

»
**GESUNDE
ENTWICKLUNG?
FÜR UNS EIN
KINDERSPIEL!**
«

Unsere Infos und Tipps für junge Familien.

Die Krankenkasse der neuen Generation

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE

UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHRE BEDÜRFNISSE:



GUT UMSORGT

Seite 6



VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Seite 10



IMPFUNGEN

Seite 16



DIE ENTWICKLUNG DER SINNE

Seite 22



MOTORIKENTWICKLUNG

Seite 28



UNSERE KINDERWELT

Seite 32



GUT ZU WISSEN!

Seite 34



IMPRESSUM

Redaktion Betriebskrankenkasse Mobil Oil,
Doreen Hemmer

Druck Merkur Druck, Norderstedt

Gestaltung und Umsetzung

ENGELMANN & KRYSCHAK Werbeagentur

Alle Rechte vorbehalten.

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert. Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der BKK Mobil Oil und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben. Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB V und die Satzung der BKK Mobil Oil maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis: iStock (Titel, Seite 3, 4, 6, 8, 11, 16, 18, 20, 24, 25, 34), Shutterstock (Seite 12, 32, 33), Fotolia (Seite 3, 23, 27, 28), Getty (Seite 3, 9)

September 2020



ENTDECKEN SIE SEITE FÜR SEITE, WELCH EINE TOLLE ZEIT VOR IHNEN LIEGT.

Ein Kind beim Großwerden zu begleiten ist eine Aufgabe, die voller Glücksmomente steckt, aber auch viele Fragen und einige Ängste mit sich bringt. Als Krankenkasse der neuen Generation möchten wir Sie in dieser spannenden Zeit begleiten und unterstützen.

Mehr Service, mehr Leistung, mehr Wert – das versprechen wir unseren Versicherten in jeder Lebensphase. Davon profitieren alle Familienmitglieder – also auch der kleine Mensch, der von nun an Ihr Leben bereichert. Konkret bedeutet das: Wir bieten Ihnen kostenlosen Expertenrat, wann immer Sie ihn benötigen, übernehmen die Kosten für zahlreiche Untersuchungen, die nicht Bestandteil des Leistungskatalogs sind, und belohnen verschiedene Maßnahmen, die die Gesundheit fördern, sogar mit einem finanziellen Bonus.

Auf Sie kommt nun ein ganz neuer Lebensabschnitt zu. Vielleicht fragen Sie sich, welche ärztlichen Untersuchungen wann ratsam sind. Ob Sie Ihr Baby impfen lassen sollten oder lieber nicht. Worauf es bei der Erziehung zu achten gilt und wie sich Unfälle vermeiden lassen. Auf diese und viele weitere Fragen möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre Antworten geben.

Darüber hinaus haben wir mit unserer Kinderwelt ein Portal für Sie geschaffen, in dem Sie nicht nur weitere wichtige Themen rund um die gesunde Entwicklung von Kindern erhalten, sondern auch Spieletipps, Malvorlagen und Videos finden. So wird der Familienalltag nicht nur spannender, sondern auch einfacher. Werfen Sie doch direkt einmal einen Blick in die Kinderwelt unter:

bkk-mobil-oil.de/kinderwelt

Natürlich möchten wir Sie auch herzlich einladen, sich jederzeit bei uns weiteren Rat zu holen – sei es per E-Mail, telefonisch oder persönlich in einem unserer Service-Points. Denn wir möchten, dass es Ihnen und Ihrer Familie rundum gut geht.

Viel Spaß beim Blättern und Lesen!

Ihre BKK Mobil Oil



Mario Heise
VORSTANDSVORSITZENDER

Wolfram Otto-von Barby
VORSTAND



DAS NONPLUSULTRA: NESTWÄRME.

Ihr Baby ist endlich da? Dann heißen wir den kleinen Erdenbürger noch einmal herzlich willkommen! Für den Neankömmling ist jetzt nichts wichtiger, als Ihre Liebe zu spüren und sich umsorgt zu fühlen. Nehmen Sie sich Zeit, um sich auf das gemeinsame Leben einzustimmen. Denn nicht nur für Sie ist auf einmal alles anders, auch Ihr Baby muss sich erst einmal an sein neues Zuhause gewöhnen. Ihre Betriebskrankenkasse Mobil Oil unterstützt Sie dabei, wo sie kann, damit es für Sie alle ein guter Start wird!

DIE ERSTEN WOCHEN

Weil das Stillen so viele positive Auswirkungen hat, wird es unter anderem von der Weltgesundheitsorganisation und der Nationalen Stillkommission als ausschließliche Nahrung für die ersten sechs Monate empfohlen. Doch auch wenn Sie nicht stillen möchten oder können, wird es Ihrem Kind mit der richtigen Ernährung an nichts fehlen. Lassen Sie sich von Ihrer Hebamme, Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin dazu eingehend beraten.

Beim Stillen läuft grundsätzlich alles wie von selbst. Fast jede Frau kann stillen. Die Einstellung zum Stillen und die praktische Umsetzung des Stillens sind jedoch in hohem Maß davon abhängig, wie gut die (werdenden) Mütter und Väter über die Vorteile des Stillens informiert sind. Ob Sie Ihr Kind stillen oder nicht, bleibt letztlich eine ganz individuelle Entscheidung. Informieren Sie sich daher auch bei Ihrer Hebamme zum Thema Stillen.

Bei Fragen zum Stillen nach der Geburt oder Schwierigkeiten damit steht Ihnen Ihre Hebamme genauso mit Informationen und Unterstützung zur Seite wie Ihre Gynäkologin oder Ihr Gynäkologe. Auch viele Geburtskliniken bieten inzwischen Stillberatungen auf ihren Wochenstationen an. Auf das Thema Stillen spezialisiert sind professionelle Still- und Laktationsberaterinnen (IBCLC). Bei Stillproblemen kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auch eine zusätzliche Beratung durch eine Hebamme verordnen.

In der Stillzeit sollten Sie sich ebenso ausgewogen ernähren wie während der Schwangerschaft. Insbesondere wird empfohlen, ausreichend Omega-3-Fettsäuren aufzunehmen, die beispielsweise in Seefisch sowie Raps- und Walnussöl enthalten sind. Zur weiteren Unterstützung bieten wir Ihnen auch Präventionskurse zum Thema Ernährung in der Stillzeit beziehungsweise nach der Schwangerschaft an. Wir informieren Sie gern über unsere Angebote.

VORTEILE DES STILLENS

- Muttermilch ist die optimale Ernährung – auch für die wachsenden Nahrungsbedürfnisse des Kindes.
- Gestillte Kinder werden seltener krank.
- Die Bindung zwischen Mutter und Kind wird gefördert.
- Es treten weniger Unsicherheiten bei der Ernährung des Kindes auf.
- Die Gebärmutter bildet sich rascher zurück.
- Eine gewünschte oder notwendige Gewichtsabnahme wird erleichtert.
- Stillen bietet langfristigen Krankheitschutz für Mutter und Kind.
- Stillen ist praktisch.

SIE KÖNNEN VORBEUGEN: SCHUTZ VOR DEM PLÖTZLICHEN SÄUGLINGSTOD

Als plötzlicher Säuglingstod (Sudden Infant Death Syndrome – SIDS) wird der unerwartete und plötzliche Tod eines Säuglings oder Kleinkindes bezeichnet, bei dem es auch nach einer postmortalen Untersuchung keine Hinweise auf die Todesursache gibt. SIDS ist ein seltenes Ereignis, es bleibt jedoch die häufigste Todesursache von Säuglingen jenseits des Neugeborenenalters. Bei über einem Drittel der Todesfälle von Säuglingen im ersten Lebensjahr finden sich keine Grunderkrankungen oder anderen erkennbaren Ursachen.

Schon während der Schwangerschaft bestehen Risikofaktoren für SIDS durch Rauchen, bei jungen Müttern unter 21 Jahren sowie bei Früh- und Mehrlingsgeburten.

Unser Tipp für Sie

- Umfangreiche Informationen rund um das Thema Stillen und Trinken für Babys erhalten Sie in unserem Portal Kinderwelt unter der Rubrik Ernährung: bkk-mobil-oil.de/kinderernaehrung

DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL:

- Die ersten Wochen
- Vorteile des Stillens
- Sie können vorbeugen: Schutz vor dem plötzlichen Säuglingstod
- Digitale Hebammenberatung - Kinderheldin
- Der sicherste Ort: das eigene Bettchen fürs Baby
- Portal Kinderwelt

DIGITALE HEBAMMENBERATUNG - KINDERHELDIN

In der Schwangerschaft, im Wochenbett und im Alltag mit einem kleinen Kind ergeben sich viele Fragen und Unsicherheiten. Unser Kooperationspartner, die Kinderheldin GmbH, bietet Ihnen eine fundierte Beratung durch ein Team von erfahrenen Hebammen. Dieses telemedizinische Angebot steht täglich, auch am Wochenende oder an Feiertagen, von 07:00 – 22:00 Uhr per Chat oder Telefon zur Verfügung. Nutzen Sie diese Online-Beratung einfach ergänzend zur Betreuung Ihrer niedergelassenen Hebamme, wir übernehmen die Kosten. Zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung profitieren Sie ab sofort auch von den neuen Video-Kursen zur Geburtsvorbereitung und zum Stillen. In kurzen Video-Tutorials erfahren Sie beispielsweise was Bonding bedeutet, was Sie über den Start des Stillens wissen sollten sowie spannende Informationen rund um die Geburt und das Wochenbett. Und das Beste: Die Videos sowie das dazugehörige Informationsmaterial sind für Versicherte der BKK Mobil Oil komplett kostenlos.

bkk-mobil-oil.de/kinderheldin



**WICHTIG FÜR
DIE KLEINEN: EIN
GROSSER WOHL-
FÜHLFAKTOR**

DER SICHERSTE ORT: DAS EIGENE BETTCHEN FÜRS BABY

Alle Eltern wünschen sich, dass ihr Baby rund um die Uhr sicher aufgehoben ist. Deshalb empfehlen Experten, den Säugling von Beginn an im eigenen Bettchen schlafen zu lassen – auch wenn es den Eltern oft praktisch erscheint, ihr Kind zu sich ins große Bett zu nehmen. „Durch die Körperwärme der Erwachsenen ist es im elterlichen Bett für Babys meistens viel zu warm“, erklärt Prof. Dr. Hans-Jürgen Nentwich, Kinder- und Jugendarzt sowie Vorstandsmitglied des Berufsverbandes der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ). Überhitzung gilt als ein möglicher Faktor für SIDS. Außerdem kann es passieren, dass das Kind sich in den Kissen und Decken verheddert und keine Luft mehr bekommt. Diese Gefahren tragen dazu bei, dass das so genannte Bed-Sharing laut einer niederländischen Studie bei Säuglingen zwischen einem und zwei Monaten das Risiko für SIDS um den Faktor neun erhöht. Ein Risiko, das zum Beispiel mit einem Stubenwagen im Elternschlafzimmer leicht vermeidbar ist.

Eltern sollten ihr Baby zum Schlafen auf den Rücken in einen passenden Schlafsack legen – am besten ohne Kopfkissen auf einer festen, luftdurchlässigen Matratze. Um einer Überwärmung oder Auskühlung des Kindes vorzubeugen, empfiehlt sich eine Schlafzimmertemperatur von 18 °C.

- Säuglinge sollten im ersten Lebensjahr in Rückenlage schlafen. Um die Muskulatur zu stärken und das Risiko eines Flachkopfes zu verringern, der durch häufige Rückenlage entstehen kann, empfiehlt es sich, das Kind hin und wieder in Bauchlage zu bringen. Aber nur dann, wenn es wach ist und Sie dabei sind.
- Benutzen Sie Babyschlafsäcke.
- Lassen Sie Ihr Kind in seinem eigenen Bett schlafen und geben Sie ihm kein Kopfkissen.
- Die Raumtemperatur und die Dicke der Kleidung sowie des Babyschlafsacks müssen für das Kind angenehm und aufeinander abgestimmt sein. Das heißt, es darf weder zu warm noch zu kalt sein. Das Bett sollte nicht vor der Heizung stehen.
- Ihr Kind sollte so lange wie möglich gestillt werden.
- Ab dem fünften Monat kann zugefüttert werden.
- Das Rauchen sollte am besten mit dem Eintreten der Schwangerschaft eingestellt und in der Umgebung des Kindes, zum Beispiel im gleichen Zimmer, komplett vermieden werden.
- Bei auffälligem Verhalten Ihres Kindes sollten Sie unbedingt Fieber messen und bei Bedarf einen Kinderarzt aufsuchen.

PORTAL KINDERWELT

Das Leben mit Kindern stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen und wirft so manche Frage auf. Mit unserer Kinderwelt haben wir ein Portal geschaffen, in dem viele dieser Fragen beantwortet werden und wir Ihnen Wissen rund um die Gesundheit von Kindern an die Hand geben. Neben Spieltipps kommen auch die gesunde Ernährung für die unterschiedlichen Kinderbedürfnisse und viele weitere bunt gemixte Themen nicht zu kurz. Mehr Infos unter:

bkk-mobil-oil.de/kinderwelt

Unser Tipp für Sie

Unter unserer kostenlosen Service-Hotline **0800 255 0800** können Sie sich beraten lassen und weitere Informationen erhalten.



RUNDUM GESUND ENTWICKELT.

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt sind ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Versorgung Ihres Kindes. Vom Tag der Geburt an bis zum 5. Lebensjahr gibt es zehn Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9), die Sie als Eltern mit Ihrem Kind wahrnehmen können. Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil bietet zusätzlich und kostenlos die Teilnahme am Kindervorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS an. Neben den erweiterten Vorsorgeuntersuchungen U10, U11 und J2, umfasst dieses umfangreiche Programm viele weitere telemedizinische und innovative Vorsorgeleistungen. Damit erhält Ihr Kind eine lückenlose Vorsorge in allen Entwicklungsphasen vom Baby bis zum Teenager. Die Kosten für Ihre Teilnahme am Programm BKK STARKE KIDS übernehmen wir für Sie.

Für die U1 ist kein Versicherungsausweis erforderlich, bei U2 bis J2 genügt die elektronische Gesundheitskarte (eGK) des Kindes. Sie erhalten – meist in der Geburtsklinik im Anschluss an die U1 – ein spezielles Untersuchungsheft. Hier werden alle Ergebnisse eingetragen. Bewahren Sie das Heft gut auf und nehmen Sie es ebenso wie den Impfpass des Kindes und den Mutterpass zu jeder Untersuchung mit. Halten Sie die Untersuchungstermine genau ein – zum Wohl Ihres Kindes.

KRANKHEITSFRÜHERKENNUNGEN U1 BIS J2

Nach der jeweiligen Untersuchung Ihres Kindes folgt das Gespräch mit dem Arzt oder der Ärztin. Sie erhalten Gelegenheit, Fragen zu stellen, und bekommen Tipps zu verschiedenen Themen wie Haut- und Körperpflege, Baden, häuslicher Pflege, Nabelpflege, Ernährung, Bekleidung und Sicherheit im Auto. Außerdem bespricht der Arzt mit Ihnen die Zugabe von Vitamin-D-Fluorid-Tabletten zur Vermeidung von Rachitis und Karies. Damit Sie auch keine der Untersuchungen versäumen, sendet Ihnen die Betriebskrankenkasse Mobil Oil ab der U4 rechtzeitig vor der jeweils anstehenden Untersuchung eine Erinnerung, in der wir Ihnen auch die einzelnen Untersuchungsschritte erklären. Lassen Sie keine der Untersuchungen aus und nutzen Sie den Kontakt zum Kinderarzt, um eventuelle Fragen zu klären oder sich einfach ein paar Tipps geben zu lassen. Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter: bkk-mobil-oil.de/frueherkennung-fuer-kinder

WIR STELLEN IHNEN UNSER PROGRAMM BKK STARKE KIDS VOR

Die BKK Mobil Oil schließt die Vorsorgelücken zwischen den Terminen und bietet Ihnen das zusätzliche Vorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS an. Dies beinhaltet neben den erweiterten Kinderfrüherkennungsuntersuchungen U10, U11 und J2, umfangreiche Leistungen für Ihren Nachwuchs.

U10 - ZUSÄTZLICHE UNTERSUCHUNG WÄHREND DER GRUNDSCHULZEIT I

Diese Untersuchung ist für Kinder im Alter von sieben oder acht Jahren gedacht.

Sie ist eine Ergänzung zu den allgemeinen U-Untersuchungen und berücksichtigt

- Lese-/Rechtschreibstörungen und Rechenstörungen,
- Störungen der motorischen Entwicklung und
- die allgemeine Entwicklung des Kindes.

U11 - ZUSÄTZLICHE UNTERSUCHUNG WÄHREND DER GRUNDSCHULZEIT II

Die U11 findet bei Kindern von neun oder zehn Jahren statt. Sie dient der Erkennung und Behandlung von

- Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen,
- Zahn-, Mund- und Kieferanomalien,
- gesundheitsschädigendem Medienverhalten,
- Bewegungsmangel und
- Suchtverhalten.

J2 - ZUSÄTZLICHER JUGENDCHECK

Die J2 findet bei Jugendlichen im Alter von 16 oder 17 Jahren statt. Sie dient

- der Erkennung und Behandlung von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensstörungen,
- der Erkennung und Behandlung von Diabetes,
- der Beratung zur Sexualität und
- der Beratung zur Berufswahl.

DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL:

- Krankheitsfrüherkennungen U1 bis J2
- Wir stellen Ihnen unser Programm BKK STARKE KIDS vor
- U10 – Zusätzliche Untersuchung während der Grundschulzeit I
- U11 – Zusätzliche Untersuchung während der Grundschulzeit II
- J2 – Zusätzlicher Jugendcheck
- Zusätzliche Leistungen für Ihr Kind
- Mehr als nur Vorsorge
- Am süßesten lächeln gesunde Zähne
- Zahnprävention

Unser Service für Sie

Zu allen Vorsorgeuntersuchungen von der U4 bis zur J1 erhalten Sie unseren Erinnerungsservice per Post für die jeweilige U-Untersuchung mit wertvollen Informationen, Tipps und Tricks für den Alltag.

ZUSÄTZLICHE LEISTUNGEN FÜR IHR KIND

BKK Babycheck	1. bis 5. Monat
Augenuntersuchung	5. bis 14. Monat
Sprachbeurteilung bei der U7	20. bis 27. Monat
Augenuntersuchung II	20. bis 50. Monat
Sprachuntersuchung zur U7a	33. bis 38. Monat
BKK Impfberatung HPV-Impfung	9 bis 14 Jahre
Depressions-screening	11 bis 17 Jahre

MEHR ALS NUR VORSORGE

Mit unseren umfangreichen Leistungen stehen wir Ihrem Kind auch dann zur Seite, wenn eine Erkrankung bereits diagnostiziert wurde. Über unser vertraglich vereinbartes Gesundheitscoaching, kann der Kinder- und Jugendarzt bei bestimmten Verhaltens- und Entwicklungsauffälligkeiten Ihres Kindes gezielt über vielfältige Versorgungsangebote informieren.

Zusätzlich setzen wir uns dafür ein, die Versorgung Ihres Kindes durch innovative Leistungen der Telemedizin zu verbessern. Hierfür stehen Ihnen aus dem Programm

BKK STARKE KIDS die Module PädExpert®, PädHome® sowie PädAssist® zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Programms: bkkstarkekids.de

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE TEILNAHME AM ZUSÄTZLICHEN VORSORGEPROGRAMM

- Ihr Kind ist bei der Betriebskrankenkasse Mobil Oil versichert.
- Ihr Kind hat das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet.
- Der Kinder- und Jugendarzt nimmt am Programm BKK STARKE KIDS teil. Eine

Einschreibung ist auch für den Arzt jederzeit möglich. Sprechen Sie ihn bei Bedarf gern auf unser Vorsorgeprogramm an.

ABRECHNUNG UND ERSTATTUNG

Die Abrechnung der zusätzlichen Leistungen über das Programm BKK STARKE KIDS erfolgt direkt zwischen Ihrem Kinder- und Jugendarzt und uns. Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter:

bkk-mobiloil.de/frueherkennung-fuer-kinder

TERMINE	UNTERSUCHUNGEN	
U1	Nach der Geburt	Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskelspannung, Reflexen und Herzschlag, Bestimmung pH-Wert Nabelschnurblut, Prüfung Fehlbildungen, Versorgung mit Vitamin K
U2	03. bis 10. Lebenstag	Blutuntersuchung auf Stoffwechselstörungen oder Mukoviszidose, Neugeborenen-Höruntersuchungen, körperliche Untersuchungen, Untersuchung auf Gelbsucht, Beratung über Vitamin B
U3	04. bis 05. Lebenswoche	Ultraschall der Hüftgelenke, Erkennung von Entwicklungsauffälligkeiten, allgemeine Beratung, ab der 6. Wochen erste Impfungen
U4	03. bis 04. Lebensmonat	Überprüfung Motorik, Seh- und Hörfähigkeiten, Wiederholungsimpfungen
U5	06. bis 07. Lebensmonat	Körperlicher Entwicklungsstand, Untersuchung auf Entwicklungsverzögerungen oder -risiken, Beratung zu Impfungen, Unfallverhütung, Vermeidung von Schlafstörungen
U6	10. bis 12. Lebensmonat	Überprüfung der altersgerechten Entwicklung, Prüfung der Augen, Förderung der motorischen und sprachlichen Entwicklung
U7	21. bis 24. Lebensmonat	Erkennen von Entwicklungsauffälligkeiten, Überprüfung und Förderung der Sprachentwicklung, Kariesprophylaxe, Massnahmen zur Unfallverhütung
U7a	34. bis 36. Lebensmonat	Erkennen von Sehstörungen anhand von Sehtests, Erkennen von Entwicklungsauffälligkeiten, Förderung der Sprachentwicklung, Beratung zu Medien im Kinder-Alltag
U8	46. bis 48. Lebensmonat	Überprüfung der körperlichen und geistigen Entwicklung, soziales Verhalten, körperliche Untersuchung, Verweis auf zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen
U9	60. bis 64. Lebensmonat	Untersuchung der Sprachentwicklung, Motorik und Geschicklichkeit, Beratung zu Schutzimpfungen
U10	07 bis 08 Jahre	Erkennung von Entwicklungsstörungen, Störungen der motorischen Entwicklung, Verhaltensstörungen
U11	09 bis 10 Jahre	Erkennen von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensauffälligkeiten, Zahn-, Mund- und Kieferanomalien, Beratung zu Suchtmitteln, Ernährung und Medienkonsum
J1	13 Jahre	Körperliche Untersuchung (Skelett, Wachstum, Körperhaltung etc.) zur Entwicklung in der Pubertät, Beratung bei Schulschwierigkeiten, Alkohol- und Drogenkonsum
J2	16 bis 17 Jahre	Früherkennung von Diabetes, Schilddrüsenerkrankungen, Beratung zu Themen rund um die Pubertät



AM SÜSSESTEN LÄCHELN GESUNDE ZÄHNE

Wussten Sie, dass der Zustand der Milchzähne die Zahngesundheit der zweiten Zähne mitbestimmt? Viele Eltern glauben, dass Milchzähne nicht so wichtig seien. Doch die künftige Zahngesundheit wird bereits im Kleinkindalter durch die Mundgesundheit und Ernährung stark beeinflusst.

Gesunde Milchzähne sind die beste Voraussetzung für das Kieferwachstum, die optimale Entwicklung des bleibenden Gebisses und die normgerechte Sprachentwicklung Ihres Kindes.

