kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gesundheitsuntersuchungen für Kinder von 0 bis 6 Jahren

Früherkennung und Vorsorge für Ihr Kind

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

mit Tipps für die erste Zeit

Informationen für Eltern

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit. Sie übernimmt für den Bund Aufgaben der Gesundheitsförderung und Prävention.
Ein Schwerpunkt ist die Förderung der gesunden kindlichen Entwicklung.

Impressum

Herausgeberin
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Alle Rechte vorbehalten.

Projektleitung
U. Münstermann, BZgA

Gestaltung
HauptwegNebenwege – Agentur für Kommunikation GmbH, Köln

Druck
Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim
Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Stand: 06.2022
Auflage: 6.50.10.24
Artikel-Nr.: 11120800

Fotonachweis
Getty Images: Seite 1, 2, 3, 6, 13, 23, 24, 31, 36, 46, 48, 50
Corbis Images: Seite 36
Strandperle / HalfPoint Westend61: Seite 1, 34, 35
iStock / ipekata: Seite 19
iStock / jeannehatch: Titelbild
Adobe Stock / photophonie: Seite 5
Espen Eichhöfer, Ostkreuz: Seite 18
Gemeinsamer Bundesausschuss, G-BA: Seite 7, 13, 14

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Diese Broschüre gibt den aktuellen Stand zum Zeitpunkt der Drucklegung wieder. Neuerungen nach Drucktermin, z. B. zu neuen gesetzlichen Regelungen, finden Sie unter www.kindergesundheit-info.de.

Inhaltsverzeichnis

Die Früherkennungsuntersuchungen für Kinder U1–U9 3

Früherkennung – 10 Chancen für Ihr Kind 4

Praktische Fragen 8
- Wann finden die U-Untersuchungen statt? 8
- Wo findet welche U-Untersuchung statt? 12
- Was muss ich mitbringen? 13
- Wer bezahlt die Untersuchungen? 15

Was geschieht bei den Früherkennungsuntersuchungen? 16

Alles o. k.? Was wird beim Kind untersucht? 20

Ärztliche Elternberatung zur gesunden Entwicklung und Krankheitsvorbeugung 29

Die erste Zeit mit dem Kind 35

Was können Eltern für sich und ihr Kind tun? 46

Was tun bei übermäßigem Schreien? 48

Weitere Hilfen und Angebote für Mütter 50

Tipps und Anregungen: Medien der BZgA 52

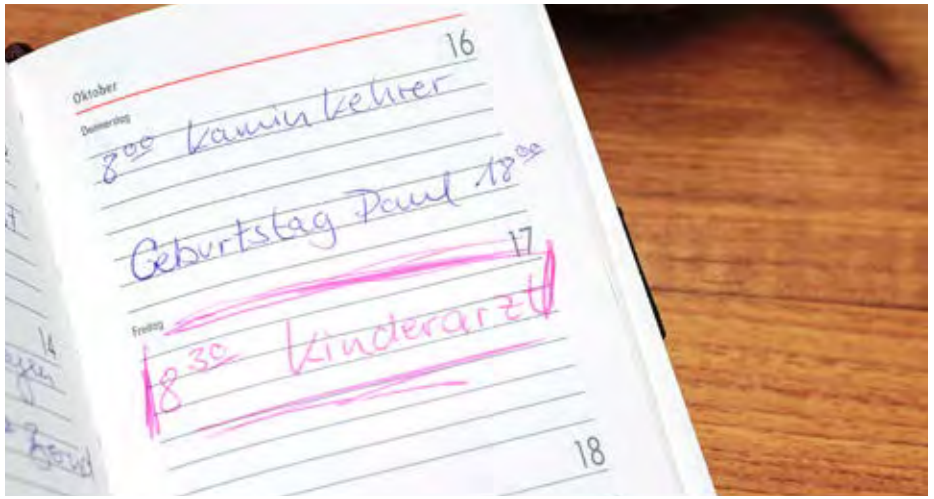
Die Früherkennungsuntersuchungen für Kinder U1–U9

Früherkennung – 10 Chancen für Ihr Kind

In Deutschland werden für Kinder von der Geburt bis zum Schulalter (0–6 Jahre) zehn Früherkennungsuntersuchungen angeboten, die Sie als Eltern für Ihr Kind nutzen können. Bei diesen kostenlosen ärztlichen Gesundheitsuntersuchungen wird zunächst darauf geachtet, wie sich Ihr Kind insgesamt entwickelt: Größe, Gewicht, körperliche und geistige Fähigkeiten und Reaktionen. Dann untersucht der Arzt oder die Ärztin, ob es frühe Anzeichen für Krankheiten gibt, die man schon im Kindesalter behandeln sollte (z. B. Störungen beim Hören und Sehen). Zum Schluss fasst die Ärztin oder der Arzt die Untersuchungsergebnisse zusammen und bespricht mit Ihnen, wie Sie als Eltern eine gesunde Entwicklung Ihres Kindes weiter fördern und begleiten können.

Früherkennungsuntersuchungen sind besondere Arzttermine – und helfen Ihnen und Ihrem Kind!

Diese Früherkennungsuntersuchungen laufen also anders ab als übliche Arztbesuche, bei denen Eltern mit einem Kind z. B. wegen Halsschmerzen, Fieber oder Husten in die Sprechstunde kommen. Die Früherkennungsuntersuchungen, die auch U-Untersuchungen oder kurz U genannt werden, dauern meist etwas länger – und benötigen eine Terminvereinbarung im Voraus.



Sie gehen mit Ihrem Kind also zur ärztlichen Untersuchung, auch wenn es in Ihren Augen vollkommen gesund ist und sich wohl fühlt.

Es geht bei diesen Terminen zur Früherkennung vor allem darum, zu ganz bestimmten Zeitpunkten zu schauen, wie sich Ihr Kind entwickelt hat. Wenn bedeutsame Entwicklungsverzögerungen im Verhältnis zu gleichaltrigen Kindern auffallen oder wenn sich frühe Hinweise auf Erkrankungen zeigen, wird gemeinsam mit Ihnen als Eltern geschaut, ob weitere Untersuchungen zur Abklärung folgen sollten. Und welche empfohlenen Behandlungs- und Fördermöglichkeiten es gibt.

Außerdem erhalten Sie als Eltern ärztliche Informationen zu den Gesundheitsthemen, die für das Kind zu diesem Zeitpunkt besonders wichtig sind: z. B. Unfallverhütung im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter, Impfberatung,

Ernährungsberatung und so weiter. So bekommen Sie Anregungen, was Sie für die Gesundheit in der Familie und Ihr Kind tun können. Und Sie können Fragen und Sorgen ansprechen, die Ihr Kind betreffen.

Diese Broschüre möchte Ihnen einen ersten Überblick über diese Gesundheitsvorsorge im Kindesalter geben. Außerdem erhalten Sie praktische Tipps rund um die U-Untersuchungen. So können Sie diese Termine noch besser für sich und Ihr Kind nutzen.

Was im Einzelnen untersucht wird, können Sie zu jeder U-Untersuchung im Kinderuntersuchungsheft nachschauen. Alle Eltern erhalten dieses Heft nach Geburt ihres Kindes.

Die 10 Früherkennungsuntersuchungen im Kindesalter sind für alle Kinder wichtig.

