

Gesund- heitsheft

Name

Vorname

Geburtsdatum

Vertrauliches Dokument



Inhaltsverzeichnis

Namen und Adresse der Eltern:

Nehmen Sie dieses Gesundheitsheft bei jedem Besuch beim Arzt, im Spital oder einer anderen Gesundheitsfachperson mit, welche Ihr Kind betreut. Nehmen Sie es auch auf Reisen mit.

Dieses Gesundheitsheft umfasst für jedes Alter 5 Rubriken:

1. Vorsorgeuntersuchungen durch den Kinderarzt
2. Beobachtungen der Gesundheitsfachpersonen
3. Andere Arztbesuche
4. Notizen der Eltern
5. «Eltern-Tipps»: Beiträge zu Ernährung, Schlaf, Entwicklung und Prävention

Die männliche oder weibliche Form wird für beide Geschlechter verwendet.

Impressum

Idee und Konzept: pädiatrie schweiz
Herausgeber: ps in Zusammenarbeit mit der CSS Versicherung
Gestaltung: CSS Versicherung, 6002 Luzern
Fotos: gettyimages
Druck: Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach
Bestelladresse: gesundheitsheft@css.ch

➤ www.css.ch/gesundheitsheft

1	Einführung	4
2	Wichtige Telefonnummern	5
3	Vorsorgeuntersuchungen	6
	Geburt	6
	Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung	8
	1 Monat	10
	2 Monate	11
	4 Monate	12
	6 Monate	13
	Einführung der Lebensmittel beim Säugling	14
	9 Monate	16
	12 Monate	17
	18 Monate	18
	24 Monate	19
	3 Jahre	20
	4 Jahre	21
	6 Jahre	22
	10 Jahre	23
	12 Jahre	24
	14 Jahre	25
4	Andere Arztbesuche	26
	Schulgesundheitsdienst	26
	Fachärztliche Konsultationen	27
	Krankheiten/Unfälle/Operationen/Spitalaufenthalte	28
	Konsultationen für in der Schweiz neuangekommene Kinder/Jugendliche	30
5	Entwicklung	32
	Entwicklungsschritte	32
	Wie eine Seh-, Hörstörung oder einen Sprechfehler erkennen?	33
6	Was tun, wenn Ihr Kind krank ist?	35
7	Wachstumskurven	36
8	Impfplan	44

pädiatrie schweiz empfiehlt regelmässige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem Kinderarzt von der Geburt bis ans Ende der Adoleszenz.

In jedem Alter wird Ihnen Ihr Kinderarzt die empfohlenen Untersuchungen angeben.

Diese Vorsorgeuntersuchungen haben folgende Ziele:

- Wachstum und Entwicklung Ihres Kindes beobachten
- mögliche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln
- empfohlene Impfungen durchführen
- Ihre Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes beantworten

Bei Erkrankung Ihres Kindes wird es Ihr Kinderarzt betreuen, und wenn nötig an Fachärzte oder ein Kinderspital überweisen.

Weitere Gesundheitsfachpersonen begleiten und unterstützen Sie und Ihr Kind: die Hebamme, die Mütter- und Väterberatung, die Still- und Laktationsberaterin, der Schulgesundheitsdienst und der schulzahnärztliche Dienst.

Das Gesundheitsheft Ihres Kindes ist ein vertrauliches Dokument, mit dem Zweck:

- Beobachtungen über Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes festzuhalten
- Ihnen kurzgefasste und validierte Informationen zu Gesundheit und Impfungen vermitteln

Fundierte Informationen finden Sie auch in folgenden Publikationen:

«Alles Okay?! Was ich bei der Kinderärztin erleben kann», Bilderbuch, um Ihr Kind auf die Vorsorgeuntersuchung vorzubereiten, im Buchhandel erhältlich.

Informationen über Impfungen:

➤ www.sichimpfen.ch

Elternbriefe für Eltern von Kindern bis 6 Jahre:

➤ www.projuventute.ch/elternbriefe

Kinderpost des Bundesamtes für Unfallverhütung (Kinder 0 bis 8 Jahre):

➤ www.kinderpost.bfu.ch

Merkblatt in mehreren Sprachen zur Unfallverhütung (Kinder 0 bis 6 Jahre):

➤ www.pipades.ch/produit/aide-memoire

Bildschirme entdecken und aufwachsen:

➤ www.3-6-9-12.org/nos-campagnes-daffiches

Weitere nützliche Informationen:

➤ www.paediatrieschweiz.ch/eltern

Kinderarzt/Hausarzt

Ihr Ansprechpartner für eine umfassende Betreuung rund um die Gesundheit und die Entwicklung von der Geburt bis zum Alter von 18 Jahren

➤ www.paediatrieschweiz.ch/eltern

Beratungstelefon für Kinder- und Jugendnotfälle

Spezialist für besondere Erkrankung

Kinderspital

Spital

144 Sanitätsnotruf
145 Tox Info Suisse – Hilfe bei Vergiftungen
147 Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not
143 Die Dargebotene Hand
058 261 61 61 Elternberatung 24/7

Hebamme

Betreuung während der Schwangerschaft und bei der Geburt, während der persönlichen Stillzeit bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes (3 Konsultationen für Stillberatung und Hausbesuche bis zum 56. Lebensstag durch die Krankenkasse vergütet).

➤ www.hebammensuche.ch

Freiberufliche Pflegefachfrauen

Betreuung nach der Geburt

➤ www.wochenbettbetreuung.ch

Still- und Laktationsberaterin

Begleitung und Stillberatung (durch die Krankenkassen vergütet)

➤ www.stillen.ch

Mütter- und Väterberatung

Kostenlose Beratung zur Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Entwicklung und Erziehung des Kindes ab Geburt bis zum 5. Geburtstag (in Beratungsstellen, mit Hausbesuchen, Telefonberatung).

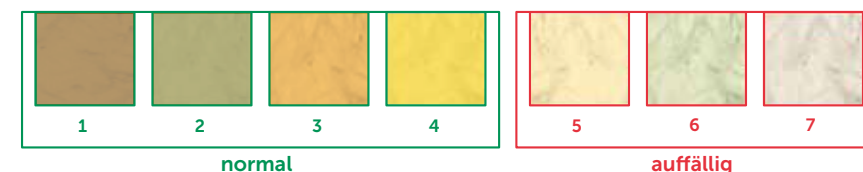
➤ www.sf-mvb.ch/fuer-eltern

Geburt

Geboren am		um		Uhr	
☐ Geburtsort		☐ Hausgeburt			
Schwangerschaft		Schwangerschaftsdauer			
Parität					
Geburtsart		Kindslage			
APGAR	1'	5'	10'	Vitamin K-Prophylaxe ☐ 1. Dosis ☐ 2. Dosis	
Nabelschnurarterien-pH		Vitamin D ☐ verschrieben			
Gewicht		g		Guthrie ☐ Ja ☐ Nein	
Länge		cm		Pulsoxymetrie > 95% ☐ Ja ☐ Nein	
Kopfumfang		cm		Gehör- links ☐ bestanden ☐ kontrollbedürftig Screening rechts ☐ bestanden ☐ kontrollbedürftig	
Ultraschall der Hüften		links		☐ unauffällig ☐ zu kontrollieren	
		rechts		☐ unauffällig ☐ zu kontrollieren	
Bemerkungen, besondere Massnahmen					
Erste Lebenswoche					
Bemerkungen, besondere Massnahmen					
Entlassung am		Gewicht			
Ernährung					
Stuhl-Farben-Karte und deren Bedeutung erklärt					
Stempel und Unterschrift					

Notizen der Eltern

Stuhl-Farben-Karte



Beobachten Sie die Stuhlfarbe Ihres Säuglings. Wenn die Farbe blass ist und den Nummern 5, 6 oder 7 auf der obigen Farbenskala entspricht, stellen Sie sich unverzüglich bei Ihrem Kinderarzt vor. Durch diese Kontrolle können Lebererkrankungen schnell erkannt und therapiert werden.

Gut zu wissen

Die Muttermilch ist in den ersten Monaten die beste Nahrung. Falls Stillen möglich ist, wird dies bis zum Alter von 6 Monaten und noch länger empfohlen.

➤ www.stillen.ch

Falls Sie Ihr Kind nicht stillen können oder wollen, so sollte die Schoppenmilch 37° haben. Vermeiden Sie den Mikrowellenherd zum Aufwärmen der Schoppenmilch, es besteht das Risiko von Verbrennungen. Am Anfang des Lebens schläft ein Baby zwischen 12–18 Stunden pro Tag. Legen Sie es immer in Rückenlage in sein eigenes Bettchen, in einem Babyschlaf sack, ohne Duvet und ohne Kopfkissen. Die optimale Temperatur im Schlafzimmer Ihres Kindes soll zwischen 18° und 20° liegen. Es ist empfohlen, das Kinderbettchen während den ersten Monaten im elterlichen Schlafzimmer zu haben. Es ist wichtig, dass Ihr Kind nie Tabakrauch einatmet. Tabakrauch schadet seiner Gesundheit. Die erwähnten Massnahmen die-

nen alle der Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes. Unterstützung zum Rauchstopp: www.stop-tabak.ch/de.

Lüften Sie das Kinderzimmer täglich regelmässig. Verwenden Sie keine parfümierten Kerzen oder aromatische Öle, welche oft schädliche chemische Substanzen enthalten. Durch regelmässiges Händewaschen verringern Sie die Gefahr, Infektionskrankheiten auf Ihr Kind zu übertragen. Kontrollieren Sie immer die Badewassertemperatur (37°). Benutzen Sie ab Geburt für die Reise im Auto eine passende Kinderrückhaltevorrichtung (Babyschale).

➤ www.bfu.ch (Kindersitze)

Wenn Sie eine ausserfamiliäre Kinderbetreuung benötigen, finden Sie hier Informationen betreffend Kinderhütendienste.

➤ www.paediatricschweiz.ch/eltern

Ihr Baby
...hat Sie bereits vor der Geburt gehört und gefühlt. Ihr Baby wird von Ihrer Stimme, Ihrem Geruch und Ihrem Gesicht angezogen.

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

[illegible]

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

1 Monat

Kinderärztliche Untersuchung

Familienanamnese _____

Allergien _____

Gewicht _____ Länge _____ KU _____

Beobachtungen _____

Stuhlfarbe ☐ normal ☐ kontrollbedürftig

Ultraschall der Hüften links ☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig
rechts ☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig

☐ Vitamin K 3. Dosis

Ernährung _____

Empfehlungen _____

Datum, Stempel und Unterschrift _____

Gut zu wissen

Ihr Säugling braucht Ihre Aufmerksamkeit, wenn er wach ist: Schalten Sie elektronische Medien aus, sprechen Sie mit ihm, singen Sie ihm Lieder vor ...
Ein Säugling weint, wenn er Hunger hat, müde ist, eine Liebkosung wünscht, gewickelt werden soll oder wenn ihn etwas stört. Gewisse Säuglinge können Koliken haben: Wenn das Kind weiter weint, nachdem es gegessen hat und gewickelt wurde, wiegen Sie es oder legen Sie es hin. Schütteln Sie es auf keinen Fall. Falls Sie das Bedürfnis dazu verspüren, erschöpft sind oder sich traurig fühlen, zögern Sie nicht, in Ihrer Bekannt-

schaft, Ihren Arzt oder die Mütter-Väterberatung um Hilfe zu bitten.
Wenden Sie sich bei Fieber ab 38° ohne Verzug an Ihren Arzt oder ans Kinderspital.
Ihr Kinderarzt kann Ihre Fragen zu den schützenden Impfungen für Ihr Kind beantworten.
.....
➤ www.sichimpfen.ch

Ihr Baby

- Erforscht mit allen Sinnen, was in seiner Umgebung geschieht
- Erschrickt, wenn es Lärm gibt
- Teilt seine Bedürfnisse durch Weinen mit

2 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht _____ Länge _____ KU _____

Beobachtungen _____

Ernährung _____

Empfehlungen _____

Datum, Stempel und Unterschrift _____

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Zum Schlafen soll das Kind auf dem Rücken liegen. Lassen Sie es jedoch im Wachzustand verschiedene Positionen einnehmen, beispielsweise Bauchlage, an Sie angelehnt oder auf Ihren Knien sitzend. Dies fördert seine Entwicklung und ein harmonisches Kopfwachstum.
Mehr darüber:
.....
➤ www.paediatricschweiz.ch/eltern

Falls Sie die Arbeit wieder aufnehmen und weiter stillen möchten, erlaubt dies die schweizerische Gesetzgebung; Ihr Kinderarzt, die Stillberatung oder die Mütter-Väterberatung können Sie beraten.
.....
➤ www.stillfoerderung.ch
www.informaternite.ch

Ihr Baby

- Lächelt Ihnen zu
- Verfolgt Sie mit den Augen
- Ahmt Ihre Gesichtsausdrücke nach
- Kann verschiedene Töne von sich geben
- Hebt seinen Kopf in Bauchlage

4 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Ernährung		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Anfangs des 5. Lebensmonates können Sie mit Beikost beginnen und stufenweise neue Nahrungsmittel einführen (siehe nachfolgende Tabelle Seite 14/15). Geben Sie weder Zucker, Honig noch Salz in den Schoppen oder in feste Nahrung. Ihr Kinderarzt und Ihre Mütter- und Väterberaterin werden Sie dazu informieren.

➤ www.kinderandentisch.ch

Ihr Kind braucht Bewegung: geben Sie ihm Gelegenheit auf einer sicheren Umgebung

zu strampeln, z. B. auf einer Decke am Boden. Lassen Sie es nie alleine im Bad, auf dem Wickeltisch oder einem Sofa.

Werfen Sie Ihr Kind nicht zum Spiel in die Höhe, da dies seinen Kopf auf gefährliche Weise schütteln kann. Ihr Kind ist noch nicht kräftig genug, um ihn bei einer so schnellen Bewegung zu stabilisieren. Schnallen Sie Ihr Kind in der Schaukelwippe, im Kinderwagen oder in der Babytransportschale immer korrekt an.

Ihr Kind

- Beginnt sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen und umgekehrt
- Lacht aus vollem Hals

6 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Ernährung		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Ihr Kind wird alle angebotenen Nahrungsmittel mit allen seinen Sinnen entdecken. Erlauben Sie ihm deshalb, dass es sie betastet, bevor es sie kostet. Putzen Sie die ersten Zähnen mindestens einmal täglich mit einer weichen Bürste, sobald sie durchbrechen.

➤ www.mundgesund.ch/babies-und-kinder.html

Wenn Schmerzen beim Zahnen auftreten, helfen sanfte Massage des Zahnfleisches oder ein Beissring. Von Halsketten ist wegen der Gefahr einer Strangulation abzuraten. Wenn Sie trotzdem eine Halskette für Ihr Kind wünschen, dann

achten Sie darauf, dass sich diese unter Zug leicht öffnet (z.B. Magnetverschluss).

Vermeiden Sie es, Ihr Kind vor dem Alter von 2 Jahren der Sonne auszusetzen.

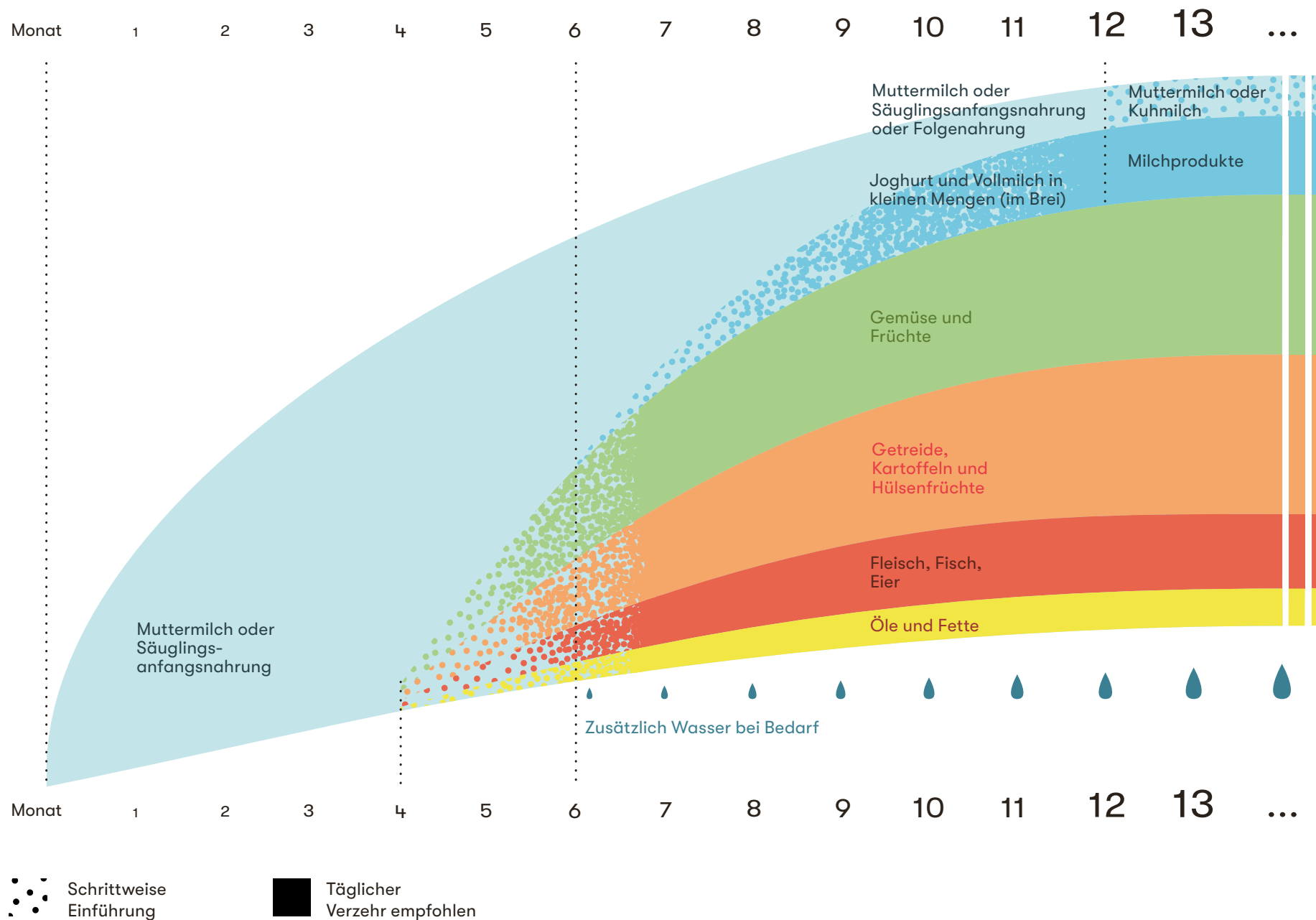
➤ www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/gesunder-lebensstil/vor-der-sonne-schuetzen/sonnenschutz-fuerkinder/

Bis 3-jährig: Vermeiden Sie es, den Fernseher in Anwesenheit Ihres Kindes einzuschalten, selbst wenn das Kind nicht hinschaut.

Ihr Kind

- Bewegt sich in alle Richtungen
- Versucht, sich fortzubewegen
- Greift nach Gegenständen, führt sie zum Mund
- Vokalisiert und plappert

Einführung der Lebensmittel beim Säugling



9 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Ermutigen Sie Ihr Kind, teilen und erlauben Sie seine Experimentierfreude, solange keine Gefahr besteht. Lassen Sie es frei kriechen, jedoch unter ständiger Beobachtung. Sichern Sie Fenster und Treppen sowie Steckdosen. Entfernen Sie kleine Gegenstände wie Knopfbatterien oder Murmeln. Schnallen Sie es im Kinderstuhl an und bleiben Sie in seiner Nähe.

Es ist unnötig und gefährlich, Kinder in eine «Lauflernhilfe» zu stecken. Diese können schwere Unfälle verursachen und fördern die Entwicklung Ihres Kindes in keiner Weise.

➤ www.pipades.ch/produit/aide-memoire.ch

Ihr Kind

- Sitzt frei
- Bewegt sich fort und erforscht seine Umgebung
- Beginnt aufzustehen und kann Gehversuche machen
- Experimentiert, indem es immer wieder Gegenstände zu Boden wirft

12 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Bieten Sie Ihrem Kind alle Nahrungsmittel an. Wasser ist das beste Getränk. Ab 12 Monaten können Sie unverdünnte Kuhvollmilch einführen. Es ist empfohlen, Vitamin D bis zum Alter von 3 Jahren zu verabreichen. Vorsicht vor dem Verschlucken: Vermeiden Sie z. B. ganze Erdnüsse, rohe Karotten zum Knabbern, Bonbons und Kaugummi bis zum Alter von 3 Jahren.

➤ www.paediatricschweiz.ch/eltern

Zeigen Sie ihm, wie es nach der Mahlzeit die Zähne putzen soll.

Vor dem Alter von 3 Jahren können elektronische Medien (TV, Computer, Tablets, Handys, usw.) die gemeinsam erlebten Erfahrungen

gen durch Spielen und Anschauen von Bilderbüchern nicht ersetzen. Diese Gelegenheiten zum gegenseitigen Austausch sind die beste Art und Weise, seine Entwicklung zu fördern. Der Fernseher soll in Gegenwart Ihres Kindes nicht andauernd eingeschaltet bleiben, ebenso wenig während den Mahlzeiten.

Ihr Kind ist ein Forscher: überwachen Sie es und lassen Sie es nie alleine in der Nähe eines Gewässers. Vorsicht auch mit Backofen und Kochherd.

➤ www.pipades.ch/produit/aide-memoire.ch
(Merkblatt in mehreren Sprachen)

Ihr Kind

- Beginnt zwischen dem 9. und 18. Monat zu gehen
- Sagt seine ersten Worte

18 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Durch gemeinsames Spielen und Anschauen von Bilderbüchern fördern Sie seine Sprachentwicklung. Vor dem Alter von 3 Jahren können die elektronischen Medien diese gemeinsam erlebten Erfahrungen nicht ersetzen.

➤ www.paediatrieschweiz.ch

Um sich sicher zu fühlen, muss Ihr Kind wissen, was erlaubt und was untersagt ist.

Es wird manchmal seinen Ärger und seine Frustration kundtun.

Dies kann Ihre Geduld erschöpfen. Schlagen Sie Ihr Kind nicht, geben Sie ihm allenfalls Gelegenheit, sich in seinem Zimmer für ein paar Minuten beruhigen zu lassen.

Falls Ihr Kind Schlaf- oder Verhaltensprobleme hat, können Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Ihrer Mütter- und Väterberaterin darüber sprechen.

Ihr Kind

- Versteht nun mehr Worte
- Geht ohne Hilfe

24 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Ihr Kind lernt viel durch gemeinsames Spielen und Sprechen mit Ihnen. Wenn Sie Ihrem Kind Spiele oder Filme auf dem Tablet zeigen möchten, so wählen Sie wie bei den Büchern altersentsprechende Medien. Bleiben Sie bei ihm und erklären Sie ihm, was es sieht und hört. Elektronische Medien ersetzen keinenfalls Ihre Gegenwart und sind keine Babysitter.

Ihr Kind braucht Bewegung und es ist förderlich, bei möglichst jedem Wetter nach draussen spazieren oder auf den Spielplatz zu gehen, unter Vermeidung der Spitzenbelastung der Luftverschmutzung. Vermeiden Sie Sonnenexposition zwischen 11 und 15 Uhr. Schützen Sie Ihr Kind mit

Sonnenhut, Sonnenbrille, T-Shirt und Sonnencreme (gegen UVA und UVB, Schutzindex 30).

➤ www.krebsliga.ch/krebs-vorbeugen/gesunder-lebensstil/vor-der-sonne-schuetzen/sonnenschutz-fuerkinder

Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit mit anderen gleichaltrigen Kindern zu spielen.

Wenn Ihr Kind sich fürs trocken werden interessiert, schlagen Sie ihm vor, auf den Kindertopf oder Toilette mit Aufsatz zu gehen und so schrittweise sauber zu werden. Dies braucht oft viel Geduld und ein gelegentliches Unglück ist keine Seltenheit.

Ihr Kind

- Beginnt kurze Sätze zu machen

3 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung

Datum	Gewicht	Grösse	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Eine wichtige Gelegenheit des gegenseitigen Austausches bieten gemeinsam eingenommene Mahlzeiten an. Bieten Sie Ihrem Kind weiterhin verschiedene und neue Nahrungsmittel an. Passen Sie die Portionen seinem Alter an. Ein Kind weiss, wann es genug gegessen hat. Zwingen Sie es nicht, seinen Teller leer zu essen. Wasser ist weiterhin das beste Getränk. Falls es Zeit für ein grösseres Bett wird, warten Sie mit einem Etagenbett bis 6-jährig, um dem Risiko eines Sturzes vorzubeugen.

➤ www.bfu.ch

Indem sie gemeinsam mit Ihrem Kind spielen, zeichnen, malen, basteln oder kochen, ermöglichen Sie ihm, seine Fertigkeiten zu entwickeln. Durch das Üben neu erworbener Fertigkeiten und durch Ihre Ermunterungen gewinnt es an Selbstvertrauen.

Legen Sie Regeln für die Benutzung von elektronischen Medien fest: Wählen Sie altersgerechte Inhalte und beschränken Sie die Dauer der Benutzung. Elektronischen Medien sollten während den Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen ausgeschaltet sein. Benutzen Sie diese nicht, um Ihr Kind zu beruhigen. Behalten Sie Ihre Ruhe, wenn Ihr Kind ein trotzendes Verhalten zeigt. Heben Sie seine neuen Fertigkeiten hervor. Falls sich Ihr Kind durch wiederholte Dummheiten bemerkbar macht, will es damit möglicherweise Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Ermöglichen Sie ihm Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit. Setzen Sie jedoch klare Grenzen, was es respektieren soll.

Ihr Kind

- Wird sich unter Beweis stellen, indem es oft Nein sagt
- Sagt «ich» und lernt seinen Vornamen
- Erfindet beim Spielen Geschichten
- Ist möglicherweise tagsüber sauber

4 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse	KU
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung/Schulgesundheitsdienst: siehe Seite 26

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)

Beobachtungen, Empfehlungen

Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Autonomie zu entwickeln, beispielsweise beim Ankleiden, sich Waschen, Aufräumen seiner Spielzeuge, usw. Unterstützen und kontrollieren Sie das Kind beim selbständigen Zähneputzen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über darüber, was es in den elektronischen Medien sieht oder macht. Legen Sie Regeln für deren Benutzung fest. Gestatten Sie keinen Fernseher im Kinderzimmer. Machen Sie Ihr Kind immer wieder auf die verschiedenen Gefahren im Strassenverkehr aufmerksam. Versichern Sie sich, dass der Helm auf dem Fahrrad, dem Trottinett, den Skiern, usw. korrekt

getragen wird. Es ist von Nutzen, dass Ihr Kind so bald wie möglich schwimmen lernt.

➤ www.pipades.ch/produit/aide-memoire.ch

Lehren Sie Ihrem Kind, dass es die Intimität seines Körpers und die der anderen respektiert. Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Ihnen darüber zu sprechen, wenn jemand sich nicht daran hält.

Ihr Kind

- Hat eine strukturierte und verständliche Sprache
- Ist vielleicht schon tags und nachts sauber
- Zieht sich möglicherweise selbständig an

6 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse	KU
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Schulgesundheitsdienst siehe Seite 26

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)

Beobachtungen, Empfehlungen

Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Bieten Sie Ihrem Kind ein Frühstück an, bevor es zur Schule geht.
Ihr Kind kann Ihnen bei einfachen Aufgaben im Haushalt helfen, beispielsweise aufsuchen und abräumen, die Kleider aufräumen.
Ihr Kind wird sich mehr und mehr für die verschiedenen elektronischen Medien und Videospiele interessieren. Versichern Sie

sich, dass diese altersentsprechend sind, und beschränken Sie die Dauer.

➤ www.paediatricschweiz.ch/eltern

In Zukunft wird es hilfreich sein, dass Ihr Kind Ihre Telefonnummer und seine Adresse kennt.

Ihr Kind

- Lernt lesen
- Zieht sich selbstständig an
- Kann ohne Stützräder fahrradfahren

10 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse
KU	Tanner
Beobachtungen	
Empfehlungen	
Datum, Stempel und Unterschrift	

Schulgesundheitsdienst siehe Seite 26

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)

Beobachtungen, Empfehlungen

Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Die Pubertät kann bereits eintreten. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind die Veränderungen seines Körpers erklären.
Wenn Sie fühlen, dass Ihr Kind besorgt oder traurig ist, oder es plötzlich seine Gewohnheiten ändert, hören Sie ihm zu und fragen Sie es, wie es mit seinen Klassenkameraden in der Schule oder in seinen anderen Aktivitäten geht.

Wenden Sie sich bei Problemen an die Lehrer oder seinen Kinderarzt.
Suchen Sie im Alter von 11 Jahren den Kinderarzt auf, um die empfohlenen Impfungen durchzuführen:

➤ www.sichimpfen.ch

In diesem Alter

- Kann Ihr Kind manchmal wechselnde Launen zeigen
- Beginnt sich sein Körper zu verändern
- Die Pubertät tritt oft zwischen 9 und 13 Jahren ein
- Manche Mädchen haben bereits die ersten Regelblutungen

12 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse
KU	Tanner
Beobachtungen	
Empfehlungen	
Datum, Stempel und Unterschrift	

Schulgesundheitsdienst siehe Seite 26

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)
Beobachtungen, Empfehlungen
Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Interessieren Sie sich für das Schulleben Ihres Kindes und seine Freunde. Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam schöne Momente im Alltag zu erleben. Eltern sind wichtige Vorbilder: den Rahmen, den Sie setzen und wie Sie den Alltag vorleben, Ihre Ermutigungen und das Vertrauen in Ihr Kind sind wertvolle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Eine vertrauensvolle Beziehung erlaubt es ihm, sich bei schwierigen Situationen an Sie zu wenden. Nehmen Sie sich jetzt schon Zeit, um über mögliche Probleme durch Missbrauch von Internetspielen, Tabak, Alkohol oder anderer Substanzen zu sprechen. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, sich nicht unnötigerweise gefährlichen oder seine Intimität betreffenden Akti-

vitäten hinzugeben, zu welchen Kameraden oder das Internet als Herausforderung anregen können. Informieren Sie es über Gesetze und Risiken im Zusammenhang mit Social Media. Eine ausreichende Schlafdauer (ca. 9 Stunden) ist wesentlich für seine Entwicklung und seine Lernfähigkeit. Es ist empfehlenswert, elektronische Medien eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten, um das Einschlafen nicht zu verzögern.

➤ www.ciao.ch/themes/sante

Falls Sie Sorgen oder Unbehagen wahrnehmen, sprechen Sie mit ihm oder mit Ihrem Kinderarzt.

Ihr Kind

- Entwickelt seine Unabhängigkeit
- Testet die Grenzen

14 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse
KU	Tanner
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig
Beobachtungen	
Empfehlungen	
Datum, Stempel und Unterschrift	

Schulgesundheitsdienst siehe Seite 26

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)
Beobachtungen, Empfehlungen
Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 27

Notizen der Eltern

Gut zu wissen

Weisen Sie Ihr Kind auf die Wichtigkeit eines guten Schutzes hin:

- Helm tragen auf dem Fahrrad oder Moped, beim Skaten und beim Skifahren. Anschnallen der Sicherheitsgurte in Fahrzeugen.
- Angepasste Lautstärke beim Musik hören oder durch Tragen eines Ohrschutzes bei zu lautem Lärm im Ausgang.

Warnen Sie Ihr Kind davor, sich zu Alkohol- und Drogenmissbrauch verleiten zu lassen. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, sich nicht zu gefährlichen oder seine Intimität betreffenden Aktivitäten anstiften zu lassen, zu welchen Kameraden oder Social Media anregen

können. Achten und hören Sie auf Ihr Kind: Wenn es den Kontakt zu Freunden oder Freundinnen verliert, wenn die Schulleistungen abfallen oder wenn Sie in Sorge über mögliches Konsum- oder Suchtverhalten sind, reden Sie mit ihm. Sie können sich ebenfalls an Ihren Kinderarzt oder eine andere Gesundheitsfachperson wenden. Ihr Kind kann auch selbst einen Arzt oder das Spital aufsuchen.

➤ www.ciao.ch

Ihr Kind

- Will seine Unabhängigkeit bekunden
- Kann manchmal Risiken eingehen

Fachärztliche Konsultationen

[illegible]

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behand- lungsbed.
Stempel	Stempel	Stempel	Stempel	Stempel	Stempel	Stempel

Konsultationen für in der Schweiz neuangekommene Kinder/Jugendliche

Referenzen für den Arzt

Anamnesebögen in >20 Fremdsprachen <http://www.setzer-verlag.com>
Nationaler Telefondolmetschdienst 0842 442 442
Empfehlungen pädiatrie schweiz: www.paediatricschweiz.ch/unterlagen

Datum	Ort	
Herkunftsland		
Ankunftsdatum in der Schweiz		
Gesprochene/verstandene Sprache		
Dolmetscher notwendig ☐ Ja ☐ Nein		
In Begleitung von ☐ Eltern ☐ Geschwister: Anzahl/Alter ☐ Andere ☐ Unbegleitet		
Durchquerte Länder und Orte (z.B. Flüchtlingslager)		
Letzter Aufenthaltsort		
Jetziger Aufenthaltsort		
Zuständige Gesundheitsfachperson		
Zuständiger Arzt		
Zuständiger Sozialarbeiter		
Schwangerschaft, Geburt ☐ normal ☐ besonderes GG		
Nachweisbare Impfungen, Impfbüchlein ☐ aktuell ☐ ergänzen		
Schulbesuch	Dauer	Ort
Persönliche Anamnese		
Familienanamnese		
Gewicht	Grösse	BMI
KU	Tanner	

Sehtest	☐ normal ☐ kontrollbedürftig
Hörtest	☐ normal ☐ kontrollbedürftig
Status	☐ normal ☐ kontrollbedürftig/genauer angeben
Narben	☐ BCG ☐ anderes/genauer angeben
Entwicklung	☐ normal ☐ anderes/genauer angeben
Zahnärztliche Untersuchung	☐ normal ☐ kontrollbedürftig

Besondere Bedürfnisse

Laboruntersuchungen

☐ Hämoglobin ☐ Mantoux ☐ IGRA ☐ Urin ☐ Stuhl ☐ Andere	Serologien ☐ Tetanus ☐ Hepatitis B ☐ Hepatitis C ☐ HIV	☐ Syphilis ☐ Bilharziose ☐ Strongyloides
--	---	---

☐ Nachkontrolle Laborresultate
☐ Thorax-Röntgen ☐ normal ☐ kontrollbedürftig
Schlussfolgerungen/Nachkontrollen und Behandlung

Nachkontrolle, vorgesehenes Datum
Datum, Stempel und Unterschrift

Weitere Konsultationen siehe Seite 26 (fachärztliche Konsultationen)

Informationen für Eltern, in verschiedenen Sprachen:

➤ www.paediatricschweiz.ch/eltern

Entwicklungsschritte

Die zeitliche Streubreite beim Erwerb bestimmter Fähigkeiten ist gross und variiert von Kind zu Kind. Hier festgehaltene Beobachtungen sind daher für die Beurteilung der Entwicklung des Kindes wertvoll.

Entwicklungsschritte	Datum/Alter	Bemerkungen
Verfolgen mit den Augen		
Lächeln		
Kopfheben in Bauchlage		
Greifen nach einem Gegenstand		
Gegenstände in den Mund nehmen		
Drehen	vom Bauch auf den Rücken	
	vom Rücken auf den Bauch	
Freies Sitzen		
4-Füsslergang		
Stehen mit Halt		
Freies Gehen		
Sprache	Silben, vokalisiert	
	Erste Worte	
	Erste Sätze	
Sauber (Stuhlkontrolle)		
Trocken	Tags	
	Nachts	
Erste Monatsblutung/Stimmbruch		

Sehprobleme erkennen

Wie erkennt man eine Sehstörung?

Das Sehvermögen entwickelt sich von der Geburt an stetig bis ins Schulalter.

Suchen Sie Ihren Kinderarzt oder einen Augenarzt auf, wenn Sie eine der folgenden Beobachtungen machen:

Beim Baby

- Fehlender Blickkontakt
- Weisse Pupillen
- Kein Verfolgen von Gegenständen oder Gesichtern nach 2 Monaten
- Wiederholtes Schielen nach dem 3. Monat

Beim Kind

- Häufiges Augenreiben, wie wenn etwas stören würde
- Schiefhaltung des Kopfes
- Keine altersentsprechende Bildererkennung
- Zukneifen der Augen beim Blick in die Ferne
- Plötzliches Dauerschieln (notfallmässige Abklärung)
- Schielen bei Müdigkeit oder Fieber
- Sehr kleiner Abstand zwischen dem Gesicht und den Gegenständen beim Spielen oder Zeichnen
- Überempfindlichkeit gegen Licht und Sonne (Zwinkern oder Augenschliessen)
- Dauernder Tränenfluss
- Häufiges Stolpern oder wiederholtes Anstossen beim Herumgehen
- Häufige Kopfschmerzen ohne Fieber, besonders nach der Schule, nach Fernsehen oder anderen elektronischen Medien

➤ www.babyvision.ch

Gehörprobleme erkennen

Wie erkennt man eine Hörstörung?

Das Gehör ist beim Neugeborenen bereits voll entwickelt. Selbst wenn das Hörscreening nach der Geburt unauffällig war sollen Sie auf das Verhalten des Kindes achten.

Suchen Sie Ihren Kinderarzt auf, wenn Sie wiederholt eine der folgenden Beobachtungen machen:

Während den ersten Lebensmonaten:

- Fehlendes Erschrecken bei einem Lärm
- Kein Drehen des Kopfes zur Klangquelle
- Kein Hinlauschen auf angenehme Geräusche, Stimmen und Musik

Bis zu 6 Monaten:

- Fehlende Lautbildung in verschiedenen Tonhöhen
- Keine Versuche des Säuglings, selber zu plaudern, wenn mit ihm gesprochen wird. Fehlende Entwicklung des Plauderns mit immer mehr Lauten
- Keine Beruhigung durch die Stimme der Mutter oder des Vaters bei fehlendem Sichtkontakt

Von 6 Monaten bis 3 Jahren:

- Kein Umdrehen des Kindes bei Zurufen
- Scheinbar fehlendes Sprachverständnis beim Reden mit dem Kind
- Nicht altersentsprechende Sprachentwicklung (siehe Rubrik Sprache)
- Sie fragen sich, ob es gut hört

Sprachprobleme erkennen

Wie erkennt man ein Sprachproblem?

Kinder lernen schrittweise sprechen, durch alltägliches Zuhören und durch Nachahmen.

Suchen Sie Ihren Kinderarzt auf, wenn Sie eine der folgenden Beobachtungen machen:

- Mit ca. 2 Monaten fehlende Lautbildung in verschiedenen Tonlagen
- Mit ca. 6 Monaten fehlende neue Lautbildungen oder fehlendes Plappern
- Mit ca. 12 Monaten fehlender Beginn einzelner Worte zu sagen
- Mit ca. 18 Monaten fehlende Benutzung von ca. 3–10 Worten
- Mit ca. 24 Monaten keine Benennung von Gegenständen oder Personen, keine Verbindung von Worten (ca. 20–50 Worte)
- Mit etwa 3 Jahren fehlende Satzbildung und fehlendes Erzählen von Geschichten, nicht altersentsprechende Sprache sowie kein Gebrauch von «ich»
- Mit 4 Jahren unverständliche Sprache und fehlende Satzbildung mit mehreren Worten in richtiger Form

Was tun, wenn Ihr Kind krank ist?

Es werden erste Massnahmen beschrieben, zusätzliche Informationen finden Sie unter:

- www.paediatrieschweiz.ch/eltern
- www.kispi.uzh.ch/de/patienten-und-angehoerige/Broschueren/

Fieber

- Temperatur messen (beim Baby mit Rektalthermometer)
- Über 38,5°C: Das Kind ausziehen, abdecken, ihm zu trinken geben
- Den **Arzt aufsuchen**, wenn es sehr bleich oder apathisch ist, sowie bei weiteren alarmierenden Zeichen (z. B. nicht nachlassende Schmerzen, steifer Nacken, Atembeschwerden, usw.) oder wenn es **weniger als 3 Monate alt ist – in diesem Fall schon ab 38 °C**

Schnupfen und Husten

- Physiologische Kochsalzlösung in die Nase geben
- Regelmässig zu trinken geben
- Den **Arzt aufsuchen** bei anhaltendem oder über 2 Wochen dauerndem Husten, bei Brustschmerzen, bei pfeifender und/oder beschleunigter Atmung (über 60/Min. beim Baby und über 40/Min. beim über 1-jährigen Kind), wenn Brustkasten und Bauch angestrenzte Atembewegungen machen, wenn Ihr Kind fortwährend stöhnt oder wenn sich seine Farbe ändert (Blässe oder bläuliche Lippen), wenn es sich erschöpft oder wenn es **weniger als 3 Monate alt** ist

Durchfall und Erbrechen

- Bis 2-jährig: Rehydratationslösung in kleinen Dosen verabreichen, weiterhin stillen; sich bei grösseren Kindern vergewissern, dass sie regelmässig trinken
- Medikamente gegen Erbrechen und Durchfall sind ohne ärztlichen Rat nicht zu empfehlen

- Den **Arzt aufsuchen**, wenn Durchfall und Erbrechen anhalten, wenn der Stuhl blutig oder das Erbrochene grün ist, wenn das Kind nichts bei sich behalten kann oder Fieber über 39°C entwickelt, wenn es starke Bauchschmerzen oder einen harten Bauch hat, wenn es apathisch ist, wenn es während mehr als 8 Stunden keinen Urin löst, oder einen trockenen Mund hat, wenn es **weniger als 6 Monate alt** ist

Weinen

Hat das Kind Hunger oder Durst, ist es müde oder ist ihm zu warm?

Den **Arzt aufsuchen**, wenn Ihr Baby sich nicht trösten lässt, wenn es unstillbar schreit, auch wenn Sie es in die Arme nehmen, wenn Ihr Baby blass oder schlaff wird, oder bei weiteren beunruhigenden Zeichen.

Bauchschmerzen

Bestehen noch andere Symptome? Ist es verstopft? Oder sucht es vielleicht Zuwendung?

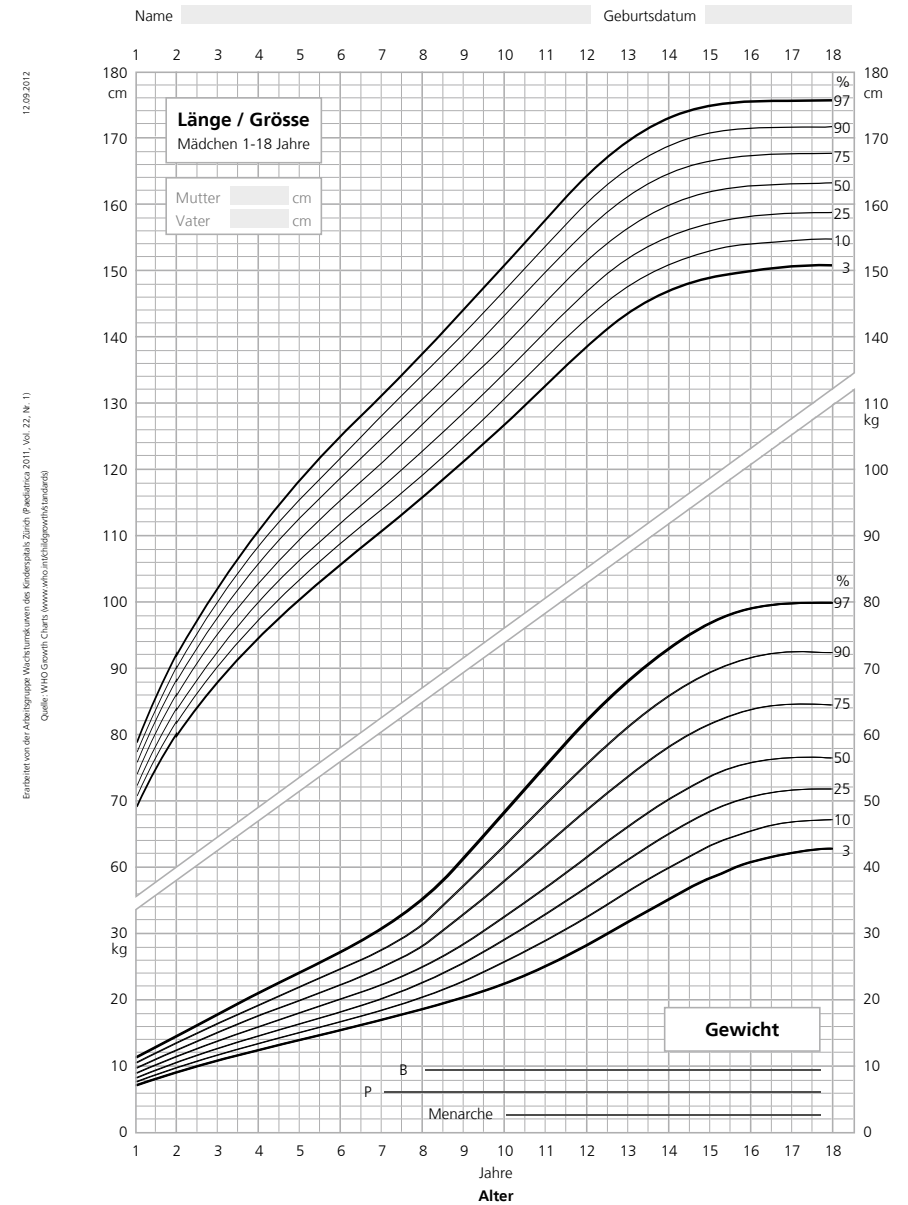
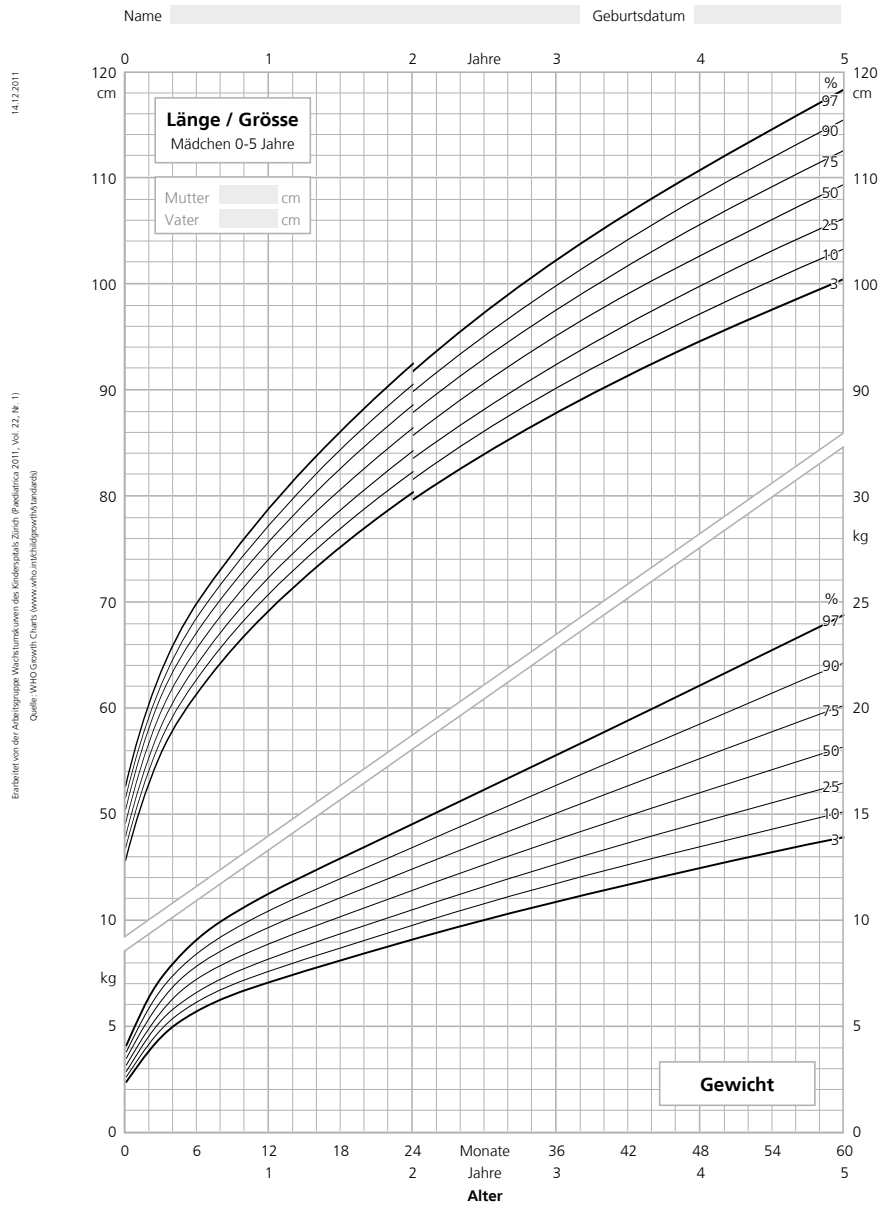
Den **Arzt aufsuchen** bei heftigen und/oder länger als 2 Stunden anhaltenden Bauchschmerzen, mit Fieber einhergehen, wenn Ihr Kind blass ist, wenn sein Bauch auch ohne zu Weinen gespannt ist, wenn es Schmerzen beim Wasserlösen hat, wenn eine Schwellung in der Leiste auftritt oder ein Hoden schmerzhaft ist.

Bei Notfällen: 144 anrufen

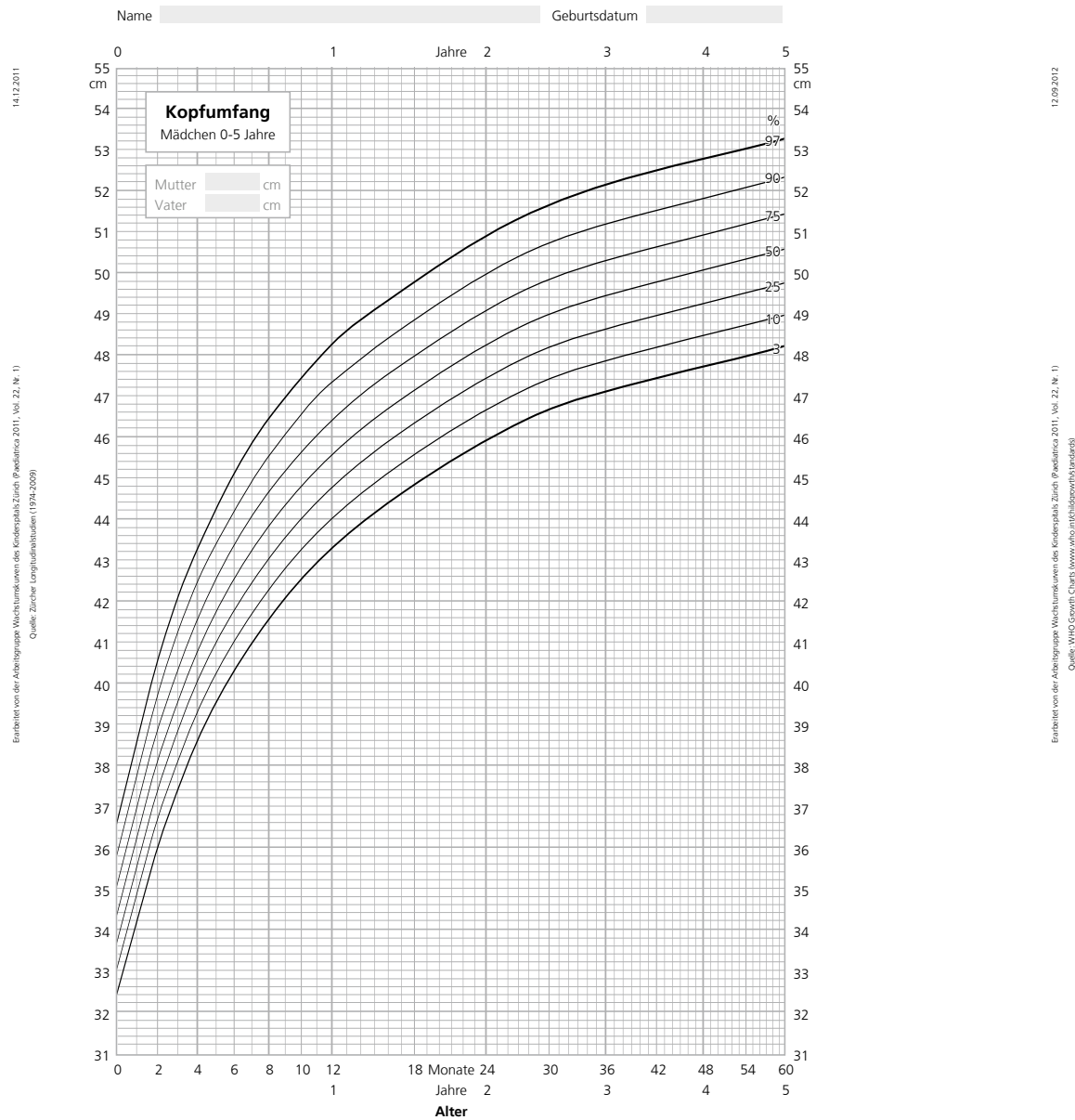
- Bei Bewusstseinsverlust (in stabiler Seitenlage lagern)
- Bei einem ersten Krampfanfall oder bei längerandauerndem Krampfanfall
- Bei schwerer Atemnot (beschleunigte und angestrenzte Atmung, blau verfärbte Lippen)

Länge/Gewicht Mädchen 0–5 Jahre

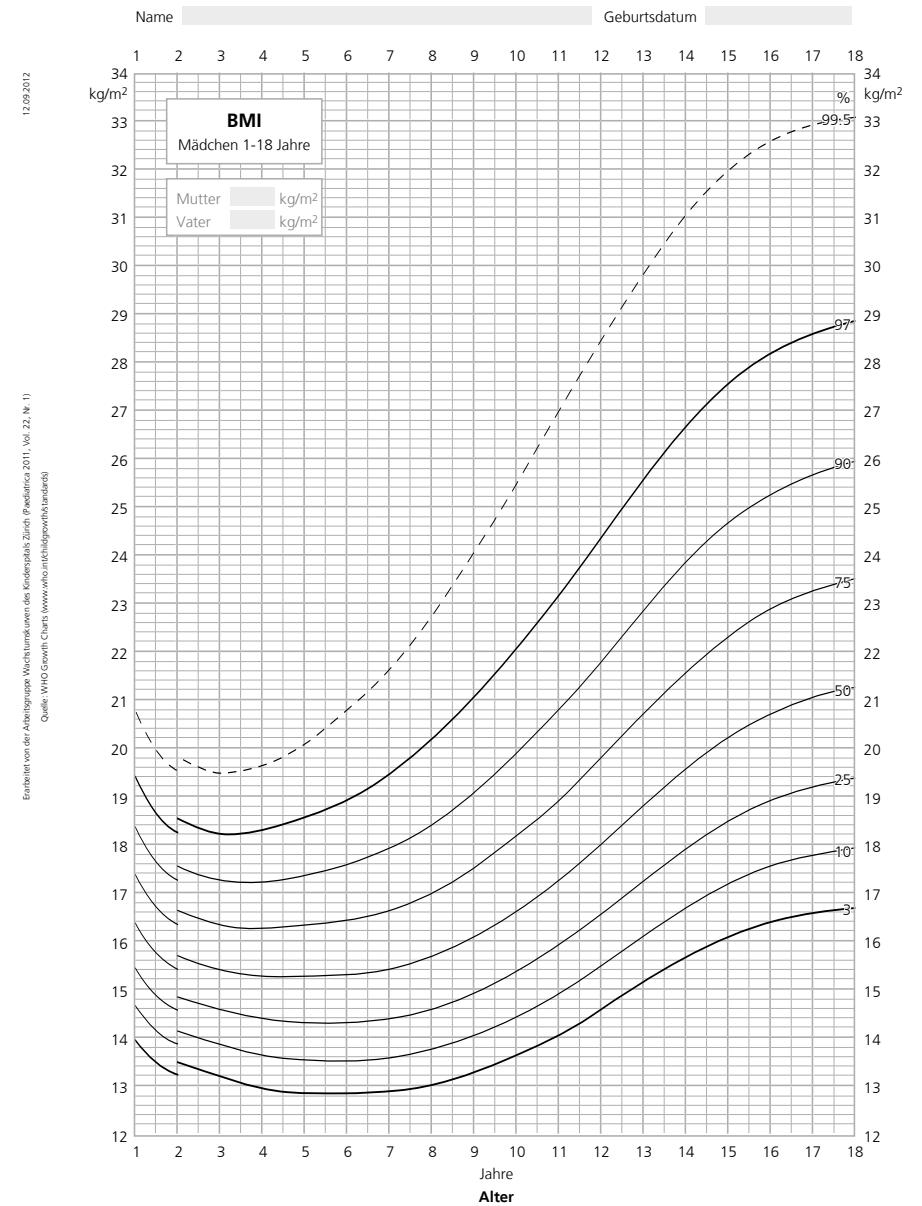
Länge/Gewicht Mädchen 1–18 Jahre



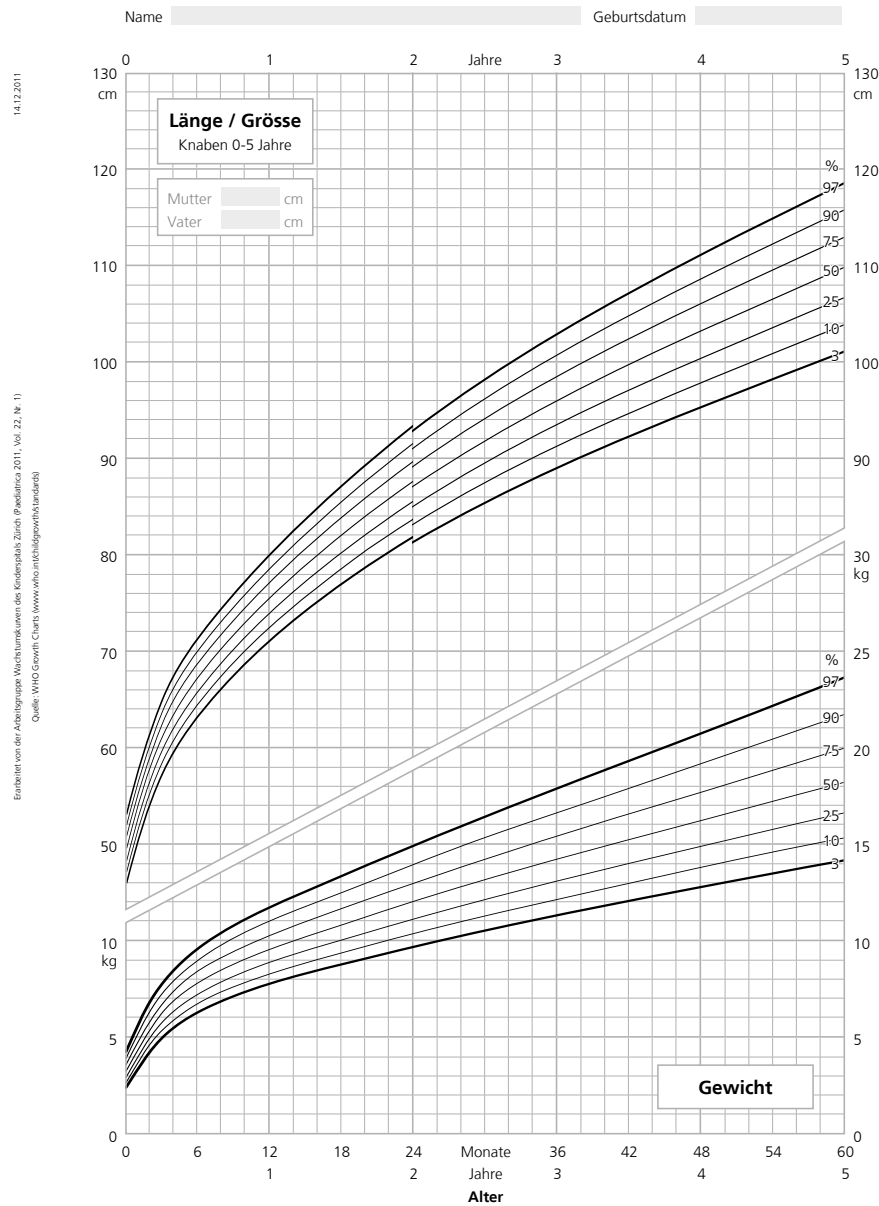
Kopfumfang Mädchen 0–5 Jahre



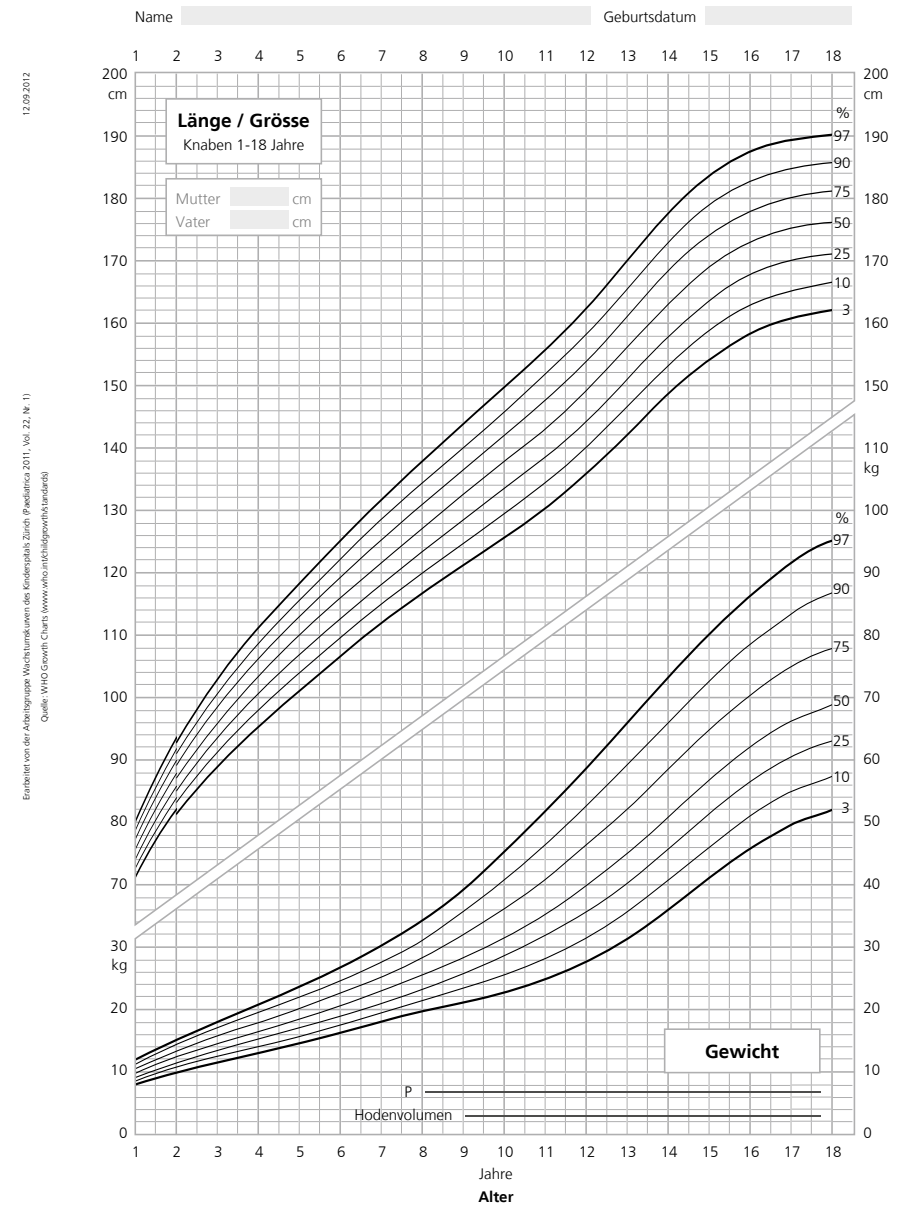
BMI Mädchen 1–18 Jahre



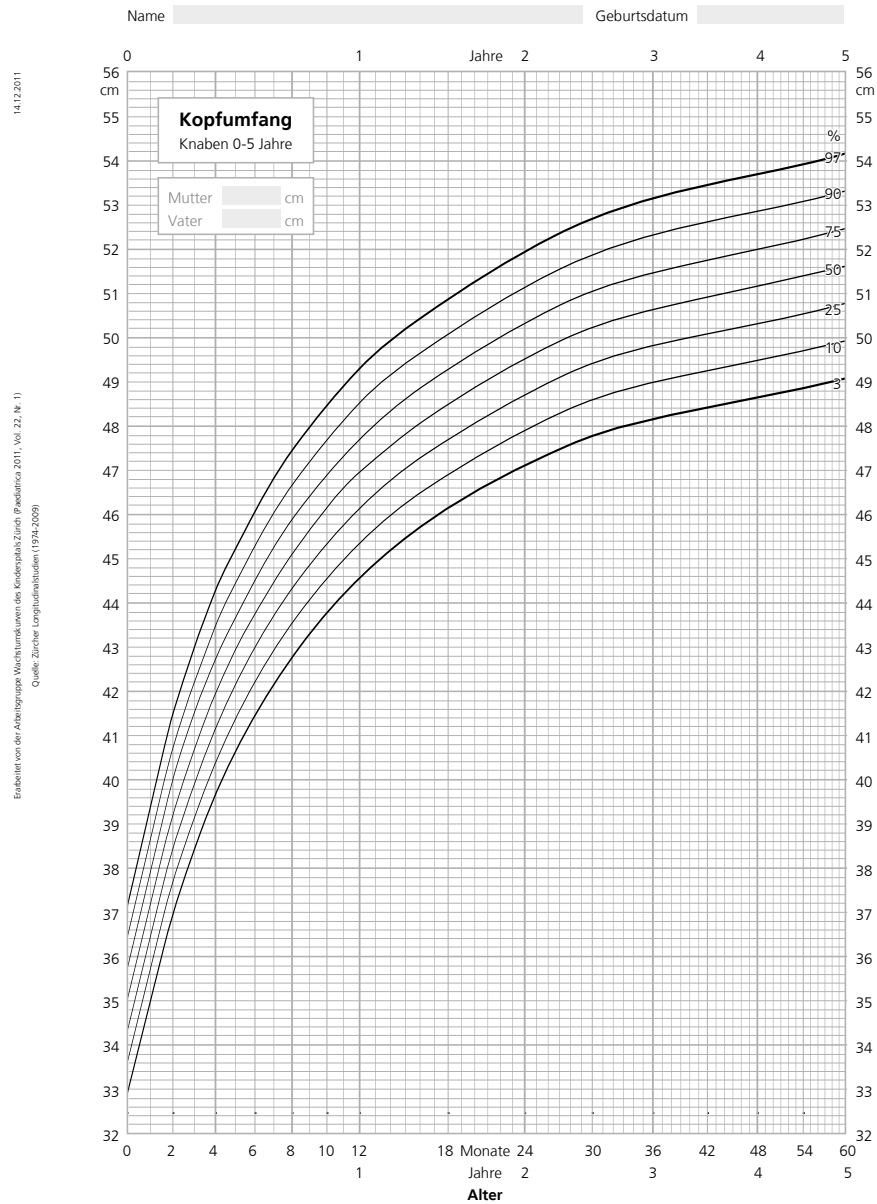
Länge/Gewicht Knaben 0–5 Jahre



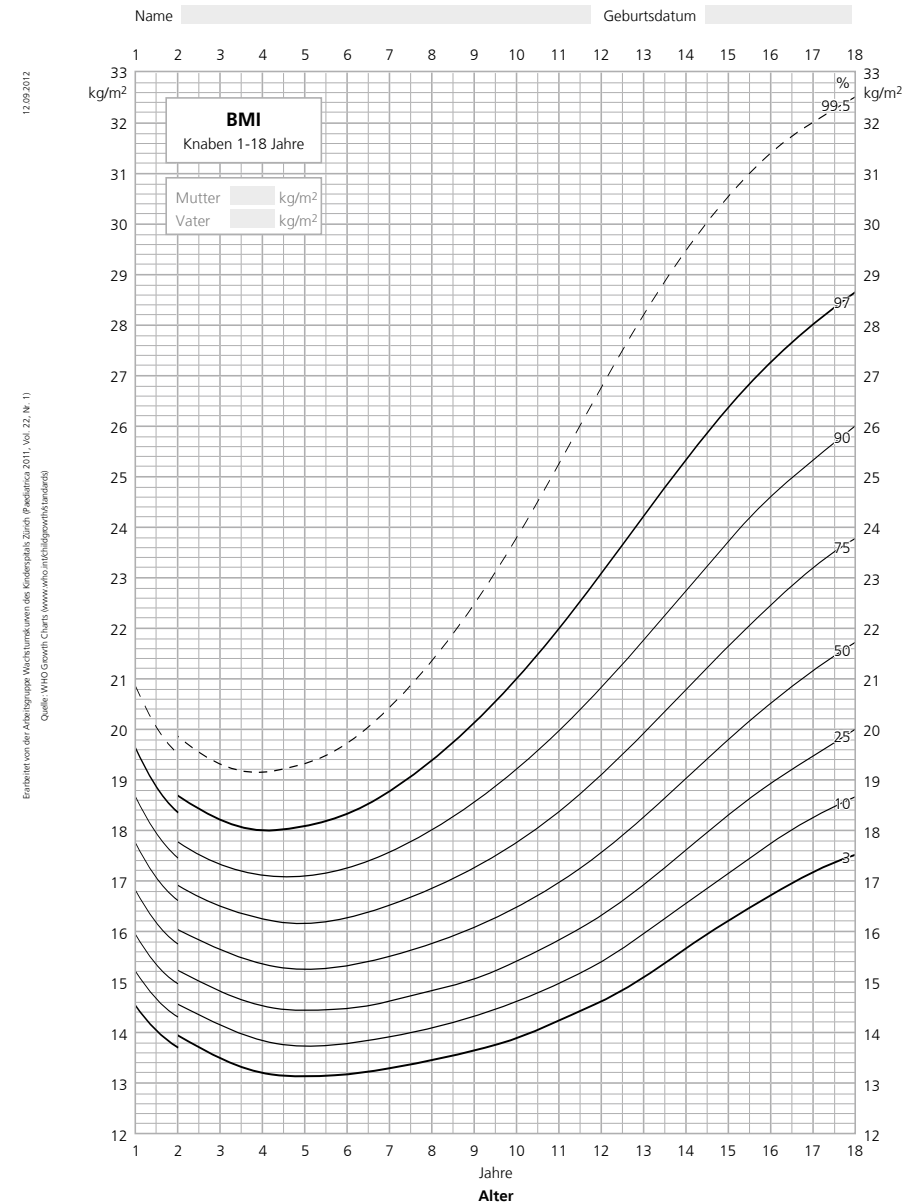
Länge/Gewicht Knaben 1–18 Jahre



Kopfumfang Knaben 0–5 Jahre



BMI Knaben 1–18 Jahre





Bereit für alles, was das Leben mit dir vorhat: Wir unterstützen dich aktiv beim Gesundbleiben, Gesundwerden und beim Leben mit Krankheit.

 **Mehr über unsere Gesundheitsangebote auf hallo-leben.ch**

Hallo Wunder.

Hallo Leben.

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Impfplan

Empfohlene Impfungen für die Kinder in der Schweiz 2020

Für einen stets aktuellen Impfplan schauen Sie auf:

➤ www.sichimpfen.ch

Alter	Impfung(en)
2 Monate	DTPa IPV Hib HBV Pneumokokken
4 Monate	DTPa IPV Hib HBV Pneumokokken
9 Monate	MMR
12 Monate	DTPa IPV Hib HBV (möglich mit 11 Monaten) Pneumokokken MMR (möglich mit 15 Monaten)
24 Monate	Meningokokken ACWY (möglich bis zu 5 Jahren)
4–7 Jahre	DTPa IPV
6 Jahre	FSME (3 Dosen, ausser GE und TI, möglich ab 12 Monaten)
11–15 Jahre	dTpa Papillomavirus (2 Dosen) Meningokokken ACWY (möglich bis zu 20 Jahren) Hepatitis B falls vorher nicht geimpft Varicellen falls nicht erkrankt

DTPa = Diphtherie, Tetanus
(Starrkrampf), Pertussis
(Keuchhusten)

IPV = Kinderlähmung
Hib = Haemophilus

HBV = Hepatitis B
MMR = Masern, Mumps, Röteln
FSME = Frühsommer-Meningo-
enzephalitis

Gut zu wissen

Impfungen schützen Ihr Kind effektiv und sicher vor Krankheiten, welche zu schwerwiegenden Komplikationen führen können. Es ist ebenfalls wichtig, dass die schwangere Mutter und das Umfeld, welche das Baby betreuen wird, gegen Keuchhusten, Masern und die Grippe geimpft sind. Es gibt noch ergänzende Impfungen und andere Impfschemas, welche bei Ihrem Kind individuell an eine Risikosituation angepasst werden können. Ihr Kinderarzt kann Sie beraten. Leichte Reaktionen auf

Impfungen sind häufig und ungefährlich. Die schwerwiegenden Komplikationen sind sehr aussergewöhnlich. Besprechen Sie Ihre Fragen betreffend Impfungen mit Ihrem Kinderarzt. Der elektronische Impfausweis ermöglicht Ihnen, stets auf dem aktuellen Stand zu sein und die Impfungen elektronisch aufzuzeichnen:

➤ www.meineimpfungen.ch

Impfausweis

