

## Die Jugendgesundheitsuntersuchung J1 steht an!

---

### Liebe Eltern,

Ihr Kind ist zwischen 12 und 14 Jahre alt und ein Jugendlicher bzw. eine Jugendliche geworden. Eine gute Gelegenheit, in den nächsten Monaten den allgemeinen Gesundheitszustand, den Impfstatus und die körperliche und geistige Entwicklung bei der kostenlosen Früherkennungsuntersuchung J1 zu überprüfen. Die meisten Jugendlichen gehen mit 13 Jahren zur J1 und werden von ihren Eltern zum Termin begleitet. Zu dieser Gesundheitsuntersuchung kann Ihr Kind aber auch alleine gehen.

## Termin schon vereinbart?

Termin für die J1  
im Alter zwischen 12 und 14 Jahren



---

## Was wird bei der J1 untersucht und besprochen?

---

- der körperliche Zustand (Größe, Gewicht etc.),
- der Impfstatus,
- das allgemeine Befinden und eventuelle Erkrankungen (z. B. Hautprobleme, Entwicklungsauffälligkeiten),
- die psychische Situation (z. B. Stress in der Schule oder im Freundeskreis),
- alle Fragen und Sorgen, die Ihr Kind hat (z. B. zum eigenen Körper und sexueller Entwicklung, zum Umgang mit Medien oder Suchtmitteln ...) und ansprechen möchte.



» Informationen zur [U1](#) | [U2](#) | [U3](#) | [U4](#) | [U5](#) | [U6](#) | [U7](#) | [U7a](#) | [U8](#) | [U9](#) | [J1](#)

---

## Zu der J1-Untersuchung bitte mitnehmen!

---



### **Gesundheitskarte/Krankenversicherungskarte des/der Jugendlichen**

Die Versicherungskarte der Krankenkasse des/der Jugendlichen ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### **Impfpass**

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.



### **Gelbes Kinderuntersuchungsheft**

Im Gelben Untersuchungsheft wurden die Ergebnisse der Us eingetragen, die Ergebnisse der J1 werden hier eingelegt bzw. von der Praxis eingetragen. Falls es Unterlagen zu früheren Erkrankungen oder Besonderheiten im gesundheitlichen Zustand des/der Jugendlichen gibt, die der untersuchende Arzt bzw. die Ärztin noch nicht kennt, sollten diese mit zur Untersuchung gebracht werden.

---

## Warum zur Jugendgesundheitsuntersuchung J1?

---

Viele Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Zudem können alle Fragen, die Jugendliche vielleicht zum eigenen Körper, zu seelischen Problemen oder Sorgen haben, in aller Ruhe angesprochen werden. Der Impfstatus wird festgestellt und besprochen.

Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie und Ihr Kind auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Informationen zur J1 mit vielen Links zu weitergehenden Informationen für Jugendliche  
[www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/j1-untersuchung/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/frueherkennung-u1-u9-und-j1/j1-untersuchung/)

---

## Diese Themen sind für Jugendliche jetzt besonders wichtig!

---



### **ins-netz-gehen.de**

Interaktives Internetportal für Jugendliche zum medienkompetenten Umgang mit Computer, Smartphone, Videospiele und Internet. Mit Selbstchecks und Angeboten, sich online beraten und helfen zu lassen, wenn's Probleme gibt.

[www.ins-netz-gehen.de/](http://www.ins-netz-gehen.de/)



### **loveline.de**

Mit loveline.de stellt die BZgA ein Internetportal mit seriösen Informationen für Jugendliche zu Liebe, Freundschaft, Aussehen, Sexualität und Verhütung bereit.

[www.loveline.de/](http://www.loveline.de/)



### **impfen-info.de**

Ist der Impfschutz vollständig? Stehen noch Auffrischungen von Impfungen an? Infos rund um den empfohlenen Impfschutz für Jugendliche

[www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-jugendliche-12-17-jahre/](http://www.impfen-info.de/impfempfehlungen/fuer-jugendliche-12-17-jahre/)



### **null-alkohol-voll-power.de**

informiert Jugendliche im Alter von 12 bis 16 Jahren über die Risiken von Alkoholkonsum und regt sie zu einer Lebensgestaltung ohne Alkohol an.

[www.null-alkohol-voll-power.de/](http://www.null-alkohol-voll-power.de/)



### **bzga-essstoerungen.de**

Informationen über Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte.

[www.bzga-essstoerungen.de/](http://www.bzga-essstoerungen.de/)



### **uebergewicht-vorbeugen.de**

BZgA-Themenportal zu Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen.

[www.uebergewicht-vorbeugen.de/](http://www.uebergewicht-vorbeugen.de/)



### **rauch-frei.info**

Infos für Jugendliche über Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden von Zigarettenrauchen, Tabakerhitzen und Shishas.

[rauch-frei.info/](http://rauch-frei.info/)



### **Infektionsschutz.de**

Alles Wissenswerte rund um Infektionskrankheiten, Übertragungswege, Erkrankungen und welche Schutzmöglichkeiten es gibt.

[www.infektionsschutz.de/](http://www.infektionsschutz.de/)

## Die Früherkennungsuntersuchung U9 (60. bis 64. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

Ihr Kind ist fast fünf Jahre alt. Bald steht ein weiterer wichtiger Schritt bevor: Ihr Kind kommt in die Schule. Diese letzte Früherkennungsuntersuchung vor Schulbeginn hat somit eine besondere Bedeutung. Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U9 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U9 – [www.kindergesundheit-info.de/u9](http://www.kindergesundheit-info.de/u9)

Termin schon vereinbart?

U9

U1, U2, U3, U4, U5, U6, U7, U7a, U8

**Termin für die U9**  
im 60. bis 64. Lebensmonat

The graphic features a large 'U9' on a grid background, surrounded by smaller 'U' cards for U1 through U8. A pink banner at the bottom contains the text 'Termin für die U9 im 60. bis 64. Lebensmonat'.

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U9-Termin erst nach dem 66. Monat (5 Jahre und 6 Monate) stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### **Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte**

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### **Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern**

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### **Impfpass**

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### **Lebensmittel sind keine Erziehungsmittel**

Lebensmittel sind keine guten Erziehungsmittel und auch kein Trostpflaster, wenn ein Kind Aufmerksamkeit und Zuwendung sucht.

[www.kindergesundheit-info.de/keine-erziehungsmittel](http://www.kindergesundheit-info.de/keine-erziehungsmittel)



### **Zahnmedizinische Vorsorge und Früherkennung**

Immer mehr Kinder haben heute ein gesundes Gebiss. Einen wichtigen Beitrag hierzu leisten die regelmäßigen ärztlichen und zahnärztlichen Untersuchungen.

[www.kindergesundheit-info.de/zahn-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/zahn-vorsorge)



### **Untersuchung zur Einschulung**

Mit der Einschulung beginnt ein neuer Lebensabschnitt für das Kind. Zuvor wird es ärztlich untersucht – bei der Schuleingangsuntersuchung.

[www.kindergesundheit-info.de/einschulung](http://www.kindergesundheit-info.de/einschulung)

## Die Früherkennungsuntersuchung U8 (46. bis 48. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

Ihr Kind wird nun schon vier Jahre alt, von Tag zu Tag selbstständiger und interessiert sich zusehends dafür, wie andere Kinder sind. Im Rahmen der U8 wird seine körperliche und seelische Entwicklung untersucht und auch sein soziales Verhalten angesprochen. Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U8 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U8 – [www.kindergesundheit-info.de/u8](http://www.kindergesundheit-info.de/u8)

Termin schon vereinbart?

**U8**

im 46. bis 48. Lebensmonat

The graphic features a central white card with 'U8' written in large, colorful, hand-drawn letters. Surrounding it are several smaller white cards with 'U1' through 'U9' and 'U7a' written on them in various colors. The background is a light blue gradient.

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U8-Termin erst nach dem 50. Monat (4 Jahre und 2 Monate) stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### Impfpass

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant



### So unterstützen Sie die Sprachentwicklung Ihres Kindes

Auch wenn Sie das Sprechenlernen nicht beschleunigen können – als Eltern haben Sie großen Einfluss auf die sprachliche Entwicklung Ihres Kindes.

[www.kindergesundheit-info.de/sprachfoerderung](http://www.kindergesundheit-info.de/sprachfoerderung)



### TV, Filme und Videos im Familienalltag

Fernseher, Tablet, Smartphone gehören zum Familienalltag. Worauf Sie achten sollten, wenn Kinder Bildschirmmedien nutzen.

[www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/medienarten/tv-filme-und-videos/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/alltagstipps/medienarten/tv-filme-und-videos/)



### Was Kinder zum Spielen brauchen

Ihr Kind spielt ganz von allein – wenn es die richtige Umgebung dazu hat. Hierzu können Sie als Eltern einiges beitragen.

[www.kindergesundheit-info.de/spielvoraussetzungen](http://www.kindergesundheit-info.de/spielvoraussetzungen)

## Die Früherkennungsuntersuchung U7a (34. bis 36. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

die meisten Kinder kommen spätestens mit dem Ende ihres dritten Lebensjahres in eine Kindertagesstätte – ein großer Schritt für Kind und Eltern. Die U7a findet somit in einer wichtigen Entwicklungsphase statt.

Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U7a für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U7a – [www.kindergesundheit-info.de/u7a](http://www.kindergesundheit-info.de/u7a)

Termin schon vereinbart?

**Termin für die U7a**  
im 34. bis 36. Lebensmonat

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U7a-Termin erst nach dem 38. Monat (3 Jahre und 2 Monate) stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### Impfpass

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### Unfallschwerpunkte 3 bis 5 Jahre

Mit der zunehmenden Orientierung nach außen gewinnen Sport- und Freizeitunfälle, aber auch Verkehrsunfälle an Gewicht.

[www.kindergesundheit-info.de/sicher-3-5-jahre](http://www.kindergesundheit-info.de/sicher-3-5-jahre)



### Kinder gut erziehen

Erziehung ist so vielfältig, wie Kinder und Eltern unterschiedlich sind. Als Eltern haben Sie immer auch Ihre eigene Vorstellung, wie sie Ihr Kind erziehen möchten.

[www.kindergesundheit-info.de/erziehung](http://www.kindergesundheit-info.de/erziehung)



### Kindgerechte Förderung eines gesunden Essverhaltens

Worauf ist zu achten, damit sich das Kind auch auf lange Sicht gesundheitsbewusst ernährt? Die wichtigsten Hinweise sind hier zusammengefasst.

[www.kindergesundheit-info.de/kindgerechte-ernaehrung](http://www.kindergesundheit-info.de/kindgerechte-ernaehrung)

## Die Früherkennungsuntersuchung U7 (21. bis 24. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

Ihr Kind feiert bald schon zum zweiten Mal seinen Geburtstag und es wird immer selbstständiger. Fast ein Jahr nach der letzten U-Untersuchung wird geschaut, wie sich Ihr Kind geistig und körperlich entwickelt hat.

Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U7 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U7 – [www.kindergesundheit-info.de/u7](http://www.kindergesundheit-info.de/u7)

Termin schon vereinbart?

**Termin für die U7**  
im 21. bis 24. Lebensmonat

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U7-Termin erst nach dem 27. Monat (2 Jahre und 3 Monate) stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### Impfpass

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### Einschlafhilfen richtig verwenden

Dass sich kleine Kinder ab und an schwertun mit dem Schlafen, ist normal. Dauerhafte Einschlafprobleme lassen sich jedoch oft auf ungünstige Einschlafhilfen zurückführen.

[www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/schlafprobleme/einschlafhilfen/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/schlafprobleme/einschlafhilfen/)



### Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Essverhalten

Ernährungsgewohnheiten und Essverhalten werden maßgeblich im Elternhaus geprägt. Entscheidende Weichen hierfür werden bereits in den ersten Lebensjahren gestellt.

[www.kindergesundheit-info.de/gesundessverhalten/](http://www.kindergesundheit-info.de/gesundessverhalten/)



### So macht Bewegung Ihrem Kleinkind Spaß

Kinder brauchen jeden Tag Gelegenheiten, sich ausgiebig zu bewegen. Vor allem Kleinkinder lassen sich dabei gern von der Bewegungsfreude anderer anstecken.

[www.kindergesundheit-info.de/bewegungsfreude/](http://www.kindergesundheit-info.de/bewegungsfreude/)

## Die Früherkennungsuntersuchung U6 (10. bis 12. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

fast ein Jahr ist seit der Geburt Ihres Kindes vergangen und aus Ihrem Baby wird nun ein Kleinkind. Bei der U6 wird besonders auf seine altersgemäße geistige und körperliche Entwicklung geachtet. Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U6 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U6 – [www.kindergesundheit-info.de/u6](http://www.kindergesundheit-info.de/u6)

Termin schon vereinbart?

**Termin für die U6**  
im 10. bis 12. Lebensmonat

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U6-Termin erst nach dem 14. Monat (1 Jahr 2 Monate) stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### **Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte**

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### **Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern**

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### **Impfpass**

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### **Essen wie die „Großen“ – Familienkost**

Kinder lieben das Essen in der Familie. Dabei gibt es viel Neues zu entdecken. Dass dabei anfangs auch schon mal gekleckert wird, gehört zum Essenlernen dazu.

[www.kindergesundheit-info.de/familienkost](http://www.kindergesundheit-info.de/familienkost)



### **Infektionskrankheiten im Kindesalter**

Durch Erreger wie Bakterien oder Viren können schwere Infektionskrankheiten hervorgerufen werden. So können Sie Ihr Kind vor diesen Erkrankungen schützen.

[www.kindergesundheit-info.de/infektionskrankheiten](http://www.kindergesundheit-info.de/infektionskrankheiten)



### **Förderung und Unterstützung bei Problemen in der kindlichen Entwicklung**

Eine frühzeitig einsetzende, gezielte fachliche Unterstützung kann in vielen Fällen Beeinträchtigungen der kindlichen Entwicklung mindern oder beheben.

[www.kindergesundheit-info.de/foerdern-unterstuetzen](http://www.kindergesundheit-info.de/foerdern-unterstuetzen)

## Die Früherkennungsuntersuchung U5 (6. bis 7. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

in den vergangenen Monaten hat Ihr Kind enorm viel dazugelernt, und es wird zusehends beweglicher. Bei der U5 steht seine körperliche Entwicklung im Mittelpunkt.

Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U5 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U5 – [www.kindergesundheit-info.de/u5](http://www.kindergesundheit-info.de/u5)

Termin schon vereinbart?

**U5**

U1 U2 U3 U4 U5 U6 U7 U7a U8 U9

**Termin für die U5**  
im 6. bis 7. Lebensmonat

The graphic features a central white card with 'U5' written in large, colorful, hand-drawn letters. Surrounding it are several smaller white cards with 'U1' through 'U9' and 'U7a' written in various colors. The background is a light blue gradient.

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U5-Termin erst nach dem 8. Monat stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### Impfpass

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### Das 1. Lebensjahr

Gerade im ersten Jahr macht ein Kind eine rasante Entwicklung. Hier erfahren Sie, wie vielfältig und unterschiedlich die Entwicklungsschritte von Kind zu Kind sein können.

[www.kindergesundheit-info.de/0-12-monate](http://www.kindergesundheit-info.de/0-12-monate)



### Gesunde Zähne

Milchzähne verdienen die gleiche Beachtung wie die bleibenden Zähne. Sie haben eine wichtige Funktion und sind auch für die nachfolgenden Zähne von großer Bedeutung.

[www.kindergesundheit-info.de/zahngesundheit](http://www.kindergesundheit-info.de/zahngesundheit)



### Grundzüge der Sprachentwicklung

Kinder eignen sich Sprache und Sprechen nach eigenen Regeln und anders als Erwachsene an. Wann und wie schnell ein Kind sprechen lernt, ist ganz unterschiedlich.

[www.kindergesundheit-info.de/sprachentwicklung](http://www.kindergesundheit-info.de/sprachentwicklung)

## Die Früherkennungsuntersuchung U4 (3. bis 4. Lebensmonat) steht an!

### Liebe Eltern,

bei der U4 steht die körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes im Vordergrund. Mögliche Probleme zum Beispiel beim Trinken und Schlafen sollten besprochen werden.

Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U4 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U4 – [www.kindergesundheit-info.de/u4](http://www.kindergesundheit-info.de/u4)

Termin schon vereinbart?

**Termin für die U4**  
im 3. bis 4. Lebensmonat

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U4-Termin erst nach vereinhalb Monaten stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen.

Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte des Kindes

Die Versicherungskarte der Krankenkasse Ihres Kindes ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.



### Impfpass

In den Früherkennungsuntersuchungen wird regelmäßig der Impfstatus überprüft. Deshalb ist es wichtig, den Impfpass dabei zu haben.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### Häufige Probleme beim Stillen

Stillen ist ganz natürlich, trotzdem gibt es auch Probleme. Diese können sowohl die Mütter als auch die Babys betreffen. Mütter können unter wunden Brustwarzen, Milchstau oder einer Brustentzündung leiden. Babys sind manchmal beim Stillen unruhig, schreien oder spucken die Milch wieder aus. Was Sie bei Stillproblemen tun können.

[www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillprobleme/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillprobleme/)



### Ein lautstarkes Signal: Schreien

So fürsorglich, umsichtig und einfühlsam Sie auch sein mögen – in den ersten Lebenswochen eines Babys gehört Schreien zum Alltag. Dennoch sollten Sie Ihr Kind nicht einfach schreien lassen.

[www.kindergesundheit-info.de/schreien](http://www.kindergesundheit-info.de/schreien)



### Alles Wichtige zum Spielen von Babys

Auch Ihr Baby will Beschäftigung: Spielen gehört zu den Grundlagen der gesunden Entwicklung eines Kindes. Von Anfang an. Hier das Wichtigste im Überblick.

[www.kindergesundheit-info.de/spielen-von-babys](http://www.kindergesundheit-info.de/spielen-von-babys)

## Die Früherkennungsuntersuchung U3 (4. bis 5. Lebenswoche) steht an!

### Liebe Eltern,

kaum einen Monat liegt die Geburt zurück, und doch hat sich in dieser Zeit Ihr Leben grundlegend verändert. Die Früherkennungsuntersuchung U3 steht nun ins Haus.

Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U3 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U3 – [www.kindergesundheit-info.de/u3](http://www.kindergesundheit-info.de/u3)

Termin schon vereinbart?

**Termin für die U3**  
in der 4. bis 5. Lebenswoche

**Hinweis:** Die Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse kann entfallen, wenn der U3-Termin erst nach der 8. Lebenswoche stattfindet. Bitte erkundigen Sie sich rechtzeitig bei Ihrer Krankenkasse.

### Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

---

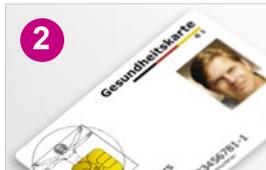
## Zu der U-Untersuchung mitnehmen

---



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte / Krankenversicherungskarte der Eltern

Die Versicherungskarte der Krankenkasse ist notwendig, damit der Arzt bzw. die Ärztin die Untersuchung durchführen kann.

---

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant

---



### Gute Stillpositionen für ein bequemes Stillen

Bei welcher Stillposition fühlen Sie und Ihr Baby sich wohl? Verschiedene Positionen bieten sich an, damit das Stillen angenehm ist und entspannt gelingt.

[www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillpositionen/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillpositionen/)



### Wann Babys einschlafen und durchschlafen – Tipps für eine ruhige Nacht

Alle Babys müssen sich erst an den Tag-Nacht-Rhythmus gewöhnen. Mit der Unterstützung der Eltern gelingt das Ein- und Durchschlafen immer leichter. Denn das Baby schläft ein, wenn es müde ist und sich wohl und sicher fühlt.

[www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/schlaf Tipps/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/schlafen/0-12-monate/schlaf Tipps/)



### Unfälle verhüten im 1. Lebensjahr

Bevor man sich umsieht, kann ein Baby seinen Körper drehen, nach Dingen greifen, sich irgendwie fortbewegen. Es braucht Ihre Wachsamkeit und eine sichere Umgebung.

[www.kindergesundheit-info.de/sicher](http://www.kindergesundheit-info.de/sicher)

## Die Früherkennungsuntersuchung U2 (3. bis 10. Lebensstag)

---

### Liebe Eltern,

Sie haben schon erste Erfahrungen mit Ihrem Baby gemacht und sich gegenseitig etwas kennengelernt – und vieles ist doch noch so neu.

Die U2 ist die erste (kinder-)ärztliche Grunduntersuchung des Kindes von Kopf bis Fuß. Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U2 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U2 – [www.kindergesundheit-info.de/u2](http://www.kindergesundheit-info.de/u2)

Termin schon vereinbart?

**Termin für die U2**  
am 3. bis 10. Lebensstag

## Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

---

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

## U2 in der (kinder-)ärztlichen Praxis? – umgehend einen Termin vereinbaren

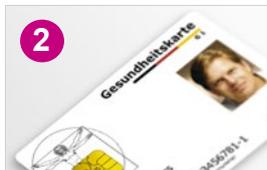
Wenn Sie mit Ihrem Baby z. B. nach Hausgeburt oder ambulanter Geburt (schon) zu Hause sind und die Neugeborenen-Blutuntersuchungen sowie die U2 nicht in einer Entbindungsklinik, sondern in einer Arztpraxis durchgeführt werden sollen, müssen Sie selbst als Eltern sehr bald nach Geburt einen Termin zur U2 mit einer (kinder-)ärztlichen Praxis vereinbaren. Wichtig bei der Terminsuche ist ein Termin schon in den nächsten 1 bis 2 Tagen, falls die Blutuntersuchungen auf beeinträchtigende Stoffwechselstörungen noch nicht erfolgt sind: Diese Blutuntersuchungen aus wenigen Tropfen Blut sollten möglichst zwischen dem zweiten bis zum vollendeten dritten Lebenstag (48 bis 72 Stunden nach der Geburt) erfolgen, um bei Auffälligkeiten rasch mit einer Behandlung zu beginnen. Sind diese Blutuntersuchungen und/oder das Neugeborenen-Hörscreening schon vor dem vollendeten 3. Lebenstag erfolgt, kann die U2 auch bis zum 10. Lebenstag stattfinden.

## Zu der U-Untersuchung mitnehmen



### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Im Gelben Kinderuntersuchungsheft werden die Untersuchungsergebnisse eingetragen und in der herausnehmbaren Teilnahmekarte die Teilnahme Ihres Kindes dokumentiert.



### Gesundheitskarte/Krankenversicherungskarte der Eltern

Zur U2 ist Ihre Versicherungskarte der Krankenkasse für die Untersuchung Ihres Kindes notwendig. Geben Sie bald Ihrer Krankenkasse die Geburt Ihres Kindes bekannt, damit es eine eigene Versicherungskarte erhält. Erfahrungsgemäß liegt sie nach wenigen Wochen vor, also spätestens zur U4.

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant



### Stillen – wie der Start gelingt

Diese Tipps und Hinweise helfen Ihnen und Ihrem Baby zu einem gelungenen Stillstart.

[www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillstart/](http://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/stillen/stillstart/)



### Durch Vorbeugung das Allergierisiko mindern

Eltern können vorbeugend einiges dafür tun, das Allergierisiko für ihr Kind – auch bei familiärer Vorbelastung – zu verringern. Hier die wichtigsten Empfehlungen.

[www.kindergesundheit-info.de/allergie-vorbeugen](http://www.kindergesundheit-info.de/allergie-vorbeugen)



### Impfen – der beste Schutz vor schweren Infektionskrankheiten

Auch wenn viele schwere Infektionskrankheiten bei uns selten geworden sind, stellen die Erreger immer noch eine ernsthafte Bedrohung dar. Impfen ist hier der beste Schutz.

[www.kindergesundheit-info.de/impfschutz/](http://www.kindergesundheit-info.de/impfschutz/)

## U1-Untersuchung – direkt nach der Geburt

---

### Liebe Eltern,

die Geburt eines Kindes ist etwas ganz Besonderes. Wir hoffen, dass Sie und das Baby die Geburt gut bewältigt haben und wünschen Ihnen alles Gute.

Diese erste Früherkennungs-Untersuchung findet unmittelbar nach der Geburt statt. Untersucht werden dabei lebenswichtige Funktionen des Neugeborenen, wie zum Beispiel die Atmung und das Herz-Kreislauf-System, um bei gesundheitlichen Problemen sofort eingreifen zu können. Was im Einzelnen untersucht wird und zu welchen Themen Sie als Eltern ärztlich beraten werden, ist in der Elterninformation des Gelben Kinderuntersuchungsheftes zur U1 für Sie zusammengefasst.



» Informationen zur U1 – [www.kindergesundheit-info.de/u1](http://www.kindergesundheit-info.de/u1)



---

## Warum zur Früherkennungsuntersuchung?

---

Viele schwerwiegende Erkrankungen oder Entwicklungsauffälligkeiten lassen sich gut behandeln bzw. durch Förderung verbessern, wenn sie rechtzeitig entdeckt werden. Dafür sind die Früherkennungsuntersuchungen vor allem da. Außerdem werden Sie als Eltern zu wichtigen Fragen rund um die gesunde Entwicklung Ihres Kindes ärztlich beraten und können Fragen stellen. Mehr Hintergrundinformationen und praktische Hinweise halten wir für Sie auf [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de) bereit:



» Früherkennung für die besten Chancen  
[www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge](http://www.kindergesundheit-info.de/frueherkennung-vorsorge)



» Das Gelbe Kinderuntersuchungsheft – praktische Fragen  
[www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft](http://www.kindergesundheit-info.de/gelbes-heft)

## Wichtige Dokumente zur U1-Untersuchung



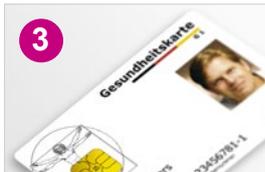
### Gelbes Heft mit abtrennbarer Teilnahmekarte

Nach der Geburt bekommen Sie das Gelbe Kinderuntersuchungsheft, das Sie bitte sorgfältig aufbewahren, weil in ihm alle Ergebnisse der Früherkennungs-Untersuchungen festgehalten werden. Hier wird auch jeweils beschrieben, welche Themen in den U-Untersuchungen anstehen.



### Mutterpass

Die meisten werdenden Mütter nehmen am Schwangerenvorsorgeprogramm teil. Alle Ergebnisse werden im Mutterpass festgehalten. Zur Geburt sollte der Mutterpass mitgenommen werden, da er wertvolle Hinweise für die Geburtsbetreuung enthält. Mit Ihrem Einverständnis werden einige Informationen über den Schwangerschaftsverlauf und die Geburt in das Kinderuntersuchungsheft übertragen. Dies können Besonderheiten in der Schwangerschaft sein, die beim Neugeborenen besonders beachtet werden müssen.



### Gesundheitskarte / Krankenkarte der Eltern

Zur U1 ist Ihre Versicherungskarte der Krankenkasse für die Untersuchung Ihres Kindes notwendig. Diese haben Sie bestimmt gemeinsam mit dem Mutterpass zur Geburt mitgebracht. Geben Sie bald Ihrer Krankenkasse die Geburt Ihres Kindes bekannt, damit es eine eigene Versicherungskarte erhält. Erfahrungsgemäß liegt sie nach wenigen Wochen vor, also spätestens zur U4.

## Diese Themen sind für Sie jetzt besonders interessant



### Vater, Mutter, Eltern sein

Die Geburt des ersten Kindes bringt eine Menge Veränderungen und neue Anforderungen mit sich. Eltern müssen sich in ihre neuen Rollen erst noch einfinden.

[www.kindergesundheit-info.de/eltern](http://www.kindergesundheit-info.de/eltern)



### Stillen – die natürliche Ernährung fürs Baby

Stillen bietet einem Baby genau das, was es in seinen ersten Lebensmonaten braucht: alle wichtigen Nährstoffe, körperliche Nähe, Zuwendung und Unterstützung für sein Immunsystem und für seine Entwicklung.

[www.kindergesundheit-info.de/stillen](http://www.kindergesundheit-info.de/stillen)



### Das Wichtigste zum Schlaf im ersten Lebensjahr

Auch beim Schlafen ist jedes Babys anders, und so dauert es unterschiedlich lang, bis Babys einen Tag-Nacht-Rhythmus entwickeln. Lesen Sie hier, was Sie über den Schlaf Ihres Babys in den ersten Monaten wissen sollten.

[www.kindergesundheit-info.de/babyschlaf](http://www.kindergesundheit-info.de/babyschlaf)