Die 10 Früherkennungsuntersuchungen im Kindesalter sind für alle Kinder wichtig. Auch wenn z. B. eine chronische Erkrankung oder eine Behinderung vorliegt und Sie mit Ihrem Kind vielleicht schon regelmäßig in Behandlung sind. Das vertrauensvolle ärztliche Gespräch zu diesen besonderen Untersuchungsterminen kann Ihnen weitere Unterstützung und Orientierung geben: Wie können Sie Ihr Kind weiter fördern und in seiner eigenen Entwicklung begleiten?

Praktische Fragen rund um die U-Termine

Wann finden die U-Untersuchungen statt?

Wichtig: Termine einhalten

Wichtig zu wissen: Für alle Früherkennungsuntersuchungen im Kindesalter sind ganz bestimmte Zeiträume vorgesehen. Dies ist von großer Bedeutung für Ihr Kind. Denn manche Erkrankungen können nur in einem bestimmten Säuglings- oder Kindesalter rechtzeitig erkannt und erfolgreich behandelt werden.

Ähnlich wie bei der Schwangerenvorsorge gehen Sie also mit Ihrem Kind in vorgegebenen Abständen zur Untersuchung, ohne dass es krank ist.

Fragen Sie dazu jeweils rechtzeitig nach einem Termin in Ihrer kinderärztlichen oder hausärztlichen Praxis, also ungefähr 4 bis 5 Wochen vorher (ab der U3).

Auf dem Kinderuntersuchungsheft Ihres Kindes stehen vorne die Zeiträume für die U-Untersuchungen.

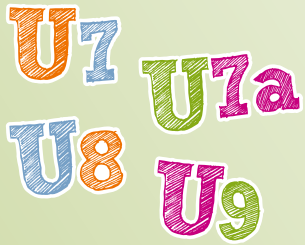
U1 bis U9: Die Untersuchungstermine für Ihr Kind berechnen
www.kindergesundheit-info.de

Erste Wochen

U1		**direkt nach Geburt**
U2	**3.–10.**	**Lebenstag**
U3	**4.–5.**	**Lebenswoche**

Erste Monate

U4	**3.–4.**	**Lebensmonat**	» etwa ¼ Jahr
U5	**6.–7.**	**Lebensmonat**	» etwa ½ Jahr
U6	**10.–12.**	**Lebensmonat**	» fast 1 Jahr



Erste Jahre

U7	**21.–24.**	**Lebensmonat**	» fast 2 Jahre
U7a	**34.–36.**	**Lebensmonat**	» fast 3 Jahre
U8	**46.–48.**	**Lebensmonat**	» fast 4 Jahre
U9	**60.–64.**	**Lebensmonat**	» etwa 5 Jahre

Elternbriefe auf kindergesundheit-info.de – E-Mail-Erinnerung zum nächsten U-Termin für Ihr Kind

Elternbriefe der BZgA online

Sie können sich auch kostenlos online an die Zeiträume erinnern lassen: Melden Sie sich einfach für die Elternbriefe der BZgA mit Informationen zu den jeweiligen U-Terminen auf www.kindergesundheit-info.de an. Dies ist das Elternportal der BZgA zur Kindergesundheit mit vielen Informationen rund um die gesunde Entwicklung von Kindern.

Teilweise erinnern auch Krankenversicherungen vorab an die nächste anstehende Früherkennungsuntersuchung für Kinder.

Auch bei Frühgeborenen, also Kindern, die vor der 37. Schwangerschaftswoche geboren wurden, sollten die oben genannten Untersuchungszeiträume für die U-Untersuchungen eingehalten werden. Die Ärztin oder der Arzt berücksichtigt dann den frühen Geburtszeitpunkt des Kindes bei der Untersuchung.

Der Termin wurde verpasst, der vorgesehene Zeitraum überschritten … Was tun?

Nachholtermin vereinbaren

Für solche Fälle ist die sogenannte »Toleranzzeit« da, die aber begrenzt ist. Wichtig ist, sich umgehend an die kinderärztliche Praxis zu wenden und dort einen Nachholtermin zu vereinbaren. Bei Problemen können Sie Ihre Krankenversicherung anrufen – auch um die Kostenübernahme zu klären.

In einigen Bundesländern erhalten Eltern zusätzlich ein persönliches Einladungsschreiben durch die zuständige Meldestelle für eine U-Untersuchung, wenn der Zeitraum verpasst wurde. Dies dient als Erinnerungshilfe, damit die Früherkennungsuntersuchung möglichst bald nachgeholt wird und das Kind die Chance auf diese wertvolle Untersuchung auch wahrnimmt.

Nachsorgetermin für Mütter bei einer frauenärztlichen Praxis

Wussten Sie schon? Etwa 6 Wochen nach der Geburt steht der empfohlene ärztliche Nachsorgetermin für Mütter an. Vereinbaren Sie hierzu möglichst frühzeitig einen Termin bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt. Die Kosten trägt Ihre Krankenversicherung.

Hier wird geschaut, wie Sie sich in der ersten Zeit nach Geburt erholt haben und sich Ihr Körper wieder umgestellt hat. Auch die mögliche Frage einer Verhütung nach der Geburt kann hier besprochen werden, je nach Ihrer persönlichen Familienplanung.

Infos hierzu auch unter www.familienplanung.de

Wo findet welche U-Untersuchung statt?

U1

Meist in der Geburtsklinik.
Eventuell im Geburtshaus oder
bei Hausgeburt zu Hause.

U2

Meist in der Geburtsklinik.
Bei früher Entlassung aus der Klinik vor dem 3. Lebenstag, nach Hausgeburt oder nach Entbindung im Geburtshaus in der kinderärztlichen Praxis. Eventuell auch in einer hausärztlichen Praxis mit kinderheilkundlicher Erfahrung.
Wichtig ist, den Termin bei einer ambulanten Arztpraxis Ihres Vertrauens kurzfristig nach der Geburt zu vereinbaren.

U3 – U9

In der kinderärztlichen Praxis
oder in einer hausärztlichen Praxis mit kinderheilkundlicher Erfahrung. Eine frühe Terminvereinbarung ist ratsam, da das Untersuchungsprogramm in der Praxis mehr Zeit einnimmt als »normale« Termine bei akuten Beschwerden oder Erkrankungen.

Was muss ich mitbringen?

Bitte denken Sie daran, zu den U-Untersuchungen folgende Unterlagen mitzubringen:

- **Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte des Kindes**
  Bis zur U3 genügt zunächst die Gesundheitskarte der Mutter oder des Vaters.
- **Impfausweis**
  Diesen erhalten Sie nach der ersten Impfung von der ärztlichen Praxis.
- **Kinderuntersuchungsheft mit Teilnahmekarte**
  Dieses Heft erhalten Sie nach Geburt Ihres Kindes.

Das Kinderuntersuchungsheft mit Teilnahmekarte

Im Kinderuntersuchungsheft, auch »Gelbes Heft« genannt, werden alle Untersuchungsergebnisse festgehalten. Sie sind eine vertrauliche Information des untersuchenden Arztes bzw. der untersuchenden Ärztin an Sie als Eltern oder Sorgeberechtigte. Bitte bewahren Sie dieses persönliche Dokument in den nächsten Jahren sorgfältig auf und bringen Sie das Heft unbedingt zu jeder U-Untersuchung mit in die Praxis.

Das »Gelbe Heft« hat in der Umschlagseite eine Teilnahmekarte, die man herausklappen oder abtrennen kann. Hier wird jede Untersuchung von der untersuchenden Stelle eingetragen (also meistens von der kinderärztlichen Praxis). Die Teilnahmekarte kann z. B. auch bei Kindertagesstätten vorgelegt werden, wenn die Elternberatung zu empfohlenen Impfungen vor Aufnahme des Kindes nachgewiesen werden muss. Sie müssen hier nicht das ganze Heft mit den Untersuchungsergebnissen zeigen. Keine Institution (z. B. Kita oder Schule) darf eine Einsichtnahme in das Kinderuntersuchungsheft verlangen.

Wer bezahlt die Untersuchungen?

10 kostenfreie U-Untersuchungen

Die Kosten für alle 10 Früherkennungsuntersuchungen im Kindesalter (U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8, U9) trägt Ihre Krankenversicherung. Dafür müssen die vorgegebenen Zeiträume für die jeweiligen Untersuchungen eingehalten werden. Sie stehen vorne auf dem Kinderuntersuchungsheft. Wurde der Zeitraum verpasst, müssen Sie eventuell die Kosten selbst tragen. Fragen Sie bei Unsicherheit frühzeitig Ihre Krankenversicherung oder Ihre Praxis.

Die spätere Jugenduntersuchung 1 (J1) Ihres Kindes liegt zwischen dem vollendeten 12. und 14. Lebensjahr und ist ebenfalls Teil der gesetzlich festgelegten Gesundheitsuntersuchungen. Auch sie umfasst Früherkennung und Beratung. Sie wird ebenfalls von den gesetzlichen Krankenversicherungen übernommen.

Weitere Vorsorgeuntersuchungen nach Schuleintritt

Es gibt noch weitere Vorsorgeuntersuchungen nach Schuleintritt, die von Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten zusätzlich angeboten werden. Diese werden von vielen Krankenversicherungen als freiwillige Leistung für ihre Versicherten getragen. Bitte fragen Sie bei Ihrer Krankenversicherung oder Ihrer kinderärztlichen Praxis nach. Zurzeit werden diese Untersuchungen in einem gesonderten Heft eingetragen, das Sie dann von Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin erhalten.

Was geschieht bei den Früherkennungs-untersuchungen?

Bei allen U-Untersuchungsterminen wird auf die altersgemäße Entwicklung des Säuglings bzw. des Kindes geachtet und das Kind körperlich untersucht.

Diese Untersuchungen haben unterschiedliche Schwerpunkte und laufen je nach Alter des Kindes etwas anders ab: Babys werden zunächst im Liegen untersucht, Kleinkinder später im Sitzen (z. B. auf dem Arm der Eltern) oder auch im Stehen.

Das Gespräch mit den Eltern

Sie und Ihr Kind im Mittelpunkt

Sie kennen Ihr Kind am besten. Ihre Beobachtungen sind für die Ärztin oder den Arzt sehr wichtig. Daher werden Ihnen zu jeder U-Untersuchung Fragen gestellt, die die Entwicklung und das Verhalten Ihres Kindes betreffen. Auch das Miteinander von Eltern und Kind ist dabei wichtig: Lässt sich das Kind rasch von Ihnen trösten, wenn es weint? Schläft es gut? Finden Sie selbst Zeit für sich – auch zum Schlafen? Wo fühlen Sie sich als Mutter oder Vater besonders stark gefordert? Denn: Beim ersten Kind ist alles neu. Wichtig ist: Jedes Kind entwickelt sich anders und reagiert möglicherweise verschieden als die Geschwisterkinder!

Bei jeder U-Untersuchung werden Sie daher gebeten, die Entwicklung Ihres Kindes mit einzuschätzen. Sie erhalten eventuell dazu ein Blatt mit Fragen zum Ankreuzen. Eine solche Frageliste ist praktisch, damit kein wichtiger Entwicklungsbereich vergessen wird. Sie können sich vielleicht vorher schon überlegen, wo vielleicht Probleme sind (Füttern? Schreien? Schlafen?) oder wo Sie als Eltern gut mit Ihrem Kind zurechtkommen.

Vor allem in den ersten Wochen und Monaten (U1–U6), wenn alles noch neu und recht anstrengend ist, wird im ärztlichen Gespräch auch berücksichtigt, ob es in Ihrer Familie Belastungen und Sorgen gibt, die Ihnen das Elternsein schwer machen – und Sie weitergehende Hilfe benötigen.

Weitere Unterstützungsangebote für Eltern und ihre Kinder

In jeder Stadt und Gemeinde gibt es in der Regel Unterstützungsangebote für Eltern und ihre Kinder. Zum Beispiel Eltern-Kind-Gruppen, Schreiambulanzen, Familienhebammen oder Patenschaften zur Unterstützung im Alltag. Sie sind zusammengefasst in einem Netzwerk Früher Hilfen. Dort schaut man gemeinsam mit Ihnen, welches Angebot für Sie passt. Informationen über Adressen und Ansprechpartner erhalten Sie über das örtliche Jugendamt, das Gesundheitsamt oder andere Beratungsstellen in Ihrem Kreis oder Ihrer Stadt.

Welche Art der Unterstützung und Hilfe Eltern bei Bedarf in Anspruch nehmen können, wird auf den beiden folgenden Seiten am Beispiel von Hebammen und Familienhebammen kurz vorgestellt.

Wie und wann Hebammen helfen

Hebammen (oder Entbindungspfleger) bieten für Schwangere vor, während und nach der Geburt Unterstützung und Untersuchungsleistungen an. Sie können direkt nach der Entbindung auch die erste U-Untersuchung (U1) beim Neugeborenen durchführen. Auch später können Mütter die Hilfe und Beratung einer Hebamme in Anspruch nehmen: für die anschließende Geburtsnachsorge und die Säuglingspflege. Die Hebamme kümmert sich dabei um Sie als Mutter und untersucht z. B., wie sich Ihr Körper in der ersten Zeit nach der Geburt wieder umstellt. Hebammen achten dabei besonders auf die Rückbildung der Gebärmutter, auf die Wundheilung (z. B. bei Nähten) und beraten zu allen Fragen rund um das Stillen. Sie steht Ihnen auch bei allen praktischen Fragen der Säuglingspflege etwa zum Wickeln, Baden, Tragen, Beruhigen zur Seite. Die Kosten trägt Ihre Krankenversicherung bis zum Ablauf von 12 Wochen nach der Geburt. Bei Vorlage einer ärztlichen Verordnung können auch weitergehende Leistungen in Anspruch genommen werden. Fragen Sie Ihre Hebamme, welche Leistungen für Sie und Ihr Kind wichtig sind und von der Krankenversicherung übernommen werden.

Um eine Hebammenbetreuung für die Geburtsnachsorge sollten Sie sich frühzeitig, am besten schon vor der Geburt, kümmern. Wenn Sie jetzt noch suchen, wird man Ihnen z. B. in der Entbindungsstation Kontaktadressen nennen können.

Information auch unter **www.hebammensuche.de**

Wie und wann Familienhebammen und Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerinnen und -pfleger helfen

Wenn in der Familie größerer Unterstützungsbedarf zum Beispiel wegen erhöhten Fürsorgeanforderungen besteht, weil das Kind krank oder behindert ist, oder weil die Mutter allein ist und keine Unterstützung hat, kann bei den U-Untersuchungen auch über die Hilfe durch eine spezielle Familienhebamme oder Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger-innen und -pfleger gesprochen werden. Der Einsatz dieser Fachpersonen ist grundsätzlich weiter gefasst, und die Kosten werden in der Regel von der Stadt oder der Gemeinde getragen. Sie können bis zu einem Jahr nach der Geburt des Kindes in der Familie Unterstützung anbieten. Familien-hebammen geben Informationen und Anleitung zu Pflege, Ernährung, Entwicklung und Förderung des Kindes. Sie beraten und vermitteln bei Bedarf auch zu weiteren geeigneten Unterstützungsangeboten.

Ihr Arzt oder Ihre Ärztin bzw. Ihre Hebamme können Ihnen bei Bedarf Einrichtungen oder Ansprechpartner nennen, an die Sie sich wenden können, damit Ihnen und Ihrem Kind rasch geholfen wird. Auch das örtliche Jugendamt oder Gesundheitsamt, oder eine Beratungsstelle wie zum Beispiel die Schwangerschaftsberatung können Ihnen dazu Informationen geben.

Alles o. k.?
Was wird beim Kind untersucht?

Die U-Untersuchungen, kurz U genannt, unterscheiden sich je nach Alter des Kindes voneinander.

Folgende Bereiche werden in der Regel untersucht und beobachtet:

Wachstum und Bewegungsverhalten

Bei jeder U: Größe und Gewicht werden gemessen

Das Messen von Gewicht, von Körperlänge und Kopfumfang ermöglicht vor allem im ersten Lebensjahr die Einschätzung der individuellen Wachstumsentwicklung und altersgerechten Ernährung. Die Messungen werden in die Wachstumskurven hinten im »Gelben Heft« eingetragen. Alterstypisches Bewegungsverhalten und die Geschicklichkeit (sogenannte Fein- und Grobmotorik) werden bei jedem Termin untersucht. Damit wird das Zusammenspiel von Gehirn und Nerven, Muskeln und Knochen beurteilt und der Entwicklungsstand festgestellt: Greifen, Kopf heben und wenden, Aufstützen, Drehen, Sitzen, Gehen, Hüpfen, Springen … In seinem eigenen Tempo erobert sich Ihr Kind nach und nach seine Welt. Es geht hier nicht um einen Wettbewerb mit anderen Familien oder vielleicht eigenen Geschwistern. Einige typische Entwicklungsschritte sollten aber zu bestimmten Us erfolgt sein. Wenn nicht, wird mit Ihnen gemeinsam überlegt, wie Ihr Kind gefördert werden kann oder sollte, damit es sich weiter gut entwickelt.

Ihr Kind hat sein eigenes Tempo

Sinnesorgane: Hören und Sehen

Das Hören wird schon sehr früh beurteilt und später bei den Us in unterschiedlicher Weise geprüft.

Von Anfang an gut hören

Für Eltern vielleicht ungewöhnlich und neu ist das sogenannte Neugeborenen-Hörscreening. Hier sollte schon in den ersten Lebenstagen die Fähigkeit des kindlichen Ohres und Nervensystems, Geräusche und Töne wahrzunehmen, überprüft werden. Das Gehör des Säuglings kann hierbei einfach und schmerzfrei – besonders gut beim Schlafen – getestet werden.

Ältere Säuglinge werden über leise und lautere Geräusche (Rasseln) oder Ansprechen erneut auf Hörvermögen getestet. Im Vorschulalter kommt dann meist über Kopfhörer die genauere Hörprüfung auf Tonhöhen (hohe und tiefe Töne) dazu. Ausreichendes Hörvermögen ist eine wichtige Voraussetzung für die Sprachentwicklung des Kindes und seine Wahrnehmung der Umgebung.

Sehen entwickelt sich erst

Zum Sehen gehören verschiedene Fähigkeiten. Die Pupillen- und Augenbeweglichkeit gehören dazu. (Schielt das Kind?) Auch nimmt die Fähigkeit zu, Dinge in der Nähe und Ferne scharf zu sehen.

Farbsehen und räumliches Sehen können erst im späteren Kleinkind- oder Vorschulalter getestet werden. Sind in der Familie Sehprobleme bekannt, wird eventuell eine zusätzliche augenärztliche Untersuchung empfohlen.

Verstehen und Sprechen

Sprache beginnt schon mit den ersten Gluckslauten: »ma-ma«, »ba-ba«. Freudig werden die ersten Laute des Kindes von den Eltern wahrgenommen – und ganz natürlich mit Babysprache beantwortet. Nach und nach baut sich die Sprache auf: »Wau-wau, Hund tommt«. Vor und mit dem Sprechen beginnt auch das Verstehen. »Wo ist der Hund?« kann ab einem gewissen Alter schon im Bilderbuch gezeigt werden: »Da!« oder »Wau-wau«. Bei der Untersuchung wird daher »nebenbei« oder später gezielt die sprachliche Entwicklung beurteilt. Die Spannbreite ist hier besonders groß. Manche Kinder fangen früh an zu sprechen, andere spät. Besonders wichtig sind hier die U8 und U9, um bei Bedarf noch vor Einschulung gezielt fördern zu können.

Erzählen und Vorlesen

Eines können Sie als Eltern von Anfang an tun: Verwöhnen Sie Ihr Kind in Ihrer Familie mit (Ihrer) Sprache – von Ihnen lernt das Kind am meisten! Sprechen Sie vom ersten Tag an mit Ihrem Kind und sehen es dabei an: beim Spielen, beim An- und Ausziehen, beim Baden, Wickeln und Füttern. Im Kleinkindalter ist Vorlesen ganz wichtig. Schauen Sie gemeinsam Bilderbücher an.

Das Miteinander und das Verhalten des Kindes

Nach und nach öffnen sich Kinder ihrer Umwelt, mit Blickkontakt, erstem Lächeln, mit Hinwenden oder Wegdrehen. Kinder zeigen schon sehr früh, was sie brauchen und wollen. In der Untersuchung achtet die Ärztin oder der Arzt darauf, wie Ihr Kind auf Ansprache reagiert, wann und wie es

sich vertrauten oder fremden Menschen zuwendet – oder sich abwendet. Bei U-Untersuchungen im späteren Kleinkindalter sind beispielweise das Messen und Wiegen ohne vertraute Person (Mutter oder Vater) oder der Hör- und Sehtest auch eine kleine Probe der Kontaktfähigkeit und Selbstständigkeit. Wie geht Ihr Kind mit der Situation um? Auch wenn es Ihnen beim ersten Mal schwerfällt, trauen Sie Ihrem Kind das ruhig zu!

Spielt Ihr Kind mit anderen Kindern? Hält es Spielregeln ein? Kann es teilen? Wird es oft wütend? – Solche oder ähnliche Fragen werden bei der orientierenden Beurteilung der sozialen Entwicklung im Vorschulalter in den Blick genommen.

