

**U6**

Name des Kindes:

Geburtstag:

Datum:

- |   | Ja                       | Nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Ihr Kind kann stehen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Es kann mit Unterstützung laufen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Es kann mit Daumen und Zeigefinger Krümel o.ä. zum Mund führen (Pinzettengriff).       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Es findet verstecktes Spielzeug.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Es räumt Gegenstände aus.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Es klatscht in die Hände oder winkt.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Es trinkt aus der Tasse.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Es beißt ab, kaut und schluckt feste Nahrung.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Es verwendet sprachähnliche Laute mit Silbendopplung (baba, gaga, dada).               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Es reagiert auf leise Ansprache oder Musik.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Es macht Wünsche deutlich, auch ohne Schreien.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Es rollt/wirft einen Ball zu Ihnen und erwartet, dass Sie ihn zurückrollen/werfen.    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Es kann bei alltäglichen Ärgernissen meist innerhalb weniger Minuten beruhigt werden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Besucht Ihr Kind eine Krippe oder Kindergarten?                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| - Wenn ja, seit wann?   |                          |                          |
| - Wieviele Stunden am Tag?  |                          |                          |
| - Gibt es zu Ihrem Kind Anmerkungen von Erzieher*innen?                                   |                          |                          |

Machen Sie sich bezüglich der Entwicklung Ihres Kindes über etwas Sorgen?

### **Allgemeine Informationen zum Impfen**

Impfungen sind eine der wichtigsten Maßnahmen zum Schutz vor folgenschweren und ansteckenden Infektionskrankheiten. Dabei werden neben der geimpften Person selbst auch Mitmenschen geschützt, die aus verschiedenen Gründen (noch) nicht geimpft werden können oder durch schwere Erkrankungen zusätzlich anfällig sind.

Die heutigen modernen Impfstoffe sind dabei gut verträglich. Es zeigen sich meist nur leichte, kurz andauernde Nebenwirkungen in Form von Fieber, leichten Schmerzen oder Rötungen an den Impfstellen, sowie seltener Kopf- und Gliederschmerzen, Mattigkeit, Unwohlsein, Übelkeit oder Schwellung von Lymphknoten. Darüberhinausgehende, länger andauernde Beschwerden oder gravierende Komplikationen sind sehr selten.

Über die jeweils bei Ihrem Kind anstehenden, öffentlich und von uns empfohlenen Impfungen informieren wir Sie gerne und ausführlich bei den regelmäßigen Vorsorgeterminen. Selbstverständlich stehen wir Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung.

### **Impfungen in Sachsen**

Sachsen ist das einzige Bundesland mit einer eigenen Impfkommision (SIKO = Sächsische Impfkommision). Die Empfehlungen der Sächsischen Impfkommision dienen dem Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz (SMS) als Entscheidungsgrundlage für die öffentliche Empfehlung von Schutzimpfungen und anderen Maßnahmen der spezifischen Prophylaxe zum Schutze der Gesundheit nach § 20 Abs. 3 des Infektionsschutzgesetzes.

Die in Sachsen geltenden Impfempfehlungen unterscheiden sich von den Empfehlungen des Robert-Koch-Instituts mit der Ständigen Impfkommision (STIKO), die Impfempfehlungen für ganz Deutschland ausgeben. Dies betrifft häufig den Zeitpunkt der Impfungen (z.B. zweite Masern-Impfung), das generelle Impfschema oder auch generell den Erreger, gegen den geimpft wird (z.B. Grippe-Impfung, Meningokokken A, B, C, W, Y-Impfung).

In unserer Praxis führen wir alle Impfungen nur nach ausführlicher Aufklärung und im Einverständnis der Sorgeberechtigten durch. Gemeinsam mit Ihnen als sorgeberechtigte Personen entscheiden wir, nach welchem Impfplan wir vorgehen.

### **Voraussetzungen zum Impfen**

1. Ihr Kind sollte 14 Tage fieberfrei und nicht akut schwer krank sein.
2. Bitte bringen Sie zum Impftermin immer den Impfausweis mit.
3. Jugendliche ab 16 Jahren dürfen selbständig zum Impfen erscheinen.

### **Impftermine**

Bitte vereinbaren Sie einen Impftermin in unserer Sprechstunde.

