

## **Merkblätter zur Unterstützung der vorausschauenden Beratung bei Früherkennungsuntersuchungen nach der neuen Kinder-Richtlinie**

Für die Beratung der Eltern bzw. der Kinder/Jugendlichen stehen zahlreiche Informationsmaterialien für Pädiaterinnen und Pädiater zur Verfügung: von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), von unserem Berufsverband (BVKJ), von der Deutschen Gesellschaft für Kinderheilkunde und Jugendmedizin (DGKJ), vom Deutschen Grünen Kreuz, von der Gesellschaft zur Erforschung des Plötzlichen Kindstods (GEPS), von den Krankenkassen (Unfallmerkkblätter, Faltblatt „Nicht schütteln“ von der TK), vom Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ sowie von zahlreichen anderen Institutionen.

Um Kinder- und Jugendärzten und -ärztinnen bei entwicklungsorientierten primärpräventiven Beratungen gezielt zu unterstützen, hat der BVKJ in Kooperation mit dem Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ bzw. dem aid infodienst und der Deutschen Sporthochschule Köln Merkkblätter entwickelt. Für jede Untersuchung von U2 bis J2 / jeden Paed.Check<sup>R</sup> von „Start“ bis „16.0“ steht ein Merkkblatt mit sieben zentralen Botschaften zur Verfügung. Sie sind klar, eindeutig, nah am Familienalltag und werden durch Piktogramme veranschaulicht. So können auch weniger lesegeübte Eltern erreicht werden.

Zwei zusätzliche Informationsblätter zeigen anhand der Ernährungspyramide plakativ, wie eine empfehlenswerte Lebensmittelauswahl für die stillende Mutter und für das Kleinkind aussieht und welche Besonderheiten zu beachten sind.

### **Die Themen**

Stillen, Beikost, gesunde Ernährung, reichlich Bewegung, Mundhygiene, Suchtprävention, Unfallverhütung, Sonnenschutz, Sprachförderung gehören zu den Bereichen, die eine gesunde Entwicklung begünstigen. Die Botschaften auf den Merkkblättern greifen die in den Kinder-Richtlinien bei den jeweiligen U-Untersuchungen genannten Themen auf. Meist werden Eltern, Kinder und Jugendliche nicht nur einmal zu den Themen beraten. Denn gesunde Ernährung, reichlich Bewegung, gute Mundhygiene etc. sollen im Familienalltag verankert und zur Gewohnheit werden. Dies wird unterstützt durch die wiederkehrenden gleichlautenden Botschaften und Piktogramme. Ganz nach dem Motto „Steter Tropfen höhlt den Stein“.

## **Die Basis**

Die einheitlichen, wissenschaftlich basierten und im Konsens mit allen relevanten Fachgesellschaften in Deutschland verabschiedeten Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ sind Grundlage für die Inhalte der Merkblätter im Säuglings- und Kleinkindalter (U2 / Paed.Check<sup>R</sup> Start bis U7a/Paed.Check<sup>R</sup> 3.0).

Die Botschaften auf den Merkblättern ab U8/Paed.Check<sup>R</sup> basieren auf Empfehlungen von Fachgesellschaften, z. B. der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE).

## **Benutzerhinweise**

- Als Checkliste verwenden: Die Botschaften zu sieben verschiedenen Themen führen durch das Beratungsgespräch.
- Botschaften erläutern: Wird das Material wortlos übergeben, so wird es erfahrungsgemäß wenig gelesen und beachtet.
- Themen flexibel handhaben: Wie ausführlich die einzelnen Themen besprochen werden, ist von Fragen und Bedürfnissen der Eltern bzw. der Kinder und der Jugendlichen abhängig. Zur Erläuterung einer empfehlenswerten Lebensmittelauswahl im Kleinkindalter oder für die stillende Mutter können die entsprechenden Informationsblätter mit der Ernährungspyramide herangezogen werden.
- Werden die Merkblätter in Papierform ausgegeben, kann die Medizinische Fachangestellte den Namen des Kindes darauf schreiben. Viele Eltern nehmen die Botschaften besser wahr, wenn sie personalisiert sind.

## Was Babys brauchen – darauf sollten Eltern achten!

U3/Paed.Check 0.1



### „Gib mir die Brust!“

Stillen Sie! Das schützt Ihr Kind vor plötzlichem Kindstod und Übergewicht und senkt Ihr Risiko für Brustkrebs. Aber: Stillen verhindert keine erneute Schwangerschaft.

Hinweis auf entsprechende U-Untersuchung



### „Für meine Zähne und Knochen!“

Geben Sie Ihrem Baby täglich eine Tablette mit Vitamin D und Fluorid.



### „Lass mich strampeln!“

Babys wollen sich bewegen. Hindern Sie sie so wenig wie möglich. Lassen Sie Ihr Baby strampeln, wie viel es will und achten Sie dabei auf eine sichere Umgebung.

Einfache klare Botschaft in Wort und Bild



### „Wasser marsch!“

Stillen macht durstig. Trinken Sie z. B. zu jeder Stillmahlzeit ein Glas Wasser. Halten Sie sich bei koffeinhaltigen Getränken zurück und verzichten Sie auf Energydrinks und Alkohol.



### „Heiß und gefährlich!“

Verbrühungen sind schlimm. Kochen Sie deshalb das Wasser fürs Fläschchen immer unerreichbar für Ihr Baby ab und lassen Sie es vor der Zubereitung auf Körpertemperatur abkühlen!

Tipps zur Umsetzung im Familienalltag, individuell durch Arzt/Ärztin zu ergänzen

Für Icons“ nutzen, z. B.  
 ☺ = Das läuft gut.  
 ! = Empfehlung ist besonders wichtig.  
 ✓ = wurde besprochen.

Platz für individuelle Empfehlungen oder Hinweis auf regionale Beratungsstellen/-angebote, z.B. weiterführende Ernährungsberatung

### Merkblätter zum Download:

[www.gesund-ins-leben.de/paedcheck](http://www.gesund-ins-leben.de/paedcheck)

[www.aid.de/Paed.Check](http://www.aid.de/Paed.Check)

Pädinform / Ordner „BVKJ-Prävention“, Unterordner „Paed.plus“