Ihr Kind ist durch gesüßte Speisen und Getränke ständig dem Risiko von Karies ausgesetzt. Sie können ihm durch die Wahrnehmung der Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt zu einem gesunden Lächeln verhelfen.

Nutzen Sie diese Chance – die Betriebskrankenkasse Mobil Oil übernimmt selbstverständlich für sämtliche Vorsorgeuntersuchungen die Kosten.

Die Ernährung bestimmt die weitere Entwicklung der Zähne Ihres Kindes maßgeblich mit. Muttermilch ist das beste Nahrungsmittel in den ersten Monaten – auch für die Zähne. Fertignahrung und Getränke sind meist zuckerhaltig. Sie führen schnell zu Karies und zu einer Gewöhnung an einen unnatürlich süßen Geschmack. Bedenken Sie: Kariesbakterien werden über Speichelkontakt auf das Kind über-



tragen. Damit sich bei Ihrem Kind eine gesunde Mundflora entwickeln kann, sollten Sie zum Beispiel das Ablecken des Breilöffels oder Schnullers vermeiden.

Auch Saugerflaschen, die Kindern länger überlassen werden, fördern die Kariesbildung. Besonders wichtig ist das Einschlafen ohne Flasche. Nach dem Zähneputzen sollten Sie Ihrem Kind nur noch ein paar Schluck Wasser geben, wenn es noch Durst hat – auf keinen Fall Säfte, Schorlen oder Tee. Selbst das Einschlafen mit einer Nuckelflasche voll Wasser schädigt den Zahnschmelz, da hierdurch der Speichel verdünnt wird.

Achten Sie auch darauf, dass die Säuglingsnahrung und die Folgenahrung zuckerfrei sind, und vermeiden Sie Süßigkeiten. Sollte Ihr Kind nicht auf einen Schnuller verzichten können, nutzen Sie nur kiefergerechte Schnuller.

ZAHNPRÄVENTION

Mundgesundheit und Zahnhygiene sind auch nach der Schwangerschaft besonders wichtig. Zu einer guten Zahnprävention zählt nicht nur regelmäßige, gründliche Pflege daheim, sondern beispielsweise auch eine professionelle Zahnreinigung (PZR). Bei dieser wird eine intensive Grundreinigung der Zähne mit Spezialinstrumenten durchgeführt. Dabei wird das Gebiss unter anderem von Zahnbelag, Zahnstein oder Verfärbungen befreit und so Parodontitis (einer Zahnbetterkrankung) und Karieserkrankungen vorgebeugt.

Bestandteile dieser Prophylaxemaßnahme sollten sein:

- Betreuung durch geschulte Prophylaxefachkraft
- Ermittlung des individuellen Karies und Parodontitis-Risikos
- professionelle/schonende Reinigung der Zähne inklusive Zahnzwischenräumen
- Entfernung harter Beläge (Zahnstein) und weicher Beläge (Zahnbelag)
- Politur der Zähne für eine glatte Oberfläche
- Säuberung der Zunge mittels einer speziellen Bürste
- verständliche Zusammenfassung aller Untersuchungsergebnisse und Empfehlung für weitere Schritte

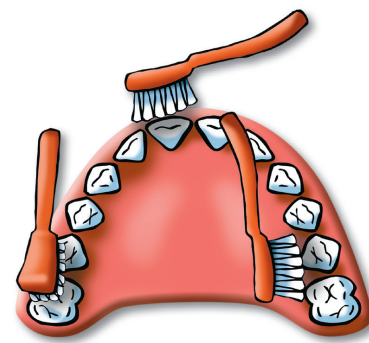
TERMINE	UNTERSUCHUNGEN
FU1a 6. bis zum vollendeten 9. Lebensmonat	Untersuchung der Mundhöhle
FU1b 10. bis zum vollendeten 20. Lebensmonat	Kariesprophylaxe
FU1c 21. bis zum vollendeten 34. Lebensmonat	Ernährungs- und Mundhygieneberatung der Eltern
FU2 4. bis zum vollendeten 72. Lebensmonat	Wiederholung der Untersuchungen der FU1a–FU1c

Neben einer gesunden Ernährung spielt auch die richtige Zahnpflege eine große Rolle. Zähneputzen ist vom ersten Milchzahn an wichtig: erst mit einem Wattestäbchen, später mit einer weichen Kinderzahnbürste und kindgerechter fluoridhaltiger Zahncreme – zweimal täglich, morgens nach dem Aufstehen und abends vor dem Schlafengehen. Mit circa zwei Jahren beginnen die Kleinen mit eigenen Putzversuchen, das Nachputzen durch Sie ist aber noch erforderlich.

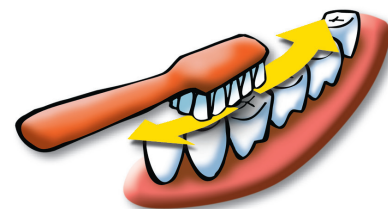
Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Kinder schauen sich viel von den Eltern ab, sie dienen als Vorbild. Lassen Sie Ihr Kind zusehen, wenn Sie sich die Zähne putzen, dann wird die Zahnpflege zu einer Selbstverständlichkeit. Bis ins Schulalter hinein sollten Eltern jedoch nachputzen, da die Geschicklichkeit und Konzentration eines Kindes noch nicht ausreichen, alle Zahnflächen effektiv zu reinigen. Mit Kinderzahnbürsten sollte von Anfang an spielerisch die für Kinder geeignete Zahnpflichtechnik geübt werden: die KAI-Technik.

K = Kauflächen
A = Außenflächen
I = Innenflächen

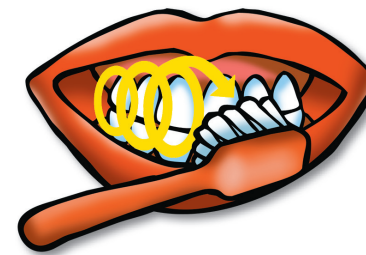
DIE KAI-TECHNIK



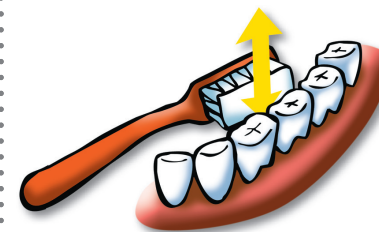
KAUFLÄCHEN



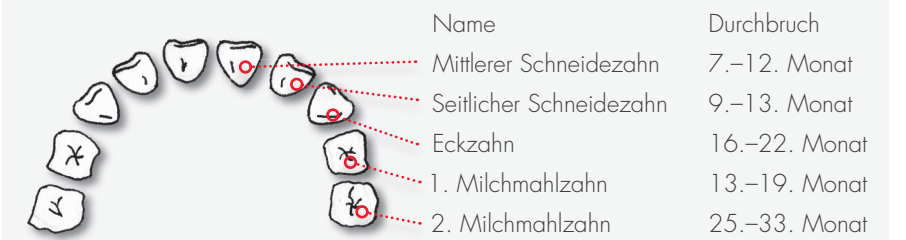
AUSSENFLÄCHEN



INNENFLÄCHEN



MILCHZÄHNE



MINIPIKSER MIT RIESENWIRKUNG.

Kaum ist Ihr Baby auf der Welt, gilt es, weitreichende Entscheidungen für seine Gesundheit zu treffen. Die ersten Schutzimpfungen stehen an, die Ihr Kind vor den schwerwiegendsten Infektionskrankheiten schützen sollen. Vielleicht fragen Sie sich, ob Sie den Impfeempfehlungen folgen sollen, denn in den Medien wird das Für und Wider immer wieder diskutiert. Wir können Ihnen die in der Regel gut verträglichen Impfungen nur empfehlen. Gerade in letzter Zeit sind durch das viele Reisen auch bei uns wieder gefährliche Krankheiten aufgetaucht, die wir längst „ausgerottet“ glaubten. Deshalb: Entscheiden Sie im Sinne der Gesundheit Ihres Kindes!

WOZU DIENEN IMPFUNGEN?

Impfungen schützen den Menschen durch Antikörper vor Infektionskrankheiten. Solche Schutzimpfungen zählen zu den effektivsten präventiven Maßnahmen in der heutigen Zeit. In der Vergangenheit stellten Infektionskrankheiten die häufigste Todesursache in Deutschland dar.

Neben der allgemeinen Verbesserung der sozioökonomischen und hygienischen Verhältnisse haben Schutzimpfungen und die Verfügbarkeit von Antibiotika zum drastischen Rückgang von Infektionskrankheiten und den damit verbundenen Todesfällen beigetragen.

Das Immunsystem erkennt bei einer Infektion, zum Beispiel infolge einer Schnittwunde, den Erreger als Fremdling und bekämpft ihn. Es werden Antikörper produziert, die den Erreger erkennen, blockieren und beseitigen. So kann er bekämpft und beseitigt werden. Ein solcher Prozess dauert in der Regel circa vier bis acht Tage. Während einer solchen Immunreaktion entsteht ein immunologisches Gedächtnis. Wenn der Erreger erneut auftritt, erkennt das Immunsystem ihn wieder und kann sofort reagieren. Innerhalb weniger Stunden bildet der Körper verstärkt spezifische Antikörper gegen den Erreger und macht ihn so unschädlich.

IMPFFARTEN

Bei der aktiven Schutzimpfung werden dem Körper Impfstoffe zugeführt, die den Organismus dazu anregen, gegen einen bestimmten Erreger selbstständig Antikörper zu bilden. Dabei handelt es sich um abgeschwächte Erreger oder nur Teile von Erregern, so dass der Geimpfte nicht erkrankt.

Bei der passiven Schutzimpfung werden die Antikörper selbst in den Körper injiziert. So bildet der Körper nicht selbst

Antikörper, ist aber dennoch für eine gewisse Zeit geschützt.

DIE STIKO

Die Ständige Impfkommission (STIKO) des Robert Koch-Instituts (RKI) hat den Auftrag, Empfehlungen zur Durchführung von Schutzimpfungen und zur Durchführung anderer Maßnahmen zur spezifischen Prophylaxe gegen übertragbare Krankheiten nach § 20 Absatz 2 Infektionsschutzgesetz abzugeben.

DER IMPFPASS

Die durchgeführten Impfungen dokumentiert Ihr Arzt in einem Impfpass. Den Pass selbst erhalten Sie auch von ihm. Nehmen Sie den Pass zu allen weiteren Untersuchungen Ihrer Kinder mit. So kann jederzeit der Impfstatus überprüft und gegebenenfalls vervollständigt werden.

DIE MASERNIMPFPFLICHT

Das Masernschutzgesetz ist am 1. März 2020 in Kraft treten. Das neue Gesetz sieht vor, dass alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder eine Kindertageseinrichtung einen ausreichenden Impfschutz oder eine Immunität gegen Masern nachweisen müssen. Gleiches gilt für nach 1970 geborene Personen, die in Gemeinschaftseinrichtungen oder medizinischen Einrichtungen tätig sind wie Erzieher, Lehrer, Tagespflegepersonen und medizinisches Personal. Auch Asylbewerber und Flüchtlinge müssen den Impfschutz vier Wochen nach Aufnahme in eine Gemeinschaftsunterkunft aufweisen. Alle Personen, die am 01.03.2020 bereits in den betroffenen Einrichtungen betreut werden oder tätig sind, müssen bis zum 31. 07.2021 einen Nachweis vorlegen. Mehr Informationen unter: masernschutz.de

DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL:

- Wozu dienen Impfungen?
- Impffarten
- Die STIKO
- Der Impfpass
- Die Masernimpfpflicht
- Wogegen wird wann geimpft?
- FSME-Impfung
- Rotavirusimpfung
- HPV-Impfung
- Nebenwirkungen von Impfungen
- Krankheiten, gegen die Impfschutz bestehen sollte



WOGEGEN WIRD WANN GEIMPFT?

