



GEMEINSCHAFTSPRAXIS  
DER KINDER- UND JUGENDÄRZTE

---

# U3-Paket für Eltern

## 1. ALLGEMEINE PRAXISINFORMATIONEN

### 1.1. PRAXISTEAM UND SPRECHZEITEN

Liebe Eltern! Herzlichen Glückwunsch zur Geburt Ihres Kindes! Wir freuen uns mit Ihnen und möchten Sie und Ihr(e) Kind(er) in unserer kinderärztlichen Gemeinschaftspraxis fachlich fundiert und vertrauensvoll betreuen. Sechs erfahrene Fachärztinnen für Kinder- und Jugendmedizin und ein engagiertes Team medizinischer Fachangestellter sorgen für einen reibungslosen Ablauf und einen angenehmen Aufenthalt in unserer Praxis. Wir legen dabei großen Wert auf die Durchführung etablierter Präventionsmaßnahmen wie Vorsorgeuntersuchungen und Schutzimpfungen. Mit deren Hilfe wollen wir die Entwicklung Ihres Kindes begleiten und Erkrankungen sicher vorbeugen. Hierfür bitten wir Sie, zu jeder Vorsorgeuntersuchung Ihr gelbes Heft und ggf. Ihren Impfpass mitzubringen.

Bei akuten Erkrankungen möchten wir gezielt und wirksam helfen und setzen dabei neben schulmedizinischen gern auch alternative Therapieverfahren ein. Bei chronischen Krankheiten bieten wir den Familien darüber hinaus eine kontinuierliche und individuelle Beratung und langfristige Betreuung an.

Unsere Praxis ist in der Regel mit 3 Ärzten besetzt und wir vertreten uns in den Urlaubs- und Krankheitszeiten gegenseitig, somit ist unsere Praxis an **allen Werktagen** für Sie geöffnet.

#### Sprechtage unserer Ärzte:

- Dr. Reichstein: Mo, Di, Do, Fr (jede 2. Woche)
- Dr. Beinert: Mo, Di, Mi, Do
- Frau Halbig: Mo, Mi, Do, Fr
- Frau Marr: Mi, Do, Fr
- Dr. Witt: Mo, Di, Mi vormittags, Fr
- Dr. Meier: Di, Mi, Fr

#### Telefonische Erreichbarkeit:

- vormittags: 07:45-10:00 Uhr
- nachmittags Mo, Di, Do: 14:00-16:30 Uhr
- Freitagnachmittag: 13:00-15:00 Uhr

Bei **dringenden** Anliegen (keine Terminanfragen!) erreichen Sie uns auf unserem **Notfallhandy** unter der Telefonnummer **015777683480**.

### 1.2. KINDERÄRZTLICHER NOTDIENST

Am Mittwochnachmittag (16-20 Uhr), sowie an Wochenenden und Feiertagen (jeweils 09.00-13.00 Uhr und 15.00 – 20.00 Uhr) findet der kinderärztliche Bereitschaftsdienst aktuell in den Kinderarztpraxen statt. Welcher kinderärztliche Kollege Notdienst hat, entnehmen Sie bitte der Homepage von GOIN.

Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch den Kassenärztlichen **Bereitschaftsdienst** unter der Telefonnummer **116 117** erreichen.

In **lebensbedrohlichen Notfällen** rufen Sie die Nummer der Rettungsleitstelle **112** an.

Bei Vergiftungen erreichen Sie den **Giftnotruf München** unter der Telefonnummer: **089-19240**.

### 1.3. WICHTIGE INFORMATIONEN

Da wir sehr lange Wartezeiten bei unseren Vorsorgeterminen haben, bitten wir Sie, diese etwa **4-6 Monate** im Voraus zu vereinbaren. Aufgrund des stets sehr hohen telefonischen Aufkommens in unserer Praxis kann die telefonische Erreichbarkeit eingeschränkt sein. Bitte nutzen Sie daher das umfangreiche Angebot unserer **Praxis-App „Meine pädiatrische Praxis“** (Siehe unten). Diese bietet Ihnen die Möglichkeit der Anforderung von Rezepten, Überweisungen und Befunden. Außerdem können Sie über eine Chatfunktion mit uns Kontakt aufnehmen und wir melden uns dann zeitnah bei Ihnen. Bitte beachten Sie, dass wir 1 Tag Vorlauf benötigen, um gewünschte Unterlagen herzurichten. Bei der Abholung bringen Sie bitte die Versichertenkarte mit.

## 2. TERMINBUCHUNG UND HOMEPAGE

### 2.1. ONLINE-TERMINBUCHUNG ÜBER PRAXIS-APP

Über unser Online-Buchungssystem der App „Meine pädiatrische Praxis“ können Sie verschiedenste Termine online buchen. Bitte denken Sie daran, dass Sie für Ihre gesamte Familie nur einen Account anlegen, unter dem sie alle ihre Kinder anmelden können.

Eine Online-Buchung ist viele verschiedene Terminarten freigeschalten. Sollte eine direkte Online-Buchung nicht möglich sein, melden Sie sich bei uns über die Chatfunktion der Praxis-App und bekommen so einen Terminvorschlag von uns.

Sollte zum gewünschten Vorsorgezeitraum kein Online-Termin mehr zur Verfügung stehen, sind alle Vorsorgekontingente erschöpft. Bitte denken Sie also **rechtzeitig** daran, entsprechende Termine für Ihr Kind zu buchen, damit diese bei Ihrem gewünschten Arzt im erforderlichen Zeitraum auch stattfinden können.

Bringen Sie zu den Vorsorgen bitte immer den **ausgefüllten Fragebogen** der entsprechenden Untersuchung mit (gern auch in digitaler Form auf Ihrem Smartphone). Diesen finden Sie im Service-Bereich unserer Webseite.

Wir möchten Sie zudem darauf hinweisen, dass **Terminversäumnisse**, welche nicht 24 Stunden vorher abgesagt werden, in **Rechnung** gestellt werden. Eine erneuter Vorsorgetermin kann nur nach Begleichen der Rechnung vereinbart werden.



### 2.2. UMFANGREICHER SERVICEBEREICH

In der Rubrik **Service** finden Sie **zahlreiche Elternratgeber** zu diversen medizinischen Themen und Krankheitsbildern. Bitte schauen Sie gern nach und informieren sich.

### 3. KURSANGEBOTE

Frau Dr. Reichstein bietet regelmäßig Erste-Hilfe-Kurse für Neugeborene, Säuglinge und Kleinkinder an

#### Termine 2025:

##### Neugeborene und Säuglinge

18.02. und 20.02.2025: 19 Uhr

20.05. und 22.05.2025: 19 Uhr

16.09. und 18.09.2025: 19 Uhr

02.12. und 04.12.2025: 19 Uhr

##### Kleinkinder

21.10.2025: 19 Uhr

Die Kurse finden im Klinikum statt und die Kosten betragen 20 Euro für beide Abende. Eine Voranmeldung ist nicht erforderlich.

Zusätzlich zu den Präsenzkursen besteht weiterhin die Möglichkeit, den digitalen Kurs zur „Ersten Hilfe für Neugeborene und Säuglinge“ zu besuchen. Hierfür könne Sie ein **Online-Ticket** auf der Website erwerben oder Sie folgen dem untenstehenden QR-Code.



Es wird auch demnächst wieder Neurodermitis-Schulungen durch Dr. Beinert geben.

Die **reisemedizinische Beratung** durch Dr. Beinert ist weiterhin als **IGEL-Leistung** möglich. Hierfür können Sie online einen Termin vereinbaren. Über die Kosten der Beratung informiert Sie unser Praxisteam.

### 4. VITAMIN-K UND VITAMIN D-PROPHYLAXE

#### 4.1. VITAMIN K (BLUTUNGSPROPHYLAXE):

Ihr Kind bekommt zur U1, U2 und U3 Vitamin K in Form von Tropfen (Konaktion) verabreicht. Der Grund hierfür ist, dass gesunde Neugeborene durch physiologisch geringe Spiegel an Vitamin-K-abhängigen Gerinnungsfaktoren schwere Blutungen und insbesondere Gehirnblutungen entwickeln können. Die Vitamin-K-Prophylaxe hat zum Ziel, diese Vitamin-K-Mangel-Blutungen zu verhindern.

#### 4.2. VITAMIN D (RACHITISPROPHYLAXE):

Hauptlieferant von Vitamin D ist das UV-Lichts der Sonneneinstrahlung. Über die Nahrung erfolgt nur eine geringe Aufnahme. Kinder in den ersten zwölf Lebensmonaten haben für einen gesunden Knochenaufbau einen hohen Vitamin D-Bedarf. Die Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde (DGKJ) empfiehlt die tägliche Gabe von Vitamin D in einer Höhe von **10-12,5 µg (400-500 IE) ab dem Ende der ersten Lebenswoche bis zum 2. Geburtstag („zweiter erlebter Sommer)**. Seit Mai 2021 gibt es zudem eine aktualisierte Empfehlung zur Fluoridprophylaxe: empfohlen wird ein Kombinationspräparat aus Vitamin D und Fluorid (z.B. Zymafluor, D-Fluorette).

## 5. SICHERER BABYSCHLAF

Der plötzliche Kindstod, auch SIDS (sudden infant death syndrome) genannt, ist insgesamt sehr selten. In Deutschland liegt das Risiko derzeit bei 0,02%. Trotzdem ist er statistisch gesehen die häufigste Todesursache von Säuglingen in den ersten Lebenswochen. Die Ätiologie ist noch immer nicht vollständig geklärt. Man weiß jedoch, dass es einige vermeidbare Risikofaktoren gibt, die Eltern kennen sollten.

### **Vermeidbare Risikofaktoren:**

#### **Empfohlene Schlafposition:**

Ihr Kind sollte nachts stets in Rückenlage auf einer festen Matratze schlafen. Legen Sie es nicht in der Bauchlage ins Bettchen. Ihr Kind darf in Ihrer Anwesenheit, z.B. beim Schlafen tagsüber im Wohnzimmer etc. in der Bauchlage schlafen. Für die neurologische Entwicklung ist es sogar wichtig, dass Ihr Kind die Bauchlage regelmäßig trainiert.

#### **Sichere Schlafumgebung:**

Es sollte kein Kissen und keine Bettdecke im Kinderbettchen liegen, da Erstickungsgefahr droht. Am besten ist das Schlafen in einem Schlafsack. Bitte außerdem keine Fellunterlagen, Kuscheltiere, Stoffhimmel oder Nestchen im Kinderbett verwenden.

#### **Schlafort:**

Das Kind sollte nicht im Bett der Eltern schlafen. Günstig ist allerdings, wenn das Kinderbettchen im elterlichen Schlafzimmer steht (z.B. Beistellbett).

#### **Raumtemperatur:**

Das Kind soll weder überwärmt noch unterkühlt werden. Die Raumtemperatur sollte ca. 18-20°C sein, d.h. kein Beheizen des kindlichen Schlafzimmers, keine Mützen oder Handschuhe.

#### **Rauchen:**

Da Rauchen der wichtigste vermeidbare Risikofaktor ist, sollen Säuglinge sowohl vor als auch nach der Geburt in einer rauchfreien Umgebung aufwachsen.

### **Protektive Faktoren:**

#### **Stillen:**

Gestillte Babys wachen nachts leichter und häufiger auf, sodass die Gefahr eines Atemstillstandes im Zusammenhang mit einer schwereren Erweckbarkeit bei ihnen seltener vorkommt als bei nicht gestillten Babys.

#### **Schnuller:**

Ein Schnuller beeinträchtigt nicht das Stillen, wenn sich das Stillen vorher schon eingespielt hat (meist in 4.-6. Lebenswoche) und führt nach Expertenmeinung zu einer besseren Atmung des Säuglings.

## 6. AKUTE STÄDT. HILFSANGEBOTE DER FRÜHEN HILFEN (KOKI INGOLSTADT)



**KoKi**  
Netzwerk frühe Kindheit  
www.sozialministerium.bayern.de



Landesregierung  
Frühe Hilfen



Landesregierung  
Gesundheit



**Stadt Ingolstadt**  
Amt für Jugend und Familie

### Guter Start ins Kinderleben

#### Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)

Kinder bringen viel Freude in ein Leben, aber auch viele Veränderungen. Als Eltern können Sie dabei schon mal an Ihre Grenzen geraten, vor allem wenn noch weitere Belastungen hinzukommen. Unsicherheiten und Sorgen sind in dieser Lebensphase ganz normal, dennoch müssen Sie diese nicht alleine meistern.

**Beratung, Vermittlung und Begleitung für Schwangere und Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren**

**Wir unterstützen Sie bei**

- Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt
- Unsicherheit bei der Versorgung und Betreuung des Kindes
- Überforderung und Erschöpfung in Alltagssituationen
- fehlender Unterstützung durch (Ex-)Partner, Großeltern, Freunde ...
- Beziehungsproblemen
- Krankheit oder psychischer Belastung
- Geldsorgen usw.

**Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie und suchen gemeinsam nach Lösungen, damit aus Ihren Sorgen keine Probleme werden. Unsere Angebote sind kostenfrei und vertraulich.**

**KONTAKT**  
Stadt Ingolstadt  
Amt für Jugend und Familie  
Koordinationsstelle frühe Kindheit (KoKi)  
Telefon: 0841 305-45 815  
Fax: 0841 305-45 409  
E-Mail: [koki@ingolstadt.de](mailto:koki@ingolstadt.de)  
Internet: [www.ingolstadt.de/koki](http://www.ingolstadt.de/koki)





## SPRECHSTUNDE „KINDER 0-3“

*In der aufregenden Zeit des Elternwerdens kommen nicht nur Glücksgefühle, sondern auch viele Fragen, Stressmomente und Sorgen auf.*

*Wenn Sie Fragen zu Unterstützungsmöglichkeiten in Ingolstadt haben, laden wir Sie zu unserer Sprechstunde „KINDER 0-3“ in der Gemeinschaftspraxis der Kinder- und Jugendärzte Ingolstadt ein. Wir beraten Sie gerne auch anonym.*

**Wann?**  
Jeden 2. Freitag im Monat  
von 14 bis 15 Uhr

**Wo?**  
Gemeinschaftspraxis  
der Kinder- und Jugendärzte  
Levelingstraße 7  
85049 Ingolstadt  
2. OG, Zimmer 12

**Für wen?**  
Schwangere und Eltern mit  
Kindern von 0-3 Jahren

**Anmeldung**  
[Fruehe-Hilfen@kinderarzt-gemeinschaftspraxis.de](mailto:Fruehe-Hilfen@kinderarzt-gemeinschaftspraxis.de)







## 7. IMPFPLAN STIKO

### IMPFKALENDER

Impfungen und  
passive Immunisierungen

Sprache: Deutsch

**Impfungen und passive Immunisierungen sollten zum frühestmöglichen Zeitpunkt erfolgen.**  
Die Überprüfung des Impfstatus ist in jedem Lebensalter sinnvoll. Fehlende Impfungen sollten sofort, entsprechend den Empfehlungen für das jeweilige Lebensalter, nachgeholt werden.

Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO), 2025. [www.stiko.de](http://www.stiko.de)

ROBERT KOCH INSTITUT



IMPfung	ALTER	in Wochen		in Monaten						in Jahren													
		00	06	2	3	4	5-7	8-10	11*	12	13-14	15	16-23	2-4	5-6	7-8	9-14	15-16	17	ab 18	60-74	ab 75	
		U2/U3		U4		U5		U6		U7		U7a/U8		U9		U10		U11/1		J2			
RSV		Monoklonale Antikörper (Einmaldosis) <sup>a</sup>						N															
Rotaviren		G1 <sup>b</sup>		G2	(G3)																		
Tetanus <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N		A1	N	A2	N		A <sup>e</sup>		A <sup>e</sup>			
Diphtherie <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N		A1	N	A2	N		A <sup>e</sup>		A <sup>e</sup>			
Pertussis <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N		A1	N	A2	N		A5 <sup>e</sup>		N			
Haemophilus influenzae Typ b <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N												
Poliomyelitis <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N		A1		N		N						
Hepatitis B <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N		N										
Pneumokokken <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>d</sup>	N		N										S <sup>i</sup>		
Meningokokken B <sup>c</sup>		G1		N	G2	N		G3 <sup>e</sup>	N		N												
Masern								G1	N	G2	N		N		N		S <sup>h</sup>						
Mumps, Röteln								G1	N	G2	N		N		N		N						
Varizellen								G1	N	G2	N		N		N		N						
Meningokokken C								G1	N		N		N		N		N						
Humane Papillomviren														f f		G1 G2		N					
COVID 19																		G <sup>j</sup>		S <sup>j</sup>		(jährlich)	
Herpes zoster																				G1 G2		N	
Influenza																				S		(jährlich)	
RSV (Impfung)																				S <sup>l</sup>			

#### ERLÄUTERUNGEN

**G** GRUNDIMMUNISIERUNG  
(in bis zu 3 Teilimpfungen G1 – G3)

**S** STANDARDIMPFUNG

**A** AUFRISCHIMPFUNG

**N** NACHHOLIMPFUNG

(Grundimmunisierung aller noch nicht Geimpften  
bzw. Komplettierung einer unvollständigen Impfserie)

**U** Früherkennungsuntersuchung

**J** Jugenduntersuchung

(1 im Alter von 12–14 Jahren)

**RSV-Prophylaxe saisonal:** Beginn voraussichtlich Herbst (Oktober) und Ende im Frühjahr nach Ende der RSV-Infektwelle (März/April).

**Impfschema 2+1** für Grundimmunisierung mit 6-fach- und Pneumokokken-Impfstoff für reif geborene Säuglinge ab 37+0. Frühgeborene <37+0 werden nach dem 3+1 Schema immunisiert, d.h. es erfolgt eine zusätzliche Dosis des 6-fach- und Pneumokokken-Impfstoffes zur U5.

Standard-Impfempfehlung für **Meningokokken C**. Aufgrund der sehr niedrigen Fallzahlen von Meningokokken C in den letzten Jahren und der Zunahme von Meningokokken Y-Fällen im Kindes- und Jugendalter impfen wir praxisintern einen Meningokokken ACWY-Impfstoff. Es handelt sich dabei um eine Privatleistung. Die Kosten werden aber in den meisten Fällen als Reiseimpfung von den Krankenkassen übernommen.

Zudem gibt es eine Impfempfehlung für **FSME** für alle Kinder, welche im Risikogebiet leben. Die verfügbaren Impfstoffe sind ab dem 1. Geburtstag zugelassen.

Den **Impfkalender** in mehreren Sprachen finden Sie auf der Seite des RKI unter [www.rki.de](http://www.rki.de):