Weitere körperliche Untersuchungen

Die weiteren körperlichen Untersuchungen und Fragen widmen sich altersentsprechend vor allem den Funktionen oder möglichen Störungen der inneren Organsysteme wie z. B. der Herz- und Lungenfunktion (Durchblutung und Atmung), der Verdauungsorgane (Appetit, Trinkverhalten, Windelinhalt) und dem Stoffwechsel.

Besonders wichtig sind die frühen Stoffwechseluntersuchungen in den ersten Lebenstagen, um schwerwiegende Störungen auszuschließen und eventuell notwendige Therapien sofort zu beginnen (z. B. bei Schilddrüsenunterfunktion). Hierzu erhalten Sie spezielle Elterninformationen. Für die Laboruntersuchungen braucht man nur ein paar Tropfen Blut. Meist werden diese aus der Ferse Ihres Kindes entnommen. Die Stoffwechseluntersuchung stellt fest, ob Ihr Kind eine bestimmte Nahrung oder Behandlung braucht, um gesund aufwachsen zu können.

Was steht wann im Vordergrund?

Bei den ärztlichen Untersuchungen wird auf Krankheiten untersucht und es werden die Entwicklungsschritte überprüft, die der Arzt oder die Ärztin über Tasten, Bewegen, Schauen und Hören bei Ihrem Kind im Blick hat.

Die folgende Übersicht fasst für Sie die wesentlichen Bereiche für jede U zusammen:

Die ersten Lebenswochen

U1

- **Atmung und Herzfunktion**
- **Gewicht und Größe**
- **Reflexe**

Weitere frühe Tests zwischen U1 und U2:
z. B. Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen und Neugeborenen-Hörscreening

U2

- **Innere Organe**
- **Kopf und Sinnesorgane**
- **Knochen, Muskeln und Nerven**
- **Ernährung und Verdauung**
- **Angeborene Erkrankungen und Fehlbildungen**

U3

- **Größe, Gewicht, Ernährungszustand**
- **Hüftgelenke**
- **Augenreaktion, Hörvermögen**
- **Impfempfehlungen**
- **Schreien und Schlafen**

Die ersten Lebensmonate

U4

- Bewegungsverhalten und Greifreflexe
- Seh- und Hörvermögen
- Wachstum, Ernährung und Verdauung
- Unfallvorbeugung, sicherer Schlaf
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

U5

- körperliche Entwicklung und Bewegungsverhalten
- Zähne, Ernährung
- Verhalten, Schreien
- Sehvermögen
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

U6

- körperliche Entwicklung (z. B. Krabbeln, Hochziehen, erste Schritte)
- Sprachentwicklung
- Hören und Sehen
- Verhaltensweisen
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

Die ersten Lebensjahre

U7

- körperliche Entwicklung und Bewegung
- geistige und sprachliche Entwicklung (Verstehen, Sprechen)
- Verhalten, Spielen mit anderen Kindern
- Sinnesorgane
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

U7a

- körperliche Entwicklung und Bewegungsverhalten
- Zähne, Ernährung
- Verhalten und Spielen
- Sehvermögen
- Sprachentwicklung
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

Die ersten Lebensjahre

U8

- körperliche Entwicklung und Geschicklichkeit (z. B. Hüpfen)
- Hör- und Sehtests
- Sprachentwicklung
- Kontaktfähigkeit, Selbstständigkeit
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

U9

- körperliche und geistige Entwicklung
- Bewegungsverhalten
- Hör- und Sehtests
- Sprachentwicklung
- Verhalten
- Überprüfung des Impfstatus/ ggf. Schutzimpfung

Ärztliche Elternberatung zur gesunden Entwicklung und Krankheitsvorbeugung

Frühe Beratung zu den Vitaminen D und K

Eltern werden bei den ersten U-Untersuchungen ärztlich zu zwei Vitaminen beraten, die für die Gesundheit des Säuglings sehr wichtig sind: Zur gesunden Knochenentwicklung wird für Säuglinge eine tägliche Vitamin-D-Gabe empfohlen: Das schützt vor Rachitis (»Knochenweichheit«). Von der zweiten Lebenswoche an erhalten Babys dazu genau dosiertes Vitamin D bis zum zweiten Frühsommer – je nach Geburtszeitpunkt also 12 bis 18 Monate lang. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin wird mit Ihnen die Verabreichung bei der U2 besprechen. Die Vitamin-D-Gabe kann mit Fluorid zur Kariesvorbeugung kombiniert werden.

Vitamin D und Vitamin K: Jedes Baby braucht sie

Babys haben häufig einen Vitamin-K-Mangel, der zu einer erhöhten Blutungsneigung führen kann. Zur Vorbeugung von gefährlichen Blutungen erhalten Babys in der Regel bei der U1, U2 und U3 Vitamin K, genau dosiert – einfach als Tropfen in den Mund. Wichtig ist, dass das Baby alle drei Gaben erhält.

Ärztliche Impfberatung und Impfung

Impfungen können Kinder vor bestimmten Infektionskrankheiten schützen.

Impfungen zum Schutz vor schweren Infektionskrankheiten

Das von Impfexperten (der STIKO) empfohlene Impfprogramm wird jährlich dazu aktualisiert. Die Ärztin oder der Arzt wird Sie ab der U 3 bei den Früherkennungsterminen zu den jeweils anstehenden Impfungen informieren und beraten.

Manche U-Termine können gleichzeitig auch Impftermine sein, dann haben Sie gleich zwei wichtige Dinge für Ihr Kind an einem Tag geschafft. Bei jeder U-Untersuchung wird geschaut, ob der Impfstatus altersgerecht ist und ob Impfungen vielleicht aufgefrischt oder nachgeholt werden müssen. Meistens kann bei einer Impfung gegen mehrere Erkrankungen gleichzeitig geimpft werden – mit sogenannten Kombinationsimpfstoffen (z. B. 6-fach- oder 4-fach-Impfung).

Nach der ersten Impfung erhalten Sie den (gelben) Impfpass Ihres Kindes. Hier werden fortan alle Impfungen eingetragen. Bitte bewahren Sie dieses wichtige Heft sorgfältig auf – am besten zusammen mit dem Kinderuntersuchungsheft. Die Kosten für die empfohlenen Impfungen werden von der Krankenversicherung übernommen.

Welche Impfungen sind für Säuglinge und Kleinkinder wichtig, und warum? Informationen und Entscheidungshilfen für Eltern zum Impfen auf der BZgA-Website **www.impfen-info.de** und auf **www.masernschutz.de**

Wenn Sie Ihr Kind schon früh in die Kindertagesstätte geben möchten (z. B. im 2. Lebensjahr), sollte das Impfprogramm darauf ausgerichtet werden, damit Ihr Kind von Anfang an ausreichend geschützt ist – vor allem auch gegen Masern. Um sicher zu gehen, dass alle Eltern über die empfohlenen Impfungen informiert sind, ist eine ärztliche Impfberatung für alle zukünftigen »Kita-Eltern« verpflichtend. Diese ärztliche Beratung zum empfohlenen Impfprogramm kann z. B. über die Teilnahme an den Früherkennungsuntersuchungen erfolgen: Denn hier sind die Impfberatungen ab der U 3 Bestandteil des Elterngespräches.

Beratungsnachweis

Die U-Teilnahmekarte mit den wahrgenommenen U-Untersuchungen kann z. B. als Nachweis für die ärztlichen Impfberatungen genutzt werden.

Weitere ärztliche Beratungsthemen

Ärztinnen und Ärzte sind nicht nur im Entdecken und Behandeln von Krankheiten Expertinnen und Experten, sie stehen Ihnen auch zu Fragen der Krankheitsvorbeugung (Prävention) und gesunden Entwicklung im Kindesalter begleitend zur Seite: Je nach Alter des Kindes werden Sie bei den Früherkennungsterminen über anstehende Gesundheitsthemen informiert bzw. ärztlich beraten.

Themen sind unter anderem die altersgerechte Ernährung (Stillen und Beikost), Mundhygiene und Zahngesundheit, Schlafen und Schlafumgebung – rauchfrei und sicher, Umgang mit dem Kind bei übermäßigem Schreien, Vermeidung von Unfällen, Sprachentwicklung, Bewegung, Mediennutzung und vieles mehr.

Im Kinderuntersuchungsheft sind diese Beratungsthemen zu jeder U-Untersuchung für Sie als Eltern aufgelistet. Besonderes wichtige Beratungsinhalte können im Heft auch für Sie als Erinnerung aufgeschrieben werden.

Sie erhalten in der kinderärztlichen Praxis ebenfalls zeitgerecht Informationen, in welchem Alter Sie mit Ihrem Kind zu den ersten zahnärztlichen Vorsorgeterminen gehen können.

Die erste Zeit mit dem Kind

Was viele Eltern interessiert

Fragen über Fragen

Wenn das Kind auf der Welt ist, ist vieles neu. Eltern suchen dann erfahrungsgemäß nach verlässlichen Informationen, um sich auf ihre neue Aufgabe einstellen und vorbereiten zu können. Sie wollen gut für ihr Kind sorgen können.

Auf den folgenden Seiten finden Sie als Ergänzung zu den ärztlichen Informationen anschauliche Übersichten zu Themen, die Eltern besonders oft interessieren. Es geht unter anderem ums Schlafen, Stillen, Wickeln, Hochnehmen und Tragen, aber auch um Fieber und Schreien.

Umfassende Informationen zu wichtigen Themen der gesunden Entwicklung von Kindern finden Sie in unserem Internetangebot für Eltern

kindergesundheit-info.de

Schlafempfehlungen für das Baby

Die Schlafumgebung ist wichtig für einen gesunden und sicheren Schlaf.

Rückenlage

Legen Sie Ihr Baby zum Schlafen immer auf den Rücken. Die Seitenlage ist nicht empfehlenswert, weil sich das Baby im Schlaf auf den Bauch drehen könnte.

Babybett im Elternschlafzimmer

Legen Sie Ihr Baby möglichst in sein eigenes Bettchen im Elternschlafzimmer.

Bettzeug eher sparsam

Stellen Sie sicher, dass der Kopf Ihres Babys nicht durch Bettzeug bedeckt werden kann: Besser Schlafsack statt Bettdecke und kein Kopfkissen!

Keine Überwärmung

Verzichten Sie auf Wärmflaschen, Heizkissen, »Nestchen«, dicke Bettdecken und Felle im Babybett. Ziehen Sie Ihrem Kind im Haus kein Mützchen auf.

Nichtrauchen

Sorgen Sie unbedingt dafür, dass zumindest im Schlafzimmer nicht geraucht wird. Am besten verzichten Sie ganz auf das Rauchen.

Stillpositionen für ein gutes Gelingen

Setzen oder legen Sie sich bequem hin, mit gutem Halt für Rücken und Arme, die Schultern entspannt. Unterstützung im wahrsten Sinne bieten: Fußbank, Fußhocker, das Hochlegen der Beine, Nackenkissen, Kissen am Rücken und unter den Armen – so wenig oder so viel, wie Sie brauchen.
Hauptsache ist, Sie und Ihr Baby fühlen sich wohl.

1

Beim Anlegen sucht und findet das Baby die Brust alleine und greift sie mit weit offenem Mund. So gelangen die Brustwarze und einer großer Teil des Warzenhofs tief in seinen Mund.

2

Wenn etwas weh tut, lösen Sie Ihr Baby direkt wieder, indem Sie den kleinen Finger in seinen Mundwinkel schieben, damit es den Mund öffnet. Lassen Sie es alleine suchen und ansaugen.

Gut zu wissen:

Achten Sie darauf, dass Ihr Baby seinen Kopf frei bewegen kann. Dann bekommt es an der Brust genug Luft.

Zurückgelehnte Stillhaltung – besonders für die erste Zeit nach der Geburt.

Lehnen Sie sich bequem zurück. Legen Sie Ihr Baby Bauch auf Bauch auf sich. Legen Sie Ihre Arme um Ihr Kind, stützen Sie es bei Bedarf am Rücken oder Po. Lassen Sie seinen Kopf ganz frei. Geben Sie Ihrem Baby Zeit und lassen Sie es die Brust alleine finden und ergreifen.

Wiegehaltung

Ihr Baby liegt Ihnen zugewandt, eng Bauch auf Bauch, den Kopf in Ihrer Armbeuge. Mit Ihrem Unterarm stützen Sie den Rücken des Babys, die Hand hält den Po. Der Mund des Babys ist in Höhe der Brustwarze und kann so viel vom Warzenhof erreichen.

Rückenhaltung

Das Baby liegt seitlich unter Ihrem Arm, Bauch an Ihrer Seite. Mit Ihrem Unterarm halten Sie den Rücken des Babys, mit der Hand umschließen Sie locker seinen Nacken und Kopf.

Stillen im Liegen

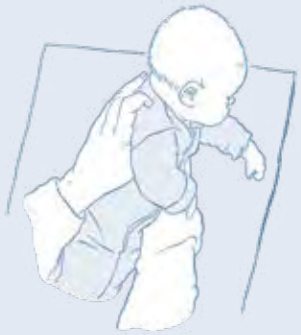
Brustwarze und Mund Ihres Babys sind auf einer Höhe. Indem Sie den Oberkörper etwas drehen, können Sie die Höhe der Brust gut verändern. Eine kleine Rolle im Rücken gibt dem Baby Halt.

Das Baby richtig hochnehmen und hinlegen

Was dem Baby gut tut:
Vor allem in den ersten Lebensmonaten braucht das Baby im wahrsten Sinne noch sicheren Halt – beim Aufnehmen und Halten, beim Tragen und Wiegen. Es spürt die Nähe von Mutter und Vater und fühlt sich geborgen und sicher.

Hochnehmen – am liebsten über die Seite

Das Baby in der Rückenlage mit beiden Händen am Rumpf fassen, auf die Seite drehen und weit über die Seite hochheben.



Bei diesem schrägen Aufnehmen braucht der Kopf keine Unterstützung.
Und:
Fürs Baby ist es die angenehmere Art.

Gut zu wissen:

Bei allem, was Sie tun:
Schauen Sie das Baby an, sprechen Sie mit ihm, erzählen Sie ihm, was Sie gerade tun, und halten Sie – wenn möglich – in der Bewegung Blickkontakt zum Baby.

Gerade hochnehmen – nur mit Kopfunterstützung

Das Baby mit beiden Händen unter den Schultern fassen, die Daumen in den Achselhöhlen.

Die gestreckten Finger stützen den Kopf ab.

Das Baby hinlegen

Das Baby schräg auf eine Pobacke abstützen und dann langsam über die Seite ablegen und auf den Rücken drehen.

Wichtig!

Seien Sie nicht übervorsichtig. Fassen Sie das Baby fest und sicher an.

Der richtige Griff zum Wickeln

1. Mit der rechten Hand den linken Oberschenkel des Babys umfassen und im Hüftgelenk beugen, das andere Bein liegt auf Ihrem Unterarm (mit der linken Hand umgekehrt verfahren).
2. So können Sie den Po leicht anheben und säubern, ohne dass Fuß- und Kniegelenke zu sehr belastet werden.

Das Baby richtig tragen und halten

Was dem Baby gut tut:
Getragen werden beruhigt und entspannt. Es stärkt das Miteinander und fördert den Austausch zwischen dem Baby und seinen Eltern.

Entspannend und beruhigend

Das Baby liegt mit dem Rücken gegen Ihren Bauch, sein Kopf in Ihrer Armbeuge.
Mit der Hand greifen Sie von vorn den oben liegenden Oberschenkel des Babys.

Besonders geborgen

Das Baby liegt auf Ihrem Unterarm, sein Kopf ruht in Ihrer Armbeuge, der zweite Arm unterstützt Beine, Po und Rücken.

Gut zu wissen:

Solange das Baby noch nicht selbstständig sitzen kann, muss der Rücken beim Tragen gestützt werden.

Auf der Schulter

Halten Sie das Baby aufrecht, mit dem Bauch zu Ihnen gedreht, der Kopf liegt auf der Schulter, beide Arme über der Schulter.
Der Unterarm stützt den Po des Babys, die andere Hand den Rücken und – wenn das Baby noch sehr klein ist – das Köpfchen.

Im anregenden Miteinander

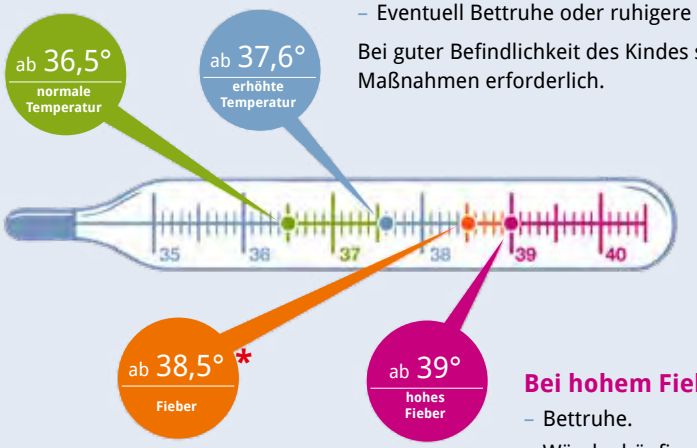
... auf dem Bauch
Anregend und ermunternd, um die Bauchlage und das Kopfheben zu üben.

... auf den Oberschenkeln
Ideal für Zwiegespräche, kleine Spielchen und einfach zum Wohlfühlen.

Fieber bei Kindern – was tun?

Von erhöhter Temperatur bis zu hohem Fieber grundsätzlich wichtig:

- Besondere Zuwendung und Aufmerksamkeit für das Kind.
- Etwa alle halbe Stunde zu trinken anbieten (Muttermilch, Wasser, Tee).
- Leicht verdauliche Speisen anbieten.
- Temperatur regelmäßig kontrollieren.



Bei erhöhter Temperatur zusätzlich:

- Eventuell Bettruhe oder ruhigere Beschäftigung.

Bei guter Befindlichkeit des Kindes sind keine weiteren Maßnahmen erforderlich.

Bei Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.

* Bei jungen Säuglingen spricht man schon ab 38 °C von Fieber.

Bei hohem Fieber zusätzlich:

- Bettruhe.
- Wäsche häufig wechseln.
- Kind nicht zu warm einpacken.
- Bei starker Beeinträchtigung des Kindes fiebersenkende Mittel (Zäpfchen, Saft) in Absprache mit Arzt oder Ärztin.
- Eventuell ergänzend handwarme Bauch- oder Wadenwickel.

Gut zu wissen:

Wann immer Sie beunruhigt sind und sich Sorgen machen, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin.

Weitere Infografiken und Filme auf www.kindergesundheit-info.de

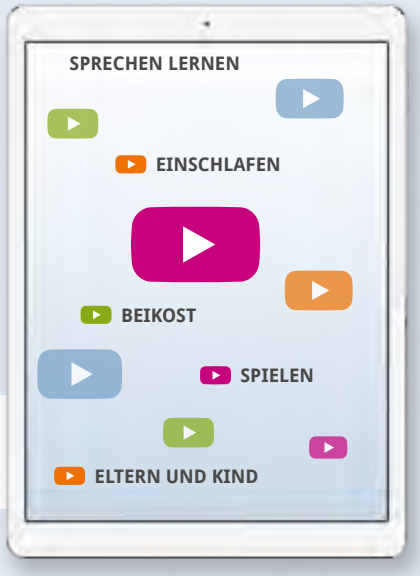
Wie schläft mein Kind leichter ein? Wann kommen die Zähne, und wie putze ich sie? Wie ist das mit dem Sonnenschutz? Antworten auf solch spannende und wichtige Fragen von Müttern und Vätern geben weitere Infografiken und Filme der BZgA.

Infografiken

Schnell und einleuchtend: Antworten und Infos zu häufigen Fragen.

Filme

Einfühlsam und anschaulich: Momente der kindlichen Entwicklung.



Was können Eltern für sich und ihr Kind tun?

Gerade am Anfang des Elternseins können Eltern-Kind-Kurse, wie z. B. »Krabbelgruppen«, Elterncafés, Familientreffs oder andere Angebote wichtige Anregungen und Orientierung im täglichen Umgang mit dem Kind geben. Der gleichzeitige Austausch mit anderen Müttern oder Vätern tut häufig gut. Man lernt unter Anleitung sein Baby besser kennen: Was will es wohl? Was kann ich tun? Was kann es schon? Das Miteinander wird vertrauter, man wird sicherer. Nicht zuletzt kann es eine schöne Abwechslung in den ersten Lebensmonaten mit Ihrem Kind sein, andere Eltern kennenzulernen und Erfahrungen auszutauschen.

Vielleicht kennt Ihre Kinderärztin oder Ihr Kinderarzt ein Angebot in Ihrer Nähe. Über das Internet findet man oft Angebote, die von verschiedenen Stellen wie z. B. Jugend- oder Gesundheitsamt, Wohlfahrtsverbänden, kirchlichen und freien Trägern angeboten werden. Manche Eltern haben schon in der Entbindungsstation Angebote entdeckt und melden sich zusammen an.

Auch später kann die Teilnahme an Elternkursen hilfreich sein. Schwierige Familiensituationen durch Trotzverhalten und Wutausbrüche, »Kämpfe« ums Essen und Schlafen sind für Familien immer wieder Nervenproben. Verschiedene Angebote für Eltern haben deshalb die Beziehung von Eltern und Kinder ab dem Kitaalter im Blick und geben Hilfestellung für das tägliche Miteinander in der Familie. Solche Kurse können mit (meist geringen) Kosten verbunden sein.

Wenn es akute Probleme gibt oder sich die Familie „festgefahren“ hat in belastenden Verhaltensweisen, können Rat suchende Eltern sich auch vertraulich beim Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“ oder online unter www.bke-beratung.de beraten lassen. Man erhält hier von erfahrenen Beraterinnen und Beratern Tipps und Anregungen im Umgang mit schwierigen Situationen mit Kindern und Jugendlichen – bei kleinen und großen Problemen, damit keine großen Krisen entstehen.

Telefonische Elternberatung beim **Elterntelefon** »Nummer gegen Kummer« e.V. unter **0800 111 0 550**. Kostenlose und gebührenfreie Beratung für Eltern.

Eine kostenlose **Online-Beratung für Eltern** bietet der Verein »Bundeskonferenz für Erziehung« unter **www.bke-beratung.de** an.

Was tun bei übermäßigem Schreien?

Kinder können ihre Bedürfnisse gerade in der Anfangszeit fast nur durch Schreien äußern. Manchmal kostet aber Babys Schreien vor allem am frühen Abend echt Nerven und kann Eltern zur Verzweiflung bringen. Wenn Sie Ihr Kind als besonders »schwierig« empfinden – und Sie sich hierdurch zunehmend belastet und hilflos fühlen, wenden Sie sich bitte an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt oder an Ihre Hebamme.

Überlastungen können zu starken Gefühlsausbrüchen und unbedachten Handlungen führen. Sie sollten Ihr Kind aber nie schütteln. Schwere Verletzungen an Gehirn und Blutgefäßen können entstehen und Ihr Kind gefährden.

Nie schütteln!

Wichtig ist zu lernen, wie Sie sich selbst und das Kind beruhigen und wie Sie sich entlasten können.

Wenn Sie merken, dass Sie die Geduld verlieren:

- Nehmen Sie sich eine kurze Auszeit.
- Legen Sie Ihr Baby in seinem Gitterbett sicher ab.
- Verlassen Sie den Raum.
- Atmen Sie durch.
- Schauen Sie alle paar Minuten nach Ihrem Kind.
- Holen Sie sich wenn nötig Unterstützung.

Persönlichen Rat und Hilfe dabei finden Sie auch in sogenannten Schreiambulanzen, die es in vielen Regionen gibt. Auch Familienberatungsstellen bieten Hilfen für Sie an.

Wenn Ihr Baby schreit, zeigt es Ihnen auf jeden Fall, dass es Sie oder eine andere Bezugsperson braucht. Ihr Baby schreit nie, um Sie zu ärgern! Und: Die Schreiphase geht vorbei. In der Regel ab dem 4. Monat.

Weitere Informationen und Hilfen unter **www.elternsein.info**

Weitere Hilfen und Angebote für Mütter

Hilfe bei Stimmungsschwankungen nach der Geburt / Nachgeburtliche Depression

Nach der Geburt gibt es innerhalb der ersten Wochen bei vielen jungen Müttern unerwartet heftige Stimmungsschwankungen. Das hat zum einen körperliche Gründe, denn die Schwangerschafts- und Geburtshormone werden jetzt rasch abgebaut. Psychisch ist die neue Rolle als Mutter oft unvertraut und belastend – bei aller Freude über das Kind. Dies zusammen begünstigt die sogenannten »Heultage« (Baby Blues), ein Auf und Ab der Gefühle, welches mit Zuspruch von Familie, Freunden und Hebamme rasch wieder vergessen ist. Bleiben aber eine gedrückte Stimmung oder starke Ängste länger bestehen, kann eine behandlungsbedürftige Depression nach Geburt vorliegen.

Wenden Sie sich hier vertrauensvoll an Ihre Hebamme, Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, um fachliche Hilfe zu bekommen. Damit es Ihnen bald wieder besser geht und Sie sich wieder gerne und mit Zuversicht Ihrem Kind zuwenden können.

Rückbildungsgymnastik für Mütter

Rückbildungsgymnastik-Kurse für Mütter ca. ab der 6. Woche nach Geburt helfen bei dem Wiederaufbau von körperlicher Fitness. Das Bindegewebe, die Becken- und Bauchmuskulatur und die gesamte Körperhaltung müssen sich wieder auf »Nicht-Schwanger« umstellen. Gleichzeitig fordert die Pflege und das Tragen Ihres Babys ganz neue Muskelgruppen und Kraftreserven. Vielleicht möchte das ältere Geschwisterkind auch wieder vermehrt auf den Arm – da tut behutsames, schrittweises Training gut und macht Spaß!

Wieder fit

Solche Rückbildungs-Kurse werden u. a. von Hebammen oder speziell ausgebildeten Übungsleiterinnen und -leitern durchgeführt und sind meist kostenpflichtig. Die Kosten können aber in bestimmtem Umfang von den Krankenversicherungen zurückerstattet werden – wenn die Qualität des Angebots geprüft ist. Informieren Sie sich vorher bei Ihrer Krankenversicherung zur Kostenübernahme. Informationen zu Angeboten finden Sie oft schon auf der Entbindungsstation.

kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Ihre Themen in einem Eltern-Portal

Wann krabbelt mein Kind, wann läuft es?
Wie führe ich die Beikost ein?
Wie machen wir die Wohnung kindersicher?
Was tun, wenn das Kind fiebert?

Zu all diesen Fragen und vielen mehr finden Sie Antworten auf **kindergesundheit-info.de**

- Alltagstipps
- Checklisten
- Infografiken
- Videos

www.kindergesundheit-info.de
Für ein gesundes Aufwachsen Ihres Kindes

Anregungen und Informationen für Eltern bieten auch folgende Broschüren der BZgA:

Das Baby

Informationen für Eltern über das erste Lebensjahr

- die praktischen Dinge für den Anfang
- die ersten Wochen mit dem Baby
- die Pflege Ihres Babys
- die Entwicklung und die Gesundheit Ihres Babys
- die Ernährung Ihres Babys mit Fragen rund ums Stillen und die Einführung von Beikost

Artikel-Nr. 11030000
106 Seiten, DIN A4

Impfungen für Kinder

Schutz vor Infektionskrankheiten

Die Mehrheit der Eltern lässt ihre Kinder gemäß den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) impfen. Vorher möchten sich manche Eltern genauer informieren: Wie gefährlich sind sogenannte Kinderkrankheiten wirklich? Welche Impfungen stehen wann an, und warum sollten manche bereits in den ersten Lebenswochen erfolgen? Diese Broschüre der BZgA gibt Antworten auf derartige Fragen.
Sie ersetzt natürlich nicht das ärztliche Beratungsgespräch zu den empfohlenen Impfungen.

Artikel-Nr. 11128027
40 Seiten, DIN A6

Vertiefte Informationen finden Sie auch im Online-Angebot der BZgA unter **www.impfen-info.de**

Bestelladresse

Alle Broschüren können kostenlos angefordert werden bei der BZgA, 50819 Köln, per Fax 0221/8 99 22 57 oder im Internet über **www.kindergesundheit-info.de**.
Sie stehen auch als PDF kostenlos zum Download zur Verfügung.

kindergesundheit-info.de

BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Weitere Informationen zum gesunden Aufwachsen

www.kindergesundheit-info.de

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 –161, 50825 Köln