

# Essentia



Juni 2023

Dossier

**04 Kind und Gesundheit**

**06 Auf seine besonderen  
Bedürfnisse eingehen**

Praktische Tipps

**08 Reisen mit Kleinkindern**

**assura.**

**«Bei Kindern sind Prävention und Gesundheitsförderung besonders sinnvoll, denn sie wirken sich aufs ganze Leben aus.»**



2021 wurden in der Schweiz fast 90'000 Kinder geboren, so viele wie seit 1972 nicht mehr. Bereits die Zeit der Schwangerschaft ist massgeblich für die Gesundheit des Kindes. Nach der Geburt sind eine gute Vorsorge und die Förderung eines gesunden Verhaltens entscheidend für die Entwicklung des Kindes und seine zukünftige Gesundheit.

Aufgrund des hohen Stellenwerts der Gesundheit der werdenden Mutter sind ihre Behandlungskosten durch die Grundversicherung gedeckt. Alle Behandlungen einer schwangeren Frau in Zusammenhang mit der Mutterschaft sind ab Beginn der Schwangerschaft ohne Franchise oder Kostenbeteiligung versichert. Ab der 13. Schwangerschaftswoche und bis zu acht Wochen nach der Entbindung werden alle Behandlungen vollständig übernommen, selbst wenn sie nichts mit der Mutterschaft zu tun haben.

Dieser erweiterte Versicherungsschutz ermöglicht es jeder Frau, unabhängig von ihrer finanziellen Situation alle Behandlungen zu beanspruchen, die für ihre eigene Gesundheit und die ihres ungeborenen Kindes notwendig sind.

Die frühe Kindheit ist auch entscheidend für die körperliche und geistige Fitness im späteren Leben. Wesentlich sind dabei Prävention und die Pflege eines gesunden Lebensstils. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung, geistige Anregung und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Spiele leisten hierbei einen wichtigen Beitrag: Manche sind so konzipiert, dass Kinder wie nebenbei Kompetenzen zu Hygiene und Wohlbefinden erwerben und im Alltag Gewohnheiten entwickeln, die sich günstig auf ihre Gesundheit auswirken.

Personen, die schon früh im Leben für einen bewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit sensibilisiert werden, sind als Erwachsene deutlich weniger anfällig für Gesundheitsprobleme wie Herzerkrankungen, Diabetes oder Knochen- und Muskelerkrankungen.

Prävention und Gesundheitsförderung im Kindesalter sind daher besonders wirksam. Die aktuelle Ausgabe Ihres Magazins *Essentia* steht ganz im Zeichen der Gesundheit unserer Kinder.

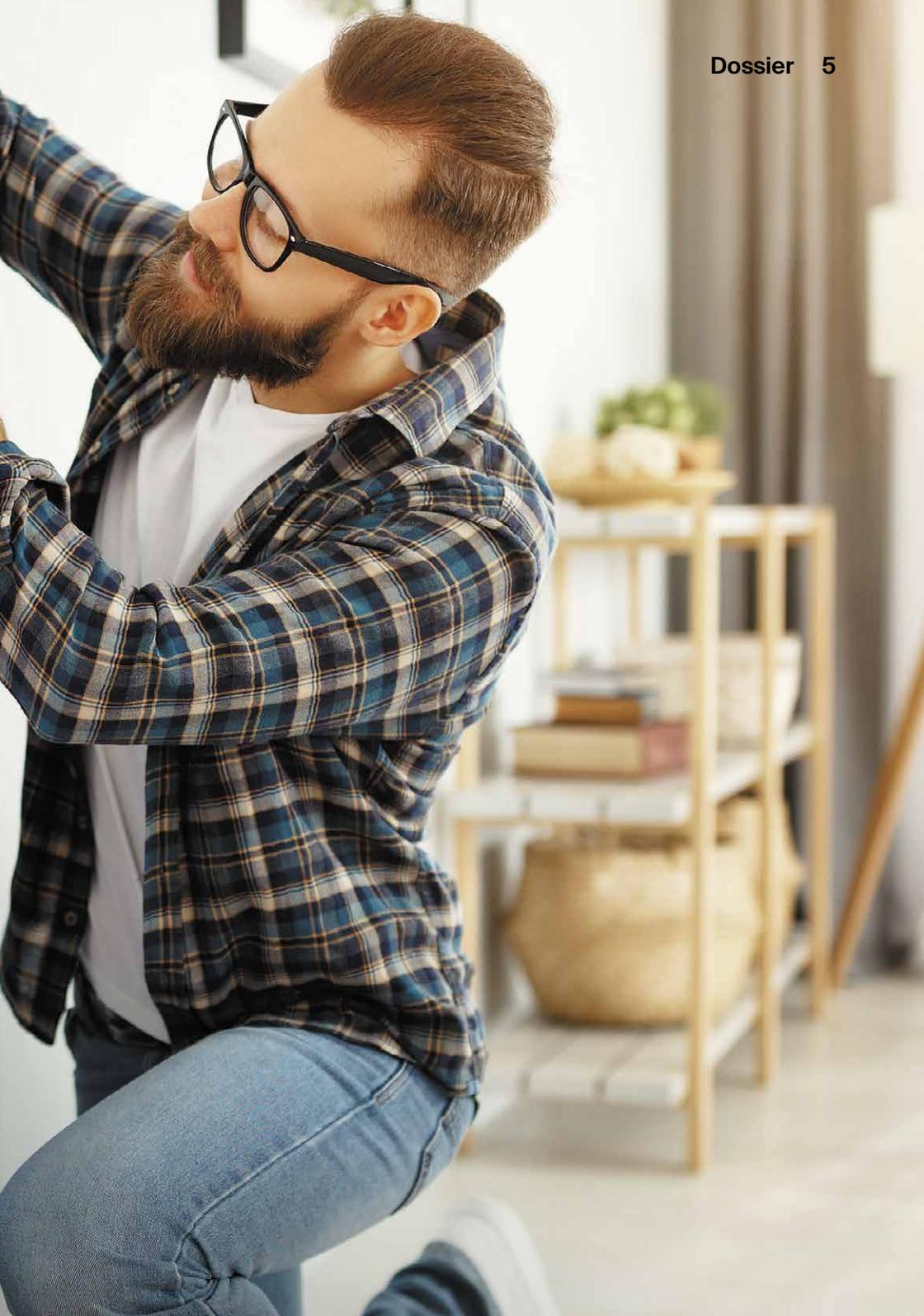
Ich wünsche Ihnen anregende Einblicke beim Lesen.

**Ruedi Bodenmann**  
CEO

# Kind und Gesundheit

Babys und Kinder sind keine Mini-Erwachsenen. Gesundheitlich haben sie ihre Besonderheiten und eigene Bedürfnisse.





# Auf besondere Bedürfnisse eingehen

Ob gesundheitliche Vorsorge oder medizinische Betreuung: Babys und Kinder haben eigene Bedürfnisse, zumal sie für bestimmte Krankheiten und Risiken besonders anfällig sind. Dies verlangt nach einer entsprechenden medizinischen und medikamentösen Betreuung. Spezielle Aufmerksamkeit gebührt auch der besonderen Bindung, die zwischen Kind und Eltern besteht, und der Art, wie die Kleinsten ihre Krankheit erleben und Schmerzen oder Unwohlsein ausdrücken.

### Gesundheit entsteht bereits während der Schwangerschaft

Der Verlauf der Schwangerschaft prägt die spätere Gesundheit des Kindes. Studien belegen: Eine schwangere Frau, die auf sich achtet, bietet dem Ungeborenen eine günstige Wachstums Umgebung, und das Kind ist nach seiner Geburt weniger anfällig für chronische Krankheiten.

Durch gesunde Ernährung beeinflusst die werdende Mutter die Entwicklung ihres Babys. Indem sie Stress vermeidet und sich Ruhepausen gönnt, fördert sie den IQ ihres Kindes, stärkt sein Immunsystem und verringert gleichzeitig die genetische Veranlagung zu Fettleibigkeit. Erkrankt die Mutter im Lauf der Schwangerschaft an Diabetes, ist eine angemessene Behandlung wichtig. Dadurch sinkt das Risiko, dass das Kind später im Leben Diabetes entwickelt. In den meisten Fällen sind also eine gesunde Ernährung, regelmässige körperliche Betätigung, Ruhepausen bei Müdigkeit und regelmässiger Schlaf die besten Verbündeten für die Gesundheit der werdenden Mutter und ihres ungeborenen Kindes.

### Kinderärztliche Begleitung: Vorbeugen ist besser als Heilen

Kinderärztinnen und -ärzte bieten regelmässige Vorsorgeuntersuchungen an, die zeitlich auf das Alter des Kindes abgestimmt sind. Dabei geht es vor allem darum, das Wachstum und die Entwicklung des Kindes zu beobachten, um allfällige Komplikationen zu erkennen und frühzeitig zu behandeln.

Vorsorgeuntersuchungen bieten den Eltern die Gelegenheit, sich über Impfungen zu informieren und Fragen zu stellen, aber auch aktiv dem Kind zuzuhören. Die Ergebnisse dieser Untersuchungen und die Beobachtungen zur Gesundheit und zum Wachstum des Kindes werden ins Gesundheitsheft eingetragen, das alle in der Schweiz geborenen Kinder von der Organisation pädiatrie schweiz erhalten.

### Kinderkrankheiten

Kinderkrankheiten treten vor allem in den ersten Lebensjahren auf. Die meisten werden durch Viren oder Bakterien verursacht und sind daher ansteckend. Zu den gängigsten Kinderkrankheiten gehören Windpocken, Masern, Drei-Tage-Fieber, Mittelohrentzündung, Röteln, Bronchiolitis, Bronchitis, Magengrippe, akute Kehlkopfentzündung, Entzündung der Nasen-Rachenschleimhaut. Gemäss pädiatrie schweiz genügt

es zur Behandlung von Mittelohrentzündung, Sodbrennen, Husten, Magen-Darm-Grippe oder Bronchiolitis in der Regel schon, das Kind ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen, den Raum zu befeuchten und Geduld zu haben. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [paediatricschweiz.ch/de/choosingwisely](http://paediatricschweiz.ch/de/choosingwisely)



### Sie werden bald Eltern?

Wir beraten Sie gerne, damit Ihr Kind immer gut versichert ist.

Sie erreichen uns unter

**0800 277 872.** Montag bis Freitag

08.30 – 12.00 Uhr und 13.00 – bis 17.00 Uhr

## Soll ich mein Kind impfen lassen?

Ob ein Kind geimpft wird oder nicht, entscheiden die Eltern. Die Kinderärztin und andere Gesundheitsfachleute können die Eltern bei dieser Entscheidung unterstützen. Als hilfreiche Richtlinie dient der Schweizerische Impfplan. Er wird jedes Jahr aktualisiert und enthält die vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfohlenen Impfungen. Für Säuglinge und Kinder sind dies die folgenden Grundimpfungen:

### Impfungen

- Diphtherie – Starrkrampf – Keuchhusten
- Kinderlähmung
- .....
- Invasive Infektionen mit *Haemophilus influenzae* Typ b (schwere Meningitis und Laryngitis)
- Hepatitis B
- Pneumokokken
- .....
- Masern – Mumps – Röteln
- Windpocken
- .....

### Klassisches Impfschema

Je eine Dosis mit zwei, vier und zwölf Monaten (insgesamt drei Dosen). Eine Auffrischimpfung zwischen vier und sieben Jahren.

Je eine Dosis mit zwei, vier und zwölf Monaten (insgesamt drei Dosen).

Eine Dosis mit neun und zwölf Monaten (insgesamt zwei Dosen).

Das BAG empfiehlt auch eine zusätzliche Impfung gegen Meningokokken-Infektionen, da diese ein hohes Sterberisiko bergen. Die Grundversicherung übernimmt die oben genannten Impfungen nach Abzug der gewählten Franchise und des Selbstbehalts.

### Weitere Informationen:

- Impf-Info **0844 448 448** (kostenlose Beratung, Telefonat zum Inlandtarif)
- [www.sichimpfen.ch](http://www.sichimpfen.ch)
- [www.infovac.ch](http://www.infovac.ch)

# Reisen mit Kleinkindern

Ein Kind reagiert besonders empfindlich auf eine neue Umgebung oder einen Klimawechsel. Wenn Sie vor der Reise und während des Aufenthalts einige Vorsichtsmassnahmen treffen, können Sie das Wohlbefinden des Kindes fördern und gesundheitliche Probleme so weit wie möglich vermeiden.



## Planen Sie Ihre Reise

Entscheiden Sie sich für eine Reise, die auf Ihr Kind abgestimmt ist, damit es Hitze, Höhe oder Anstrengung gut erträgt. Flugreisen mit einem Baby unter sechs Wochen sind nicht ratsam. Für eine Reise in tropische Regionen sollte Ihr Kind mindestens neun Monate alt sein, um bestimmte Tropenimpfungen wie die gegen Gelbfieber zu erhalten. Hier finden Sie eine Übersicht der Impfeempfehlungen für Reisende:

<https://www.healthytravel.ch/>



## Stellen Sie eine geeignete Reiseapotheke zusammen

Stimmen Sie die Reiseapotheke ab auf das Reiseziel, das Alter Ihres Kindes und auf seinen Gesundheitszustand. Führt Ihre Reise in ein Land, in dem das medizinische Angebot begrenzt ist? Dann bitten Sie Ihre Ärztin oder Ihren Kinderarzt am besten um ein Rezept für ein Breitbandantibiotikum oder sogar eine Kortisonbehandlung, die bei einer allergischen Reaktion auf Insektenstiche Linderung verschafft. Wenn Ihr Kind an einer chronischen Krankheit leidet, z. B. Asthma, lassen Sie sich zudem ein Arztzeugnis ausstellen, in dem die betreffende Krankheit und die Wirkstoffe der üblich genutzten Medikamente aufgeführt sind.



### Sie fliegen mit dem Flugzeug?

Die Fluggesellschaften stellen «Babybaskets» zur Verfügung. Geben Sie Ihrem Kind in der Start- und Landephase etwas zu saugen oder zu kauen, um den Druck in den Ohren auszugleichen und Schmerzen vorzubeugen. Da die Klimaanlage in Flugzeugen die Schleimhäute austrocknet, sollten Sie Nasentropfen oder Augentropfen bereithalten, wenn Ihr Kind empfindlich ist.



### Reiseziel Sonne

Sonnencreme, Hut, Sonnenbrille und UV-Kleidung schützen Ihr Kind am besten vor der Sonne. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte Ihr Kind im Schatten bleiben. Geben Sie ihm häufig etwas zu trinken, denn Kinder verlieren viel schneller Flüssigkeit als Erwachsene. Zum Schutz der Kinder vor Allergien und Krankheiten, die durch Mückenstiche ausgelöst werden könnten, gehört ein geeigneter Mückenspray ins Gepäck.

## Die Meinung des Assura-Experten



**Stephan Stempfeler**  
Leiter Spezial-  
leistungen, Bern

Nicht selten kommt aufgegebenes Gepäck verspätet an. Wenn Ihr Kind Medikamente braucht, verteilen Sie diese auf den Koffer und das Handgepäck. Viele Medikamente sind hitzeempfindlich. In Aluminiumfolie eingewickelt und an einem kühlen Ort aufbewahrt sind sie am besten geschützt.

Wird Ihr Kind im Ausland krank, suchen Sie am besten eine Arztperson auf. Bekommt es nach

der Heimkehr Fieber, kontaktieren Sie umgehend Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt um sicherzustellen, dass keine Tropenkrankheit vorliegt, oder um gegebenenfalls rasch eine Behandlung einzuleiten.

In der Europäischen Union können Sie Ihre Versichertenkarte von Assura der behandelnden Arztperson oder dem Spital vorlegen. In einigen Ländern ist die Gesundheitsversorgung wesentlich teurer als in der Schweiz und kann den von der Grundversicherung übernommenen Höchstbetrag überschreiten. Damit Sie die Differenz nicht selber tragen müssen, empfiehlt es sich, eine Reiseversicherung abzuschliessen.

Folgen Sie uns auf Social Media



 Die Verbesserung der Sicherheit und Anwendung von Medikamenten bei Kindern und Neugeborenen ist eine Herausforderung für das Gesundheitswesen. Dieses Ziel verfolgt auch der Bund. Er hat eine nationale Datenbank mit Dosierungsempfehlungen für in der Pädiatrie verwendete Arzneimittel eingerichtet.

Die 2018 begonnene Arbeit wurde dem Verein SwissPedDose anvertraut. Diesem gehören die Kinderspitäler von Aarau, Basel, Bern, Genf, Lausanne, Luzern, St. Gallen und Zürich, pädiatrische schweizerische Verein der Amts- und Spitalapotheker an.

**#Gesundheit #Kindermedizin  
#Medikamente**



Entdecken Sie unsere LinkedIn-Seite  
[linkedin.com/company/assura-ch](https://www.linkedin.com/company/assura-ch)

## Gesundheit in der Schule

In den meisten Kantonen werden Kinder regelmässig zu schulmedizinischen Untersuchungen eingeladen. Die schulischen Gesundheitsdienste ergänzen mit ihrem Angebot die von Kinderärztinnen und Kinderärzten durchgeführten Untersuchungen. Sie beraten die Schulen auch zu Themen wie Schulschwächen und Entwicklungsstörungen und sensibilisieren für besondere Bedürfnisse, beispielsweise bei Kindern mit chronischen Leiden.

Die schulärztliche Betreuung variiert je nach Kanton. Hier finden Sie das Angebot in Ihrer Region:

**[scolarmed.ch](https://www.scolarmed.ch) > Schulärztliche Dienste  
> Schulärztliche Dienste der Schweiz**





### Sicher aufwachsen

Jedes Jahr verunfallen in der Schweiz rund 60'000 Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in privaten Haushalten. Strassenverkehr, sportliche Aktivitäten und Freizeitaktivitäten bergen weitere Gefahrenquellen, vor denen Kinder besonders geschützt werden müssen. Die bfu bietet Eltern viele praktische Tipps für ein sicheres Aufwachsen: [bfu.ch/de/in-der-kindheit](http://bfu.ch/de/in-der-kindheit)

### Passive Immunität

Während der Schwangerschaft kommen die Antikörper der Mutter dem Fötus über die Nabelschnur zugute. Diese Antikörper schützen das Kind auch nach der Geburt vor bestimmten Infektions- und Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps und Röteln. Die passive Immunität ist vorübergehend: Sie hält von einigen Wochen bis zu mehreren Monaten an.



# BMI

Messungen des Body-Mass-Index (BMI) durch die Schulgesundheitsdienste zeigen, dass Übergewicht deutlich verbreiteter ist als Fettleibigkeit (Adipositas). Beides betrifft Jugendliche stärker als Kinder im Primarschulalter. So sind 8.7% der Kindergartenkinder und Erstklässler/-innen übergewichtig und 3.7% fettleibig, während in der 8. bis 9. Klasse 16.6% übergewichtig und 4.8% fettleibig sind. Der Schweizerische Fachverband Adipositas im Kindes- und Jugendalter AKJ bietet einen BMI-Rechner, Sportlager, Workshops für Schulen und Informationen für Eltern und Kinder an: [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)



## **Kontakt**

**assura.ch**

**0800 277 872**

(Gratisnummer)

