



Elterninformation zur Vorsorgeuntersuchung U5

Liebe Eltern!

Sie haben einen Termin zur U5-Vorsorgeuntersuchung Ihres Kindes vereinbart. Um Sie bestmöglich auf diesen Termin vorzubereiten, haben wir auf den folgenden Seiten wichtige Informationen rund um diese Vorsorge zusammengestellt.

Dazu gehören unter anderem Fragebögen, die uns dabei helfen, Sie genauer kennenzulernen und die Entwicklung Ihres Kindes bestmöglich zu beurteilen. Die Beantwortung dieser Fragen ist freiwillig und unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht.

Darüber hinaus finden Sie Informationen zur Unfallverhütung und seelischen Gesundheit.

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 für Sie viele wertvolle Informationen und eine umfangreiche Ratgeberseite zusammengestellt.

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

Wir empfehlen Ihnen alle notwendigen Terminbuchungen online über unser **Doctolib**-Konto durchzuführen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie die folgenden Dokumente:

- **Fragebogen zur Vorsorge-Untersuchung U5**
- Hinweise zur Ernährung im ersten Lebensjahr
- Hinweise zur Fluorid-Prophylaxe und Zahngesundheit
- Hinweise zu Schutzimpfungen
- Vorsorge- und Impfplan im 1. Lebensjahr
- Hinweise zur Unfallverhütung
- Hinweise zur seelischen Gesundheit

Alle Formulare haben wir zusätzlich in einem separaten ***U5-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 ausgefüllten Unterlagen 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



Fragebogen zur Vorsorge-Untersuchung U5

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. Sollten sich darüber hinaus Veränderungen in der Betreuungssituation oder besondere Belastungen in Ihrer Familie ergeben, sprechen Sie uns diesbezüglich bitte während der Vorsorgeuntersuchung an. Gerne können wir Sie über entsprechende Hilfeangebote beraten.

Alle Angaben sind freiwillig und unterliegen der strengen ärztlichen Schweigepflicht.

Vielen Dank für Ihre Mithilfe!

Wird Ihr Kind gestillt?

☐ ja

☐ nein

Wenn nein, welche Formula-Nahrung erhält es?

Haben Sie mit Beikost begonnen

☐ ja

☐ nein

Wird diese gut vertragen?

☐ ja

☐ nein

Schläft Ihr Kind nachts gut

☐ ja

☐ nein

Interessiert sich Ihr Kind für Spielzeug?

☐ ja

☐ nein

Greift Ihr Kind gezielt nach angebotenen Spielzeug und wechselt es von einer Hand zur anderen?

☐ ja

☐ nein

Kann Ihr Kind sich auf die Seite oder auf den Bauch drehen?

☐ ja

☐ nein

Dreht sich Ihr Kind schon vom Bauch auf den Rücken?

☐ ja

☐ nein

Kann sich Ihr Kind in Bauchlage auf beiden Unterarmen abstützen („Mini-Liegestütz“)?

☐ ja

☐ nein

Wendet Ihr Kind den Kopf nach Geräuschen?

☐ ja

☐ nein

Benimmt sich Ihr Kind gegenüber Bekannten und Fremden unterschiedlich?

☐ ja

☐ nein

Wurde(n) die letzte(n) Impfung(en) gut vertragen?

☐ ja

☐ nein

Gibt es aus Ihrer Sicht Sorgen oder Probleme?

☐ ja

☐ nein

Wenn ja, welche:

Ausgefüllt von: ☐ Mutter ☐ Vater ☐ _____

Datum: _____

Mein Baby...	Fast nie	Häufig	Fast immer	Dies macht mir Sorgen	Dafür wünsche ich fachkundige Beratung
... ist ständig unruhig und unzufrieden.					
... schreit heftig, sobald ihm etwas passiert ist.					
... setzt mich mit seinem Schreien unter Druck.					
... wehrt sich gegen das Einschlafen, braucht trotz Einschlafhilfen extrem lange (> 30 Minuten).					
... schläft tagsüber nur kurz und unregelmäßig.					
... wacht nachts mehr als zweimal schreiend auf und verlangt vielerlei Einschlafhilfen.					
... fordert ständige Aufmerksamkeit und Unterhaltung.					
... will ständig herumgetragen werden.					
... kann sich nicht alleine beschäftigen.					
... erträgt keine körperliche Einschränkung.					
... ist auffallend ernst, lächelt nur die anderen an.					
... vermeidet Blickkontakt.					
... isst / trinkt nur mit Druck oder Zwang.					
... isst nur mit Ablenkung.					
... wehrt Füttern mit dem Löffeln ab.					
Die Mahlzeiten sind mühsam und langwierig (>45 min).					
... reagiert extrem ängstlich auf alles Neue, auf eine fremde Umgebung, fremde Personen, neues Spielzeug.					
... schreit panisch, sobald ich aus dem Zimmer gehe.					
... manipuliert mich total mit seinem Schreien.					
Familiäre Situation					
In meiner Familie gibt es niemand, der mich wenigstens stundenweise entlastet.					
Ich fühle mich sozial isoliert und mit meinen Sorgen allein gelassen.					
Die Nerven liegen blank.					
Mein Baby ist mir im Wesen fremd.					
Ich habe Angst, als Mutter zu versagen.					
Das Problem belastet die Partnerschaft.					
Ich plage mich mit Ängsten, meinem Baby könnte etwas zustoßen.					

Quelle: Fragebogen nach M. Papousek

Ratgeber zur Ernährung im ersten 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>

Hinweise zu Fluoridprophylaxe und Zahnpflege

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 richtige 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 Zahnschmelz 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.



Was sich im 2. Lebensjahr ändert

Ab dem 2. Lebensjahr sollte dann mit einer „erbsengroßen“ Menge-fluoridhaltiger Kinderzahnpasta (1000 ppm Fluorid) zweimal täglich geputzt werden.

Die Vitamin-D Gabe kann im 2. Lebensjahr in den Wintermonaten dabei noch fortgeführt werden.



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

Nach dem vollendeten zweiten Lebensjahr ist eine zusätzliche Vitamin-D-Gabe zur primären Prävention dann grundsätzlich nicht mehr erforderlich.

Ab dem 2. Lebensjahr wird für die ganze Familie die Verwendung von fluoridiertem Speisesalz empfohlen (zunächst noch kleine Mengen).

Allgemeine Informationen zur Zahnpflege & Kariesprophylaxe

- 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 regelmäßig über die noch zahnlosen Kieferkämme Ihres Kindes.
- Vermeiden Sie grundsätzlich das Dauernuckeln Ihres Kindes an Tee (auch ungesüßt) und Obstsäften. Da unser Speichel kariesfördernde Bakterien enthält, sollten Schnuller regelmäßig gereinigt und keinesfalls von den Eltern "saubergelutscht" werden.
- Zusätzlich sollten Sie Ihr Kind ab dem 2. Lebensjahr an das Trinken aus Trinktassen gewöhnt werden; Nuckel-Flaschen und Schnuller sollten dann möglichst bald entwöhnt werden

- Das Heranführen an die selbständige Zahnpflege erfolgt im Alter von eineinhalb bis zwei Jahren mit einer Kinderzahnbürste (alternativ sogenannte Trainingszahnbürsten)
- Das selbständige Zähneputzen wird erst ab Grundschulalter (etwa 2. Schuljahr) empfohlen - bis zu diesem Zeitpunkt sollte Nachputzen durch die Eltern erfolgen
- Der zusätzliche Einsatz von Zahnseide oder (fluoridhaltigen) Mundspüllösungen ist ab 6. Lebensjahr sinnvoll
- Elektrische Zahnbürsten können motivierend wirken und sind effektiver, sollten aber erst ab dem 3. Lebensjahr eingesetzt werden

Zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen

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

Analog zu den U-Untersuchung beim Kinderarzt hat Ihr Kind auch Anspruch auf zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen. Es werden dabei insgesamt sechs Untersuchungen ab dem 6. Lebensmonat bis zur Vollendung des 6. Lebensjahres angeboten. Die Termine sind zeitlich auf die U-Untersuchungen abgestimmt.

- Die erste Untersuchung (FU 1a) kann bereits ab dem 6. Lebensmonat bis zum vollendeten 9. Lebensmonat stattfinden.
- Die zweite Untersuchung (FU 1b) ist vom 10. Lebensmonat bis zum 20. Monat möglich.
- Die dritte Früherkennungsuntersuchung (FU 1c) kann vom 21. Lebensmonat bis zum vollendeten 33. Monat erfolgen.
- Im Rahmen der ersten drei Früherkennungsuntersuchungen haben Kinder Anspruch auf eine Zahnschmelzhärtung mit Fluoridlack. Fluoridlack trägt dazu bei, das Entstehen und das Fortschreiten von Karies zu verhindern. Der Anspruch besteht zweimal je Kalenderhalbjahr.
- Neben der eigentlichen zahnärztlichen Untersuchung bekommen Sie nützliche Tipps zu den Themen Schnuller, Flasche, Anwendung von Fluoriden, Zahnfehlstellungen und Ernährung.
- Zwischen dem 34. Lebensmonat und dem vollendeten 6. Lebensjahr haben Kinder Anspruch auf drei weitere zahnärztliche Untersuchungen im Abstand von mindestens zwölf Monaten (FU2 bis FU4). Dabei kann auch eine sogenannte Fluoridierung bei hohem Kariesrisiko erfolgen

Im Berliner Kinderzahnpass können die Untersuchungen dokumentiert werden; dieser liegt dem gelben Vorsorgeheft. Falls nicht, können sie diesen bei ihrem Zahnarzt bzw. über die Kassenzahnärztlichen Vereinigung Berlin erhalten.

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 im Kindesalter

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

Wir eine gute Orientierung haben wir Ihnen eine Zusammenfassung der geplanten Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen im 1. Lebensjahr zusammengestellt.

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 ist eine einmalige Impfung im ersten Lebensjahr vor der darauffolgenden RSV-Saison (Oktober-März). Sie kann bereits kurz nach der Geburt erfolgen (U2)
- 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 = Kombinations-Impfstoff gegen Tetanus, Diphtherie und Pertussis

Weitere Informationen zu Vorsorgeuntersuchungen (QR-Code):

<https://www.kindergesundheit-info.de>





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,

die Beweglichkeit Ihres Kindes nimmt rasant zu und es erweitert seinen Aktionsradius. Ihr Kind wird mobil und lernt das gezielte Greifen, beginnt zu krabbeln und zu sitzen. Viele Dinge in der Nähe sind interessant, werden gegriffen und in den Mund gesteckt. Alles, was herunterhängt, verlockt zum Greifen und Ziehen. Das sich Hochziehen bereitet das Laufen vor und birgt neue Gefahren.

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
- Vergiftung
- Ertrinken
- Erstickten

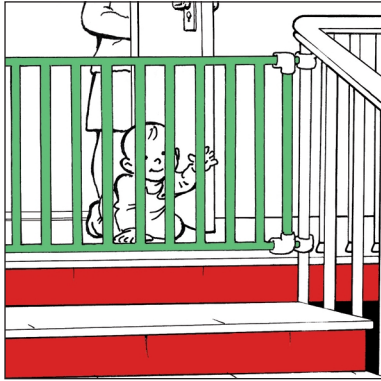
Die zunehmende Mobilität Ihres Kindes erfordert vermehrt Ihre Aufsicht und Sorge für eine kindersichere Umgebung.

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

Mit freundlicher Empfehlung



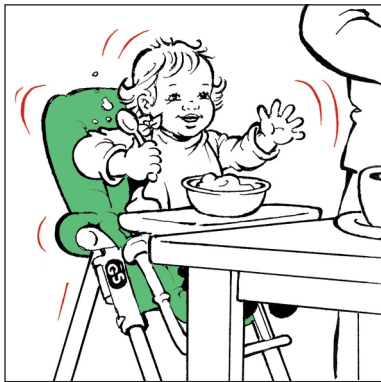
Treppensturz



Vorbeugung

Sichern Sie Treppenzugänge durch Schutzgitter!
Treppe abwärts soll das Kind zunächst nur unter Aufsicht rückwärts krabbeln.

Sturz aus Hochstuhl Einkaufswagen, Gitterbett



Vorbeugung

Stellen Sie den Hochstuhl kippsicher auf!
Kind im Hochstuhl und Einkaufswagen nie unbeobachtet lassen: Ausstiegsversuche!
Im Gitterbett die Matratze rechtzeitig absenken. Ausstieg durch Herausnehmen der Gitterstäbe ermöglichen. Kind auf dem Arm: stets mit plötzlichen unkontrollierten Bewegungen des Babys nach hinten rechnen!

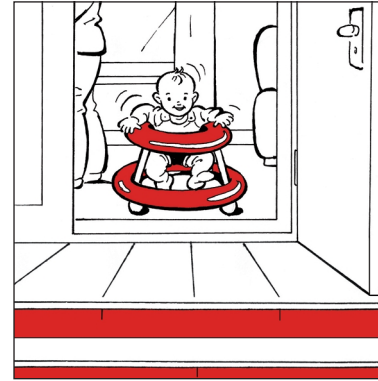
Ertrinken



Vorbeugung

Vor dem Baden Wassertemperatur prüfen!
Kleine Kinder können auch in sehr niedrigem Wasser (5-10 cm) ertrinken. Lassen Sie Ihr Kind in Badewanne oder Duschtasse nie unbeaufsichtigt!
Geschwisterkinder können die Verantwortung nicht übernehmen.

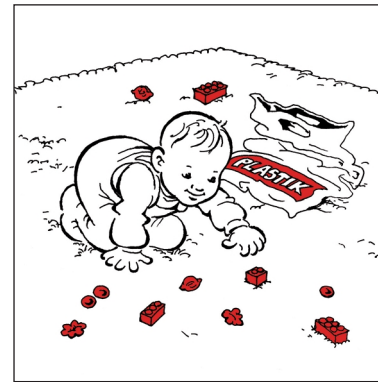
Sturz mit Lauflernhilfe/Gehfrei



Vorbeugung

Benutzen Sie grundsätzlich keine Lauflernhilfen/Gehfrei!
Sie sind unfallträchtig und fördern nicht das Laufen lernen. Erhöhte Sturzgefahr insbesondere an Treppen, Tüschwellen und Teppichrändern. Lauflernhilfen ermöglichen das Ziehen an Tischdecken und Kabeln, das schwere Kopfverletzungen und Verbrühungen zur Folge haben kann.

Ersticken



Vorbeugung

Kleine Kinder stecken alles in den Mund und verschlucken sich. Halten Sie kleine Gegenstände, die die Atmung blockieren oder behindern können, vom Säugling fern!
Typisch und besonders gefährlich sind Erdnüsse, Weintrauben, kleine Nahrungstücke, Münzen, Murmeln, Bausteine und Luftballonreste.

Vergiftung/Verätzung



Vorbeugung

Putzmittel und andere Chemikalien in Originalbehälter verschlossen bzw. außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Besondere Gefahr besteht durch ätzende Reinigungsmittel (z.B. Entkalker, Rohr- und WC-Reiniger). Medikamente, Tabakwaren oder Alkohol von Kindern fernhalten.

U5

Seelisch gesund aufwachsen

• • • • • 6.-7. Lebensmonat



Liebe Eltern,

Ihr Kind lernt Sie immer besser kennen. Es beginnt die Welt zu verstehen, wenn Sie sie ihm erklären.

Hier geht's
zum Film



„Menschen, die ich kenne, geben mir Sicherheit. Fremde Menschen können mich verunsichern.“



Ihr Kind unterscheidet zunehmend zwischen vertrauten Menschen und ihm unbekannten Personen. Im Beisein seiner Bezugspersonen fühlt es sich sicher, die Welt zu entdecken. Geben Sie Ihrem Kind genügend Zeit, neue Personen kennenzulernen, bevor sie es mit ihnen alleine lassen.

• • • • •
Kinder bauen zu Eltern und anderen Bezugspersonen individuelle Beziehungen auf. Die Sicherheit der Bindung hängt vor allem von der Feinfühligkeit der Erwachsenen ab.

„Ich zeige dir, was mich interessiert. Spiel mit mir!“



Ihr Kind teilt sich zunehmend durch Laute mit und zeigt Ihnen, was es interessiert. Es möchte, dass Sie seine Begeisterung teilen. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrem Kind reden und in Worte fassen, was Sie gemeinsam erleben.

• • • • •
Kinder lernen die Welt zu verstehen, wenn sie ihnen erklärt wird. Die Wahrnehmung und das Sprachverständnis werden dadurch gefördert.



Ihr Interesse für Medien überträgt sich auf Ihr Kind. Es will diese Geräte erkunden, weil es merkt, wie bedeutsam sie für Sie sind. Daher ist es wichtig, im Beisein Ihres Kindes verantwortungsvoll mit den Geräten umzugehen. Hierzu gehört zum Beispiel, das Handy beiseite zu legen, wenn Sie sich mit Ihrem Kind beschäftigen oder wenn das Kind sie braucht.

• • • • •

Kinder beobachten genau, wie Erwachsene mit Medien umgehen. Sie spüren zum Beispiel, wenn Handy, Fernseher oder Computer interessanter sind als sie selbst. Dies kann der Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls schaden. Es ist von großer Bedeutung, dass Eltern ein gutes Vorbild sind, wenn es um Mediennutzung geht.



„Ich merke, dass Handy, Fernseher und Computer sehr wichtig für dich sind.“

Ihr Kind bewegt sich gerne. Es möchte viel ausprobieren und erfreut sich daran, seine Umgebung zu erkunden.

• • • • •

Wenn Kinder ein Ziel erreichen, manchmal nach großer Anstrengung, sind sie glücklich und zufrieden. Das stärkt ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.



„Ich freue mich, wenn mir etwas gelingt.“



„Ich merke, wie du reagierst und orientiere mich an dir.“



Ihr Kind erkennt an Ihrer Stimme, Mimik und Gestik, wie Sie eine Situation einschätzen. Es orientiert sein Verhalten an Ihren Reaktionen. Auch Gefühle und Einstellungen können sich auf Ihr Kind übertragen.

• • • • •

Kinder erkennen am Gefühlsausdruck ihrer Bezugspersonen, ob eine Situation zum Beispiel vertrauenswürdig oder bedrohlich ist. Sie beruhigen sich, wenn sie an der Reaktion der Bezugspersonen merken, dass keine Gefahr droht.

„Nachts wache ich mehrmals auf.“



Ihr Kind schläft nachts nicht durch. Um wieder in den Schlaf zu finden, benötigt es meist Ihre Hilfe. Manchmal reicht es, wenn Sie ihm ein Gefühl der Sicherheit geben, indem Sie Ihre Hand auf seinen Bauch legen oder beruhigend zu ihm sprechen. Manchmal hat es Hunger, fühlt sich unwohl oder möchte gewickelt werden.

Ein unregelmäßiger Schlafrhythmus kann sowohl für die Eltern als auch für die Partnerschaft eine große Herausforderung sein. Reden Sie offen über Ihre Bedürfnisse und unterstützen Sie sich gegenseitig.

• • • • •

Alle Menschen werden ab und zu nachts wach. Junge Kinder benötigen bedürfnisgerechte Hilfe, um wieder einzuschlafen. Schlafdauer und Schlafenszeiten sind von Kind zu Kind sehr unterschiedlich. Eine behutsame Veränderung des Schlafrhythmus ist manchmal möglich. Dies benötigt eine Zeit des Übergangs sowie eine gute Abstimmung 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:

vdek
Die ErsatzkassenTechniker Krankenkasse (TK)
DAK-Gesundheit
hkk – HandelskrankenkasseBARMER
KKH Kaufmännische Krankenkasse
HEK – Hanseatische Krankenkasse**AOK**
Die Gesundheitskasse.**BKK****IKK****KNAPPSCHAFT**
für meine Gesundheit!**SVLFG****bvkJ.**
Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.**KBV****KASSENÄRZTLICHE
BUNDESVEREINIGUNG****Deutsche Liga
für das Kind****BZgA**
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**Nationales Zentrum
Frühe Hilfen****Impressum**Herausgeber:
Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek)Anschrift:
Verband der Ersatzkassen e. V.
Askanischer Platz 1
10963 Berlininfo@vdek.com
www.vdek.comIdee & Konzeption:
Deutsche Liga für das KindFinanzierung durch:
- vdek
- AOK-Bundesverband
- BKK
- IKK e. V.
- KNAPPSCHAFT
- SVLFGDesign & Illustration:
Kai Herse & Anke am BergFotos:
Eva Radünzel, Darja Pilz, Anja HansmannDruck:
KERN GmbH
In der Kolling 7
66450 Bexbach

Mit freundlicher Empfehlung

Hier geht's
zum Film