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, Fr
- Dr. Meier: Di, Mi, Do, Fr

Telefonische Erreichbarkeit:

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

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.

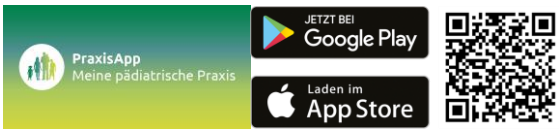
2. Terminbuchung und Homepage

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 für 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. Falls zum gewünschten Vorsorgezeitraum kein Online-Termin mehr zur Verfügung steht, 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. Um eine frühzeitige Terminbuchung zu ermöglichen, wird der Online-Terminkalender stets 6 Monate im Voraus freigeschaltet.

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 2027:

Neugeborene und Säuglinge	**Kleinkinder**
19.01. und 21.01.2027: 19 Uhr	12.10.2027: 19 Uhr
06.04. und 08.04.2027: 19 Uhr	
29.06. und 01.07.2027: 19 Uhr	
19.10. und 21.10.2027: 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.

Zudem sind auch zukünftig wieder Neurodermitis-Schulungen durch Dr. Beinert geplant.
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 (Konakion®) 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-Licht 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 Erstickungsbefahr 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 Mützchen 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.

Quelle: AWMF-Leitlinie SIDS

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



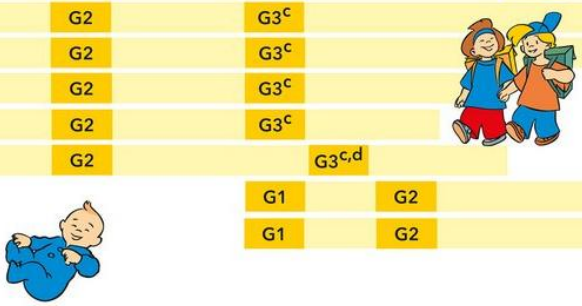


7. IMPFPLAN STIKO

IMPFKALENDER

Nach den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO) 2025 (Stand November 2025)

Empfohlener Impfzeitpunkt / Impfung gegen	Alter in Wochen		Alter in Monaten								Alter in Jahren					
	0	6	2	3	4	5-7	8-10	11#	12	15	2-4	5-6	7-8	9-14	15-16	17
	U2/U3		U4			U5		U6			U7a/U8	U9	U10	U11/J1		J2
RSV*	monoklonaler Antikörper (mAK)							Nachholtermin								
Rotaviren[a]		G1		G2	(G3)											
Wundstarrkrampf (Tetanus)[b]			G1		G2			G3[c]				A1		A2		
Diphtherie[b]			G1		G2			G3[c]				A1		A2		
Keuchhusten (Pertussis)[b]			G1		G2			G3[c]				A1		A2		
Kinderlähmung (Poliomyelitis)[b]			G1		G2			G3[c]						A1		
Hepatitis B[b]			G1		G2			G3[c]								
Hib[b] (Haemophilus influenzae Typ b)			G1		G2			G3[c]								
Pneumokokken[b]			G1		G2			G3[c]								
Meningokokken B			G1		G2				G3[c,d]							
Masern, Mumps, Röteln (MMR)								G1		G2						
Windpocken (Varizellen)								G1		G2						
HPV (Humane Papillomviren)														G1[e] G2[e]		
Meningokokken ACWY														G1[f]		



G Grundimmunisierung A Auffrischimpfung Nachholimpfungen (sind im angegebenen Zeitraum jederzeit möglich) passive Immunisierung

* Einmaldosis: Geburtstermin Apr. - Sept.: RSV-mAK-Gabe im Herbst vor RSV-Saison; Geburtstermin Okt. - März: RSV-mAK-Gabe bei U2

\# Impfungen können auf mehrere Termine verteilt werden

a 1. Dosis spätestens mit 12 Lebenswochen, je nach Impfstoff 2 oder 3 Impfungen

b Frühgeborene: zusätzliche Impfdosis im Alter von 3 Monaten (insgesamt 4 Impfungen)

c Abstand zur letzten Dosis: mindestens 6 Monate

d 3 Impfungen bei Impfung im Alter von 2 bis 23 Monaten, 2 Impfungen ab dem Alter von 2 Jahren

e Für Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahre (2 Impfungen im Mindestabstand von 5 Monaten), Nachholimpfungen bis einschließlich 17 Jahre (3 Impfungen)

RSV-Prophylaxe saisonal: Beginn 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.

KEINE Standard-Impfempfehlung mehr für **Meningokokken C mit 12 Monaten**. Aufgrund der sehr niedrigen Fallzahlen von Meningokokken C in den letzten Jahren und der Zunahme von Meningokokken Y-Fällen im Kindes- und Jugendalter wird nun der Meningokokken ACWY-Impfstoff im Alter **von 12-14 Jahren** empfohlen. Es handelt sich dabei bisher 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:

8. Platz für Ihre Notizen: