

Kindergesundheit

So wird's ein guter Start ins Leben

Schon in ganz jungen Jahren werden die Weichen gestellt – für die Gesundheit, aber auch für das Gesundheitsbewusstsein. Und nichts liegt Müttern und Vätern mehr am Herzen als das Wohl ihrer Kinder. Bei Fragen und Sorgen stehen den Eltern Kinderärztinnen und -ärzte zur Seite, die das Baby, Klein- und Vorschulkind wenigstens bis zum fünften Lebensjahr regelmäßig untersuchen. Lesen Sie, worum es beim Start in ein – körperlich und seelisch – gesundes Leben geht.

Von Mag. Alexandra Wimmer

„Hauptsache, es ist gesund“, lautet der Wunsch aller werdenden Eltern. Schon vor der Ankunft des Kindes dreht sich alles um das Wohl des Babys. Und erst recht, wenn es auf der Welt ist. Von Geburt an wird die gesundheitliche Entwicklung unserer Kinder regelmäßig überprüft und dokumentiert. Die Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen stellen sicher, dass der Nachwuchs von A (wie Augen) bis Z (wie Zähne) gesund ist bzw. Probleme oder Entwicklungsstörungen rasch entdeckt werden.

Für MEDIZIN populär erklärt DDR. Peter Voitl, Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde und Additiv-Facharzt für Kinderkardiologie, Kinderpulmologie und Neonatologie, das Vorsorgeprogramm im Detail:

Allgemeinzustand

„Die erste Untersuchung findet in den ersten 24 bis 48 Stunden nach der Geburt, also meistens im Spital, statt“, berichtet Voitl. „Dabei schaut man sich die wichtigsten Lebensparameter an: Wie hat das Kind die Geburt überstanden? Gibt es irgendwelche Auffälligkeiten – Herzgeräusche, Fehlbildungen oder Geburtsbesonderheiten?“ Die erste Mutter-Kind-Pass-Untersuchung wird dann zwischen dem 3. und 10. Lebenstag durchgeführt und inkludiert einen Bluttest, der angeborene Stoffwechselerkrankungen frühzeitig identifizieren soll. In der nächsten Untersuchung zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche begutachtet man die Größe, den Ernährungszustand, die Reflexe sowie die Reaktionen auf bestimmte Reize. „Man prüft unter anderem die Beweglichkeit des Säuglings, ob er sich altersgemäß entwickelt“, erklärt Voitl.

Gehör

Schon beim Säugling wird mit Hilfe eines Hörtests überprüft, ob das Gehör funktioniert oder eine Schwerhörigkeit vorliegt. „Dabei werden die so genannten otoakustischen Emissionen, das sind jene Töne, die aus dem Ohr herauskommen, gemessen. Damit kann die Funktion vom Innenohr sehr gut erfasst und eine angeborene Schwerhörigkeit ausgeschlossen werden“, erläutert der Kinderfacharzt. Sollten Eltern bemerken, dass ihr Kind schlecht hört, sollten sie ärztlichen Rat einholen. „Schwerhörigkeit hat viele Ursachen, sie kann etwa nach einer kompliziert verlaufenen Mittelohrentzündung entstehen.“

Gewicht und Größe

Wichtige Parameter für das Gedeihen der Kinder sind auch Körpergewicht, Größenwachstum und Kopfumfang – entsprechend sind das Wiegen und Messen fixer Bestandteil einer jeden Mutter-Kind-Pass-Untersuchung. „Wenn ein Baby zu wenig wiegt, kann die Ursache dafür eine Mangelernährung sein, weil die Flaschennahrung falsch zubereitet wird oder das Stillen nicht gut funktioniert“, erklärt der Kinderfacharzt. „Es kann aber auch ein Hinweis auf eine angeborene Problematik wie einen Herzfehler sein.“ Durch das regelmäßige Messen z. B. des Kopfumfanges lassen sich Wachstumstendenzen feststellen. „Sie sind oft aufschlussreicher als irgendein Absolutwert“, betont Voitl.

Hüfte und Wirbelsäule

Im Rahmen einer orthopädischen Untersuchung begutachtet man Wirbelsäule, Hals, Hüfte, Füße. Auch wird – wenn das nicht schon in der ersten Lebenswoche passiert ist – ein Hüftultraschall durchgeführt. „Man überprüft, ob das Hüftgelenk ausgereift ist“, erklärt Peter Voitl. „Bei einer Unreife steht der Oberschenkelknochen nicht im korrekten Winkel zum Hüftgelenk. Diese Fehlstellung muss frühzeitig zum Beispiel mit Zügeln oder sogar einem Gips behandelt werden.“ Durch die Fixierung wird die Ausreifung des Hüftgelenks beschleunigt und der Winkel vom Oberschenkel zur Hüfte optimiert.

Motorik

Die Beweglichkeit des Körpers, die Motorik, wird eingehend auf mögliche Einschränkungen untersucht. „Wenn ein Halsmuskel verkürzt ist, kann es dazu führen, dass der Kopf immer schief gehalten wird“, so Voitl. „Mit Hilfe der physikalischen Medizin soll die Beweglichkeit in der Muskulatur wieder hergestellt werden.“ Weiters wird die Muskelanspannung, der Muskeltonus, überprüft. „Ist die Muskelkraft eines Kindes herabgesetzt, könnte eine Stoffwechselerkrankung zu Grunde liegen“, berichtet der Arzt. Eingeschränkte Beweglichkeiten können auf Nervenverletzungen deuten.

Sprache

Neben der körperlichen wird auch die sprachliche Entwicklung genau beobachtet. „Für die Beurteilung muss das Gesamtbild genau betrachtet werden“, betont Voitl. „Es gibt Kinder, die sehr frühzeitig zu reden und erst später zu laufen beginnen und umgekehrt. Kinder, die zweisprachig erzogen werden, sind grundsätzlich viel später mit der Sprachentwicklung dran als ihre Altersgenossen, da sie mehr Informationen verarbeiten müssen.“

Hals, Nase, Ohren

Auch eine HNO-Untersuchung erfolgt durch die Kinderärzte. „Wir schauen, ob Richtungshören möglich ist, ob also der Kopf des Kindes in Richtung einer Geräuschquelle gedreht wird, ob die Nasenatmung ungehindert verläuft, ob das Baby melodische Laute produziert“, gibt Voitl ein paar Beispiele. „Bei Auffälligkeiten wird an einen HNO-Facharzt verwiesen.“

Augen

Im Mutter-Kind-Pass sind zwei Augenuntersuchungen vorgesehen, die erste rund um den ersten Geburtstag. „Dabei wird geschaut, ob die brechenden Medien, also Linse und Hornhaut klar oder eingetrübt sind und ob die Augen uneingeschränkt beweglich sind“, erklärt Voitl. „Immer werden auch die Eltern in die Anamnese mit einbezogen und gefragt, ob sie irgendwelche Auffälligkeiten beobachten.“ Gegebenenfalls wird man das Kind zum Augenarzt verweisen.

Haut

Die Haut der (Klein-) Kinder bedarf mitunter einer besonderen Behandlung. „Weil die Talgdrüsen noch nicht richtig ausgebildet sind, neigt Babyhaut zur Trockenheit und muss entsprechend gepflegt werden, indem man fettende Pflegecremen anbietet und Badezusätze wie Mandelöl verwendet“, so Voitl. Bei einer Erkrankung wie der Neurodermitis ist die Trockenheit stärker ausgeprägt. „Die Haut neigt verstärkt zu Rötungen und Entzündungen, vor allem der starke Juckreiz ist sehr quälend für die Neurodermitis-Kinder“, berichtet der Kinderfacharzt. Hier sei eine komplexe Therapie gefordert. „Die Cremes sollen neben Fett auch Feuchtigkeit enthalten, entzündungshemmende Salben bringen die Rötungen zum Verschwinden.“ Um möglichen Auslösern, etwa bestimmten Nahrungsmitteln, auf die Spur zu kommen, empfiehlt der Kinderfacharzt das Führen eines Beschwerdekaleenders.

Zähne

Nicht zuletzt sind Babys erste Zähnchen ein sichtbarer Entwicklungsschritt, dem man auch bei der Pflege Rechnung tragen sollte: Die richtige Zahnpflege beginnt mit dem Durchbruch des ersten Milchzahns und ist die beste Voraussetzung für ein dauerhaft gesundes Gebiss.

Die regelmäßigen Besuche beim Kinderfacharzt sollten übrigens nicht mit den Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen im fünften Lebensjahr enden, sondern jedenfalls bis zum Schuleintritt andauern, betont der Kinderfacharzt Peter Voitl.

Der Mutter-Kind-Pass: Seit 35 Jahren in Österreich

1974 wurde unter Gesundheitsministerin Ingrid Leodolter der Mutter-Kind-Pass eingeführt. Ursprünglich sollte mit dem Untersuchungsprogramm die Säuglingssterblichkeit verringert werden. Heute liegt ein weiterer Schwerpunkt auf dem frühzeitigen Erkennen von Fehlentwicklungen.

Stillen, Beikost & Co Gesunde Ernährung von Geburt an

Den idealen Start in Sachen gesunder Ernährung bietet das Stillen. „Stillen ist das Beste fürs Baby und meist auch das Bequemste für die Mutter“, betont der Wiener Kinderfacharzt DDr. Peter Voitl. „Im Risikofall, etwa bei Allergien in der Familie, sollte man sechs Monate voll stillen.“ Dann kann mit dem Zufüttern begonnen werden.

„Die Kost im ersten Lebensjahr sollte ein wenig fad schmecken, man sollte sparsam salzen und würzen. Ergänzend empfehlen sich Flüssigkeiten wie ungesüßter Tee und Wasser“, so Voitl. „Das Durstgefühl entwickelt sich allerdings erst, wenn die Hälfte der Nahrung fest ist.“

Damit Kinder auch Geschmack an einem ausgewogenen Speiseplan finden, spielt das Vorbild der Eltern eine entscheidende Rolle. Voitl rät außerdem: „Vorschulkinder kann man in die Zubereitung der Mahlzeiten mit einbeziehen, indem sie beim Einkaufen dabei sind und beim Kochen mithelfen. Sie bekommen dadurch ein Gefühl für die Ernährung und die Übergewichtsproblematik rückt in den Hintergrund.“

INTERVIEW

Regeln, Ritual, Zuwendung Was Kinderseelen brauchen

Dr. Heidemarie Pontoni-Ochsenhofer, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde sowie Psychotherapeutin, über die entscheidenden Kriterien für psychisch gesunde Kinder.

MEDIZIN populär Was ist es, das unsere Kinder psychisch gesund hält?

Dr. Heidemarie Pontoni-Ochsenhofer

Kinder brauchen Wärme, Rhythmus und Konstanz. Sie brauchen emotionale Wärme, Zuwendung und ein Klima der Akzeptanz. Sie brauchen einen Rhythmus, also regelmäßig wiederkehrende Rituale wie zum Beispiel gemeinsame Mahlzeiten, eine Gute-Nacht-Geschichte, Spaziergänge in der Natur und Gespräche. Konstanz bedeutet, dass gewisse Regeln gelten, unabhängig davon, wie die Eltern gerade gelaunt sind. Diese Qualitäten waren immer schon wichtig, sie sind aber unter den gegebenen Lebensbedingungen nicht mehr so einfach bereitzustellen.

Warum ist das so?

Ich denke da zum Beispiel an die Medienüberflutung. Ich finde, kein Kind sollte einfach einen Computer zur freien Verfügung im Zimmer stehen haben und jederzeit darauf zugreifen können, weil die Vielfalt und Grenzenlosigkeit eine Überforderung darstellt. Mit dem Regulativ der „Medienerziehung“ werden die Eltern allerdings auf Widerstand ihrer Kinder stoßen, was unbequeme, aber notwendige Auseinandersetzung und Begrenzung erfordert.

Worauf sollte man abgesehen von einer bewussten Mediennutzung im Zusammensein mit Kindern noch achten?

Ich glaube, dass es nicht auf die Quantität, sondern auf die Qualität der Zuwendung ankommt. Früher gab es ja genug Zeit, aber die Kinder waren nicht unbedingt gesünder, sie haben andere Störungsbilder gezeigt. Qualitativ hochwertige Zeit ist, wenn die Bezugspersonen so weit frei von Stressoren sind, dass sie sich dem Kind wirklich zuwenden und es in seinem speziellen So-Sein wahrnehmen können.

Demnach ist es besonders wichtig, sich dem Kind ganz bewusst zu widmen.

Genau, denn das Kind ist immer das schwächste Glied in der Kette. Und meistens zeigen in einer Familie jene Kinder Symptome, die am sensibelsten sind und die schwächsten Abwehrmechanismen haben.

Welche Symptome könnten das sein?

Das ist altersabhängig. Bei Babys können das Ernährungs-, Schlaf- oder Verdauungsstörungen sein. Auch bei Kleinkindern und Kindern im Vorschulalter äußern sich psychische Probleme oft beim Ess- und Schlafverhalten oder beim Sauberwerden. So kann es sein, dass sie plötzlich wieder einnässen, obwohl sie schon trocken waren. Auch unklare Schmerzzustände können auftreten. Ab dem Kleinkindalter kommt es manchmal auch zu einem tyrannischen Verhalten, das die Eltern völlig überfordert. Essstörungen treten gehäuft in der Vorpubertät und Pubertät auf.

Die Kinder erhalten dann durch diese Probleme Aufmerksamkeit?

Ja und nein, denn wenn ein Kind symptomatisch wird, dreht sich meistens alles um das Symptom und weniger um das Kind selbst. Die Eltern unternehmen allerhand, um das Krankheitszeichen zu bekämpfen und achten manchmal zuwenig darauf, warum es überhaupt dazu gekommen ist.

Es geht also nicht darum, um jeden Preis das Symptom loszuwerden?

Genau. In unserer Zeit ist es häufig so, dass immer sofort ein Rezept, eine schnelle Lösung her muss. Aber im Umgang mit den Kindern geht es in erster Linie um das Miteinandersein und darum, zu schauen, was das Kind mit dem Symptom eigentlich auszudrücken versucht. Kinder drücken alles, was sie spüren und brauchen, im Handeln und nicht in Worten aus. Es ist die Aufgabe der Eltern, die Inszenierung ihrer Kinder ernst zu nehmen, zu erspüren, zu hinterfragen und mit den Kindern gemeinsam zu übersetzen. Das gemeinsame Nachdenken der Bezugspersonen über das Kind schafft Raum für Entwicklung und Wachstum.

MEDIZIN populär . Nibelungengasse 13 . 1010 Wien . Telefon: 01/ 512 44 86 . Fax: 01/512 44 86-24 . office@aerzteverlagshaus.at

by indesign und landwirt.com