Bei vielen Infektionskrankheiten ist es wichtig, einen frühen Schutz zu haben, denn sie betreffen meist Säuglinge. Die STIKO empfiehlt derzeit, dass Säuglinge ab der neunten Lebenswoche dreimal im Abstand von vier Wochen gegen sieben Krankheiten geimpft werden. Dies sind Diphtherie, Wundstarrkrampf (Tetanus), Keuchhusten (Pertussis), Kinderlähmung (Poliomyelitis), Hepatitis B (Leberentzündung), Haemophilus influenzae b (Hib) und Pneumokokken.

Ab einem Alter von elf Monaten beziehungsweise sechs Monate nach der dritten Impfdosis gibt es dann eine Auffrischungsimpfung gegen diese Krankheiten und gleichzeitig die erste Impfung gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) sowie eine Impfung gegen Windpocken (Varizellen). Die zweite MMRV-Dosis (MMRV = Masern, Mumps, Röteln und Varizellen) folgt frühestens vier Wochen danach, spätestens aber gegen Ende des zweiten Lebensjahres. Wird mit einem einzelnen Impfstoff gegen Windpocken geimpft, so wird hier derzeit nur eine Gabe empfohlen. Um die Zahl der Injektionen gering zu halten, empfiehlt die STIKO die Verwendung von Kombinationsimpfstoffen. Achten Sie darauf, dass alle Impfungen bei Ihrem Kind rechtzeitig begonnen werden. Die Grundimmunisierung sollte mit sechs Monaten abgeschlossen sein. Alle empfohlenen Impfungen sollten bis zum Ende des zweiten Lebensjahres erfolgen. Lassen Sie Ihren Kinderarzt bei jedem Besuch prüfen, ob alle Impfungen Ihres Kindes nach STIKO-Plan erfolgt sind. Fragen Sie, ob weitere Impfungen für Ihr Kind sinnvoll oder gar notwendig sind.

Eine Impfung bedeutet aber auch immer einen Eingriff in den Körper. Die Risiken, auch wenn sie noch so klein sind, sollten immer bedacht werden. Lassen Sie sich hierzu unbedingt von Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Kinderärztin beraten und ganz individuell die Vorteile für Ihr Kind aufzeigen.

Aktuelle Impfinformationen finden Sie im Internet unter bkk-mobil-oil.de/impfungen und auf der Seite des Robert Koch-Instituts unter: rki.de

FSME-IMPfung

Der Stich einer Zecke ist nicht ungefährlich, da sie verschiedene Krankheitserreger übertragen kann. Der bekannteste ist das FSME-Virus, das eine bisweilen lebensbedrohliche Hirnhautentzündung auslöst. Einen Schutz gegen diese Krankheit bietet eine Impfung, die Ihre Betriebskrankenkasse Mobil Oil selbstverständlich in den von der STIKO aufgeführten Risikogebieten kostenlos über die elektronische Gesundheitskarte (eGK) abrechnet.

ROTAVIRUSIMPfung

Die Rotaviruserkrankung ist eine unberechenbare Durchfallerkrankung. Besonders Säuglinge werden durch eine Infektion stark beeinträchtigt und sind durch Austrocknung aufgrund des Durchfalls gefährdet. Fast 90% der Kleinkinder erkranken daran, hier schützt seit Neuestem eine Schluckimpfung. Ihre Betriebskrankenkasse Mobil Oil übernimmt die Kosten der Impfung für Säuglinge bis zur 24. beziehungsweise 26. Lebenswoche. Lassen Sie sich von uns beraten.

HPV-IMPfung

HPV-Infektionen gehören zu den häufigsten sexuell übertragbaren Viruserkrankungen. Über 100 Untergruppen existieren von diesem Virus. Einige stehen im Verdacht, bösartige Erkrankungen auszulösen. Bewiesen ist inzwischen, dass die HPV-Infektion im Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs steht. Seit 2017 ist der Impfstoff Gardasil 9 auf dem Markt, welcher vor insgesamt 9 HPV-Typen schützt. Die Kosten der Impfungen von Kindern zwischen 9 und 14 Jahren und auch die Nachholung der Impfungen und die Vervollständigung des Impfschutzes, bei Jugendlichen spätestens bis zum vollendeten 18. Lebensjahr, werden selbstverständlich von Ihrer Betriebskrankenkasse Mobil Oil übernommen. Lassen Sie sich in Ihrer Kinderarztpraxis hierzu beraten.

NEBENWIRKUNGEN VON IMPFUNGEN

Impfungen können Nebenwirkungen haben. Trotz eines sehr guten wissenschaftlichen Standes und einer ebenso guten Dokumentation bleibt ein Restrisiko bestehen. Es wird unterschieden zwischen Impfreaktion und Impfschaden.

- **IMPfREAKTION**
Es können an der Injektionsstelle eine Rötung, eine Schwellung und ein leichter Schmerz auftreten. Daneben kann es zu Gliederschmerzen, grippeartigen Beschwerden und erhöhter Temperatur kommen.
- **IMPfSCHADEN**
Ein Impfschaden ist eine schwerwiegende, bleibende Erkrankung, die durch eine Impfung verursacht wird. Er passiert extrem selten.

KRANKHEITEN, GEGEN DIE IMPF-SCHUTZ BESTEHEN SOLLTE

DIPHtherIE

Eine infektiöse, schwere Erkrankung der Atemwege. Die entstehenden Membranen in Nase, Rachen und Luftröhre führen zu Atemnot bis hin zum Erstickern. Organschäden, wie Herzversagen und das Versagen weiterer Organe, können durch das von dem Bakterium gebildete Gift hervorgerufen werden. Über die Blutbahn wird das Gift fernab der eigentlichen Infektion im Körper verteilt.

HAEMOPHILUS INFLUENZAE B (HIB)

Das Bakterium kann zum Erstickern führen: Bei einer Entzündung des Kehlkopfes kann dieser so stark anschwellen, dass die Atemluft nicht mehr in ausreichender Menge in die Lungen gelangen kann. So können bleibende Schäden entstehen. Bei Säuglingen und Kleinkindern kann das Bakterium ins Blut gelangen, eine Vergiftung (Sepsis) auslösen und von dort aus in die Hirnhäute, Gelenke, Knochen oder anderes Gewebe wandern. Bleibende Schäden können entstehen.

HEPATITIS A

Das Virus infiziert die Leber. Die Symptome können unter anderem Fieber, Ermattung, Gelbsucht und Appetitlosigkeit sein.

Übertragen wird das Virus über kontaminierte Lebensmittel, zum Beispiel Meeresfrüchte, und über den Stuhl. Kinder, die in südliche Länder reisen oder mit infizierten Erwachsenen in Kontakt kommen, sollten geimpft werden.

HEPATITIS B (LEBERENTZÜNDUNG)

Die Folgen einer Infektion der Leber mit dem Virus nehmen oft einen schwerwiegenden Verlauf. Leberversagen und eine chronische Leberinfektion, die zu Leberzirrhose und Leberkrebs führen kann, sind gerade bei infizierten Kleinkindern keine Seltenheit. Der Erreger wird durch Blut – auch kleine Wunden und Schleimhäute – oder Geschlechtsverkehr übertragen.



**EIN KLEINER
PIKSER FÜR
LANGEN SCHUTZ!**



**SPRECHEN SIE MIT
IHREM KINDERARZT
ÜBER DEN FÜR IHR
KIND GEEIGNETEN
IMPFPLAN.**



MASERN

Das Masernschutzgesetz ist am 1. März 2020 in Kraft treten. Das neue Gesetz sieht vor, dass alle Kinder ab dem vollendeten ersten Lebensjahr beim Eintritt in die Schule oder eine Kindertageseinrichtung einen ausreichenden Impfschutz oder eine Immunität gegen Masern nachweisen müssen. Alle Personen, die am 01.03.2020 bereits in den betroffenen Einrichtungen betreut werden oder tätig sind, müssen bis zum 31.07.2021 einen Nachweis vorlegen. Weitere Infos finden Sie auch unter: masernschutz.de

MUMPS

Die anfänglichen Symptome sind Fieber und Kopfschmerzen, es folgt ein Anschwellen der Ohrspeicheldrüsen. Die Infektion kann auch eine Hirnhautentzündung (Meningitis) zur Folge haben. Als Spätfolge können Hörschäden zurückbleiben; bei Jungen kann es zu einer Hodenentzündung kommen. Eine Hodenentzündung, die bei erwachsenen Männern häufiger auftritt, ist ausgesprochen schmerzhaft und kann zur Unfruchtbarkeit führen.

KEUCHHUSTEN (PERTUSSIS)

Die schweren, krampfartigen Hustenanfälle, die sich oft über einen langen Zeitraum erstrecken, können je nach Alter vielfältige Folgen nach sich ziehen: Sauerstoffmangel, hierdurch Hirnblutungen oder Einblutungen ins Auge. Weitere mögliche Folgen sind Lungenentzündungen, Hirnschäden und bei schwerem Verlauf der Tod. Bei Säuglingen kann eine Hustenattacke nicht selten zum Atemstillstand führen.

**PNEUMOKOKKEN-
ERKRANKUNGEN**

Sie sind eine häufige bakterielle Ursache für Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen, Mittelohrentzündungen, Blutvergiftungen (Sepsis), Nasennebenhöhlenentzündungen und diverse seltenere Infektionskrankheiten.

**KINDERLÄHMUNG
(POLIOMYELITIS)**

Die Viruserkrankung führt oftmals zu bleibenden Lähmungen des Muskelapparates.

**RÖTELN
(RUBELLA)**

Die Virusinfektion äußert sich durch Hautausschlag in Gesicht und Nacken, Fieber, geschwollene Lymphknoten und Gelenkentzündungen. Die entsprechende Impfung wird nicht nur aus dem Grund verabreicht, die Krankheit zu verhindern, sondern auch, um das ungeborene Kind im Mutterleib vor einer Infektion während der Schwangerschaft zu schützen, die körperliche und geistige Behinderungen zur Folge hätte. Eine Infektion während der Schwangerschaft mit dem Rubella-Virus führt beim Kind oftmals zum Tod oder zu schweren Schädigungen wie Herzfehlern, Schwerhörigkeit und Linsentrübung (Katarakt).

**WUNDSTARRKRAMPF
(TETANUS)**

Die Erkrankung verläuft oft tödlich. Schwere Verkrampfungen der Muskulatur, unter anderem des Kiefers, verhindern die Nahrungsaufnahme, Atemnot führt zum Tod. Das Bakterium befindet sich in Erde und Dreck und gelangt über Wunden in den Blutkreislauf und dadurch in den gesamten Körper.

WINDPOCKEN (VARIZELLEN)

Das Varizella-Virus bleibt nach einer Infektion ein Leben lang in unserem Körper und kann im Alter oder bei geschwächtem Immunsystem eine Gürtelrose verursachen. Im Kindesalter äußern sich die Windpocken, die hochinfektiös sind, durch stark juckende Pusteln, Bläschen und Krusten auf der Haut. Die Erkrankung verläuft häufig gutartig, kann aber auch zu Gehirnentzündungen, Hirninfarkt, Blutungen der inneren Organe und der Haut sowie einer Aufnahme von Bakterien über die geschädigte Haut führen.

ENTDECKEN, WIE SICH DIE WELT ANFÜHLT.

Die Wahrnehmung über die verschiedenen Sinne reift im Laufe der Kindheit erst allmählich aus. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten bedeuten dabei nicht nur, bestimmte Informationen aufzunehmen, sondern vor allem auch, diese zu verarbeiten. Zur Entwicklung seiner Sinneswahrnehmung braucht ein Kind nicht nur intakte Sinne, sondern es muss sie auch schulen. Dies gelingt ihm am besten, wenn es bei seinen Beschäftigungen vielfältige Erfahrungen machen kann, die möglichst unterschiedliche „Kanäle“ seiner Wahrnehmung ansprechen. Hierbei lernt es zum Beispiel, immer besser zu unterscheiden, wie etwas riecht, aussieht und sich anfühlt, welche Geräusche es macht, ob es rund oder eckig, weich oder hart ist.

DAS SEHVERMÖGEN

Zwar kann ein Kind von Geburt an sehen, doch die Sehschärfe und das Zusammenspiel beider Augen müssen sich in den ersten Lebensmonaten und -jahren noch entwickeln. So kann Ihr Kind zum Beispiel erst mit sechs bis acht Jahren sicher erkennen, ob verschieden große Autos gleich weit entfernt sind. Und selbst in diesem Alter ist das Gesichtsfeld seitlich noch um 30 % eingeschränkt. Erst im Alter von zehn bis zwölf Jahren entspricht das Sehvermögen des Kindes dem eines Erwachsenen.

Dies zu wissen ist vor allem wichtig, weil Ihr Kind hierdurch – beispielsweise im Straßenverkehr – noch über Jahre hinweg vieles anders wahrnimmt als wir Erwachsenen. Zudem sind die Wahrnehmungen eines Kindes noch sehr stark von Gefühlen geprägt. Das Sehen spielt eine überaus wichtige Rolle für die gesamte körperliche, geistige und soziale Entwicklung des Kindes. Fehlsichtigkeiten, Schielen, aber auch organische Erkrankungen der Augen können sich auf die Entwicklung Ihres Kindes auswirken. Deshalb wird das Sehvermögen auch bei jeder Früherkennungsuntersuchung erneut überprüft (siehe „Vorsorgeuntersuchungen“, ab Seite 10).

Frühzeitig erkannt und behandelt, kann zum Beispiel eine Sehschwäche oder Schielen in der Regel vollständig behoben werden. Häufig genügt es bereits, wenn das Kind nur wenige Stunden am Tag eine Brille trägt oder das gesunde Auge abgedeckt wird.

SEHSTÖRUNGEN FRÜHZEITIG ERKENNEN

Ihre Beobachtungen helfen dem Kinderarzt oder der Kinderärztin, mögliche Sehschwächen oder -fehler Ihres Kindes rechtzeitig zu erkennen und eine Behandlung einzuleiten. So können manche Verhaltensweisen,

wie zum Beispiel Unlust beim Malen oder Ausschneiden, ungeschicktes oder ängstliches Verhalten, schnelles Ermüden bei Konzentration oder häufige Kopfschmerzen, auch auf mögliche Probleme mit dem Sehen hindeuten. Bei diesen und ähnlichen Auffälligkeiten empfiehlt es sich deshalb, immer auch die Augen Ihres Kindes untersuchen zu lassen.

AMBLYOPIEVORSORGE FÜR KINDER

In Mitteleuropa leidet rund eins von 15 Kindern zum Zeitpunkt der Einschulung an einer Fehlsichtigkeit (Amblyopie). Wird diese nicht rechtzeitig entdeckt und behandelt, bleibt sie lebenslang bestehen.

Die persönlichen Folgen einer solchen Fehlsichtigkeit können von eingeschränkter Berufswahl über höhere Unfallträchtigkeit bis hin zu Schwerbehinderung und psychischen Schäden führen. Früh erkannt, kann diese Beeinträchtigung jedoch gut behandelt und behoben werden.

DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL:

- Das Sehvermögen
- Sehstörungen frühzeitig erkennen
- Amblyopievorsorge für Kinder
- Warum ist diese Untersuchung so wichtig?
- Wann besteht Anspruch?
- Was müssen Sie tun?
- Hier ist der Kinderarzt oder die Kinderärztin gefragt
- Hörtest für Neugeborene
- Amblyopie-Sehschulung
- Wann und wie wird Ihr Baby untersucht?
- Was passiert bei einem auffälligen Ergebnis?
- Hörprobleme bei Kleinkindern
- Ambulante Kinderchirurgie
- Die Sprach- und Sprechentwicklung
- Wichtige Etappen in der Sprachentwicklung
- Auffälligkeiten beim Sprechen: Was tun?
- neolexon Artikulations-App
- Hier ist der Kinderarzt oder die Kinderärztin gefragt
- Unser Kind stottert
- Auffälligkeiten in der Entwicklung ernst nehmen

ENTWICKLUNG DER KINDLICHEN SEHFÄHIGKEIT

Alter (ca.)	Fertigkeit
12 Monate	Die Sehschärfe des Kindes beträgt 50%.
1–3 Jahre	Die Koordination beider Augen verfestigt sich und ermöglicht ein immer besseres räumliches Sehen.
6–8 Jahre	Ausreifung des räumlichen Sehens. Mit etwa neun Jahren ist das räumliche Sehen dem von Erwachsenen gleich: Das Kind kann nun zum Beispiel sehen, ob verschieden große Autos gleich weit entfernt sind. Das Gesichtsfeld – der mit beiden Augen erfasste Bereich – ist seitlich jedoch noch um etwa 30% eingeschränkt.
10–12 Jahre	Das Gesichtsfeld entspricht dem von Erwachsenen.



Im Gegensatz zu den kinderärztlichen Vorsorgeuntersuchungen gehört die Vorsorgeuntersuchung zur Früherkennung kindlicher Sehstörungen wie der Amblyopie durch Augenärzte nicht zu den gesetzlichen Vorsorgeleistungen. Der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. setzt sich daher seit langem für die Aufnahme eines zusätzlichen Amblyopie-Screenings in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung ein. Der Sachverständigenrat für die Begutachtung der Entwicklung im Gesundheitswesen hat sich ebenfalls für eine solche Vorsorge ausgesprochen. Viele Augenärzte bieten die Amblyopievorsorge bereits als individuelle Gesundheitsleistung an.

WARUM IST DIESE UNTERSUCHUNG SO WICHTIG?

Oft wird die im frühen Kindesalter entstehende Amblyopie nicht rechtzeitig festgestellt. Eine Störung des Sehens führt dazu, dass die Augen keine optimale Sehfähigkeit mehr erlernen können. Die verminderte Sehkraft ist oftmals nur einseitig und damit nicht offensichtlich, die Sehminderung fällt dann weder dem Kind noch den Eltern auf. Dieser Verlust kann in späteren Lebensjahren gar nicht mehr oder wenn, dann nur

eingeschränkt korrigiert werden. Je früher jedoch eine solche Sehminderung erkannt wird, desto besser sind auch die Behandlungsmöglichkeiten. Umso wichtiger ist es, eine mögliche Fehlsichtigkeit bei Kindern rechtzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln.

Die Betriebskrankenkasse Mobil Oil hat in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e. V. einen Facharztvertrag zur Amblyopievorsorge für Kinder entwickelt und bietet Ihnen bundesweit augenärztliche Untersuchungen an, mit denen sich eine Fehlsichtigkeit rechtzeitig diagnostizieren lässt.

WANN BESTEHT ANSPRUCH?

An dem Screening auf Amblyopie können alle Kinder im Alter von 31 bis 42 Monaten teilnehmen. Versicherte Kinder, die zu einer Risikogruppe gehören, zum Beispiel weil die Eltern oder Geschwister schielen beziehungsweise stark weitsichtig sind, können auf Wunsch das Screening zusätzlich bereits erstmals im Alter von sechs bis zwölf Monaten erhalten. Unsere Amblyopievorsorge für Kinder schließt damit die Lücke zwischen den Vorsorgeuntersuchungen U7 sowie U8 und

ermöglicht es, die langfristige Beeinträchtigung oder gar den Verlust des Augenlichts beziehungsweise der Sehfähigkeit zu verhindern. Nähere Informationen erhalten Sie auch im Internet unter: bkk-mobil-oil.de/amblyopie

Die Abrechnung der Leistungen erfolgt direkt zwischen den Augenärzten und uns. Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter: bkk-mobil-oil.de/arztuche

WAS MÜSSEN SIE TUN?

Vereinbaren Sie für Ihr Kind oder Ihre Kinder einfach einen Termin beim Augenarzt Ihres Vertrauens. Dieser rechnet nach Durchführung der Behandlung direkt mit uns ab. Sollte Ihr Augenarzt unser Angebot noch nicht kennen, sprechen Sie ihn einfach darauf an. Selbstverständlich informieren wir Sie auch gern über bereits am Screening teilnehmende Augenärzte in Ihrer Umgebung.

HIER IST DER KINDERARZT ODER DIE KINDERÄRZTIN GEFRAGT:

- Wenn Ihr Kind oft blinzelt, sich die Augen reibt oder sie zusammenkneift, wenn es ständig mit schräg gehaltenem Kopf schaut oder seine Augen zittern, ist eine Untersuchung beim Augenarzt ratsam.
- Augenentzündungen müssen ärztlich behandelt werden.

Augenärzte und Augenärztinnen wie auch Kinder- und Jugendärzte sowie -ärztinnen empfehlen eine augenärztliche Untersuchung für alle Kinder im Alter zwischen zwei und drei Jahren. Bei erhöhtem Risiko für Augenerkrankungen, zum Beispiel bei erblichen Augenerkrankungen wie Schielen und starker Fehlsichtigkeit bei Geschwistern oder Eltern, empfehlen sie sogar eine deutlich frühere augenärztliche Kontrolle.

AMBLYOPIE-SEHSCHULUNG

Ihr Kind leidet an Amblyopie? Die BKK Mobil Oil bietet Ihrem Kind mit der Caterna Sehschulung eine moderne Behandlungsmethode bei Amblyopie an. Die Sehschulung ist eine internetbasierte Therapie ergänzend zur Augenpflasterbehandlung für Kinder von vier bis zwölf Jahren. Die Kinder spielen dabei täglich 30 bis 45 Minuten Online-Spiele, welche durch ein spezielles Wellenmuster im Hintergrund das Gehirn stimulieren und das schwache Auge aktivieren. Wir übernehmen die Kosten für eine dreimonatige Behandlung. Weitere Infos erhalten Sie unter: bkk-mobil-oil.de/caterna

HÖRTEST FÜR NEUGEBORENE

Gutes Hören ist für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes von großer Bedeutung. Vor allem die sprachliche Entwicklung hängt davon ab, wie gut Ihr Kind hört. Etwa zwei von 1.000 Neugeborenen haben bleibende angeborene Hörstörungen, die bislang meist viel zu spät erkannt wurden – häufig erst dann, wenn sich bereits Probleme beim Sprechen zeigten. Seit dem 01.01.2009 haben deshalb alle Neugeborenen Anspruch auf einen Hörtest (Neugeborenen-Hör-Screening). Ziel ist es, angeborene Hörstörungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Die Teilnahme an der Untersuchung ist freiwillig. Die Kosten übernimmt Ihre Krankenkasse. Nutzen Sie diese Chance für Ihr Kind!

WANN UND WIE WIRD IHR BABY UNTERSUCHT?

Empfohlen wird, die Untersuchung möglichst in den ersten drei Lebenstagen in der Geburtsklinik oder einer ambulanten Praxis durchzuführen. Für Ihr Kind sind die Tests völlig schmerzfrei. Sie lassen sich durchführen, während es schläft. Geprüft wird die Funktion des Innenohrs beziehungsweise ob Nervenimpulse aus dem Innenohr ans Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet werden. Vor der Untersuchung erhalten Sie ein Merkblatt über das genaue Verfahren, und die Ärztin oder der Arzt bespricht mit Ihnen Ihre Fragen.

WAS PASSIERT BEI EINEM AUFFÄLLIGEN ERGEBNIS?

Ein auffälliges Screening-Ergebnis bedeutet nicht zwangsläufig, dass Ihr Baby schlecht hört:

- Das Ergebnis sollte spätestens zur U2, das heißt bis zum zehnten Lebenstag, durch einen erneuten Test kontrolliert werden.
- Bestätigt der zweite Test das auffällige Ergebnis, bedarf es – möglichst bis zur zwölften Lebenswoche – weiterer differenzierter diagnostischer Untersuchungen des Hörvermögens.

Sollte die Hörfähigkeit Ihres Kindes dauerhaft eingeschränkt sein, erhält es ein Hörgerät und eine Frühförderung der Hör-Sprach-Entwicklung, in die Sie als Eltern aktiv eingebunden werden. Mit einer frühen Behandlung und Förderung hat nahezu jedes hörgestörte Kind Aussicht auf eine normale sprachliche Entwicklung. Nur bei einem von 30 bis 40 erstaußälligen Kindern bestätigt sich der Verdacht auf eine Hörstörung.

Auch bei den weiteren Früherkennungsuntersuchungen wird das Hörvermögen Ihres Kindes immer wieder überprüft. Denn auch später noch kann das Gehör beeinträchtigt werden, zum Beispiel infolge einer Mittelohrentzündung oder anderer Infektionskrankheiten.

HÖRPROBLEME BEI KLEINKINDERN

Wie das Sehen spielt auch das Hören eine überaus wichtige Rolle für die gesamte Entwicklung Ihres Kindes. Vor allem die Sprachentwicklung hängt davon ab, wie gut Ihr Kind hört. Immer noch werden angeborene Hörstörungen erst spät erkannt – meist erst, wenn sich bereits Probleme beim Sprechen zeigen. Daneben können auch Krankheiten, wie zum Beispiel eine Mittelohrentzündung, das Gehör beeinträchtigen.

Deswegen wird es bei jeder Früherkennungsuntersuchung geprüft (siehe „Vorsorgeuntersuchungen“, ab Seite 10). Vor allem im frühen Kleinkindalter sollten Sie auch selbst immer wieder einmal am Verhalten Ihres Kindes abzulesen versuchen, wie gut es hört.

Die folgende Auflistung enthält Hinweise, die auf Hörprobleme von Kindern hindeuten können. Sie sollten die zu erwartende altersgemäße Entwicklung daran messen.

- Ihr Kind macht keine Fortschritte in seiner Sprachentwicklung. Selbst kurze Sätze zu sprechen, fällt ihm schwer.
- Ihr Kind antwortet nur verzögert oder gar nicht, wenn es angesprochen wird.
- Bei lauten Geräuschen, zum Beispiel Türenschnellen oder Händeklatschen, erwacht oder erschrickt Ihr Kind nicht.
- Ihr Kind kann bekannte Geräusche oder Tierlaute nicht erkennen.
- Ihr Kind hat nur wenige soziale Kontakte und ist ein Einzelgänger.
- Ihr Kind hat Schwierigkeiten, Geräusche zu orten, und reagiert auf Geräusche und Sprache außerhalb seines Blickfeldes nicht.
- Ihr Kind kann bekannte Gegenstände aus dem Alltag, beispielsweise Kleidungsstücke oder Körperteile, nicht bezeichnen.
- Ihr Kind leidet unter häufigen Ohrenentzündungen.

AMBULANTE KINDERCHIRURGIE

Auch bei bester Vorsorge und rechtzeitiger Behandlung lassen sich operative Eingriffe, zum Beispiel am Trommelfell (Paukendrahnage), nicht immer vermeiden. Nicht jede Operation, die bei Kindern und Jugendlichen durchgeführt werden muss, erfordert jedoch einen mehrtägigen Krankenhausaufenthalt. Folgende kinderchirurgische Eingriffe können im Rahmen des Vertrags zwischen der Betriebskrankenkasse Mobil Oil und der Nordpark Ärztenetz GmbH unter anderem auch ambulant durchgeführt werden:

- Entfernung der Rachenmandeln
- Operationen am Trommelfell, gegebenenfalls mit Paukendrahnage
- Entfernung von Halsfisteln und -zysten
- Operationen bei Leisten-/Nabelbruch
- Hoden- und Penisoperationen (zum Beispiel Hodenhochstand, Wasserbruch, Vorhautverengung)
- Operationen am Blinddarm
- Operationen am Knochengewebe
- Metallentfernung nach Knochenbruchoperationen
- Fremdkörperentfernungen (beispielsweise Abszesse)

Ob eine ambulante Operation medizinisch möglich und sinnvoll ist, entscheidet immer Ihr behandelnder Arzt. Die teilnehmenden Ärzte in Ihrer Region erfahren Sie über unsere kostenlose Service-Hotline unter **0800 255 0800**.

Mehr zum Thema „Ambulante Kinderchirurgie“ erfahren Sie auch im Internet unter: bkk-mobil-oil.de/ambulante-kinderchirurgie



DIE SPRACH- UND SPRECHENTWICKLUNG

Vielleicht sagt Ihr Kind zu seinem ersten Geburtstag bereits „Mama“ und „Papa“, vielleicht müssen Sie sich aber auch noch etwas gedulden. Denn in kaum einem anderen Entwicklungsbereich ist die zeitliche Spanne so groß wie in der sprachlichen Entwicklung: Einige Kinder – häufig Mädchen – sprechen schon vor Ende ihres ersten Lebensjahres ihr erstes Wort, bei anderen Kindern müssen die Eltern bis weit ins dritte Lebensjahr darauf warten. Die Mehrheit der Kinder beginnt jedoch zwischen zwölf und 18 Monaten zu sprechen. Auch im Wortschatz können sich von Kind zu Kind enorme Unterschiede zeigen: So liegt bei 20 Monate alten, sich normal entwickelnden Kindern der Wortschatz innerhalb einer Spanne von 20 bis 450 Wörtern. Diese großen Unterschiede betreffen jedoch vor allem das Sprechen, weniger das Verstehen. Kinder gleichen Alters unterscheiden sich in ihrem Sprachverständnis weitaus weniger als in ihren sprachlichen Ausdrucksmöglichkeiten.

WICHTIGE ETAPPEN IN DER SPRACHENTWICKLUNG

Auch wenn Kinder unterschiedlich schnell sprechen lernen, zeigt sich in der Regel eine bestimmte Abfolge in der Sprachentwicklung. Die folgenden Altersangaben können jedoch aufgrund der individuellen Sprachentwicklung von Kindern nur als grobe Anhaltspunkte dienen.

Zu bedenken ist auch, dass Kinder häufig mehrere Etappen der Sprachentwicklung eines bestimmten Alters gleichzeitig nutzen und sich einzelne Sprachetappen auch überschneiden können. Manche Kinder legen zwischendurch auch „Pausen“ in ihrer Sprachentwicklung ein, zum Beispiel wenn sie gerade laufen lernen und besonders stark mit dieser neuen Fähigkeit beschäftigt sind.

AUFFÄLLIGKEITEN BEIM SPRECHEN: WAS TUN?

Da beim Sprechenlernen die Entwicklungsunterschiede zwischen Kindern so enorm groß sein können, ist es für Eltern

manchmal schwierig zu entscheiden, ob bestimmte Sprachauffälligkeiten ihres Kindes „normal“ sind oder ob eine Störung vorliegt.

Eine ganze Reihe von Fehlern in der Aussprache sind beim Sprechenlernen nämlich durchaus normal und geben sich meist von allein, wie zum Beispiel

- Laute auslassen („Hau“ statt „Haus“ sagen),
- Laute durch andere ersetzen („geklettert“ statt „gekleckert“, „Tanne“ statt „Kanne“, „Eibenbahn“ statt „Eisenbahn“),
- Laute, beispielsweise Zischlaute, falsch bilden (so genanntes Kinderlispeln),
- Laute in die falsche Reihenfolge bringen („Mokolotive“ statt „Lokomotive“, „Luftabong“ statt „Luftballon“) oder
- zwei Wörter zu einem Wort zusammenziehen (aus „glänzen“ und „blenden“ wird zum Beispiel „blenzen“).

Sie sollten kein großes Aufheben machen und Ihr Kind stattdessen wie oben beschrieben zum Sprechen ermuntern und es darin bestätigen. Manche Auffälligkeiten beim

Sprechenlernen deuten aber auch auf eine Störung hin. Ob das der Fall ist und was zu tun ist, können jedoch nur erfahrene Fachleute wie der Kinderarzt oder die Kinderärztin beziehungsweise der Logopäde oder die Logopädin entscheiden. Je früher Störungen festgestellt werden, desto erfolgreicher kann ein Kind in seiner Sprachentwicklung unterstützt werden.

NEOLEXON ARTIKULATIONS-APP

Artikulationsstörungen gehören zu den häufigsten Sprachentwicklungsstörungen bei Kindern. Sie umfassen Probleme bei der Bildung von Lauten bzw. Lautverbindungen (phonetische Störung) sowie eine nicht altersgemäße Verwendung des Lautsystems und seiner Regeln (phonologische Störung). Die neolexon-App ergänzt die klassische logopädische Therapie bei Kindern mit Artikulationsstörung um ein individuelles, digitales Eigentaining. Wir übernehmen die Kosten für eine sechsmonatige Nutzung der App für Kinder zwischen drei und sieben Jahren. bkk-mobil-oil.de/neolexon

HIER IST DER KINDERARZT ODER DIE KINDERÄRZTIN GEFRAGT:

- Wenn Ihr Kind mit zwei Jahren weniger als zehn bis 30 Wörter spricht (außer „Mama“ und „Papa“) oder Sie den Eindruck haben, es spreche weniger und weniger deutlich als Gleichaltrige, sollten Sie zum Kinderarzt oder zur Kinderärztin gehen, um festzustellen, ob sich Ihr Kind einfach nur mehr Zeit lässt oder ob eine Störung beziehungsweise Verzögerung vorliegt, die behandelt werden muss.
- Ihr Kind wird mit vier Jahren wegen seiner Aussprachefehler von anderen nicht verstanden oder es macht solche Fehler noch mit fünf Jahren.
- Ihr Kind versteht Sie und andere deutlich schlechter, als gleichaltrige Kinder es tun.
- Ihr Kind stottert anhaltend oder wiederholt über mindestens drei Monate so stark, dass der Sprachfluss deutlich unterbrochen wird.
- Ihr Kind stottert noch im Schulalter oder fängt erst nach seinem fünften Geburtstag damit an.

UNSER KIND STOTTERT!

Etwa 80% der Kinder stottern zwischen dem zweiten und vierten Lebensjahr von Zeit zu Zeit: Laute, Silben oder Wörter werden wiederholt oder der rhythmische Sprechfluss wird durch Zögern oder Innehalten unterbrochen. Bei den meisten Kindern geht dies wieder vorbei. Deswegen spricht man hier auch von „Entwicklungsstottern“. Bei manchen Kindern hält sich das Stottern jedoch hartnäckig über einen längeren Zeitraum. Oft ist es vor allem die Angst des Kindes, ausgelacht oder bloßgestellt zu werden, die dazu beiträgt, dass sich das Stottern verfestigt. In diesem Fall sollten Sie sich an den Kinderarzt oder die Kinderärztin wenden und gegebenenfalls fachlichen Rat in einer phoniatriischen Praxis (Facharzt/Fachärztin für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörbeeinträchtigungen) einholen. Dabei kann entschieden werden, ob eine Sprechbehandlung erforderlich ist.

AUFFÄLLIGKEITEN IN DER ENTWICKLUNG ERNST NEHMEN

Verzögerungen und auffällige Schwächen in bestimmten Entwicklungsbereichen können frühe Hinweise auf spätere Lernstörungen in der Schule sein. Dies gilt ganz

besonders auch für Auffälligkeiten und Störungen in der Sprach- und Sprechentwicklung. Frühzeitig erkannt, bestehen nach genauer Abklärung der Ursachen gute Chancen, mithilfe einer gezielten Förderung die Probleme anzugehen, die Auffälligkeiten zu vermindern oder zu beheben und für Ihr Kind eine bessere Startsituation für die Einschulung zu erreichen. Gehen Sie deshalb mit Ihrem Kind unbedingt auch zu den letzten beiden Früherkennungsuntersuchungen vor Schulbeginn und zögern Sie nicht, Ihren Kinderarzt oder Ihre Kinderärztin um Rat und Hilfe zu bitten, wenn Sie bei Ihrem Kind eine Entwicklungsverzögerung vermuten.

Unser Tipp für Sie

Es versteht sich von selbst, dass Ihr Kind nicht wegen seines Stotterns ausgelacht oder gehänselt werden sollte. Wenn Ihr Kind stottert, versuchen Sie, dies im Gesprächsfluss nicht weiter zu beachten oder zu kommentieren, sondern reden Sie mit Ihrem Kind einfach weiter, wenn es ausgesprochen hat.

ALTER	SPRECHENTWICKLUNG	VERSTEHEN
9–13 Monate	Erste Wörter, Verdopplung von Silben mit symbolischer Bedeutung (Babysprache): „Mama“, „Papa“, zum Beispiel „Namnam“ für Essen	Ihr Kind winkt bei „Auf Wiedersehen“, klatscht in die Hände, wenn es sich freut, schüttelt den Kopf bei „Nein!“. Es versteht einfache Aufforderungen („Gib mir den Ball.“) und reagiert sinngemäß auf Fragen wie „Wo ist der Papa?“.
18–20 Monate	50–200 Wörter (ohne „Mama“ und „Papa“): „Wauwau“, „Ball“, „Licht“	
20–24 Monate	Beginn der Zweiwortsätze: „Mama spielen.“, „Jonas müde.“	
2½ Jahre	Drei- und Mehrwortsätze, erster Ich-Gebrauch: „Mama ist fortgeht.“, „Ich bin müde.“	
3 Jahre	Sprunghafte Zunahme des Wortschatzes. Fragealter: wer, wie, was, warum? „Warum ist Papa weg?“, „Wo ist das Kind?“	Ihr Kind kann kurzen Geschichten folgen und versteht längere Aufforderungen.
4–5 Jahre	Sätze werden richtig gebildet, aber oft noch mit falscher Bildung der Zeitformen: „Ich habe aber gar nichts mitgenehmt.“ Alle Laute und Lautverbindungen können, vielleicht bis auf wenige Ausnahmen (s, sch), korrekt ausgesprochen werden.	
6 Jahre	Großer Wortschatz; Gedankengänge können formuliert, Erlebnisse berichtet werden; Geschichten können nacherzählt werden.	



BEWEGEND – SCHRITT FÜR SCHRITT!

Die ersten Lebensjahre sind prägend für die Zukunft. Besonders wichtig ist in dieser Zeit die Entwicklung der Motorik, das heißt der Beweglichkeit Ihres Kindes. Es lernt, seine Arme und Beine richtig einzusetzen, sein Gleichgewicht zu halten und wie viel Spaß es macht, die Schwerkraft für Momente außer Kraft zu setzen, aber auch das Ertasten und Erforschen seiner Umgebung mit den eigenen Händen. Die motorische Entwicklung ist für viele Bausteine des Lernens die Grundlage. Bewegung ist für ein gesundes Heranwachsen von Körper und Geist unerlässlich. Organsysteme, Muskeln und Sinne brauchen die Impulse der Bewegung, um sich optimal zu entwickeln.

DIE BEDEUTUNG VON BEWEGUNG

Bewegung ist bereits ab dem Kleinkindalter wichtig. Folgen eines Bewegungsmangels sind neben Haltungs- und Bewegungsauffälligkeiten Übergewicht und Wahrnehmungsstörungen, die die Konzentrations- und Lernfähigkeit beeinflussen. Folgeerkrankungen sind zum Beispiel Diabetes, Muskelschwäche oder Osteoporose.

Die motorische Entwicklung hat Einfluss auf

- die gesamtkörperliche Gewandtheit und Beweglichkeit,
- die feinmotorische Geschicklichkeit,
- das Gleichgewichtsvermögen,
- die Reaktionsfähigkeit,
- die Sprungkraft und Schnelligkeit,
- die Bewegungsgenauigkeit und
- die Koordinationsfähigkeit.

Bei der altersgerechten Entwicklung der Grundmotorik spielen die Sinne eine große Rolle. Sie geben Informationen an das Gehirn weiter, das diese verarbeitet und in entsprechende Bewegungen umsetzt.

Dabei ist wichtig, dass die Verarbeitung der Informationen erst gelernt werden muss. Die wichtigsten Sinne hierfür sind der Tastsinn (taktiles System), die Tiefenwahrnehmung (kinästhetisches System) und der Gleichgewichtssinn (vestibuläres System). Alle Sinne vermitteln augenblickliche Zustände. Nach der Verarbeitung werden die Informationen im Gedächtnis gespeichert. So findet ein Lernprozess statt, der zur Automatisierung von Bewegungsmustern führt.

Durch die Schaffung von Anreizen für die verschiedenen Sinne, zum Beispiel durch vielfältige Spiele, unterstützen Sie die

Wahrnehmung Ihres Kindes. Nehmen Sie sich Zeit, spielen Sie mit Ihrem Kind und lassen Sie seiner Kreativität freien Lauf.

Wir zeigen Ihnen, welche Bedeutung Bewegung für die Entwicklung Ihres Kindes hat. Erfahren Sie von Experten, wie Sie Ihr Kind im Alltag beim Spielen positiv begleiten und fördern können. Ideen für mehr Bewegung im Alltag liefert Ihnen unsere Videoreihe zum Thema „Elementare Bewegungsformen für die motorische Entwicklung von Kindern“.

bkk-mobil-oil.de/kindermotorik

IM FALL DER FÄLLE GUT VERSORGT – REHABILITATIONSKONZEPT „AUF DIE BEINE“

Die BKK Mobil Oil bietet Ihrem Kind in Kooperation mit der UniReha GmbH und dem Klinikum der Universität zu Köln das Rehabilitationskonzept „Auf die Beine“ an. Das individuell abgestimmte Therapiekonzept bei stark ausgeprägten Muskel- und Skeletterkrankungen beinhaltet neben klassischer Physiotherapie auch ein Vibrations-training mit dem Galileo®-System, welches ebenfalls für das Training Zuhause zur Verfügung gestellt wird. Dieses steigert mittels gezieltem Muskelaufbau die motorische Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit Ihres Kindes. Wir übernehmen die Kosten dieser zwölfmonatigen Therapie für Versicherte im Alter von vier bis 25 Jahren.

DARUM GEHT'S IN DIESEM KAPITEL:

- Die Bedeutung von Bewegung
- Körper und Erscheinungsbild verändern sich
- Körperliche Belastbarkeit
- Entwicklung der Körpermotorik
- Etappen in der Entwicklung der Körpermotorik
- Die Entwicklung der Hand- und Fingermotorik
- Hier ist der Kinderarzt oder die Kinderärztin gefragt

Unser Tipp für Sie

Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihr Kind gezielt in Bewegung bringen und seine motorischen Fähigkeiten fördern können. In unserer Kinderwelt erwarten Sie dazu vielfältige Spielideen:

bkk-mobil-oil.de/bewegungsspiele



ALTER (CA.)	FERTIGKEITEN DER KÖRPERMOTORIK
9–13 Monate	Beginn des freien Gehens
2–3 Jahre	Rennen, Treppen steigen mit Festhalten, ein Bein wird nachgezogen; erste Fahrversuche auf Roller, Dreirad oder Laufrad
Ab 3 Jahren	Das Kind übt sich an den unterschiedlichsten Dingen im Balancieren – auf niedrigen Mauern, auf Baumstämmen – und kann, mit etwa 3 ½ Jahren, wahrscheinlich schon vorwärts hüpfen und auf einem Bein stehen.
4 Jahre	Das Kind kann auf einem Bein hüpfen, und das Klettern wird zu einem immer beliebteren „Hobby“. Vielleicht lernt es jetzt auch schon bald, mit dem Zweirad zu fahren.
4–6 Jahre	Zweirad fahren
5 Jahre	Das Kind kann sicher und ohne sich festzuhalten im Wechselschritt Treppen steigen. Alle Laute und Lautverbindungen können, vielleicht bis auf wenige Ausnahmen (s, sch), korrekt ausgesprochen werden.

KÖRPER UND ERSCHEINUNGSBILD VERÄNDERN SICH

Im Kleinkindalter verlieren Kinder mehr und mehr an babyhafter Pummeligkeit und wirken zunehmend zartgliedriger. Das liegt unter anderem daran, dass der Kopf im Verhältnis zum Körper nicht mehr so schnell wächst. Machte er beim Neugeborenen noch ein Viertel der gesamten Körpergröße aus, so sinkt das Verhältnis nun auf ein Fünftel. Der Kopfumfang nimmt nur noch um einen Zentimeter zu.

Danach ist das Schädelwachstum fast abgeschlossen. Die Fontanelle, also die Lücke zwischen den Schädelknochen beim Baby, die sich gewöhnlich innerhalb der ersten beiden Lebensjahre mit Knochenmasse füllt, sollte spätestens zu Beginn des dritten Lebensjahres geschlossen sein.

Das Gesicht wirkt nun nach und nach großflächiger und erwachsener. Die Beine und besonders die Arme wachsen schnell, strecken sich und wirken etwas gerader. Mit der Veränderung der Körperproportionen verlagert sich der Schwerpunkt des Körpers im Laufe der Jahre weiter nach unten. So wird es für das Kind auch immer leichter, das Gleichgewicht zu halten.

Ab dem vierten Lebensjahr setzt sich der anlagebedingte Körperbau- und Konstitutionstyp (Gesundheit, Belastbarkeit, Körperkraft und Temperament) immer deutlicher durch. Die Knochen werden nun kräftiger und die Muskeln nehmen an Gewicht zu – vorausgesetzt, Ihr Kind erhält genügend Raum und Gelegenheit, seinem Alter entsprechend herumzutoben und sich zu bewegen.

Im fünften Lebensjahr macht Ihr Kind in seiner Entwicklung einen großen Sprung nach vorne. In seinem Verhalten, seiner Sprache und seinen Bewegungen verliert es das Kleinkindhafte, und manchmal ist es äußerlich schon jetzt „ganz die Mutter“ oder „ganz der Vater“.

Der Babyspeck ist verschwunden und das Gesicht bekommt einen ausgeprägten Ausdruck – dem des Erwachsenen immer ähnlicher. Bald werden wahrscheinlich auch schon die ersten Zahnlücken sichtbar sein, was Ihrem Kind das typisch „schulkindhafte“ Aussehen verleiht.

KÖRPERLICHE BELASTBARKEIT

Im Kleinkindalter wird der kindliche Körper zunehmend belastbarer. So nehmen Herz und Lunge weiter an Größe zu. Damit

wächst auch die körperliche Leistungsfähigkeit, die mehr von der Funktionstüchtigkeit des Herz-Kreislauf-Systems als von der tatsächlichen Muskelkraft abhängt. Diese erscheint noch sehr gering, ist aber im Verhältnis zur Körpergröße bereits genauso ausgeprägt wie beim Erwachsenen.

Es ist jetzt besonders wichtig, dass sich Ihr Kind viel und altersgemäß bewegt – dies beugt einem Zurückbleiben der muskulären Entwicklung vor und fördert außerdem Gelenkigkeit und eine gute Körperbeherrschung. Bewegung ist außerdem die beste Vorbeugung gegen späteres Übergewicht. Eine Überanstrengung des Kindes brauchen Sie nicht zu befürchten: Jüngere Kinder schützen sich selbst instinktiv davor und setzen sich sogar zur Wehr, wenn sie überfordert werden.

Spätestens wenn Ihr Kind eigenständig gehen kann, wird das „Draußen“ immer verlockender und wichtiger zum Austoben. Auf dem Spielplatz, auf der Wiese sowie bei Spaziergängen in Park, Wald oder Feld lernt Ihr Kind, immer sicherer und geschickter mit seinem Körper umzugehen, und eignet sich weitere Bewegungsfertigkeiten an: vorwärts und rückwärts laufen, sich im Kreis drehen, klettern und hüpfen, über Pfützen springen, Treppen steigen, balancieren, Dreirad fahren und vieles mehr.

ENTWICKLUNG DER KÖRPERMOTORIK

Der „Höhepunkt“ der motorischen Entwicklung ist sicherlich das Laufenlernen. In die aufrechte Haltung zu gelangen und dann einen Fuß vor den anderen zu setzen, ist für einen kleinen Menschen eine ganz schöne Leistung, die nicht von heute auf morgen vonstattengeht, sondern über viele kleine Entwicklungsschritte verläuft: sich aufsetzen, krabbeln, sich hochziehen, stehen und so weiter. In welchem Tempo ein Kind diese Schritte durchläuft, ist ganz unterschiedlich. Aber ist es dann geschafft, ist der Stolz meist grenzenlos! In der Regel erleben Eltern die „ersten Schritte“ ihres Kindes zwischen dem zehnten und dem 18. Lebensmonat. Spätestens

mit 20 Monaten kann sich ein Kind, sofern es sich normal entwickelt, frei und sicher gehend bewegen. Fortan verlegt es sein ganzes Interesse darauf, diese Fähigkeit zu vervollkommen, neue Bewegungsabläufe zu lernen und immer sicherer und geschickter zu werden.

ETAPPEN IN DER ENTWICKLUNG DER KÖRPERMOTORIK

Die Altersangaben der Übersichten auf den Seiten 30 und 31 können nur als grobe Orientierung dienen, denn auch hinsichtlich der Bewegung und körperlichen Geschicklichkeit entwickeln Kinder sich verschieden. Gleich ist allerdings bei allen Kindern, dass sie ausreichend Bewegung im Freien sowie möglichst abwechslungsreiche und vielfältige Bewegungserfahrungen brauchen, um ihre motorischen Fähigkeiten auszuweiten und immer mehr Sicherheit zu gewinnen. Ausreichend Bewegung kommt zudem der gesamten Entwicklung Ihres Kindes zugute. Und wenn man sich sicher bewegen kann, hilft dies auch, manchen Unfall zu vermeiden.

DIE ENTWICKLUNG DER HAND- UND FINGERMOTORIK

Das Zusammenspiel der einzelnen Muskelgruppen und der Sinnesorgane – besonders von Hand und Auge – gelingt Ihrem Kleinkind nun immer besser und wird mit viel Geduld und wachsender Konzentration durch ständiges Wiederholen und Variieren spielerisch geübt. Da es nun zunehmend geschickter mit seinen Händen wird, kann es immer mehr Dinge auch allein erledigen, beispielsweise mit dem Löffel essen, aus seinem Trinkbecher trinken und einfache Kleidungsstücke anziehen. Im Spiel und in der Beschäftigung mit den unterschiedlichsten Dingen, Materialien und schließlich auch Werkzeugen, wie Kreide, Malstiften und Schere, lernt Ihr Kind seine Hände immer geschickter zu benutzen: Kleine Perlen werden zu Ketten aufgefädelt, Murmeln in ein Loch gekullert und vielleicht gelingt ihm schon vor der Schule erste Schreibversuche.

HIER IST DER KINDERARZT ODER DIE KINDERÄRZTIN GEFRAGT:

- Sie machen sich über die Entwicklung Ihres Kindes Sorgen.
- Sie haben den Eindruck, Ihr Kind bewegt sich sehr ungeschickt und unsicher.

Gehen Sie mit Ihrem Kind unbedingt auch zu den beiden letzten Früherkennungsuntersuchungen vor Schulbeginn (U8 und U9; siehe Seite 11).

Bei eventuellen Verzögerungen in der Entwicklung können dann noch rechtzeitig vor der Einschulung gezielte Fördermaßnahmen eingeleitet werden.

Unsere Tipps für Sie

- Weniger ist mehr: Weniger Spielsachen und Medien fördern die Kreativität – anderenfalls drohen Reizüberflutung und Konzentrationsschwäche.
- Fördern Sie Freundschaften, Ihr Kind entwickelt dadurch früh Sozialkompetenzen.
- Es gibt kein schlechtes Wetter – auch bei Regen können Kinder draußen spielen.
- Die laterale Dominanz (Rechtshänder/Linkshänder) entwickelt sich bis zum achten oder neunten Lebensjahr. Erziehen Sie Ihr Kind nicht um, das macht es noch schwerer.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht so viel fernsehen oder am Computer spielen! Überwachen Sie das Programm

- beziehungsweise das Spiel.
- Seien Sie nicht ängstlich, kleine Verletzungen gehören zum Kindsein dazu.
- Unterstützen Sie Sport und Spiel – das dabei erlernte Verhalten wird sich auch auf das Erwachsenenalter übertragen.
- Wenn Ihr Kind sich nicht altersgerecht entwickelt, geben Sie nicht auf! Vieles kann auch in späteren Jahren nachgeholt werden – allerdings sehr mühsam.

Gut zu wissen

Mit unserem 200,00 Euro Sportzuschuss möchten wir Sie und Ihr Kind dabei unterstützen, den richtigen Ausgleich zu finden. Ob Yoga, Walking, Tai-Chi oder Wassergymnastik, wir übernehmen im Jahr zwei Sport- und Gesundheitskurse im Wert von maximal 200,00 Euro für Sie. Mehr dazu erfahren Sie unter: bkk-mobil-oil.de/gesundheitskurse

KOSTENLOSE SERVICE-HOTLINE
0800 255 0800
bkk-mobil-oil.de

ALTER (CA.)	FERTIGKEITEN DER HAND- UND FINGERMOTORIK
1–2 Jahre	Selbstständiges Trinken aus dem Trinkbecher, Essen mit dem Löffel
2–3 Jahre	An- und Ausziehen von einfachen Kleidungsstücken wie Mütze, Socken, Schuhen; mit drei Jahren können einzelne Buchseiten umgeblättert werden.
3–4 Jahre	Selbstständiges Anziehen. Basteln und Bauen mit kleinen Teilen
4–5 Jahre	Zuknöpfen von Kleidungsstücken
5 Jahre	Binden von Schnürsenkeln

WILLKOMMEN IN DER KUNTERBUNTEN KINDERWELT.

Das Leben mit Kindern stellt Eltern vor immer neue Herausforderungen und wirft ständig neue Fragen auf. Die Kinderwelt unterstützt sie hierbei. Das Portal beantwortet jede Menge Fragen, informiert zu den verschiedensten Themen rund um Kindergesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung und mehr. Garniert mit hilfreichen Tipps, ausgefallenen Spiel- und leckeren Rezeptideen samt passender Videos zur Veranschaulichung.

**JETZT AUF
ENTDECKUNGS-
TOUR GEHEN:**

[bkk-mobil-oil.de/
kinderwelt](https://bkk-mobil-oil.de/kinderwelt)

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, BEWEGUNG

Kinder in Bewegung zu bringen ist die beste Basis für eine gesunde Entwicklung. Dabei kommt es auf die richtige Balance zwischen Bewegung und Entspannung an, damit Ihr Kind sich von Beginn an bestens entwickeln kann. Wir bieten Ihnen Experten-Tipps, tolle Spieleideen, die die motorischen Fähigkeiten fördern und mehr. Entdecken Sie alles zu diesem Thema unter: bkk-mobil-oil.de/kindermotorik

GESUNDE ERNÄHRUNG – KINDERLEICHT

Ob die ersten Stillversuche, die erste Beikost oder der Tag, an dem zum ersten Mal ein weiterer kleiner Esser mit am Tisch sitzt: Das Thema gesunde Ernährung bietet jeden Tag neue spannende Erfahrungen mit dem Nachwuchs. Wir haben Ihnen neben wertvollen Tipps und Plänen, jede Menge leckere Rezeptideen und Videos zusammengestellt, mit denen die gesunde Ernährung Ihres Kindes zum Kinderspiel wird. Lassen Sie sich hier inspirieren: bkk-mobil-oil.de/kinderernaehrung

SPIEL, SPASS UND SPANNUNG

Nach Herzenslust austoben, entspannt die Seele baumeln lassen, einfach Kind sein: Mit unseren leicht umzusetzenden Spiel- und Entspannungsideen bieten wir jede Menge Spaß und ruhige Momente für Groß und Klein. Ganz nebenbei unterstützen wir Sie dabei die motorischen Fähigkeiten Ihres Kindes zu fördern. Neugierig? Hier gibt es mehr Infos:

bkk-mobil-oil.de/bewegungsspiele

DER KREATIVITÄT FREIEN LAUF LASSEN

Die Langeweile hat Ihr Kind gepackt? Wir leisten Erste Hilfe. Mit vielen bunt gemischten kreativen Ideen. Von Ausmalbögen über Bastelideen bis hin zu Tipps, die das Malen und Basteln noch schöner machen: Wir garantieren Familienspaß in jedem Fall unter: bkk-mobil-oil.de/kreativ





GUT ZU WISSEN!

VIELE FRAGEN, NOCH MEHR ANTWORTEN!

Sie haben Fragen zu allgemeinen oder besonderen Themen? Oder möchten ganz genau wissen, was wir für Ihre Familie alles leisten können? Kein Problem.

MED-DIENSTE

Dieser kostenlose Beratungsservice Ihrer BKK Mobil Oil bietet Ihnen ein breites Angebot, z. B. bei kindermedizinischen Fragen, zum Thema Impfungen, Erziehungsfragen, Reisen mit Kindern, Beratung bei anstehenden Operationen u. v. m. Weitere Informationen unter: bkk-mobil-oil.de/med-dienste

SPEZIALBROSCHÜREN

Zu ausgewählten Themen halten wir eine ganze Reihe kostenloser Spezialbroschüren, Flyer und Bücher für Sie bereit – außerdem hilfreiche Checklisten zu den verschiedensten Themen, nützliche Informationen rund um die Bereiche „Familie und Kinder“, „Pflege“ sowie „Gesundheit“ und vieles mehr!

Fordern Sie einfach das Material zu den Themen an, die Sie ganz besonders interessieren oder betreffen. Am besten direkt auf unserer Website unter bkk-mobil-oil.de/broschueren oder auch per Telefon über unsere kostenlose Service-Hotline **0800 255 0800**.

ONLINE-SPRECHSTUNDE

Wünschen Sie für sich oder Ihr Kind medizinischen Rat oder auch eine zweite Meinung, es ist aber gerade kein Arzt in Ihrer Nähe verfügbar? Dann nutzen Sie doch unsere exklusive Leistung: die für Sie kostenlose Online-Sprechstunde der Tele-Clinic. Hier erhalten Sie medizinische Beratung von Ärzten per Telefon oder Videocall. Und das auch am Wochenende und rund um die Uhr, ganz gleich ob von zu Hause oder unterwegs an 7 Tagen/Woche.

bkk-mobil-oil.de/online-sprechstunde

ARZNEIMITTELBERATUNG

Viele Fragen können bei der Medikamenteneinnahme aufkommen. Für mehr Sicherheit bieten wir unseren Versicherten in Zusammenarbeit mit dem SOCIUM der Universität Bremen eine kostenlose unabhängige Arzneimittelanalyse und -beratung an. Fragen zur Arzneimitteltherapie, zu Wirkungen, Nebenwirkungen, Verordnungs-fähigkeit, Preisen oder Selbstmedikation während der Schwangerschaft und für Ihr Kind werden Ihnen unter der gebührenfreien Hotline **0800 255 74 276** von Apothekern beantwortet. Mehr unter:

bkk-mobil-oil.de/arzneimittelberatung

Mein Kinderarzt

Meine Kindertagesstätte

Giftnotrufzentrale

Notarzt



CELLE

Service-Point:
Burggrafstraße 1
29221 Celle

HAMBURG

Service-Point:
Hühnerposten 2
20097 Hamburg

MÜNCHEN

Service-Point:
Friedenheimer Brücke 29
80639 München

NEU-ISENBURG

Service-Point:
Martin-Behaim-Straße 8
63263 Neu-Isenburg



GERN BERATEN WIR SIE AUCH PERSÖNLICH

Besuchen Sie einen unserer Service-Points in Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg. Öffnungszeiten und die Möglichkeit zur Terminvereinbarung finden Sie auf [bkk-mobil-oil.de/termin](https://www.bkk-mobil-oil.de/termin)

Oder rufen Sie uns an:



Stand: September 2020

