

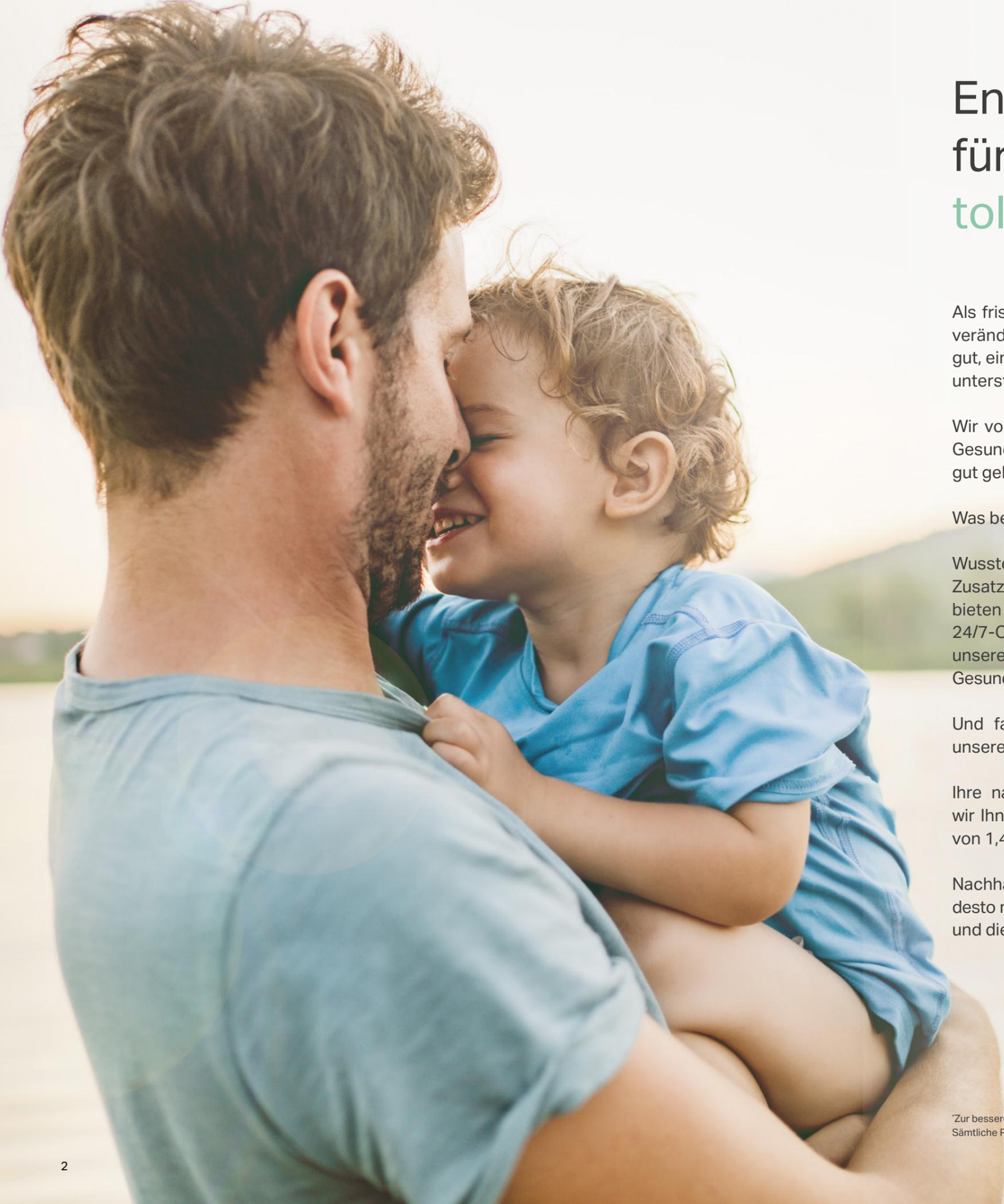
Gesunde Entwicklung
von Anfang an.

Unsere **Vorsorgeangebote** für Ihr Kind.



Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Entdecken Sie Seite für Seite, welche tolle Zeit vor Ihnen liegt.

Als frischgebackene Eltern hat man es nicht immer leicht: schlaflose Nächte, eine veränderte Routine und die vielen Termine, an die Sie jetzt denken müssen. Da ist es gut, einen verlässlichen Partner an der Seite zu haben, der Sie als Familie nachhaltig unterstützt.

Wir von der Mobil Krankenkasse begleiten und beraten unsere Kunden* bei allen Gesundheitsfragen rund um die Familie. Denn wir möchten, dass es Ihnen nachhaltig gut geht.

Was bedeutet das konkret für Sie und Ihre Familie?

Wussten Sie zum Beispiel, dass Sie als junge Familie bei uns von zahlreichen Zusatzleistungen profitieren können? Neben unserem attraktiven Bonusprogramm bieten wir Ihnen eine große Auswahl an verschiedenen Gesundheitskursen, die 24/7-Online-Sprechstunde der TeleClinic für fachärztliche Beratung zu jeder Zeit, unsere zusätzlichen Vorsorgeangebote für Kinder und Erwachsene sowie das Gesundheitskonto, über das Sie sich ganz einfach finanzielle Vorteile sichern können.

Und falls es im Babyalltag mal zu stressig wird: Nehmen Sie doch an einer unserer bezuschussten Gesundheitsreisen teil.

Ihre nachhaltige Gesundheit hat für uns die höchste Priorität. Deshalb bieten wir Ihnen all diese umfassenden Leistungen zu einem stabilen Zusatzbeitragssatz von 1,49 %.

Nachhaltigkeit kann also sehr vielseitig sein. Je besser wir unseren Job machen, desto mehr Spaß haben Sie und Ihre Familie an einem gesundheitsbewussten Leben – und die Haushaltskasse dankt es Ihnen ebenso.

*Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir bei Personenbezeichnungen die männliche Form. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.



Jetzt Vorteile
von über
2.400 €
sichern!

Leistungshighlights für die ganze Familie.

Profitieren Sie von jeder Menge Angeboten, Tipps und Leistungen im Wert von über 2.400,00 €.