### **Nützliche Links**

[SIKO Impfkalendar](#)

[STIKO Impfkalendar](#)

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

[https://www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](https://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

<https://www.kinderaerzte-im-netz.de/startseite>

## **Stillen und / oder Säuglingsnahrung**

Muttermilch ist in den ersten Lebensmonaten die beste Ernährungsform für Säuglinge. Sie ist dabei gut für die Gesundheit von Kind und Mutter. Neben der Förderung der emotionalen Bindung zeigen sich beim Kind geringere Risiken für Durchfallerkrankungen, Mittelohrentzündungen, späteres Übergewicht und den plötzlichen Kindstod.

Es wird empfohlen - wenn möglich - Säuglinge mindestens bis zum 5. Lebensmonat ausschließlich zu stillen. Ist dies nicht möglich oder nicht gewünscht, ist auch ein Teilstillen vorteilhaft. Ggf. kann die Muttermilch auch mit einer Milchpumpe gewonnen und in der Trinkflasche verabreicht werden. Ab dem 5. Lebensmonat, spätestens jedoch ab dem 7. Lebensmonat, sollte mit Beikost begonnen werden (siehe unten). Zusätzlich kann und sollte weiterhin gestillt werden. Wie lange, entscheiden Mutter und Kind.

Es kann ernsthafte Gründe geben, die gegen das Stillen sprechen. Manchmal ist es trotz aller Bemühungen nicht "erfolgreich" oder wird der Mutter aus verschiedenen Gründen nicht gewünscht. In diesen Fällen ist es wichtig, dass sich die betroffenen Mütter keine Vorwürfe machen. Dafür stehen industriell hergestellte Säuglingsanfangsnahrungen, z.B. "Pre", zur Verfügung. Auch diese Präparate können im gesamten ersten Lebensjahr - später zusammen mit der Beikost – verabreicht werden. Folgenahrungen ("2er-" oder "3er-Nahrungen") sind nicht erforderlich. Auch wird von der Selbstherstellung aus Milch, egal ob Kuh-, Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch, abgeraten. Die Gründe dafür liegen in einer unausgewogenen Nährstoffzusammensetzung, dem erhöhten Risiko für Durchfallerkrankungen und einer deutlich erhöhten Nierenbelastung (sogenannte Molenlast).

Ebenso sollten im ersten Lebens(halb)jahr keine Sojaprodukte - mit wenigen Ausnahmen – verabreicht werden, da diese Isoflavone (sogenannte Phytoöstrogene) enthalten, die das Gleichgewicht der Geschlechtshormone beim Säugling beeinflussen können. Bei einem erhöhten Allergierisiko, z.B. bei dem Vorliegen von Allergien bei den Eltern, können bei nicht oder nur teilgestillten Säuglingen hypoallergene Nahrungen (HA-Nahrung) verwendet werden. Diese gibt es auch als "HA-Pre" und sollten mindesten bis zum 5. Lebensmonat Anwendung finden. Danach verliert sich der allergievorbeugende Effekt.

## **Einführung der Beikost**

Die Einführung von Beikost wird frühesten ab dem 5. Lebensmonat, spätestens ab dem 7. Lebensmonat empfohlen. Der genaue Zeitpunkt richtet sich nach der Entwicklung und dem Interesse des Kindes. Meist ist anfangs Geduld gefragt, denn ein neuer Brei muss mehrfach (durchschnittlich achtmal!) angeboten werden, bis er vom Säugling akzeptiert wird.

Begonnen wird in der Regel mit einem Gemüsebrei, der bei Akzeptanz rasch auf einen Gemüse-Kartoffel-Fleischbrei erweitert wird. Von Anfang an darf und sollte die Beikost abwechslungsreich sein. Jeden Monat kann eine weitere Breimahlzeit, zunächst Milch-Getreide-Breie, danach Getreide- Obst-Brei eingeführt werden.

Bei der Beikost ist im Gegensatz zur Säuglingsanfangsnahrung das Selbstkochen durchaus möglich und wünschenswert. Die Vorteile liegen dabei in der größeren Vielfalt und der Förderung der Akzeptanz neuer Lebensmittel. Dabei sollte beachtet werden, dass Zusätze von Salz, Aromen oder starker Süße vermieden werden und zunächst nur wenige Lebensmittelzutaten verwendet werden sollten. Industriell hergestellte Beikostprodukte sind jedoch auch guten Gewissens verwendbar. Ihre Herstellung unterliegt hohen gesetzlichen Anforderungen.

Kuhmilch sollte im ersten Lebensjahr auch nach Einführung der Beikost noch in kleinen Mengen (ca. 200ml pro Tag), z.B. in selbst hergestellten Milchbreien, angeboten werden. Zum Ende des ersten Lebensjahres wird das Kind immer mehr zur Familienkost übergehen, zunächst zum Beispiel in Form von Brotmahlzeiten. Dabei sollte weiter darauf geachtet werden, dass diese Mahlzeiten salzarm sind. Bitte achten Sie darauf, alterstypische Stücke anzubieten, um zu vermeiden, dass sich Ihr Kind an festen Nahrungsbestandteilen (Nüsse, Sonnenblumenkerne oder ähnliches) verschlucken kann.

## Getränke

In der Zeit, in der Ihr Kind gestillt oder mit einer Säuglingsanfangsnahrung gefüttert wird, ist ein zusätzliches Flüssigkeitsangebot in der Regel nicht erforderlich. Ein erhöhter Flüssigkeitsbedarf besteht lediglich bei Verlusten durch hohes Fieber, (Brech-) Durchfall oder großer Hitze.

Mit Beginn der dritten Breikost wird das Angebot zusätzlicher Flüssigkeit, z.B. in Form von Trinkwasser oder ungesüßten Kräuter- und Früchtetees, notwendig. Sie sollten dabei auch bei kalorienarmen und ungesüßten Getränken das Dauernuckeln (vor allem nachts) vermeiden und stattdessen versuchen, Ihr Kind früh an Becher oder Tassen zu gewöhnen. Das Trinkwasser (Leitungswasser) hat in unserem Land eine hohe Qualität und unterliegt strengen Kontrollen. Beachten Sie bitte dennoch, dass Sie das Wasser aus der Leitung zunächst ablaufen lassen, bis es kalt aus der Leitung fließt. Bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung sollte es zuvor abgekocht und erst nach Abkühlung auf unter 40°C verwendet werden. Trinkwasser aus Bleileitungen (in alten Gebäuden noch möglich) darf nicht verwendet werden. Sollten Sie über einen eigenen Hausbrunnen verfügen, muss dieses Wasser erst auf die Eignung zum Trinken überprüft werden.

## Alternative Ernährungsformen

Eine (ovo-lakto-) vegetarische Ernährung von Säuglingen und Kindern ist heute prinzipiell möglich. In diesem Fall ist jedoch eine sorgfältige und ausgewogene Lebensmittelauswahl und die ärztliche Überwachung des Gedeihens und einzelner Nährstoffe (v.a. Eisen, Zink und Omega-3-Fettsäuren) erforderlich.

Eine vegane Ernährungsform dagegen muss in dieser Altersperiode abgelehnt werden. Hier besteht ein hohes Risiko für schwere und folgenreiche Nährstoffdefizite. Insbesondere durch einen Vitamin-B12-Mangel drohen schwere und irreversible neurologische Schädigungen.

### Quellen:

Prell C, Koletzko B: Stillen und Beikost - Empfehlungen für die Säuglingsernährung.

Deutsches Ärzteblatt 2016; 113: 435-44

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Update Säuglingsernährung – Handlungsempfehlungen liefern klare Antworten für Eltern. DGEInfo 5/2011: 71-74

### Nützliche Links

<http://www.kinderaerzte-im-netz.de/>

<http://www.aid.de/>

<http://www.fke-do.de/>

<http://www.bzga.de/>

## **Informationen zur Fluoridprophylaxe und Zahngesundheit**

**Die wesentlichen Maßnahmen zur Kariesprophylaxe sind eine ausgewogene Ernährung, die richtige Zahnpflege sowie die Anwendung von Fluoriden.**

Der Nutzen der unterschiedlichen Fluoridmaßnahmen gilt heute als gesichert. Durch die Gabe von Fluorid wird der Mineralauflösung (Demineralisierung) der schützenden Zahnhartsubstanzen an der Zahnoberfläche entgegengewirkt.

In welcher Form die Fluoridmaßnahme erfolgen soll, ist leider auch heute noch umstritten. Unumstritten ist jedoch, dass eine altersentsprechende Fluoridversorgung erfolgen sollte. Deshalb erhalten Sie für Ihr Kind bei den regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen auch die Vitamin-D- und Fluoridtabletten (oder nur Vitamin-D) rezeptiert.

### ***Im ersten Lebensjahr ...***

... empfehlen wir die Einnahme einer Vitamin-D-Fluoridtablette pro Tag.

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 kann auch die alleinige Vitamin-D-Einnahme erfolgen. Dann sollte jedoch bereits ab dem ersten Zahn mit einer kleinen Menge ("dünner Film") einer fluoridhaltigen Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt 500 ppm) einmal täglich geputzt werden.

Vermeiden Sie bitte unbedingt das Dauernuckeln Ihres Kindes an Tee (auch ungesüßt) und Obstsaften. Da unser Speichel kariesfördernde Bakterien enthält, sollten Schnuller regelmäßig gereinigt und keinesfalls von den Eltern "saubergelutscht" werden.

### ***Ab dem zweiten Lebensjahr ...***

... sollten Sie die Zähne Ihres Kindes zweimal täglich mit einer "erbsgroßen" Menge einer Kinderzahnpaste (Fluoridgehalt bis 2 Lebensjahren 500 ppm, 2-6 Lebensjahre 1.000 ppm, ab dem ersten bleibenden Zahn >1.400 ppm) putzen. Zusätzlich nimmt Ihr Kind jetzt auch Fluorid über fluoridiertes Speisesalz (zunächst noch kleine Mengen) und (Mineral-) Wasser auf.

Eine darüber hinausgehende, zusätzliche Fluoridgabe ist nicht erforderlich und sinnvoll, denn mit einer zu hohen Konzentration an Fluorid steigt auch das Risiko sogenannter Fluorosen - das sind weiße Verfärbungen in Form von Flecken oder Streifen auf der Zahnschmelzoberfläche.

Mehr und mehr sollte zusammen geübt werden, die Zahnpaste nicht herunterzuschlucken, sondern auszuspucken.

Zusätzlich sollten Sie Ihr Kind an das Trinken aus Trinklerntassen gewöhnen. Nuckelflaschen und Schnuller sollten - wenn möglich - nicht mehr genutzt werden. Schließlich ist Ihr Kind jetzt kein "Säugling" mehr.

***Mit dem zunehmenden Alter ...***

... wird Ihr Kind immer selbstständiger die Zähne putzen (wollen). Dies sollte weiterhin zweimal täglich gründlich mit der eigenen Zahnbürste erfolgen. Bis zum Erreichen des Schulalters ist es notwendig, die Zähne bei Ihrem Kind noch einmal nachputzen.

Nach dem Durchbruch der ersten bleibenden Zähne wechselt Ihr Kind zu einer Erwachsenen-Zahnpasta (Fluoridgehalt >1.400 ppm). Ein Nachputzen der Zähne durch Sie als Eltern wird bis mindestens 8 Lebensjahren empfohlen.

**Zusätzlich zu diesen Maßnahmen empfehlen wir den regelmäßigen Besuch bei Ihrem Zahnarzt. Auch hier gibt es zahnärztliche Vorsorgeuntersuchung ähnlich den Ihnen bekannten Vorsorgeuntersuchungen in unserer Praxis. Die erste Vorstellung kann bereits ab dem Durchbruch des ersten Milchzahnes (ab ca. 6 Lebensmonaten) erfolgen. Dabei geht es auch darum, Ihr Kind an die vorsorglichen zahnärztlichen Untersuchungen zu gewöhnen und weitere wichtige Tipps zur optimalen Zahngesundheit zu erhalten.**

### Einverständniserklärung zur Teilnahme am Recall – System

<b>Angaben zum Kind</b>
Name, Vorname(n): _____ Geboren am: _____
Anschrift Straße, Hausnummer: _____ PLZ, Ort: _____

  

<b>Angaben zu den Eltern</b>
Mutter: Name, Vorname(n): _____ Geboren am: _____ Anschrift (falls abweichend von oben): Straße, Hausnummer: _____ PLZ, Ort: _____ E-Mail-Adresse: _____ Handy-Nummer: _____
Vater: Name, Vorname(n): _____ Geboren am: _____ Anschrift (falls abweichend von oben): Straße, Hausnummer: _____ PLZ, Ort: _____ E-Mail-Adresse: _____ Handy-Nummer: _____

Hiermit erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med. Linda Petersen und Michael Pommerenke mich schriftlich, telefonisch, per Email oder per SMS an sinnvolle und notwendige Termine erinnert.

Mir ist bewusst, dass ich diese Einwilligung jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen kann.

Die Praxis für Kinder- und Jugendmedizin Dr. med. Linda Petersen und Michael Pommerenke setzt Sie hiermit davon in Kenntnis, dass durch den Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt wird.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Mutter

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift Vater