

VORSORGE- UNTERSUCHUNGEN



Die regelmäßigen U-Untersuchungen (U1 bis U9 und J1) bieten wertvolle Einblicke in die Gesundheit Ihres Kindes und ermöglichen eine frühzeitige Erkennung von Krankheiten sowie Entwicklungsverzögerungen oder -störungen, sodass rechtzeitig Maßnahmen ergriffen werden können.

Die erste Vorsorgeuntersuchung erfolgt unmittelbar nach der Geburt Ihres Kindes. Im Krankenhaus erhalten Sie das gelbe Vorsorgeheft, in dem auch die Termine für die weiteren Untersuchungen vermerkt sind. Es empfiehlt sich, die Untersuchungstermine wahrzunehmen und auch die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 (12- bis 14-Jährige) nicht zu vergessen.

Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte empfiehlt zudem die U10 (7- bis 8-Jährige), U11 (9- bis 10-Jährige) und J2 (16- bis 17-Jährige) als zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen.

Besprechen Sie diese Empfehlungen am besten mit Ihrem Kinderarzt und Ihrer Krankenkasse.



Freepik, ©gpointstudion | Stand: 02/2025

IMPFSCHUTZ



Ein vollständiger Impfschutz kann dazu beitragen, Ihr Kind sowie die Gemeinschaft vor Infektionskrankheiten zu schützen. Es ist ratsam, den Impfplan regelmäßig vom Kinderarzt überprüfen zu lassen.

NÜTZLICHE LINKS



(<https://halle.de/verwaltung-stadtrat/stadtverwaltung/verwaltungsorganisation/oe-information/abteilung-kinder-und-jugendgesundheit/349662588>)



(<https://halle.de/leben-in-halle/gesundheit>)

www.bzga.de
www.kindergesundheit-info.de

Impfungen
www.rki.de
www.dgk.de

Unfallverhütung
www.kindersicherheit.de

Bewegung
www.sportinhalte.de

Ernährung
www.in-form.de
www.dge.de
www.dgkj.de

Medien
www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de
www.flimmo.de
www.elternguide.online

IMPRESSUM

Herausgeber:
Stadt Halle (Saale)
Der Oberbürgermeister
V. i. S. d. P.: Pressesprecher Drago Bock

Redaktion:
Fachbereich Gesundheit,
Abteilung Betreuungsbehörde,
Koordination und Planung



hallesaale
HÄNDELSTADT



Freepik, ©pressfoto | Stand: 12/2024

DIE GESUNDE ENTWICKLUNG IHRES KINDES

ELTERNEMPFEHLUNG

ZEIT SCHENKEN



Es ist wichtig, bewusst Zeit mit Ihrem Kind zu verbringen. Gemeinsames Sprechen, Vorlesen und Spielen sowie das Einbeziehen Ihres Kindes in den Alltag können seine Entwicklung positiv beeinflussen.

GUTE ZAHNPFLEGE VON ANFANG AN



Zähneputzen sollte regelmäßig morgens und abends erfolgen – auch bei Milchzähnen. Gesunde Ernährung und Vermeiden von Nuckelflaschen mit gesüßten Getränken, schützt die Zähne. Ab etwa einem Jahr kann Ihr Kind beginnen, aus einem Becher oder einer Tasse zu trinken. Der erste Zahnarztbesuch wird meist ab dem ersten Lebensjahr empfohlen, um Ihr Kind an den Zahnarzt zu gewöhnen und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen.

LUFT FÜR DIE GESUNDHEIT



Das Rauchen in Räumen, in denen sich Ihr Kind aufhält, sollte vermieden werden. Mehrmaliges Lüften der Wohnung – insbesondere des Schlafzimmers des Kindes – trägt zu einem gesunden Raumklima bei.

MEDIENKONSUM BEGRENZEN



Ein zu hoher Medienkonsum (z. B. Fernseher, Tablet, Computer, Handy) kann negative Auswirkungen haben. Für Vorschulkinder wird empfohlen, maximal 30 Minuten und für Grundschulkinder nicht mehr als eine Stunde täglich mit Medien zu verbringen. Dabei sollten Inhalte altersgerecht gewählt werden.

GESUNDE ERNÄHRUNG FÖRDERN



Vollkornprodukte, Gemüse, Obst, fettarme Milchprodukte sowie mageres Fleisch und Fisch sind eine gute Wahl für die Ernährung. Süßigkeiten sowie Fette und Öle sollten in Maßen verzehrt werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von etwa 1 Liter Wasser oder ungesüßtem Tee pro Tag ist ebenfalls wichtig.

Extratipps

- Kinderlebensmittel enthalten häufig zu viel Zucker und Fett.
- Versteckte Fette in Wurstwaren und panierten Speisen sollten möglichst vermieden werden.
- Frisch und abwechslungsreich zu kochen kann eine gute Option sein.
- Mahlzeiten in entspannter Atmosphäre ohne Ablenkung wie Fernsehen können das Essverhalten positiv beeinflussen.



Freepik, ©gpointstudio | Stand: 12/2024

BEWEGUNG FÖRDERT DIE GESUNDHEIT



Regelmäßige Bewegung, idealerweise an der frischen Luft, ist für die Gesundheit Ihres Kindes sehr wichtig. Kurze Strecken zu Fuß zu gehen, Treppen statt Aufzüge zu nutzen oder Ihr Kind in einem Sportverein anzumelden, kann die körperliche Entwicklung Ihres Kindes unterstützen. Gemeinsame Aktivitäten wie Familiensport am Wochenende fördern nicht nur die Gesundheit, sondern bringen auch Spaß und stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl.

BEI KRANKHEIT ZUM ARZT GEHEN



Wenn Ihr Kind Symptome wie Fieber, Durchfall, Erbrechen, Hals- oder Ohrenschmerzen, anhaltenden Husten oder Bauchschmerzen hat, kann es hilfreich sein, den Kinderarzt aufzusuchen. Bei plötzlicher Atemnot, Bewusstlosigkeit, einem Krampfanfall, Nackensteifigkeit in Verbindung mit hohem Fieber, schweren, stark blutenden Wunden oder bei Anzeichen einer schweren allergischen Reaktion wie Atembeschwerden, Kreislaufschwäche, großflächigen Hautrötungen oder einer Schwellung der Lippen sollten Sie sofort den Notarzt unter der Nummer **112** verständigen.

UNFÄLLE VERMEIDEN



Schützen Sie Ihr Kind vor vermeidbaren Unfällen.

- Informieren Sie sich über Maßnahmen zur Kindersicherung in Ihrer Wohnung.
- Lassen Sie kleine Kinder niemals unbeaufsichtigt in der Badewanne oder im Planschbecken.
- Fördern Sie das Erlernen des Schwimmens möglichst früh (ab etwa 4 Jahren).
- Nutzen Sie im Auto immer einen Kindersitz, um Ihr Kind sicher mitzunehmen.
- Achten Sie auf einen passenden Fahrradhelm.
- Üben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind richtiges Verhalten im Straßenverkehr.



Freepik, ©pressfoto | Stand: 01/2025