Familienversicherung

Beste Versorgung für die ganze Familie, und das kostenlos – mit speziellen Angeboten und Zusatzleistungen.

mobil-krankenkasse.de/familie

Online-Sprechstunde

Erhalten Sie rund um die Uhr eine kostenlose ärztliche Beratung per Videocall mit der TeleClinic.

mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde

Familien-Sparvorteil

Sparen Sie mit einer Mitgliedschaft bei der Mobil Krankenkasse bis zu 2.400,00 €. mobil-krankenkasse.de/familienvorteil

Homöopathie

Wir übernehmen die Behandlungskosten bei Vertragsärzten und erstatten apothekenpflichtige, nicht verschreibungspflichtige alternative Arzneimittel in Höhe von bis zu 100,00 € pro Jahr.

mobil-krankenkasse.de/homoeopathie

Amblyopievorsorge

Die Kosten für die Früherkennungsuntersuchung beim Augenarzt zum Schutz vor Fehlsichtigkeit bei Kindern übernehmen wir.

mobil-krankenkasse.de/amblyopie

Logopädische Begleittherapie

Wir unterstützen eine individuelle und kindgerechte Sprachförderung für zuhause mit der neolexon Artikulations-App. mobil-krankenkasse.de/neolexon

BKK STARKE KIDS

Wir ermöglichen Ihrem Nachwuchs die Teilnahme am erweiterten Vorsorgeprogramm vom Kleinkind- bis zum Jugendalter. mobil-krankenkasse.de/kindervorsorge

Ambulante Kinderchirurgie

Wir bieten für die häufigsten kinderchirurgischen Operationen ambulante Verfahren an, damit Ihr Kind in der vertrauten Umgebung gesund werden kann. mobil-krankenkasse.de/ambulante-kinderchirurgie



QR-Code scannen
und mehr erfahren!

Hier steckt **mehr** für Sie drin ...



6 Gut umsorgt

> Das Nonplusultra: Nestwärme



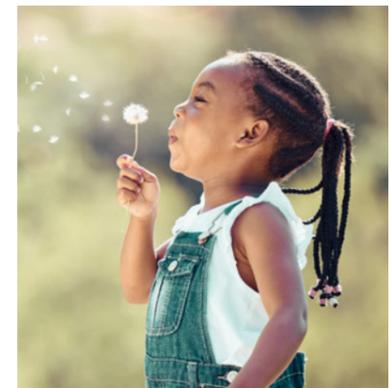
10 Vorsorgeuntersuchungen

> U-Untersuchungen:
Was erwartet mein Kind?



18 Impfungen

> Nachhaltiger Schutz:
Minipikser mit Riesenwirkung



24 Die Entwicklung der Sinne

> Entdecken, wie sich die Welt anfühlt



32 Motorikentwicklung

> Nachhaltig bewegend –
Schritt für Schritt

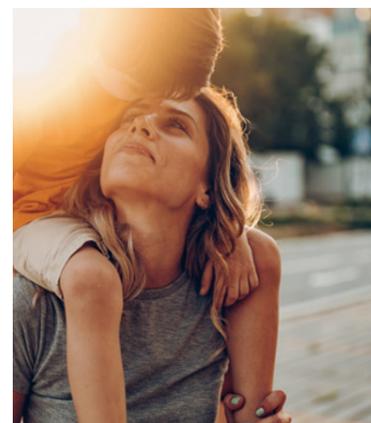
36 Unsere Familienwelt

> Willkommen in der
kunterbunten Familienwelt



39 Gut zu wissen

> Viele Fragen, noch mehr Antworten





Das Nonplusultra: Nestwärme.

Ihr Baby ist endlich da? Dann heißen wir den kleinen Erdenbürger noch einmal herzlich willkommen! Für den Neuankömmling 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 Mobil Krankenkasse 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 oder Ihrem Arzt 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 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 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 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 Krankheitsschutz 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



Unser Tipp für Sie

Umfangreiche Informationen zum Stillen, zur Beikosteführung, zum Babyschlaf und zu vielen weiteren Themen erhalten Sie in unserem Portal für Eltern.
mobil-krankenkasse.de/familienwelt

21 Jahren sowie bei Früh- und Mehrlingsgeburten.
**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 und an Feiertagen – von 07:00 bis 22:00 Uhr per (Video-)Chat oder Telefon zur Verfügung. Nutzen Sie diese Online-Beratung einfach ergänzend zur Betreuung durch Ihre niedergelassene Hebamme – wir übernehmen die Kosten. Zusätzlich zur digitalen Hebammenberatung profitieren Sie auch vom gesamten Angebot an Videokursen zu Themen wie Geburtsvorbereitung, Stillen, Rückbildung etc. Zudem können Sie an diversen Live-Kursen unter zertifizierter Leitung teilnehmen, deren Themen von der Schwangerschaft bis ins erste Lebensjahr Ihres Kindes reichen. Und das Beste: Die Videos sowie das dazugehörige Informationsmaterial sind für Versicherte der Mobil Krankenkasse komplett kostenlos.

mobil-krankenkasse.de/kinderheldin

**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.

Wichtig für die Kleinen:
 ein großer Wohlfühlfaktor!



Portal Familienwelt

Das Leben mit Kindern stellt uns immer wieder vor neue Herausforderungen und wirft so manche Frage auf. Mit unserer Familienwelt haben wir ein Portal geschaffen, in dem viele dieser Fragen beantwortet werden. Hier finden Sie eine bunte Themenvielfalt von Beikost zu Kindergarten bis hin zur Schulzeit sowie Mobbing und Ihre mentale Gesundheit. Wir begleiten Sie von Anfang an! Mehr dazu erfahren Sie hier:

mobil-krankenkasse.de/familienwelt



! Ihre Gesundheit kennt keine Öffnungszeiten
 Mit der Online-Sprechstunde der TeleClinic erhalten Sie jederzeit und von überall fachärztliche Beratung. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:
mobil-krankenkasse.de/unsere-service/online-sprechstunde

Eltern sollten ihr Baby zum Schlafen in einem passenden Schlafsack auf den Rücken 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.

Unser Service für Sie

Im Fall eines Notfalls ist es wertvoll, die wichtigsten Erste-Hilfe-Maßnahmen übersichtlich zur Hand zu haben. Dafür bieten wir Ihnen unseren Erste-Hilfe-Notfallplan für Babys und Kleinkinder an. Kostenlos bestellen oder downloaden, ausdrucken und griffbereit aufbewahren.

mobil-krankenkasse.de/broschueren





U-Untersuchungen: Was erwartet mein Kind?

Bei U-Untersuchungen dreht sich alles um die Frage, ob sich Ihr Kind sowohl körperlich als auch geistig seinem Alter entsprechend entwickelt. In den ersten Jahren durchlaufen Kinder wichtige Entwicklungsschritte, die aufeinander aufbauen. Wenn Störungen unerkant bleiben, kann das fatale Folgen haben. Die regelmäßigen Untersuchungen sollen das verhindern, Ihnen Sicherheit geben sowie die Möglichkeit, Sorgen, Probleme und Fragen loszuwerden.

Die gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt sind ein wichtiger Bestandteil der medizinischen Versorgung Ihres Kindes. Vom Tag der Geburt an bis zum fünften Lebensjahr gibt es zehn Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U9), die Sie als Eltern mit Ihrem Kind wahrnehmen können. Zu Beginn der Pubertät folgt dann die J1. Die Mobil Krankenkasse bietet zusätzlich und kostenlos die Teilnahme am Kindervorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS an.

Wir stellen Ihnen unser Programm BKK STARKE KIDS vor

Die Mobil Krankenkasse schließt mit dem zusätzlichen Vorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS die Vorsorgelücke zwischen den U-Untersuchungsterminen. Dies beinhaltet neben den erweiterten Kinderfrüherkennungsuntersuchungen U10, U11 und J2 umfangreiche weitere telemedizinische und innovative Vorsorgeleistungen für Ihren Nachwuchs. Damit erhält Ihr Kind eine lückenlose Vorsorge in allen Entwicklungsphasen – vom Baby- bis zum Teenageralter. Zudem ist im Programm die Elternberatung U0 enthalten, die Sie optimal auf die Geburt vorbereitet.

Die Kosten für Ihre Teilnahme am Programm BKK STARKE KIDS übernehmen wir für Sie. Voraussetzung ist lediglich, dass der Kinder- und Jugendarzt Ihres Kindes seine Teilnahme am Vertrag selbst erklärt hat.





U0 – Elternberatung noch vor der Geburt Ihres Kindes

Mit der exklusiven U0 erhalten Sie vor der Geburt von Ihrem Arzt für Kinder- und Jugendheilkunde Infos zu folgenden Themen:

- Gestaltung der optimalen Schlafumgebung des Kindes
- Ernährung (Vorteile des Stillens)
- Vorteile der Krankheitsverhütung durch die Gabe von Vitamin D und K sowie Fluor
- Impfungen und Impfschema nach STIKO-Empfehlung
- Neugeborenen-Screening in den ersten zwei bis drei Tagen (36 bis 72 Stunden) nach der Geburt
- Unfallschutz
- Hilfsangebote für die Herausforderungen in den ersten Lebensmonaten

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-Rechtschreib-Störungen und Rechenstörungen
- Störungen der motorischen Entwicklung
- die allgemeine Entwicklung des Kindes

U11 – zusätzliche Untersuchung während der Grundschulzeit II

Die U11 findet bei Kindern im Alter von neun oder zehn Jahren statt und Sie dient der Erkennung und Behandlung von Folgendem:

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

J2 – zusätzlicher Jugendcheck

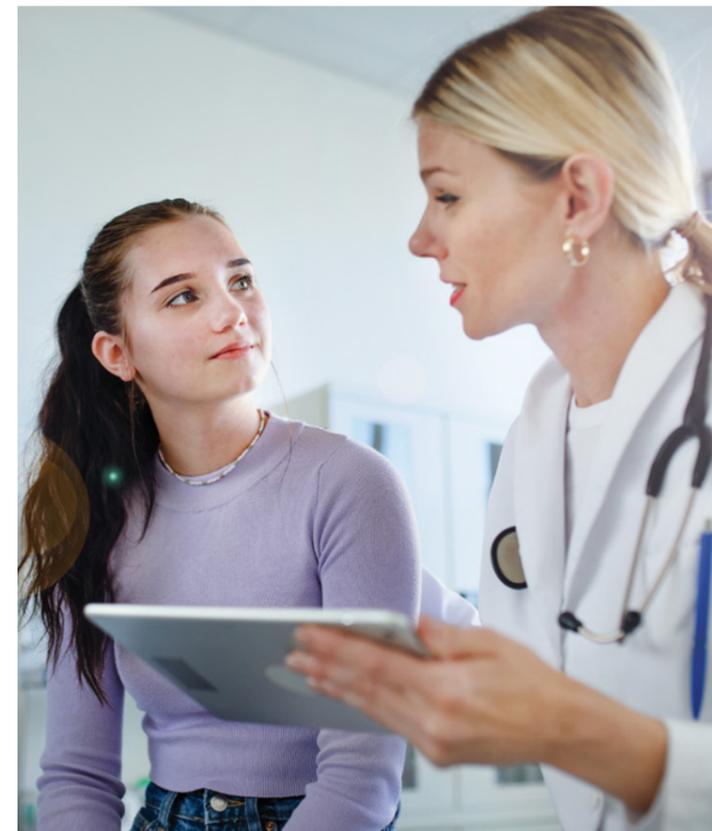
Die J2 findet bei Jugendlichen im Alter von 16 oder 17 Jahren statt und dient Folgendem:

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



Zusätzliche Leistungen für Ihr Kind

| | |
|------------------------------|-------------------|
| BKK Babycheck | 1. bis 5. Monat |
| Augenuntersuchung I | 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 |
| Mediensucht-Screening | 12 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 bei ausgewählten Indikationen (u. a. zur professionellen Begleitung bei Neurodermitis Ihres Kindes) die Module **PädExpert®**, **PädHome®** sowie **PädAssist®** zur Verfügung. Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Programms: bkkstarkekids.de

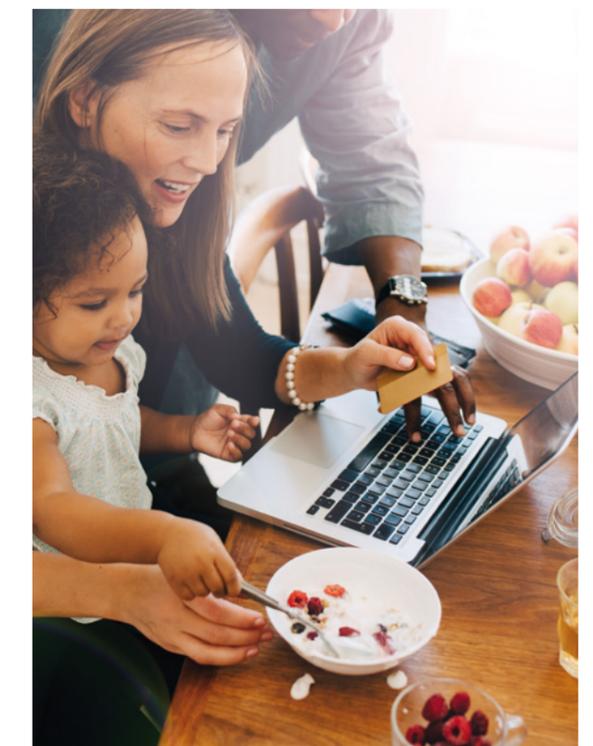
Voraussetzungen für die Teilnahme am zusätzlichen Vorsorgeprogramm

- Ihr Kind ist bei der Mobil Krankenkasse 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 aus dem Programm BKK STARKE KIDS erfolgt direkt zwischen Ihrem Kinder- und Jugendarzt und uns. Weitere Infos finden Sie auch im Internet:

mobil-krankenkasse.de/frueherkennung-fuer-kinder



Unser Service für Sie

Zu den Vorsorgeuntersuchungen Ihres Kindes erhalten Sie ab der U4 unseren Erinnerungsservice für die jeweilige U-Untersuchung per Post – mit wertvollen Informationen, Tipps und Tricks für den Alltag.

Das erwartet Sie und Ihr Kind in den Vorsorgeuntersuchungen U1 und U2

Nach der jeweiligen Untersuchung Ihres Kindes folgt das Gespräch mit dem Arzt. Sie erhalten die Gelegenheit, Fragen zu stellen, und bekommen Tipps zu verschiedenen Themen wie Haut- und Popopflege, 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.

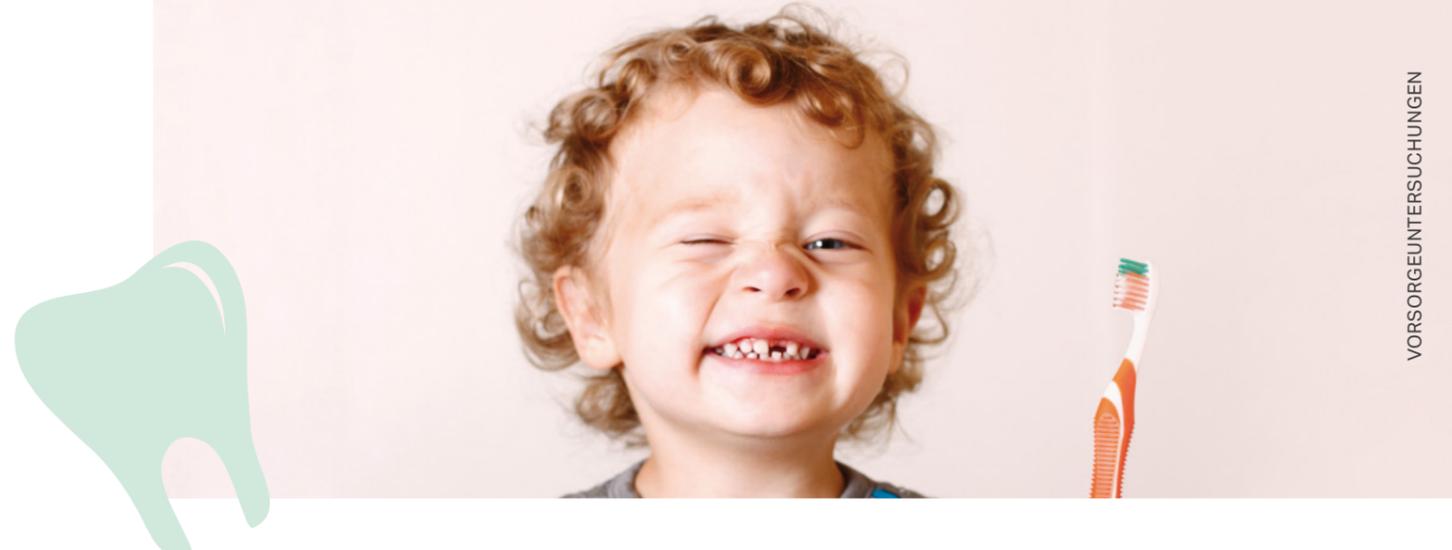
Damit Sie auch keine der Untersuchungen versäumen, sendet Ihnen die Mobil Krankenkasse ab der U4 rechtzeitig vor der jeweils anstehenden Untersuchung eine Erinnerung, in der wir Ihnen auch die einzelnen Untersuchungsschritte erklären. Lassen Sie keine der Untersuchungen aus und nutzen Sie den Kontakt zum Kinderarzt, um eventuelle Fragen zu klären oder sich einfach ein paar Tipps geben zu lassen. Weitere Infos finden Sie auch im Internet:

mobil-krankenkasse.de/frueherkennung-fuer-kinder

Ihr Vorsorgefahrplan: alles Wichtige auf einen Blick

TERMINE UNTERSUCHUNGEN

| | | |
|------------|-----------------------------------|--|
| U0 | Ab der 28. SSW bis vor der Geburt | Frühzeitige Vermittlung an einen Kinder- und Jugendarzt sowie anschließendes Beratungsgespräch noch vor der Entbindung zur Klärung von Fragen, von denen werdende Eltern unmittelbar nach der Geburt des Kindes betroffen sind |
| U1 | Nach der Geburt | Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskelspannung, Reflexen und Herzschlag, Bestimmung pH-Wert Nabelschnurblut, Prüfung Fehlbildungen, Versorgung mit Vitamin K, Neugeborenen-Screening zur Erkennung von Herzfehlern mittels Pulsoxymetrie (24. bis 48. Lebensstunde), erweitertes Neugeborenen-Screening zur Erkennung und Behandlung von seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankungen und Störungen der Organfunktion (36. bis 72. Lebensstunde) |
| U2 | 3. bis 10. Lebenstag | Blutuntersuchung auf Stoffwechselstörungen oder Mukoviszidose, Neugeborenen-Höruntersuchungen, körperliche Untersuchungen, Untersuchung auf Gelbsucht, Beratung zu Vitamin D |
| U3 | 4. bis 5. Lebenswoche | Ultraschall der Hüftgelenke, Erkennung von Entwicklungsauffälligkeiten, allgemeine Beratung, ab der 6. Woche erste Impfungen |
| U4 | 3. bis 4. Lebensmonat | Überprüfung Motorik, Seh- und Hörfähigkeiten, Wiederholungsimpfungen |
| U5 | 6. bis 7. Lebensmonat | Körperlicher Entwicklungsstand, Untersuchung auf Entwicklungsverzögerungen oder -risiken, Beratung zu Impfungen, Unfallverhütung sowie 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 | Erkennung von Entwicklungsauffälligkeiten, Überprüfung und Förderung der Sprachentwicklung, Kariesprophylaxe, Maßnahmen zur Unfallverhütung |
| U7a | 34. bis 36. Lebensmonat | Erkennung von Sehstörungen anhand von Sehtests, Erkennung von Entwicklungsauffälligkeiten, Förderung der Sprachentwicklung, Beratung zu Medien im Kinderalltag |
| U8 | 46. bis 48. Lebensmonat | Überprüfung der körperlichen und geistigen Entwicklung sowie des sozialen Verhaltens, körperliche Untersuchung, Verweis auf zahnärztliche Früherkennungsuntersuchungen |
| U9 | 60. bis 64. Lebensmonat | Untersuchung von Sprachentwicklung, Motorik und Geschicklichkeit, Beratung zu Schutzimpfungen |
| U10 | 7 bis 8 Jahre | Erkennung von Entwicklungsstörungen, Störungen der motorischen Entwicklung sowie Verhaltensstörungen |
| U11 | 9 bis 10 Jahre | Erkennung von Schulleistungsstörungen, Sozialisations- und Verhaltensauffälligkeiten sowie 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 und 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 Mobil Krankenkasse 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 übertragen. 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 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.

Zahnvorsorge

Mundgesundheit und Zahnhigiene sind auch nach der Schwangerschaft besonders wichtig. Zu einer guten Zahnvorsorge 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, wodurch Parodontitis (einer Zahnbetterkrankung) und Karieserkrankungen vorgebeugt wird. Bei uns haben Sie einmal im Jahr die Möglichkeit, sich über Mein Extra Gesundheitsgeld – 200PLUS einen Teil der Kosten erstatten zu lassen. Reichen Sie einfach die Rechnung Ihres Zahnarztes bei uns ein und wir erstatten Ihnen bis zu 100% des Rechnungsbetrages (maximal 120,00 € im Jahr).

mobil-krankenkasse.de/200plus

Bestandteile dieser Prophylaxemaßnahme sollten sein:

- Betreuung durch eine geschulte Prophylaxe-Fachkraft
- Ermittlung des individuellen Karies- und Parodontitisrisikos
- professionelle/schonende Reinigung der Zähne inklusive der Zahnzwischenräume
- 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



Infos zu Vorsorgeuntersuchungen

Kostenlose Service-Hotline

0800 255 0800

oder mobil-krankenkasse.de

Übrigens:

Noch mehr wertvolle Infos über Mein Extra Gesundheitsgeld – 200PLUS gibt es hier:



| 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 33. Lebensmonat | Ernährungs- und Mundhygieneberatung der Eltern |
| FU2 34. bis zum vollendeten 72. Lebensmonat | Wiederholung der Untersuchungen FU1a bis FU1c |



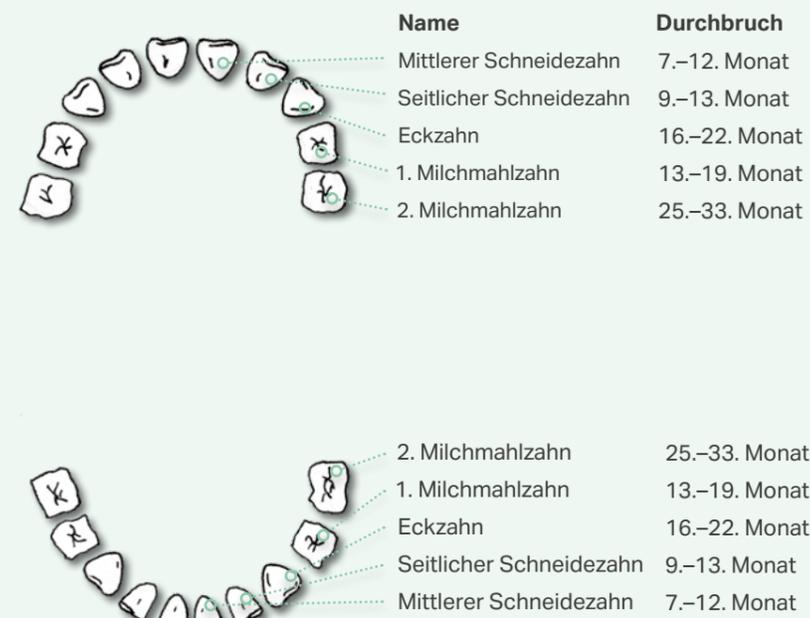
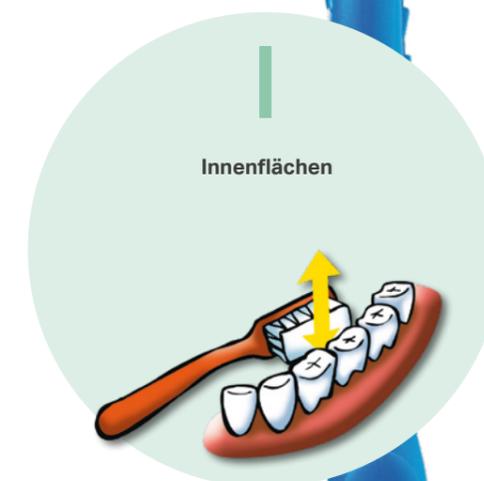
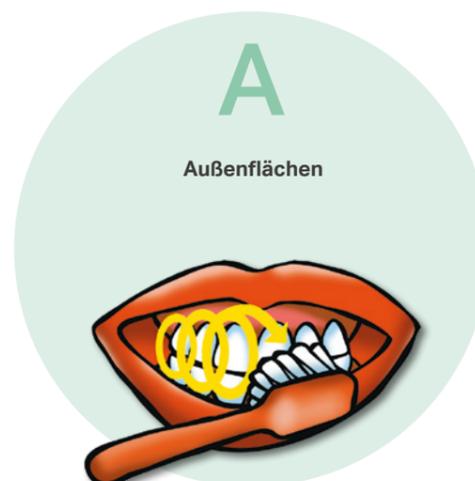
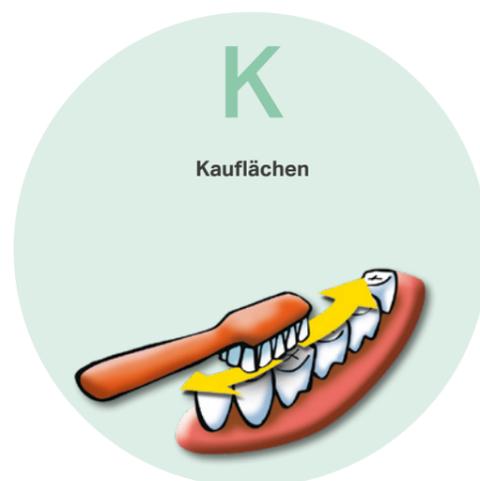
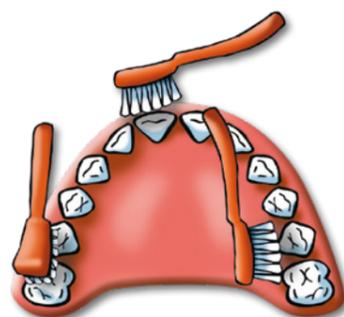
Neben einer gesunden Ernährung spielt auch die richtige Zahnpflege eine große Rolle. Zähneputzen ist vom ersten Milchzahn an wichtig: erst mit einem Wattestäbchen, später mit einer weichen Kinderzahnbürste und kindgerechter fluoridhaltiger Zahncreme – zweimal täglich, morgens nach dem Aufstehen und abends 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 Geschicklichkeit und Konzentration eines Kindes noch nicht ausreichen, alle Zahnflächen effektiv zu reinigen. Mit Kinderzahnbürsten sollte von Anfang an spielerisch die für Kinder geeignete Zahnputztechnik geübt werden: die KAI-Technik.

K = Kauflächen
 A = Außenflächen
 I = Innenflächen

Die KAI-Technik





Nachhaltiger Schutz: Minipikser mit **Riesenwirkung.**

Kaum ist Ihr Kind auf der Welt, müssen wichtige Entscheidungen getroffen werden. Die ersten Schutzimpfungen stehen an, die Ihr Kind vor schwerwiegenden Infektionskrankheiten schützen sollen. Immer wieder werden Impfungen öffentlich diskutiert und die positive Wirkung angezweifelt. Das passiert allerdings zu Unrecht, da die meisten Impfungen in der Regel gut verträglich sind. Wir raten Ihnen deshalb: Entscheiden Sie stets im Sinne der nachhaltigen 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 zu einem drastischen Rückgang von Infektionskrankheiten und 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 markieren. So kann er bekämpft und beseitigt werden. Ein solcher Prozess dauert in der Regel circa vier bis acht Tage. Während dieser 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.

Impfarten

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 Teile von Erregern, so dass der Geimpfte nicht erkrankt.

Bei der passiven Schutzimpfung werden die Antikörper selbst in den Körper injiziert. So bildet dieser 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 anderen 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 der Impfstatus jederzeit überprüft und gegebenenfalls vervollständigt werden.

Die Masernimpfpflicht

Das Masernschutzgesetz 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. Asylbewerber und geflüchtete Menschen müssen den Impfschutz vier Wochen nach Aufnahme in eine Gemeinschaftsunterkunft nachweisen. Mehr Informationen: [masernschutz.de](https://www.masernschutz.de)



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 immer auch 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 beraten und sich ganz individuell die Vorteile für Ihr Kind aufzeigen.

Aktuelle Impfinformationen finden Sie im Internet unter mobil-krankenkasse.de/impfungen und auf der Seite des Robert Koch-Instituts unter [rki.de](https://www.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 auslösen kann. Den besten Schutz gegen diese Krankheit bietet eine Impfung, die Ihre Mobil Krankenkasse 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 Mobil Krankenkasse übernimmt die Kosten der Impfung für Säuglinge bis zur 24. beziehungsweise 26. Lebenswoche. Lassen Sie sich von uns 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.

Ein kleiner
Pikser für
großen Schutz!

Krankheiten, gegen die Impfschutz bestehen sollte

Diphtherie

Eine infektiöse, schwere Erkrankung der Atemwege. Die entstehenden Membranen in Nase, Rachen und Luftröhre führen zu Atemnot bis hin zum Ersticken. 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 Ersticken 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)

Eine Infektion der Leber mit dem Virus nimmt 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 Haut- und Schleimhautverletzungen – oder Geschlechtsverkehr übertragen.

QR-Code scannen und mehr zum Thema Impfungen erfahren!





Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt über den geeigneten Impfplan für Ihr Kind.

Masern

Die ersten Anzeichen von Masern sind typischerweise Fieber und ein starker Husten, gefolgt von einem ausgeprägten Hautausschlag, der sich über den gesamten Körper erstrecken kann. Diese Infektion kann schwerwiegende Komplikationen wie Lungenentzündung oder Mittelohrentzündung nach sich ziehen. Langfristige Folgen können neurologische Beeinträchtigungen sein; insbesondere bei Kindern kann eine Enzephalitis auftreten. Diese Gehirnentzündung, obwohl selten bei Masern, ist äußerst schwerwiegend und kann zu dauerhaften Hirnschäden oder in schweren Fällen zum Tod führen.

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 zu 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 führt eine Hustenattacke nicht selten zu Atemstillstand.

Pneumokokkenerkrankungen

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 verabreicht, um 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 mit dem Rubella-Virus während der Schwangerschaft 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 sowie 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.

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 heute, dass die HPV-Infektion im Zusammenhang mit Gebärmutterhalskrebs steht. Inzwischen gibt es mehrere Impfstoffe, die vor krebserregenden Typen der HP-Viren schützen. Die Impfkosten für Mädchen und Jungen zwischen neun und 17 Jahren werden von der Mobil Krankenkasse getragen.

Meningokokken-B-Impfung

Meningokokken B sind in Deutschland mit 61 % für die meisten Meningokokken-Erkrankungen verantwortlich. Bisher wird eine Routineimpfung von der STIKO jedoch nicht empfohlen. Für Säuglinge, Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres übernimmt die Mobil Krankenkasse ab sofort auch für diese Impfung die Kosten zu 100 %. Da diese Impfung nicht über die elektronische Gesundheitskarte abgerechnet werden kann, müssen Sie die Kosten zunächst verauslagern und dann die Rechnung zur Erstattung bei uns einreichen.

? Sie haben Fragen?
Wir sind für Sie da!

Kostenlose Service-Hotline
0800 255 0800
oder [mobil-krankenkasse.de](https://www.mobil-krankenkasse.de)



Entdecken, wie sich die Welt anfühlt.

Die Sinne eines Kindes entwickeln sich erst nach und nach im Laufe der Zeit. Dabei geht es nicht nur um die Aufnahme von Informationen, sondern auch darum, diese auch richtig zu verarbeiten. Dafür ist allerdings Übung notwendig. Die Schulung der Sinne gelingt einem Kind 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.



Frühzeitig erkannt und behandelt, können 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, 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.

Hier ist der Kinderarzt 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 wie auch Kinder- und Jugendärzte 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.

Der Sinn – Sehen

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 verschiedene 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).



Entwicklung der kindlichen Sehfähigkeit

| ALTER (CIRCA) | 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. |

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 reichen. Früh erkannt, kann diese Beeinträchtigung jedoch gut behandelt und behoben werden.

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 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 Mobil Krankenkasse 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.



Leistungen für Familien im Überblick:

- Amblyopievorsorge (Screening auf Fehlsichtigkeit)
- Amblyopie-Sehschulung
- ambulante Kinderchirurgie
- Kindervorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS
- neolexon Artikulations-App (logopädische Begleittherapie)
- Neugeborenen-Hör-Screening

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 des Amblyopie-Screenings 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.

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 und 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: mobil-krankenkasse.de/amblyopie

Die Abrechnung der Leistungen erfolgt direkt zwischen den Augenärzten und uns. Optional bieten wir Ihnen ebenfalls an, dass über unser Kindervorsorgeprogramm BKK STARKE KIDS der Kinder- und Jugendarzt zwei Augen-Screenings bei Ihrem Kind durchführt. Weitere Informationen finden Sie auf den Seiten 10 und 11.

bkkstarkekids.de

Amblyopie-Sehschulung

Ihr Kind leidet an Amblyopie? Die Mobil Krankenkasse bietet Ihrem Kind mit der Caterna-Sehschulung eine moderne Behandlungsmethode bei Amblyopie an. Die Sehschulung ist eine internetbasierte Therapie, welche die Augenpflasterbehandlung für Kinder zwischen vier und zwölf Jahren ergänzt. 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 hier:

mobil-krankenkasse.de/caterna

Der Sinn – Hören

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.



Hörtest für Neugeborene

Alle Neugeborenen haben 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 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 bei der 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 hör-gestörte 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 häufig unter Ohrenentzündungen.



Sprechen und Sprache

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 („gekleckert“ statt „gekleckert“, „Tanne“ statt „Kanne“, „Eisenbahn“ statt „Eisenbahn“)
- Laute, beispielsweise Zischlaute, falsch bilden (so genanntes Kinderlispeln)
- Laute in die falsche Reihenfolge bringen („Mokolotive“ statt „Lokomotive“, „Luftabong“ statt „Luftballon“)
- zwei Wörter zu einem Wort zusammenziehen (aus „glänzen“ und „blenden“ wird zum Beispiel „blenzen“)

Sie sollten kein großes Aufheben machen und Ihr Kind stattdessen 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 der Logopäde entscheiden. Je früher Störungen festgestellt werden, desto erfolgreicher kann ein Kind in seiner Sprachentwicklung unterstützt werden.



| 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 fortgegangen“, „Ich in üde“. | |
| 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, Geschichten nacherzählt werden. | |

Hier ist der Kinderarzt 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 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 Tipp für Sie

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.

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 wenden und gegebenenfalls fachlichen Rat in einer phoniatriischen Praxis (Facharzt für Sprach-, Stimm- und kindliche Hörbeeinträchtigungen) einholen. Dabei kann entschieden werden, ob eine Sprechbehandlung erforderlich ist.

Die Mobil Krankenkasse bietet ihren Versicherten, die unter Stottern leiden, ein ganzheitliches Konzept an. Das Therapiekonzept beinhaltet Intensivkurse sowie eine strukturierte Nachsorge und setzt direkt an der Stottersymptomatik und allen damit verbundenen Verhaltensweisen an, indem ein komplett neues Sprechmuster erlernt wird. Im Mittelpunkt steht dabei das „weiche Sprechen“, welches durch ein optimales Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation erreicht wird.

Die Therapieteilnehmer lernen, flüssiger zu sprechen und in stressigen Situationen sowie im Alltag mehr Sprechkontrolle und Sprechsicherheit zu erlangen. Auf Menschen mit Behinderung wird die Therapie komplett individuell zugeschnitten. Die Teilnahme ist für Kinder ab drei Jahren sowie für Jugendliche und Erwachsene möglich.



Weitere Informationen zur logopädischen Begleittherapie für Kinder finden Sie hier:



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. Werden sie 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 um Rat und Hilfe zu bitten, wenn Sie bei Ihrem Kind eine Entwicklungsverzögerung vermuten.



neolexon Artikulations-App

Artikulationsstörungen gehören zu den häufigsten Sprachentwicklungsstörungen bei Kindern. Sie umfassen Probleme bei der Bildung von Lauten beziehungsweise 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.

Ambulante Kinderchirurgie

Auch bei bester Vorsorge und rechtzeitiger Behandlung lassen sich operative Eingriffe, zum Beispiel am Trommelfell (Paukendrainage), 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 Mobil Krankenkasse und der Nordpark Ärztenetz GmbH unter anderem auch ambulant durchgeführt werden:

- Entfernung (Tonsillektomie) sowie Teilentfernung (Tonsillotomie) der Mandeln
- Operationen am Trommelfell, gegebenenfalls mit Paukendrainage
- Entfernung von Halsfisteln und -zysten
- Operationen bei Leisten-/Nabelbruch
- Hoden- und Penisoperationen (z. B. Hodenhochstand, Wasserbruch, Vorhautverengung)
- Operationen am Blinddarm
- Operationen am Knochengewebe
- Metallentfernung nach Knochenbruchoperationen
- Fremdkörperentfernungen (z. B. Abszesse)

Ob eine ambulante Operation medizinisch möglich und sinnvoll ist, entscheidet immer der behandelnde 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: mobil-krankenkasse.de/ambulante-kinderchirurgie





Nachhaltig bewegend – Schritt für Schritt.

Die ersten Lebensjahre sind prägend für die Zukunft des Kindes. Besonders wichtig ist in dieser Zeit die Entwicklung der Motorik, sprich die Beweglichkeit Ihres Kindes. Es lernt, seine Arme und Beine richtig einzusetzen, sein Gleichgewicht zu halten und wie viel Spaß es macht, die Schwerkraft für einen Moment außer Kraft zu setzen. Organsysteme, Muskeln oder Sinne – Bewegung ist für ein gesundes Heranwachsen von Körper und Geist unerlässlich.

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
- 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“. mobil-krankenkasse.de/kindermotorik

Im Fall der Fälle gut versorgt – Rehabilitationskonzept „Auf die Beine“

Die Mobil Krankenkasse 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 Vibrationstraining mit dem Galileo®-System, welches ebenfalls für das Training zuhause zur Verfügung gestellt wird. Es steigert mittels gezielten Muskelaufbaus die motorische Leistungsfähigkeit und Selbstständigkeit Ihres Kindes. Wir übernehmen die Kosten dieser zwölfmonatigen Therapie für Versicherte im Alter von vier bis 25 Jahren.



Unser Tipp für Sie

Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihr Kind gezielt in Bewegung bringen und seine motorischen Fähigkeiten fördern können. In unserer Familienwelt erwarten Sie dazu vielfältige Spielideen: mobil-krankenkasse.de/bewegungsspiele



| ALTER (CIRCA) | FERTIGKEITEN DER KÖRPERMOTORIK |
|--------------------|--|
| 9–13 Monate | Beginn des freien Gehens. |
| 2–3 Jahre | Rennen, Treppensteigen 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 vorwärtshüpfen 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 | Zweiradfahren. |
| 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 eines 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 bei 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 die 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 rückwärtslaufen, sich im Kreis drehen, klettern und hüpfen, über Pfützen springen, Treppen steigen, balancieren, Dreirad fahren und vieles mehr.



Etappen in der Entwicklung der Körpermotorik

Die Altersangaben in den Übersichten auf den Seiten 34 und 35 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 Ihr Kind 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 gelingen 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 14).

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

| ALTER (CIRCA) | 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. |



Gut zu wissen

Mit unserem Zuschuss zu Gesundheitskursen in Höhe von bis zu 1.200,00 € möchten wir Sie und Ihr Kind (ab sechs Jahren) dabei unterstützen, den richtigen Ausgleich zu finden. Ob Yoga, Walking, Tai-Chi oder Ernährung – wir übernehmen 100 % der Kosten für zwei zertifizierte Gesundheitskurse pro Jahr für Sie (maximal 1.200,00 €). **Mehr dazu erfahren Sie hier:** mobil-krankenkasse.de/gesundheitskurse



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.



Jetzt auf
Entdeckungs-
tour gehen:
mobil-krankenkasse.de/familienwelt

Willkommen in der kunterbunten Familienwelt.

Das Leben mit Kindern stellt Eltern immer wieder vor neue Herausforderungen und wirft ständig neue Fragen auf. Die Familienwelt soll Sie hierbei unterstützen. Das Portal beantwortet Ihre Fragen und gibt Ihnen Auskunft rund um die Themen Kindergesundheit, gesunde Ernährung, Bewegung, Elternalltag, Schwangerschaft und mehr. Darüber hinaus finden Sie hilfreiche Tipps, abwechslungsreiche Spielideen und leckere Rezepte samt passenden Videos zur Veranschaulichung.



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 Expertentipps, tolle Spielideen, die die motorischen Fähigkeiten fördern, und mehr. Entdecken Sie alles zu diesem Thema: mobil-krankenkasse.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: mobil-krankenkasse.de/kinderernaehrung

Spiel, Spaß und Spannung

Sich 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: mobil-krankenkasse.de/bewegungsspiele

In jedem Fall Bescheid wissen

Wer Kinder hat, weiß, wie vielschichtig der Alltag sein kann. Als Eltern sind Sie stets im Einsatz, um Ihre Kinder zu umsorgen, zu erziehen, sie vor Stress zu bewahren, ihnen die richtige Vorsorge zukommen zu lassen und über Themen wie Mobbing und Medienzeiten Bescheid zu wissen. Wir unterstützen Sie hierbei: unter anderem mit Online-Seminaren, mit Wissen rund um Babyschlaf und Lernschwierigkeiten oder mit Hörspielen, die die Themen spielerisch verständlich machen. Jetzt mehr erfahren: mobil-krankenkasse.de/elternalltag



Früh übt sich

Auch an Kitas und Schulen sind wir für Kinder da und unterstützen mit gesundheitsfördernden Maßnahmen. Mehr dazu erfahren Sie hier: mobil-krankenkasse.de/wissen-gesundheit/gesundheits-kita-schule

Impressum

Redaktion: Mobil Betriebskrankenkasse,
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 Mobil Betriebskrankenkasse 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 Mobil Betriebskrankenkasse maßgeblich. Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Bildnachweis

iStock (Seite 5),

Getty Images (Titel, Seite 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 34, 35, 36, 37),

Fotolia (Seite 5, 17, 32)

März 2024

Unsere kostenlose
Service-Hotline:
0800 255 0800

Jetzt anmelden!

Sie möchten sofort über neue Highlights und Serviceangebote der Mobil Krankenkasse informiert werden? Dann melden Sie sich hier an:
mobil-krankenkasse.de/ewe-broschuere



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 Mobil Krankenkasse bietet Ihnen ein breites Beratungsspektrum, zum Beispiel bei kindermedizinischen Fragen zum Thema Impfungen, Erziehungsfragen, Fragen zu Reisen mit Kindern oder Fragen zu anstehenden Operationen. Weitere Informationen: mobil-krankenkasse.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 mobil-krankenkasse.de/broschueren oder auch per Telefon über unsere kostenlose Service-Hotline **0800 255 0800**.



WIR SIND FÜR SIE DA

Bei Fragen oder Wünschen reagieren wir direkt. Das heißt: E-Mails beantworten wir innerhalb von 24, Briefe innerhalb von 48 Stunden. Unsere kostenlose Service-Hotline erreichen Sie unter **0800 255 0800** (montags bis freitags von 07:30 bis 19:00 Uhr).

ZUSATZLEISTUNGEN FÜR FAMILIEN

Mit einer Vielzahl von zusätzlichen Angeboten, die sich speziell an Familien richten, helfen wir Ihnen dabei, nachhaltig etwas für Ihre Gesundheit zu tun. Profitieren Sie von Vorsorge- und Präventionsangeboten, die über die normale Versorgung hinausgehen, von unserem Familien-Vorteil, mit dem Sie bis zu 2.400,00 € sparen können, und von vielem mehr. Besuchen Sie unsere Website unter mobil-krankenkasse.de/familie und informieren Sie sich zu Ihren konkreten Vorteilen.



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 TeleClinic. Hier erhalten Sie medizinische Beratung von Ärzten per Videocall, und das rund um die Uhr an sieben Tagen die Woche, egal ob von zuhause oder unterwegs. Berufstätige Eltern können sich für Kinder bis einschließlich elf Jahre eine „Kind krank“-Bescheinigung ausstellen lassen. So können Sie sich stressfrei um ihr krankes Kind kümmern.

mobil-krankenkasse.de/online-sprechstunde



Mein Kinderarzt

Meine Kindertagesstätte

Giftnotrufzentrale

Notarzt

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer **Service-Points** in
Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg



Buchen Sie hier einen Termin:
mobil-krankenkasse.de/termin



Oder rufen Sie uns unter der
kostenlosen Service-Hotline an:
0800 255 0800



Gültigkeit: bis 07/2024

Quelle: Handelsblatt,
Ausgabe 19.7.2023



Kostenlose Service-Hotline

0800 255 0800
oder mobil-krankenkasse.de

Mobil
KRANKENKASSE

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE