen voraus, dass beide Erziehungsberechtigte mit den Impfungen einverstanden sind.

Weiterführende Informationen zu den Impfungen finden Sie auch auf der Internetseite der STIKO unter www.RKI.de.

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung

MERKBLATT KINDERUNFÄLLE

A



Spitzenverband der
landwirtschaftlichen
Sozialversicherung



Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche
Bundesvereinigung
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Liebe Eltern,

mit Kindern kommt Leben ins Haus und Ihr Alltag wird sich ändern!
Sie werden viel Freude und manchmal auch Sorgen haben.
Zur kindlichen Entwicklung gehören der natürliche Bewegungsdrang und
die Neugierde für die Umgebung. Das ist wunderbar, birgt aber Risiken.

**Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes.
Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden.**

Das Leben mit Kindern erfordert besondere Sicherheitsvorkehrungen.
Mit unserer Checkliste können Sie testen, ob Sie zu Hause an alles
gedacht haben oder richtig planen.

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich
vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt. Mit unseren
Merkblättern zum Thema „Kinderunfälle“ möchten wir Ihnen helfen,
Ihr Kind vor Unfällen zu bewahren. Tipps zur Unfallverhütung erhalten Sie
nun regelmäßig zu den Vorsorgeuntersuchungen.

Mit freundlicher Empfehlung



Allgemeine Hinweise	Ja	Nein	Sicherheit in der Wohnung	Ja	Nein
Achten Sie beim Kauf von Kinderwagen, Wickelkommode, Babyschale auf Qualitätssiegel (z.B. GS-Zeichen, ECE-Kennzeichnung)?			Haben Sie kontrolliert, ob alle Elektrokabel unversehrt sind? Haben Sie Kabel nach Möglichkeit verkürzt oder an der Wand befestigt?		
Sind Sie über den altersgerechten sicheren Transport Ihres Kindes im Auto informiert?			Haben Sie Geländer und Brüstungen so gesichert, dass Ihr Kind weder hindurch noch darüber klettern kann?		
Haben Sie für die sichere Schlafumgebung Ihres Babys gesorgt?			Haben Sie die Treppen im Wohnbereich durch Gitter gesichert?		
Sind Sie über die Gefahren des Zusammenlebens von Kindern und Tieren informiert?			Haben Sie die Tischdecken entfernt, um das Herunterziehen von heißen Flüssigkeiten und gefährlichen Gegenständen zu vermeiden?		
Ist Ihre Wohnung mit Rauchmeldern ausgestattet?			Im Bad drohen Ertrinken, Stürze und Verbrühung durch heißes Wasser! Lassen Sie Ihr Kind im Badezimmer nie allein!		
Haben Sie für eine rauchfreie Umgebung Ihres Kindes gesorgt?			Sind Herde, Backöfen und Öfen mit Schutzgittern versehen?		
Achten Sie beim Kauf von Kleidung und Spielzeug darauf, dass keine Schnüre, Ketten, Kleinteile angebracht sind?			Haben Sie an Fenstern und Außentüren Kindersicherungen angebracht?		
Haben Sie alle Steckdosen drinnen und draußen mit Kindersicherungen versehen?			Bewahren Sie gefährliche Gegenstände unerreichbar für Kinder auf (z.B. Putzmittel, Medikamente, Alkohol, Tabak, Chemikalien, Werkzeuge)?		
Haben Sie an einem Kurs „Erste Hilfe am Kind“ teilgenommen?					

Sicherheit in der Wohnung	Ja	Nein
Haben Sie Regale und Schränke mit Winkeln an der Wand befestigt? Steht der Fernseher umsturzstabil?		
Haben Sie Teppiche rutschfest verlegt?		
Sind die Glasplatten auf Tischen und an Schränken/Regalen/Türen aus bruchstabilem Glas oder mit Folie überklebt?		

Sicherheit in der weiteren Umgebung	Ja	Nein
Haben Sie dafür gesorgt, dass sich Ihr Kind in Räumen mit Gefahrenpotenzial (Keller, Garage, Hobbyraum, Pool, Gartenhaus, etc.) nicht ohne Aufsicht aufhalten kann?		
Sind Teiche, Swimmingpool und Regentonnen umzäunt oder abgedeckt?		
Sind Sie über giftige Pflanzen in Haus und Garten informiert?		

Erste Hilfe bei Verbrennungen:
- Bewahren Sie Ruhe und beruhigen Sie Ihr Kind! - Verletzung anschauen und unter handwarmem Wasser (25°) spülen bis der Schmerz nachlässt! - Restlichen Körper warm halten. - Bei größeren Verbrennungen den Rettungswagen rufen: 112!

Erste Hilfe bei Vergiftungen und Verätzungen:
- Bei Krankheitszeichen Rettungswagen rufen: 112! - Kein Erbrechen auslösen! - Verätzungen: - Auge: mit lauwarmem Wasser 10 Minuten spülen! - Haut: mit Seife waschen! - Mund/Speiseröhre: Wenn Kind bei Bewusstsein ist, 1-2 Gläser Wasser/Tee trinken lassen! - Giftnotruf anrufen: - Was? (Ursache der Vergiftung, wie viel?) - Wer? (Alter, Gewicht) - Wann? - Ursache der Vergiftung sicherstellen: falls Ihr Kind erbricht, Erbrochenes aufheben, Originalbehälter, -verpackung, Pflanze mitnehmen!

▼ Giftnotrufnummern ▼		
Berlin: 0 30/1 92 40	Freiburg: 07 61/1 92 40	Mainz: 0 61 31/1 92 40
Bonn: 02 28/1 92 40	Göttingen: 05 51/1 92 40	München: 0 89/1 92 40
Erfurt: 03 61/73 07 30	Homburg/Saar: 0 68 41/1 92 40	Nürnberg: 09 11/3 98 24 51

Unser Beitrag für das Wohl und die Sicherheit Ihres Kindes

Mit freundlicher Empfehlung

MERKBLATT KINDERUNFÄLLE

U2
+
U3



Spitzenverband der
landwirtschaftlichen
Sozialversicherung



Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

- BARMER GEK
- Techniker Krankenkasse
- DAK-Gesundheit
- KKH-Allianz
- HEK-Hanseatische Krankenkasse
- hkk



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Kassenärztliche
Bundesvereinigung
Körperschaft des öffentlichen Rechts

Liebe Eltern,

Sie haben schon die ersten Erfahrungen mit Ihrem Kind gesammelt! Füttern, Wickeln, Schlafen und Schreien in kurzen Abständen fordern Ihre ganze Fürsorge. Sie und Ihr Kind bauen eine enge Beziehung zueinander auf.

Unfälle sind die größte Gefahr für Leben und Gesundheit Ihres Kindes. Durch einfache Maßnahmen lassen sich die meisten Unfälle vermeiden. Unfallschwerpunkte in diesem Alter sind:

- Stürze aus der Höhe
- Erstickung und Strangulation
- Transportunfälle
- Verbrühungen

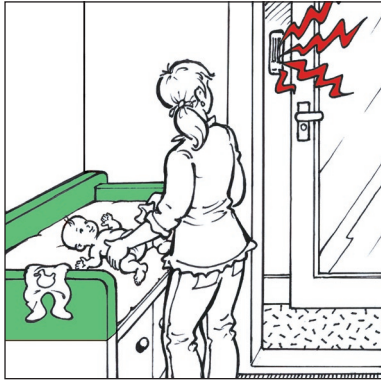
Gerade wenn Ihr Kind schreit, braucht es Ihre Nähe und Hilfe. Die Schreiphasen können bis zur 6. Lebenswoche zunehmen, um dann wieder weniger zu werden. Auch wenn Sie Ihr Kind einmal nicht beruhigen können und mit den Nerven am Ende sind: **Schütteln Sie Ihr Kind nie!** Heftiges Schütteln kann zu schweren bis tödlichen Gehirnverletzungen führen!

Bei allen Unsicherheiten in der Betreuung Ihres Kindes wenden Sie sich vertrauensvoll an Ihre(n) Kinder- und Jugendärztin oder -arzt.

Mit freundlicher Empfehlung



Sturz von Wickeltisch, Bett oder Sofa



Vorbeugung

Legen Sie zum Wickeln alles vorher in Griffnähe bereit!
Immer ist eine Hand am Kind.
Das Baby keinen Augenblick allein lassen.
Notfalls (z.B. Haustürklingel, Telefon) Ihr Kind mitnehmen oder geschützt auf den Boden legen.
Legen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt auf Bett oder Sofa.

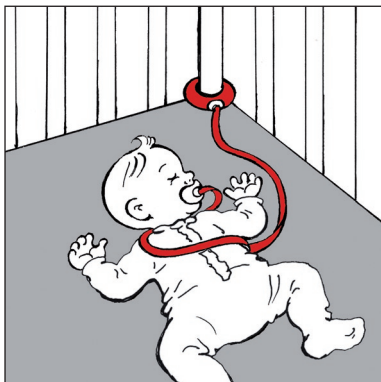
Plötzlicher Kindstod



Vorbeugung

Legen Sie Ihr Kind zum Schlafen nie auf den Bauch, sondern immer auf den Rücken, möglichst im Schlafsack, ohne Kopfkissen und schwere Decken!
Überwärmung vermeiden (z.B. keine Wärmflaschen, Schaffelle). Das Kind sollte im eigenen Bett und nicht alleine im Zimmer schlafen.
Rauchfreie Umgebung!

Ersticken, Strangulation



Vorbeugung

Halten Sie Halsketten (z.B. Bernsteinkette), Kordeln und Schnüre aus der Reichweite des Babys! Die Schnullerschnur muss kürzer als der Halsumfang sein.
Keine Spielketten im Bettchen oder Kinderwagen quer spannen.

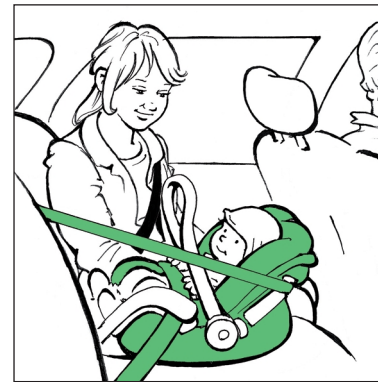
Verbrühen



Vorbeugung

Vermeiden Sie heiße Getränke oder Flüssigkeiten in der Nähe des Säuglings!
Beim Waschen/Baden des Säuglings Wassertemperatur auf Handwärme begrenzen.

Autounfälle



Vorbeugung

Transportieren Sie Ihren Säugling immer in der Babyschale rückwärts gerichtet, möglichst auf dem Rücksitz!
Transportieren Sie Ihr Baby auf dem Vordersitz nur mit abgeschaltetem Beifahrer-Airbag.
Den Sitz korrekt im Auto befestigen.
Baby in Babyschale stets anschnallen – auch außerhalb des Autos!

Sicherheit von Möbeln, Spielzeug, Kinderwagen geprüft?



Vorbeugung

Achten Sie beim Kauf von Spielzeug, Möbeln und anderen Produkten auf Sicherheit (keine scharfen Kanten und Spitzen, keine Kleinteile)!
Das GS-Zeichen ist ein Hinweis auf geprüfte Sicherheit.
Testberichte geben wertvolle Hinweise.

U2

Seelisch gesund aufwachsen

... • • • • • 3.-10. Lebenstag



Liebe Eltern,

Sie sind das Wichtigste
im Leben Ihres Kindes.
Ihr Kind kann noch nicht warten.
Wenn Sie auf seine Signale achten,
merken Sie, was es braucht.

Hier geht's
zum Film



„Ich möchte
gehalten und
geliebt werden.“



Ihr Baby liebt Zärtlichkeit und liebevolle Worte. Es ist gerne an Ihrem Körper und möchte gestreichelt und liebkost werden. So erlebt es Geborgenheit.

Babys erleben Geborgenheit, wenn sie Körperkontakt spüren. Freundliche Worte, die liebevolle Stimme der Eltern und Körperkontakt vermitteln den Kindern das Gefühl, geliebt und willkommen zu sein.

Die seelische Gesundheit von Kindern wird gefördert durch liebevolle Zuwendung der Eltern, die Erfahrung der Babys, nicht allein gelassen zu werden und bei Bedarf Unterstützung zu erhalten, sowie ein gutes Miteinander in der Familie.

Ihr Neugeborenes zeigt seine Bedürfnisse durch viele kleine Signale. Zum Beispiel verzieht es das Gesicht, bewegt den Kopf, bildet Fäuste, saugt an der Hand oder wimmert. Wenn seine Bedürfnisse nicht befriedigt werden, schreit es. Sie können die Signale am besten erkennen und deuten, wenn Sie viel Zeit mit Ihrem Kind verbringen.

Neugeborene können noch nicht warten. Daher ist es wichtig, dass die Bezugspersonen feinfühlig ihre Signale wahrnehmen, diese verstehen und darauf passend reagieren. Wenn Babys immer wieder die Erfahrung machen, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden, entwickeln sie tiefes Vertrauen.

„Ich zeige dir,
was ich brauche
und kann nicht
warten.“





„Ich schaue gerne in dein Gesicht, sehe dein Lächeln und lausche deiner Stimme.“

Ihr Baby möchte mit Ihnen in Kontakt treten. Wenn Sie es anschauen, lächeln und mit ihm sprechen, hört es aufmerksam zu, schaut interessiert in Ihr Gesicht und versucht, Sie nachzuahmen.

• • • • •

Der Austausch zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen ist grundlegend für die gesunde Entwicklung. Neugeborene sind von menschlichen Gesichtern und Stimmen fasziniert. Besonders gut hören sie hohe Tonlagen. Sie mögen kurze Sätze, Wiederholungen und eine ausgeprägte Sprechmelodie.



„Ich kann nur kurze Zeit aufmerksam sein und brauche viele Pausen.“

Sie können erkennen, wann Ihr Kind eine Pause benötigt: Es runzelt beispielsweise die Stirn, verliert den Blickkontakt, wendet sich ab, wird schlaff oder zappelig. Oft kann es sich Ihnen nach einer Pause wieder zuwenden, manchmal schläft es auch ein.

• • • • •

Die Aufmerksamkeitsspanne bei Neugeborenen ist auf wenige Sekunden bis Minuten begrenzt, wächst aber kontinuierlich. Wenn die Erwachsenen erkennen, ob Kinder bereit sind, Neues zu entdecken oder Ruhe und Schlaf brauchen, wird Überforderung vermieden. Ausreichend Schlaf ist für die Verarbeitung der vielen Eindrücke wichtig.



„Meine Eltern wollen auch mal eine Pause haben.“



Auch Sie als Eltern benötigen Zeit für Erholung. Gönnen Sie sich Pausen und wechseln Sie sich nach Möglichkeit ab. Es ist gut, wenn Sie eine Vertrauensperson haben oder finden, bei der sich Ihr Kind wohlfühlt und die Sie entlastet.

• • • • •

Ausreichend Ruhe und Schlaf sind für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Kindern und Eltern gleichermaßen wichtig.

Die Unterstützung durch Familienangehörige und Freunde ist wichtig und kann dabei helfen, ausreichend Ruhe und Entlastung zu bekommen. Der Austausch mit vertrauten Personen und ein gutes soziales Netzwerk fördern das Wohlbefinden und die seelische Gesundheit der Eltern.



bvkJ.Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.Elterntelefon
**0800
1110550**Mo–Fr: 9–11 Uhr
Di+Do: 17–19 Uhrunterstützt durch die
Deutsche Telekom

Nummer gegen Kummer

Onlineberatung für Eltern

bke-elternberatung.de

Mail – Chat – Forum

**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen**

Ansprechpartner für Ihre Fragen sind Ihre
Ärztinnen und Ärzte für Kinderheilkunde und
Jugendmedizin vor Ort. Informationen unter
www.kinderaerzte-im-netz.de

Beratungsangebote für Eltern:
Anonym und kostenlos!
Bei kleinen Sorgen.
In schwierigen Situationen.

Frühe Hilfen...
sind Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern
bis drei Jahre. Diese Angebote bieten Eltern Unterstützung,
Beratung und Begleitung. Sie sind freiwillig und kostenfrei.
Ziel ist es, jedem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermög-
lichen. Weitere Informationen finden Sie unter
www.elternsein.info



Alle Filme zu den Elterninformationen
Seelisch gesund aufwachsen
finden Sie hier:

<https://seelisch-gesund-aufwachsen.de>

Die Filme stehen auf der Website
auch in den folgenden Sprachen
zur Verfügung:

- Arabisch
- Englisch
- Französisch
- Russisch
- Türkisch

Hier geht's
zum Film

Diese Elterninformationen sind ein Gemeinschaftsprojekt von:

Techniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
hkk – HandelskrankenkasseBARMER
KKH Kaufmännische Krankenkasse
HEK – Hanseatische Krankenkasse

Die Gesundheitskasse.



für meine Gesundheit!

Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNGDeutsche Liga
für das KindBundeszentrale
für
gesundheitliche
AufklärungNationales Zentrum
Frühe Hilfen**Impressum**

Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)

Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlin

info@vdek.com
www.vdek.com

Idee & Konzeption:
Deutsche Liga für das Kind

Finanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFG

Design & Illustration:
Kai Herse & Anke am Berg

Fotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja Hansmann

Druck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung