Gesund groß werden.

Erfahren Sie den Unterschied.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Inhalt

Vorsorgeuntersuchungen. 4 – 5

Wichtige Vorsorgeuntersuchungen in den ersten Tagen nach der Geburt
Untersuchungstermine

Zahnvorsorge. 6 – 7

Untersuchungstermine · Milchzähne

Impfungen. 8 – 15

Wozu dienen Impfungen? · Impfarten · Die *STIKO*
Der Impfpass · Was wird wann geimpft?
Was steckt hinter den Krankheiten?
Nebenwirkungen von Impfungen

Motorikentwicklung. 16 – 17

Prävention. 18 – 21

Haben Sie schon mal an Prävention für Ihr Kind gedacht?
Ernährung für Babys, Kleinkinder und Schulkinder
Sonnenschutz · Omas Hausapotheke

Wichtige Rufnummern. 22 – 23

BKK-FAMILY-FON und *BKK-MED-FON*

Hallo, wir sind Familie M.!

Uns geht es gut, weil wir einen starken Partner an unserer Seite haben:
Die BKK MOBIL OIL berät uns in allen Fragen der Gesundheitsvorsorge rund ums Kind.
Lassen Sie sich von uns begleiten und freuen Sie sich auf die folgenden Seiten.

Susanne M.
39 Jahre, Hausfrau und Mutter

Michael M.
42 Jahre, Selbstständiger und Vater

Niklas M.
17 Jahre, Azubi

Anne M.
19 Jahre, Studentin

Laura M.
5 Jahre, Kindergartenkind

Gesundheitsvorsorge fängt schon von klein auf an. Denn die Vorsorge ist die Grundlage für die gesunde Zukunft Ihres Kindes. Ob durch die allerersten Untersuchungen im Baby- und Kleinkindalter, Schutzimpfungen oder Ihr vorbildliches Verhalten rund um Ernährung und Bewegung – dank Ihrer Vorsorge können Ihre Sprösslinge gesund groß werden.

Auch wir von der BKK MOBIL OIL wollen, dass es Ihren Kindern gut geht. Deshalb unterstützen wir Sie bei der Vorsorge Ihrer Familie. Unsere Broschüre *Gesund groß werden* bietet Ihnen vielfältige Informationen zu den Themen Vorsorgeuntersuchung, Zahnvorsorge, Impfung, Motorikentwicklung und Prävention. Was steckt hinter den verschiedenen Infektionskrankheiten? Wie funktioniert eine Schutzimpfung? Wann lasse ich die Impfungen vornehmen? Welche Nebenwirkungen sind zu bedenken? Auf diese und andere Fragen finden Sie in unserer Broschüre umfassend Antwort. Mit *Gesund groß werden* möchten wir Ihnen helfen, bei Ihrer Vorsorge die richtigen Entscheidungen zu treffen.

In allen Themenabschnitten erhalten Sie Hintergrundwissen und Infos auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Ergänzt um wertvolle Tipps und wichtige Rufnummern zu Gesundheitsberatung, Service und Notfalldienst bietet Ihnen die Broschüre einen hohen praktischen Nutzen.

Also: Lassen Sie Ihre Kinder gesund groß werden. Machen Sie sich schlau darüber.

Viel Vergnügen beim Lesen wünscht Ihnen Ihre BKK MOBIL OIL.

Vorsorgeuntersuchungen.

Vorsorge ist die Grundlage für eine gesunde Zukunft Ihres Kindes. Durch die Vorsorgeuntersuchungen, die Sie mit Ihrem Kind wahrnehmen können, wird die Entwicklung Ihres Kindes in regelmäßigen Abständen überwacht. So können kleine Abweichungen schnell erkannt und in der Regel früh behoben werden. Schützen Sie Ihr Kind vor Erkrankungen und Fehlentwicklungen und nehmen Sie die Vorsorgeuntersuchungen wahr.

Alle Untersuchungsergebnisse werden in ein gelbes Heft eingetragen, das jede Mutter nach der Entbindung im Krankenhaus bekommt. Nehmen Sie dieses Heft zu jeder Untersuchung zum Kinderarzt mit. Die Kosten der Untersuchung übernimmt natürlich Ihre BKK MOBIL OIL.

Die ersten 9 Vorsorgeuntersuchungen nennen sich U1 bis U9 und finden im Kleinkind- und Kindesalter statt. Die 10. Untersuchung findet im Jugendalter statt und nennt sich J1.

Sie wollen mehr Gesundheit für Ihr Kind?

Die BKK MOBIL OIL schließt die Vorsorgelücken zwischen den Terminen und bietet Ihnen ein neues Vorsorgeprogramm an: Die **U7a** und die **U10** im Rahmen der integrierten Versorgung.

Die Zusatzuntersuchungen sollen die Lücken in der Vorsorge von Kindern zwischen dem zweiten und vierten sowie dem fünften und zwölften Lebensjahr schließen.

U7a – Kindergartencheck

Die zusätzliche Vorsorgeuntersuchung U7a ist für Kinder im Alter von drei Jahren (33. bis 39. Lebensmonat) gedacht. Für diese Altersstufe sieht der Gesetzgeber zurzeit keine spezielle Untersuchung vor.

Im Zentrum der zusätzlichen U7a stehen:

- Sprachentwicklungsstörungen
- Allergien
- Adipositas (Übergewicht)
- die allgemeine Entwicklung Ihres Kindes

U10 – Grundschulcheck

Diese Untersuchung ist für Kinder im Alter von sieben bis acht Jahren gedacht. Auch sie ist eine Ergänzung zu den allgemeinen U-Untersuchungen. Sie berücksichtigt:

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

Voraussetzungen für die Teilnahme

- Ihr Kind ist bei der BKK MOBIL OIL versichert.
- Ihr Kind ist zwischen 2 und 3 Jahre alt (U7a).
- Ihr Kind ist zwischen 7 und 8 Jahre alt (U10).

Wichtige Vorsorgeuntersuchungen in den ersten Tagen nach der Geburt

In den ersten Tagen nach der Geburt befindet sich Ihr Kind in einem außergewöhnlichen Anpassungsprozess. Eine neue Umgebung, die eigene Atmung, die Durchtrennung der Nabelschnur und die Umstellung des Kreislaufs auf die neuen Gegebenheiten wirken auf das Kleine ein. Jetzt ist der Zeitpunkt, an dem Ihr Kind erstmals auf eventuelle Anpassungsstörungen untersucht wird. Die ersten beiden U-Untersuchungen finden daher meistens noch im Krankenhaus statt.

U1: die Untersuchung direkt nach der Geburt

Bei der U1 werden Atmung, Herzschlag, Reflexe, Muskelspannung und Hautfarbe Ihres Kindes untersucht. Ihr Kind wird gewogen, die Länge und der Kopfumfang werden gemessen und der Arzt schaut nach Missbildungen oder Verletzungen.

Zusätzlich wird die Versorgung mit Sauerstoff über den pH-Wert des Blutes aus der Nabelschnur gemessen.

U2: die Untersuchung zwischen dem 5. und 10. Lebenstag

Die 2. Untersuchung Ihres Kindes wird meist auch noch in der Klinik durchgeführt. Der Arzt kontrolliert bei dieser Untersuchung die Funktionen der verschiedenen Organe, die Neugeborenenreflexe und die kindlichen Bewegungen. Besonderes Augenmerk legt der Arzt auf die Herztöne, um einen Herzfehler auszuschließen. Es werden wieder Gewicht, Körperlänge und Kopfumfang gemessen und die Ausbildung des Hüftgelenks mittels Ultraschall beurteilt. Bestimmte Stoffwechselerkrankungen werden mittels einer kleinen Blutabnahme aus der Ferse diagnostiziert. Das Trinkverhalten und die Blasen- und Darmentleerung werden erfragt.

Im Gespräch werden offene Fragen beantwortet und Tipps zu verschiedenen Themen mit auf den Weg gegeben: Haut- und Popflege, Baden, häusliche Pflege, Nabelpflege, Ernährung (Stillen, Ersatznahrung), Bekleidung und Sicherheit im Auto.

Außerdem wird mit Ihnen die Zugabe von Vitamin-D-Fluorid-Tabletten zur Vermeidung von Rachitis und Karies besprochen.

Damit Sie auch keine der Untersuchungen versäumen, erhalten Sie ab der U4 durch die BKK MOBIL OIL rechtzeitig vor der anstehenden Untersuchung eine Erinnerung, in der Ihnen die einzelnen Untersuchungsschritte erklärt werden. Lassen Sie keine der Untersuchungen aus und nutzen Sie den Kontakt zum Kinderarzt, um eventuelle Fragen zu klären oder sich einfach ein paar Tipps geben zu lassen.

Weitere Infos finden Sie auch im Internet unter **www.bkk-mobil-oil.de**

Termine		Untersuchungen
U1	Unmittelbar nach der Geburt	Kontrolle von Hautfarbe, Atmung, Muskeltätigkeit, Reflexen und Herzschlag
U2	3.–10. Lebenstag	Prüfung des Entwicklungszustands unter anderem von Haut, Organen, Sinnesorganen, Skelett, Nervensystem, Stoffwechsel, Ernährungshinweise zur Zahngesundheit
U3	4.–6. Lebenswoche	Organfunktionen, Ernährungszustand, Hüftgelenke, Gehör
U4	3.–4. Lebensmonat	Motorik, Skelett, Nervensystem, evtl. erste Schutzimpfungen
U5	6.–7. Lebensmonat	Reaktionen der Sinnesorgane, Beweglichkeit, weitere Impfungen
U6	10.–12. Lebensmonat	Prüfung der Augen, Ohren und Muskeln, Sprachentwicklung, Bewegungskontrolle, weitere Impfungen
U7	21.–24. Lebensmonat	Augen und Ohren, Sprachentwicklung, Bewegungskontrolle
U8	3,5–4 Jahre	Organfunktionen, Geschicklichkeit, Sprachentwicklung
U9	5–5,5 Jahre	Organfunktionen, Geschicklichkeit, Sprachentwicklung, Schulfähigkeit
J1	13. Lebensjahr	Skelett, Wachstum, körperliche Entwicklung, Pubertätsentwicklung, psychisches Empfinden, Impfstatus

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Zahnvorsorge.

Wussten Sie, dass der Zustand der Milchzähne die Zahngesundheit der Zweiten beeinflusst? 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 Ihrem Kind durch die Wahrnehmung der Vorsorgeuntersuchungen beim Zahnarzt zu einem gesunden Lächeln verhelfen.

Nutzen Sie diese einmalige Chance und nehmen Sie alle Vorsorgeuntersuchungen wahr. Die BKK MOBIL OIL übernimmt selbstverständlich hierfür die Kosten.

Die BKK MOBIL OIL hat für Sie den „Zahnmedizinischen Kinderpass“ entwickelt. In ihm werden alle Untersuchungen vom Arzt quittiert. Außerdem finden Sie dort weitere, hilfreiche Informationen rund um das Thema Zahnpflege Ihres Kindes.

Sie können den Kinderpass kostenlos bei unserer Service-Hotline unter **0800 255 0800** anfordern.

Die Ernährung Ihres Kindes ist ausschlaggebend für die weitere Entwicklung der Zähne Ihres Kindes. Muttermilch ist das beste Nahrungsmittel in den ersten Monaten – auch für die Zähne. Fertignahrung und Getränke sind meist zuckerhaltig. Sie führen schnell zu Karies. 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 Schlucke

Wasser geben, wenn es noch Durst hat, auf keinen Fall Säfte, Schorlen oder Tee. Selbst das Einschlafen mit einer Nuckelflasche voll Wasser schädigt den Zahnschmelz. Achten Sie auch darauf, dass die Säuglingsnahrung und die Folgenahrung zuckerfrei sind, und vermeiden Sie Süßigkeiten.

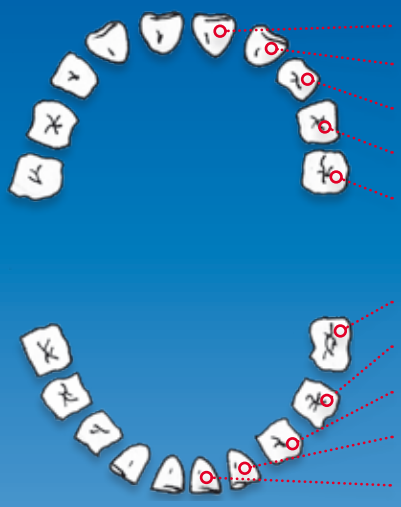
Sollte Ihr Kind nicht auf einen Schnuller verzichten können, nutzen Sie nur kiefergerechte Schnuller.

Neben einer gesunden Ernährung spielt die richtige Zahnpflege eine große Rolle. Zähne putzen ist vom ersten Milchzahn an wichtig: erst mit einem Wattestäbchen, später mit einer weichen Kinderzahnbürste und kindgerechter, fluoridhaltiger Zahncreme – zweimal täglich, nach dem Frühstück und 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.

Termine		Untersuchungen
FU1	2,5–3,5 Jahre	Untersuchung der Mundhöhle, Kariesprophylaxe, Ernährungs- und Mundhygieneberatung der Eltern
FU2	4–6 Jahre	Wiederholung der Untersuchungen der FU1
FU3	Im 6. Lebensjahr	Zusatzuntersuchung für Kinder mit hohem Kariesrisiko

Milchzähne



Name	Durchbruch
mittlerer Schneidezahn	7.–12. Monat
seitlicher Schneidezahn	9.–13. Monat
Eckzahn	16.–22. Monat
1. Milchmahlzahn	13.–19. Monat
2. Milchmahlzahn	25.–33. Monat
2. Milchmahlzahn	25.–33. Monat
1. Milchmahlzahn	13.–19. Monat
Eckzahn	16.–22. Monat
seitlicher Schneidezahn	9.–13. Monat
mittlerer Schneidezahn	7.–12. Monat

Die Zahnärztin hat mich heute gelobt.

Weil ich mir jeden Tag zweimal die Zähne putze, habe ich genauso schöne Zähne wie du, Mama!

Laura M.
5 Jahre, Tochter

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Mobil
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
BKK

Impfungen.

Wozu dienen Impfungen?

Impfungen, auch Schutzimpfungen genannt, schützen vor Infektionskrankheiten durch Antikörper. Sie zählen zu den effektivsten präventiven Maßnahmen in der heutigen Zeit.

In den vergangenen 100 Jahren stellten Infektionskrankheiten die häufigste Todesursache dar. Neben der allgemeinen Verbesserung der sozioökonomischen und hygienischen Verhältnisse haben Schutzimpfungen und die Verfügbarkeit von Antibiotika zum drastischen Rückgang der Infektionskrankheiten und der damit verbundenen Todesfälle beigetragen.

Das Immunsystem erkennt bei einer Infektion (zum Beispiel einer Schnittwunde) den Erreger als Fremdling und bekämpft ihn. Es werden Antikörper produziert, die den Erreger erkennen, blockieren und markieren. So kann der Erreger bekämpft und beseitigt werden. Ein solcher Prozess dauert in der Regel circa vier bis acht Tage.

Während einer solchen Immunreaktion entsteht ein immunologisches Gedächtnis. Wenn der Erreger erneut auftritt, wird er wiedererkannt und das Immunsystem kann sofort reagieren.

Innerhalb weniger Stunden werden so unmittelbar und verstärkt spezifische Antikörper gegen den Erreger gebildet und er kann unschädlich gemacht werden.

Impfarten

Bei der **aktiven Schutzimpfung** werden dem Körper Impfstoffe zugeführt, die den Organismus dazu aktivieren, gegen einen bestimmten Erreger selbstständig Antikörper zu bilden. Hierbei werden dem Körper entsprechend abgeschwächte Erreger oder nur Teile von Erregern zugeführt, ohne dass der Geimpfte erkrankt.

Bei der **passiven Schutzimpfung** werden bereits die Antikörper in den Körper injiziert. So bildet der Körper nicht selbst Antikörper, ist aber dennoch für eine gewisse Zeit geschützt.

Es ist ein gutes Gefühl, dass unsere Laura so gewissenhaft geimpft wurde.

Damit haben wir ihr bestimmt die schlimmeren Krankheiten erspart. Bis jetzt hatte unser Nesthäkchen jedenfalls kaum etwas.

Die *STIKO*

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

Der Impfpass

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

Michael M.
42 Jahre, Vater

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Was 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, Tetanus, Keuchhusten, Kinderlähmung (Polio), Hepatitis B, Haemophilus influenzae b 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 (V). Die zweite MMRV-Dosis folgt frühestens vier Wochen danach, spätestens aber gegen Ende des zweiten Lebensjahres. Wird mit einem einzelnen Impfstoff gegen Windpocken geimpft, so ist gegen Windpocken 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 erfolgt sein. Lassen Sie Ihren Kinderarzt bei jedem Besuch prüfen, ob alle Impfungen Ihres Kindes nach *STIKO*-Plan erfolgt sind. Fragen Sie ihn, ob weitere Impfungen für Ihr Kind sinnvoll oder gar notwendig sind.

Eine Impfung bedeutet aber auch immer einen Eingriff in den Körper. Die Risiken, auch wenn sie noch so klein sind, sollten immer bedacht werden.

Lassen Sie sich hierzu unbedingt von Ihrem Kinderarzt beraten, er kann Ihnen ganz individuell die Vorteile für Ihr Kind aufzeigen.

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

Impfungen	Alter in Monaten				
	2	3	4	11–14	15–23
Diphtherie	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Wundstarrkrampf (Tetanus)	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Keuchhusten (Pertussis)	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Haemophilus influenzae Typ b (Hib)	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Kinderlähmung (Poliomyelitis)	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Hepatitis B (Leberentzündung)	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Masern, Mumps, Röteln (MMR)				1. Impfung	2. Impfung
Varizellen (Windpocken)				1. Impfung	ggf. 2. Impfung
Pneumokokken	1. Impfung	2. Impfung	3. Impfung	4. Impfung	
Meningokokken				1. Impfung ab dem 13. Monat	

Ich finde es gut, dass Mama mit mir immer zum Impfen geht.

In unserem Kindergarten haben zwei Mädchen gerade Röteln und müssen deshalb zu Hause bleiben.

So was will ich nicht kriegen. Krank sein finde ich doof.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Gesund groß werden.

Mobil
BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Ich gehe auf Nummer sicher!

Jetzt lassen wir einfach mal die Ärztin nachschauen, was es mit deinen roten Punkten auf sich hat. Vielleicht sind es ja nur ein paar neue Sommersprossen.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Diphtherie

Eine infektiöse, schwere Erkrankung der Atemwege. Die entstehenden Beläge der 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 Kehldeckels kann dieser so stark anschwellen, dass die Atemluft nicht mehr ausreichend in die Lungen gelangen kann. So können bleibende Schäden entstehen.

Bei Säuglingen und Kleinkindern kann das Bakterium in das Blut gelangen, eine Vergiftung (Sepsis) auslösen und von dort aus in die Hirnhäute, ein Gelenk, einen Knochen oder anderes Gewebe wandern. Bleibende Schäden sind so vorprogrammiert.

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, über den Stuhl und vor allem über Meeresfrüchte.

Kinder, die in südliche Länder reisen oder mit infizierten Erwachsenen in Kontakt kommen, sollten geimpft werden.

Hepatitis B

Die Folgen einer Infektion der Leber mit dem Virus nehmen oft einen schwerwiegenden Verlauf. Leberversagen und eine chronische Leberinfektion, die im Verlauf zu Leberzirrhose und zu Leberkrebs führen kann, sind gerade bei infizierten Kleinkindern keine Seltenheit.

Der Erreger wird durch Blut (auch kleine Wunden und Schleimhäute) oder Geschlechtsverkehr übertragen.

Masern

Masern sind eine Viruserkrankung, die sich durch Fieber, Bronchitis, Hautausschlag, Bindehautentzündung und Durchfall äußert. Auch Lungenentzündung, Mittelohrentzündung und Gehirnentzündung können hinzutreten.

Als eine gravierende Spätfolge gilt die subakute sklerosierende Panenzephalitis (SSPE).

Sie ist nicht behandelbar und verläuft tödlich: Das Gehirn wird zerstört.

Mumps

Die anfänglichen Symptome sind Fieber und Kopfschmerzen, dann ein Anschwellen der Ohrspeicheldrüsen. Die Infektion kann auch eine Hirnhautentzündung (Meningitis) zur Folge haben.

Als Spätfolge können Hörschäden zurückbleiben; bei Jungen in der Pubertät kann es zu einer Hodenentzündung kommen. Eine Hodenentzündung, die bei Erwachsenen häufiger auftritt, ist ausgesprochen schmerzhaft und kann zur Unfruchtbarkeit führen.

Pertussis (Keuchhusten)

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

Pneumokokken-Erkrankungen

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

Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Die Viruserkrankung führt oftmals zu bleibenden Lähmungen des Muskelapparates.

Rubella (Röteln)

Eine Virusinfektion. Sie äußert sich durch Hautausschlag in Gesicht und Nacken, Fieber, geschwollene Lymphknoten und Gelenkentzündungen.

Die Impfung wird nicht nur aus dem Grund verabreicht, die Krankheit zu verhindern, sondern auch um das ungeborene Kind im Mutterleib vor einer Infektion in der Schwangerschaft zu schützen, die körperliche

und geistige Behinderungen zur Folge hätte. Eine Infektion während der Schwangerschaft mit dem Rubella-Virus führt bei dem Kind oftmals zum Tod oder zu schweren Schädigungen wie Herzfehlern, Schwerhörigkeit und Linsentrübung (Katarakt).

Tetanus (Wundstarrkrampf)

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

Varizellen (Windpocken)

Das Varizella-Virus bleibt nach einer Infektion ein Leben lang in unserem Körper und kann im Alter oder bei geschwächtem Immunsystem die 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.

Mir ist wichtig, über Krankheiten bei Kindern informiert zu sein.

Denn die Spätfolgen sind nicht immer harmlos. Deshalb haben wir unsere Kinder impfen lassen.

Nebenwirkungen gibt es dabei nur selten. Und die BKK MOBIL OIL übernimmt die Kosten für die von der *STIKO* empfohlenen Impfungen.

Michael M.
42 Jahre, Vater

Nebenwirkungen von Impfungen

Impfungen können Nebenwirkungen nach sich ziehen. Trotz eines sehr guten wissenschaftlichen Standes und einer ebenso guten Dokumentation bleibt ein Restrisiko bestehen. Es wird unterschieden in Impfreaktion und Impfschaden.

- **Impfreaktion**
  Es können an der Injektionsstelle eine Rötung, eine Schwellung und ein leichter Schmerz auftreten.
- **Impfschaden**
  Ein Impfschaden ist eine schwerwiegende, bleibende Erkrankung, die durch die Impfung verursacht wird. Dies passiert extrem selten.

Ihre BKK MOBIL OIL übernimmt selbstverständlich die Kosten für die hier genannten Impfungen. Lassen Sie sich durch den Kinderarzt hierzu beraten.

Ihre BKK MOBIL OIL übernimmt bei diversen Auslandsreiseimpfungen die Kosten. Dies gilt jedoch nicht für berufsbedingte Impfungen.

Lassen Sie sich von uns beraten.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Motorikentwicklung.

Bestellen Sie zu diesem Thema kostenfrei unsere Broschüre Bewegung macht Spaß!

0800 255 0800

Die ersten Lebensjahre Ihres Kindes sind prägend für die Zukunft. Die Grundlagen der meisten erlernbaren Bausteine im Leben Ihres Kindes werden durch die motorische Entwicklung gelegt.

Die Bewegung ist für eine gesunde körperliche und geistige Entwicklung unerlässlich. Ohne ausreichende Bewegung können sich die Organsysteme, die Muskeln und die Sinne nicht optimal entwickeln.

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:

- gesamtkörperliche Gewandtheit und Beweglichkeit
- feinmotorische Geschicklichkeit
- Gleichgewichtsvermögen
- Reaktionsfähigkeit
- Sprungkraft und Schnelligkeit
- Bewegungsgenauigkeit
- Koordinationsfähigkeit

Bei der altersgerechten Entwicklung der Grundmotorik spielen die Sinne eine große Rolle. Sie geben Informationen an das Gehirn weiter, welches diese Informationen 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 durch vielfältige Spiele unterstützen Sie die Wahrnehmung Ihres Kindes. Nehmen Sie sich die Zeit, spielen Sie mit Ihrem Kind und lassen Sie seiner Kreativität freien Lauf.

Am wichtigsten ist natürlich der Spaß – beteiligen Sie auch die anderen Familienmitglieder.

Tipps

- **Weniger ist mehr!**
  Weniger Spielsachen und Medien fördern die Kreativität (Reizüberflutung, Konzentrationsschwäche).
- **Freundschaften fördern!**
  Ihr Kind entwickelt dadurch früh Sozialkompetenzen.
- **Es gibt kein schlechtes Wetter!**
  Auch bei Wind und Wetter können Kinder draußen spielen.
- Die laterale Dominanz entwickelt sich bis zum 8./9. Lebensjahr (Rechtshänder/Linkshänder). **Erziehen Sie Ihr Kind nicht um.**
  Ein umerzogenes Kind hat es noch schwerer.
- **Seien Sie nicht ängstlich!**
  Kleine Verletzungen gehören zum Kindsein dazu.
- **Lassen Sie Ihr Kind nicht so viel fernsehen oder am Computer spielen!**
  Überwachen Sie das Programm/das Spiel.
- **Unterstützen Sie Sport und Spiel!**
  Das Verhalten wird sich auch auf das Erwachsenenalter übertragen.
- **Wenn Ihr Kind sich nicht altersgerecht entwickelt, geben Sie nicht auf!**
  Vieles kann auch in späteren Jahren nachgeholt werden – allerdings sehr mühsam.

Laura M.
5 Jahre, Kindergartenkind

Mein Papa ist super, weil er immer so toll mit mir draußen spielt.

Er sagt immer: „Schlechtes Wetter gibt es nicht! – Nur schlechte Kleidung.“

Gestern haben wir eine Regenwanderung gemacht. Da konnte ich super durch die Pfützen stapfen.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Prävention.

Haben Sie schon mal an Prävention für Ihr Kind gedacht?

„Na klar!“, denkt sich so mancher. Doch wenn Sie nur an Krankheitsvorsorge gedacht haben, greift dies zu kurz. Mit der Vorsorge verhüten Sie gezielt eine bestimmte Erkrankung – zum Beispiel eine Hautkrebserkrankung, wenn Sie Ihr Kind mit Sonnenmilch eincremen.

Doch bei der Prävention geht es um mehr. In mehreren Präventionsfeldern (zum Beispiel Ernährung, Bewegung oder Entspannung) wird dazu angehalten, ein gesundes Verhalten auszuüben und damit einer ganzen Palette an Krankheiten und den damit verbundenen Einschränkungen vorzubeugen.

Aber nicht nur die Vermeidung von Krankheiten (Übergewicht, Diabetes, Haltungsschäden etc.), sondern die allgemeine Förderung der Gesundheit steht im Vordergrund der Prävention.

Je früher Sie Ihrem Kind die verschiedenen Möglichkeiten zur Prävention bieten, desto besser setzt sich dieses Verhalten im späteren Leben fort. So bewegen sich Erwachsene in der Regel mehr, wenn sie als Kinder schon Sport getrieben haben, oder ernähren sich besser, wenn sie als Kind schon bewusst genießen konnten.

Sie beugen also nicht nur Erkrankungen vor, sondern steigern dauerhaft die allgemeine Lebensqualität Ihres Kindes.

All dies kann man lernen und dabei möchte Sie die BKK MOBIL OIL unterstützen.

Mein Tipp als erfahrene Mutter: Seien Sie ein gutes Vorbild!

Statt Chips und Schokolade reiche ich meiner Familie lieber einen Häppchen-Teller mit exotischen Früchten. Die sind schneller weg als zubereitet.

Wie ich liebt Laura Obst, Gemüse und Joghurt. Und auch Niklas und Anne nehmen gerne Bananen oder Äpfel auf den Job oder in die Uni mit. Ich gehe mit gutem Vorbild voran, das hat gefruchtet.

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Die BKK MOBIL OIL bietet Ihrem Kind im Rahmen der Prävention Angebote in den folgenden Bereichen:

- **Bewegung**
  Rückenschule für Kinder (zum Beispiel das standardisierte Konzept *Kuno Krumm und Felix Fit*)
- **Entspannung**
  Autogenes Training und Yoga für Kinder
- **Ernährung für Kinder**
  (zum Beispiel das Projekt der Deutschen Gesellschaft für Ernährung *Optimix*)

Ihre BKK MOBIL OIL erstattet die Kurskosten der oben genannten Präventionsfelder für Kinder bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres zu 100 %, maximal 100 € je Maßnahme.

Pro Kalenderjahr übernimmt die BKK MOBIL OIL die Kosten von bis zu 2 Präventionskursen. Voraussetzung für die Kostenerstattung ist, dass der Versicherte (Ihr Kind) an mindestens 80 % aller Kurstermine teilgenommen hat und der BKK MOBIL OIL eine Teilnahmebescheinigung sowie eine Quittung über die entrichtete Kursgebühr vorgelegt werden.

Qualifizierte Anbieter finden Sie in der Kursdatenbank auf **www.bkk-mobil-oil.de** oder unter unserer kostenlosen Service-Hotline **0800 255 0800**.

Ernährung für Babys, Kleinkinder und Schulkinder

Eine bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung ist ein wesentlicher Bestandteil der gesunden Entwicklung Ihres Kindes. Für Ihr Kind können die Weichen nicht früh genug gestellt werden. Wenn möglich, stillen Sie die ersten sechs Monate, verwenden Sie danach Babyanfangsnahrung und später Folgenahrung. Kinder brauchen noch nicht so viel Abwechslung in ihrem Speiseplan wie Erwachsene. Verzichten Sie auf Gewürze und zu exotische Geschmacksrichtungen.

Ab circa dem zehnten Lebensmonat kann Ihr Kind langsam an der Familienkost teilhaben.

Jetzt wird's spannend: Beim Anrichten ist Ihre Fantasie gefragt, denn das Auge isst mit. Ein lustig angerichteter Teller, zum Beispiel mit einem Gesicht aus Erbsen und Möhren oder Eisenbahnschienen aus Fischstäbchen, spricht Ihr Kind besser an und die Mahlzeit wird zum Erlebnis.

Während der Stillzeit benötigt Ihr Kind grundsätzlich keine zusätzliche Flüssigkeit. Nur bei starker Hitze, Fieber oder Durchfall ist zusätzliche Flüssigkeit notwendig.

Im Beikostalter benötigt Ihr Kind etwa 400 ml zusätzlich, ab der Teilnahme an der Familienkost circa 600 ml, ab 2 Jahren ca. 700 ml. Bis zum 7. Lebensjahr steigt die Trinkmenge auf circa 1,5 l an. Mehr ist bei körperlicher Aktivität, Krankheit oder großer Hitze notwendig.

Bei gutem Wetter bin ich gerne mit Laura im Garten.

Doch ich achte darauf, dass sie nicht zu hoher Sonnenstrahlung ausgesetzt ist. Unter dem großen Apfelbaum haben wir ein schönes Plätzchen – da ist es schattig und nicht so heiß.

Laura M.
5 Jahre, Kindergartenkind

Michael M.
42 Jahre, Vater

Sonnenschutz

Die Haut von Kindern ist besonders empfindlich und braucht daher einen besonderen Schutz vor der UV-Strahlung der Sonne.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Erwachsene, die an einer besonders bösartigen Form des Hautkrebses, dem malignen Melanom, erkrankt sind, in jungen Jahren besonders häufig übermäßiger Sonnenbestrahlung ausgesetzt waren.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nie einen Sonnenbrand bekommt!

Sonnenbrand-Vorbeugung für Ihr Kind

- Schützende Kleidung wie sonnendichte T-Shirts und Hemden und geschlossene Schuhe.
- Weite, möglichst lange Hosen.
- Eine Kopfbedeckung, die das Gesicht und den Nacken ausreichend schützt.
- Ab dem 1. Lebensjahr zusätzlich spezielle Sonnenschutzmittel.
- Und: Babys und Kleinkinder bis zwei Jahre sollten nicht der direkten Sonne ausgesetzt werden.

Mobil BKK
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Omas Hausapotheke

Schon Oma hat es gewusst: bei kleineren Wehwehchen helfen oftmals einfache Hausmittel und verschaffen Linderung – ganz ohne Nebenwirkungen.

Natürlich ersetzen Wadenwickel, Fencheltee und Co. keine notwendige ärztliche Behandlung, tragen aber neben den wissenschaftlich bewiesenen Wirkungen durchaus zu einem schnelleren Genesungsprozess bei.

Das Beste daran ist, Sie können ab einem Alter von einem Jahr selbst etwas für Ihr Kind tun. Die liebevolle Umsorgung Ihres Kindes trägt zu einer schnelleren Heilung bei und Ihr Kind wird die Zuwendung von Ihnen genießen.

Wenn es Ihr Kind doch mal trotz viel frischer Luft und Bewegung, vielen Vitaminen und immer warmen Füßen „erwischt“ hat, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf, wenn sich die Beschwerden nach zwei bis drei Tagen nicht gebessert haben.

Einen kleinen Auszug dessen, was wann hilft, stellen wir Ihnen hier vor:

Fieber

- **Wadenwickel**
  Für jede Wade ein Tuch in lauwarmes Wasser tauchen, auswringen und um die Waden wickeln, Handtuch drum und warme Socken an.
  Nach circa zehn Minuten den Wickel erneuern.
  Wadenwickel nur anwenden, wenn die Beine warm sind.
- Ziehen Sie Ihr Kind nicht zu dick an und lüften Sie regelmäßig sein Zimmer (in Abwesenheit des Kindes).

Erkältung

- Für warme Füße sorgen.
- Vitaminreiche Kost.
- Viel trinken (warmer Tee).
- Viel lüften.

Ohrenschmerzen

- Zwiebel halbieren, eine Hälfte in der Pfanne erwärmen, in ein Baumwolltuch geben und auf das Ohr legen (entzündungshemmend und schmerzlindernd).

Bei Verdacht auf Mittelohrentzündung bitte zum Arzt gehen.

Übelkeit

- Ins Bett.
- Kein fettes Essen (besser sind Zwieback, geriebener Apfel, Banane, Salzbrezeln).
- Kräutertee (Kamille, Pfefferminz, Melisse).

Wenn Ihr Kind mehrmals erbricht, gehen Sie bitte zum Arzt.

Kopfschmerzen

- Ruhe.
- Zuwendung.
- Zitronenumschlag.
- Saft einer Zitrone auf ein Tuch träufeln und auf die Stirn legen, Handtuch darüberwickeln. Nach einer halben Stunde wieder entfernen.

Nasenbluten

- Kopf nach vorne beugen, nicht in den Nacken legen.
- Einen kalten Waschlappen (eventuell mit Eiswürfeln befüllen) für ein paar Minuten in den Nacken legen (zur Minderung der Durchblutung der Nasenschleimhaut).

Wichtige Rufnummern.

BKK-FAMILY-FON und BKK-MED-FON

Rat suchende Eltern können das *BKK-FAMILY-FON* in Anspruch nehmen. 24 Stunden am Tag erhalten Sie fachkundige Hilfe von einem qualifizierten Ärzteteam.

Das *BKK-FAMILY-FON* bietet zum Beispiel:

- Antworten auf Fragen zur Schwangerschaft und Geburt
- Informationen zum Impfschutz oder zu einer kindgerechten, gesunden Ernährung
- Anregungen und Tipps zur Bewältigung typischer Alltagssituationen im Umgang mit Kindern

Bei medizinischen und zahnmedizinischen Fragen stehen Ihnen rund um die Uhr qualifizierte Ärzte am *BKK-MED-FON* zur Verfügung:

- zur Klärung allgemeiner medizinischer und zahnmedizinischer Sachverhalte
- für Fragen zu möglichen Ursachen und Behandlungsformen einer Erkrankung
- bei Fragen zu Wirkungen, Neben- und Wechselwirkungen von Medikamenten
- um eine weitere ärztliche Meinung einzuholen, zum Beispiel zu Behandlungs- oder Operationsmethoden
- für Auskünfte über ambulante und stationäre Versorgungsmöglichkeiten
- für Adressen zu speziellen Angeboten wie Naturheilverfahren, Homöopathie oder Akupunktur

Die Ärzte und das medizinische Fachpersonal von *BKK-FAMILY-FON* und *BKK-MED-FON* dürfen keine Erkrankungen über das Telefon diagnostizieren oder behandeln.

Die Beratungskosten trägt die BKK MOBIL OIL für ihre Versicherten. Es entstehen lediglich die Telefonkosten zum Sondertarif von derzeit mindestens 9 Cent pro Minute – abhängig vom Anbieter.

Alle Gespräche werden streng vertraulich behandelt! Ihre Daten unterliegen den strengen Datenschutzvorschriften und der ärztlichen Schweigepflicht. Die Gesprächsinhalte werden auch nicht an die BKK MOBIL OIL weitergeleitet!

Halten Sie Ihre BKK MOBIL OIL Krankenversichertenkarte parat und legen Sie Stift und Zettel bereit. Am besten notieren Sie vor Ihrem Anruf Ihre Anliegen an das Spezialistenteam. Dann können Sie sicher sein, dass keine Frage offenbleibt.

Halten Sie auch bereits vorliegende Gutachten und Untersuchungsergebnisse für eventuelle Rückfragen griffbereit.

Nennen Sie einfach Ihre Krankenversichertennummer der BKK MOBIL OIL und lassen Sie sich beraten!

Wenn Sie also Fragen zum Thema Gesundheit haben, rufen Sie an!

BKK-MED-FON 0180 3 002011

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

BKK-FAMILY-FON 0180 3 002012

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr.

Kostenfreie Service-Hotline der BKK MOBIL OIL
0800 255 0800

Kassenärztlicher und kassenzahnärztlicher Notfalldienst

Die Telefonnummern entnehmen Sie bitte Ihrem regionalen Branchen- oder Telefonbuch.

Susanne M.
39 Jahre, Mutter

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

Das ist schon ein toller Service, dass ich mir auch zu ungewöhnlichen Zeiten Tipps holen kann. Manchmal fallen mir wichtige Fragen ja sogar nachts ein.

Also bis zum nächsten Mal!

Mobil BKK

BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL

Freiwillig getestet.

Top-Service. **Top-Beitrag.**

Alle Informationen werden regelmäßig auf unseren Internetseiten aktualisiert.

Bitte beachten Sie, dass alle in dieser Broschüre enthaltenen Angaben und Informationen von der BKK MOBIL OIL und Dritten mit größter Sorgfalt recherchiert und geprüft wurden. Es wird für die vermittelten Informationen keine Gewähr übernommen. Ein Anspruch auf Vollständigkeit wird nicht erhoben.

Hinsichtlich des Leistungsumfangs sind ausschließlich das SGB und die Satzung der BKK MOBIL OIL maßgeblich.
Durch die in dieser Broschüre dargestellten Informationen und Angaben werden keine zusätzlichen oder abweichenden Leistungsverpflichtungen begründet.

Impressum

Redaktion
BKK MOBIL OIL, Sandra Kropp

Druck
Merkur Druck GmbH, Norderstedt

Konzept und Gestaltung
Pfauenfeder Marketing und Werbung GmbH
www.pfauenfeder.com

April 2008
261690408

Alle Rechte vorbehalten.

Celle (Kassensitz)

Postanschrift:
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
29218 Celle

Service-Point:
Burggrafstraße 1
29221 Celle

geöffnet montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr

Hamburg

Postanschrift:
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
20091 Hamburg

Service-Point:
Hühnerposten 2
20097 Hamburg

geöffnet montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr

Heusenstamm

Postanschrift:
BETRIEBSKRANKENKASSE MOBIL OIL
63148 Heusenstamm

Service-Point:
Am Lindenbaum 18
63150 Heusenstamm

geöffnet montags bis freitags von 08:00 bis 17:00 Uhr

Kostenlose Service-Hotline
0800 255 0800

montags bis freitags von 07:30 bis 20:00 Uhr

www.bkk-mobil-oil.de

Neuer Hühnerposten
Gebäude der BKK MOBIL OIL in Hamburg