

Gesund- heitsheft

Name

.....

Vorname

.....

Geburtsdatum

.....

Vertrauliches Dokument



Inhaltsverzeichnis

Namen und Adresse der Eltern:

Nehmen Sie dieses Gesundheitsheft bei jedem Besuch in der Praxis, im Spital oder einer anderen Gesundheitsfachperson mit, welche Ihr Kind betreut. Nehmen Sie es auch auf Reisen mit.

Dieses Gesundheitsheft umfasst für jedes Alter 4 Rubriken:

1. Vorsorgeuntersuchungen durch die Kinderärzt:innen
2. Beobachtungen der Gesundheitsfachpersonen
3. Andere Arztbesuche
4. Gut zu wissen:
«Eltern-Tipps»: Beiträge zu Ernährung, Schlaf, Entwicklung und Prävention

Impressum

Idee und Konzept: pädiatrie schweiz
Herausgeber: ps in Zusammenarbeit mit der CSS
Gestaltung: CSS, 6002 Luzern
Fotos: gettyimages
Druck: Ostschweiz Druck AG, 9300 Wittenbach
Bestelladresse: gesundheitsheft@css.ch

➤ css.ch/gesundheitsheft

22. Auflage,
überarbeitete Ausgabe 2025

**pädiatrie
schweiz**
Die Fachorganisation der
Kinder- und Jugendmedizin



1	Einführung	4
2	Wichtige Telefonnummern	5
3	Vorsorgeuntersuchungen	6
	Vor der Geburt und Geburt	6
	1 Monat	9
	Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung	10
	2 Monate	12
	4 Monate	13
	Einführung der Lebensmittel beim Säugling	14
	6 Monate	16
	9 Monate	17
	12 Monate	18
	18 Monate	19
	24 Monate	20
	3 Jahre	21
	4 Jahre	22
	6 Jahre	23
	10 Jahre	24
	12 Jahre	25
	14 Jahre	26
4	Andere Arztbesuche	27
	Schulgesundheitsdienst	27
	Fachärztliche Konsultationen	28
	Krankheiten/Unfälle/Operationen/Spitalaufenthalte	29
	Konsultationen für in der Schweiz neuangekommene Kinder/Jugendliche	30
5	Entwicklung	32
	Entwicklungsschritte	32
	Erkennen von Seh-, Hörstörungen, Sprachfehlern oder Entwicklungsproblemen	33
6	Was tun, wenn Ihr Kind krank ist?	35
7	Wachstumskurven	36
8	In der Schweiz empfohlene Impfungen	44

pädiatrie schweiz empfiehlt regelmässige Vorsorgeuntersuchungen bei Ihrem:r Kinderärzt:in von der Geburt bis ans Ende der Adoleszenz.
In jedem Alter wird Ihnen Ihr:e Kinderärzt:in die empfohlenen Untersuchungen angeben.

Diese Vorsorgeuntersuchungen haben folgende Ziele:

- Wachstum und Entwicklung Ihres Kindes beobachten
- mögliche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln
- empfohlene Impfungen durchführen
- Ihre Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes beantworten

Bei Erkrankung Ihres Kindes wird es Ihr:e Kinderärzt:in betreuen, und wenn nötig an Fachärzt:innen oder ein Kinderspital überweisen.
Die Schweizer Kinderärzt:innen bemühen sich in Zusammenarbeit mit Eltern und Kind um eine angemessene Gesundheitsversorgung (siehe QR-Code unten).
Weitere Gesundheitsfachpersonen begleiten und unterstützen Sie und Ihr Kind: die Hebamme, die Mütter- und Väterberatung, die Still- und Laktationsberatung, der Schulgesundheitsdienst und der schulzahnärztliche Dienst.

Das Gesundheitsheft Ihres Kindes ist ein vertrauliches Dokument, mit dem Zweck:

- Beobachtungen über Gesundheit und Entwicklung Ihres Kindes festzuhalten
- Ihnen kurzgefasste und validierte Informationen zu Gesundheit und Impfungen vermitteln

Vorsorgeuntersuchung vorbereiten:

«Alles Okay?! Was ich bei der Kinderärztin erleben kann», Bilderbuch, um Ihr Kind auf die Vorsorgeuntersuchung vorzubereiten, im Buchhandel erhältlich.



Informationen zu sinnvollen Massnahmen für die Gesundheit Ihres Kindes, Impfungen, Unfallverhütung und der richtigen Nutzung von Bildschirmen finden Sie auf dem QR-Code.

Kinderärzt:in/Hausärzt:in

Ihr Ansprechpartner für eine umfassende Betreuung rund um die Gesundheit und die Entwicklung von der Geburt bis zum Alter von 18 Jahren.

Beratungstelefon für Kinder- und Jugendnotfälle

Spezialist:in für besondere Erkrankung

Kinderspital

Spital

144 Sanitätsnotruf
145 Tox Info Suisse – Hilfe bei Vergiftungen
147 Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not
143 Die Dargebotene Hand
058 261 61 61 Elternberatung 24/7

Hebamme

Betreuung während der Schwangerschaft und bei der Geburt, während der persönlichen Stillzeit bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes (3 Konsultationen für Stillberatung und Hausbesuche bis zum 56. Lebenstag durch die Krankenkasse vergütet).

➤ hebammensuche.ch

Freiberufliche Pflegefachpersonen

Betreuung nach der Geburt, analog den Leistungen der Hebammen.

Still- und Laktationsberatung

Begleitung und Stillberatung (3 Konsultationen durch die Krankenkasse vergütet)

➤ stillen.ch

Mütter- und Väterberatung

Kostenlose Beratung zur Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Entwicklung und Erziehung des Kindes ab Geburt bis zum 5. Geburtstag (in Beratungsstellen, mit Hausbesuchen, Telefonberatung).

➤ sf-mvb.ch/fuer-eltern

Vor der Geburt und Geburt

Erbkrankheiten in der Familie

Allergien

Andere (Adiposität, Diabetes, Bluthochdruck, Krebs usw.)

Einnahme von Medikamenten oder anderen Substanzen während der Schwangerschaft

Blutgruppe und Rhesusfaktor der Mutter

Mütterliche Serologien

Streptococcus B-Status

Ultraschall

Parität

Weitere Besonderheiten in der Schwangerschaft

Geburt am um Uhr

☐ Geburtsort ☐ Hausgeburt

Geburtsart Kindslage

APGAR 1' 5' 10' Vitamin K-Prophylaxe ☐ 1. Dosis ☐ 2. Dosis

Nabelschnurarterien-pH Vitamin D ☐ verschrieben

Gewicht g Guthrie ☐ Ja ☐ Nein

Länge cm Pulsoxymetrie $\geq 95\%$ ☐ Ja ☐ Nein

Kopfumfang cm Gehör- links ☐ bestanden ☐ kontrollbedürftig

Screening rechts ☐ bestanden ☐ kontrollbedürftig

Ultraschall der Hüften links ☐ unauffällig ☐ zu kontrollieren

rechts ☐ unauffällig ☐ zu kontrollieren

Bemerkungen, besondere Massnahmen

Erste Lebenswoche

Bemerkungen, besondere Massnahmen

Coombs direkt Bilirubin

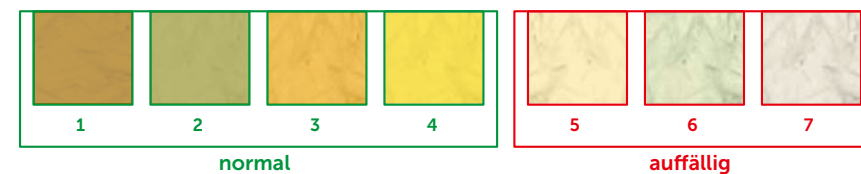
Entlassung am Gewicht

Ernährung

Stuhl-Farben-Karte und deren Bedeutung erklärt

Stempel und Unterschrift

Stuhl-Farben-Karte



Beobachten Sie die Stuhlfarbe Ihres Säuglings. Wenn die Farbe blass ist und den Nummern 5, 6 oder 7 auf der obigen Farbenskala entspricht, stellen Sie sich unverzüglich Ihrem:r Kinderärzt:in vor. Durch diese Kontrolle können Lebererkrankungen schnell erkannt und therapiert werden.

1 Monat

Kinderärztliche Untersuchung

Familienanamnese

Allergien

Gewicht

Länge

KU

Beobachtungen

Stuhlfarbe

☐ normal☐ kontrollbedürftig

Ultraschall der Hüften

[links](#)☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig

rechts

☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig

☐ Vitamin K 3. Dosis

Ernährung

Empfehlungen

Datum, Stempel und Unterschrift

Gut zu wissen

Ihr Säugling braucht Ihre Aufmerksamkeit, wenn er wach ist: Beschränken Sie Ihre Bildschirmnutzungen, schauen Sie Ihr Kind an, sprechen Sie mit ihm.

Ein Säugling weint, wenn er Hunger hat, müde ist, eine Liebkosung wünscht, gewickelt werden soll oder wenn ihn etwas stört. Gewisse Säuglinge können Koliken haben: Wenn Ihr Kind weiter weint, nachdem es gegessen hat, gewickelt, gekuschelt und hingelegt wurde, halten Sie es mit Körperkontakt, wiegen Sie es in Ihren Armen, aber schütteln Sie Ihr Baby auf keinen Fall, denn das ist gefährlich für sein Gehirn. Falls

Sie das Bedürfnis dazu verspüren, erschöpft sind oder sich traurig fühlen, zögern Sie nicht, in Ihrer Bekanntschaft, Ihrer Kinderarztpraxis oder die Mütter-Väterberatung um Hilfe zu bitten.

Wenden Sie sich bei Fieber ab 38° ohne Verzug an Ihre:n Ärzt:in oder ans Kinderspital.

Ihr:e Kinderärzt:in kann Ihre Fragen zu den schützenden Impfungen für Ihr Kind beantworten.

[Zurück zu Hause](#)

Name der Hebamme/Pflegepersonal

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen

Fortsetzung auf Seite 10

Gut zu wissen

Muttermilch ist die beste Nahrung für Ihr Kind bis 6 Monate und darüber hinaus. Am Anfang des Lebens trinkt der Säugling auch nachts an der Brust.

Falls Sie Ihr Kind nicht stillen können oder wollen, so sollte die Schoppenmilch 37° haben. Vermeiden Sie den Mikrowellenherd zum Aufwärmen der Schoppenmilch, es besteht das Risiko von Verbrühungen.

Am Anfang des Lebens schläft ein Baby zwischen 12–18 Stunden pro Tag. Legen Sie es immer in Rückenlage in sein eigenes Bettchen, in einem Babyschlafsack, ohne Duvet und ohne Kopfkissen. Die optimale Temperatur im Schlafzimmer Ihres Kindes soll zwischen 18° und 20° liegen. Es ist empfohlen, das Kinderbettchen während den ersten Monaten im elterlichen Schlafzimmer zu haben. Es ist wichtig, dass Ihr Kind nie Tabakrauch einatmet. Tabakrauch schadet seiner Ge-

sundheit. Die erwählten Massnahmen dienen alle der Vorbeugung des plötzlichen Kindstodes. Unterstützung zum Rauchstopp: stop-tabak.ch/de

Lüften Sie das Kinderzimmer täglich regelmässig. Verwenden Sie keine parfümierten Kerzen oder aromatische Öle, welche oft schädliche chemische Substanzen enthalten. Durch regelmässiges Händewaschen verringern Sie die Gefahr, Infektionskrankheiten auf Ihr Kind zu übertragen.

Kontrollieren Sie immer die Badewassertemperatur (37°).

Benutzen Sie ab Geburt für die Reise im Auto eine passende Kinderrückhalteinrichtung (Babyschale).

Wenn Sie eine ausserfamiliäre Kinderbetreuung benötigen, finden Sie hier Informationen betreffend Kinderhütendienste.

Ihr Baby
...hat Sie bereits vor der Geburt gehört und gefühlt. Ihr Baby wird von Ihrer Stimme, Ihrem Geruch und Ihrem Gesicht angezogen.

Ihr Baby

- Erforscht mit allen Sinnen, was in seiner Umgebung geschieht
- Erschrickt, wenn es Lärm gibt
- Teilt seine Bedürfnisse durch Weinen mit

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Bemerkungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

2 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Ernährung		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Zum Schlafen soll das Kind auf dem Rücken liegen. Lassen Sie es jedoch im Wachzustand verschiedene Positionen einnehmen, beispielsweise Bauchlage, an Sie angelehnt oder auf Ihren Knien sitzend. Dies fördert seine Entwicklung und ein harmonisches Kopfwachstum.

Falls Sie die Arbeit wieder aufnehmen und weiter stillen möchten, erlaubt dies die schweizerische Gesetzgebung; Ihr:e Kinderärzt:in, die Stillberatung oder die Mütter-Väterberatung können Sie beraten.

Ihr Baby

- Lächelt Ihnen zu
- Verfolgt Sie mit den Augen
- Ahmt Ihre Gesichtsausdrücke nach
- Kann verschiedene Töne von sich geben
- Hebt seinen Kopf in Bauchlage

4 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Ernährung		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Anfangs des 5. Lebensmonates können Sie mit Beikost beginnen und stufenweise neue Nahrungsmittel einführen (siehe nachfolgende Tabelle Seite 14/15). Geben Sie weder Zucker, Honig noch Salz in den Schoppen oder in feste Nahrung. Ihr:e Kinderärzt:in und Ihre Mütter- und Väterberatung werden Sie dazu informieren.

Ihr Kind braucht Bewegung: geben Sie ihm Gelegenheit auf einer sicheren Umgebung zu strampeln, z.B. auf einer Decke am Bo-

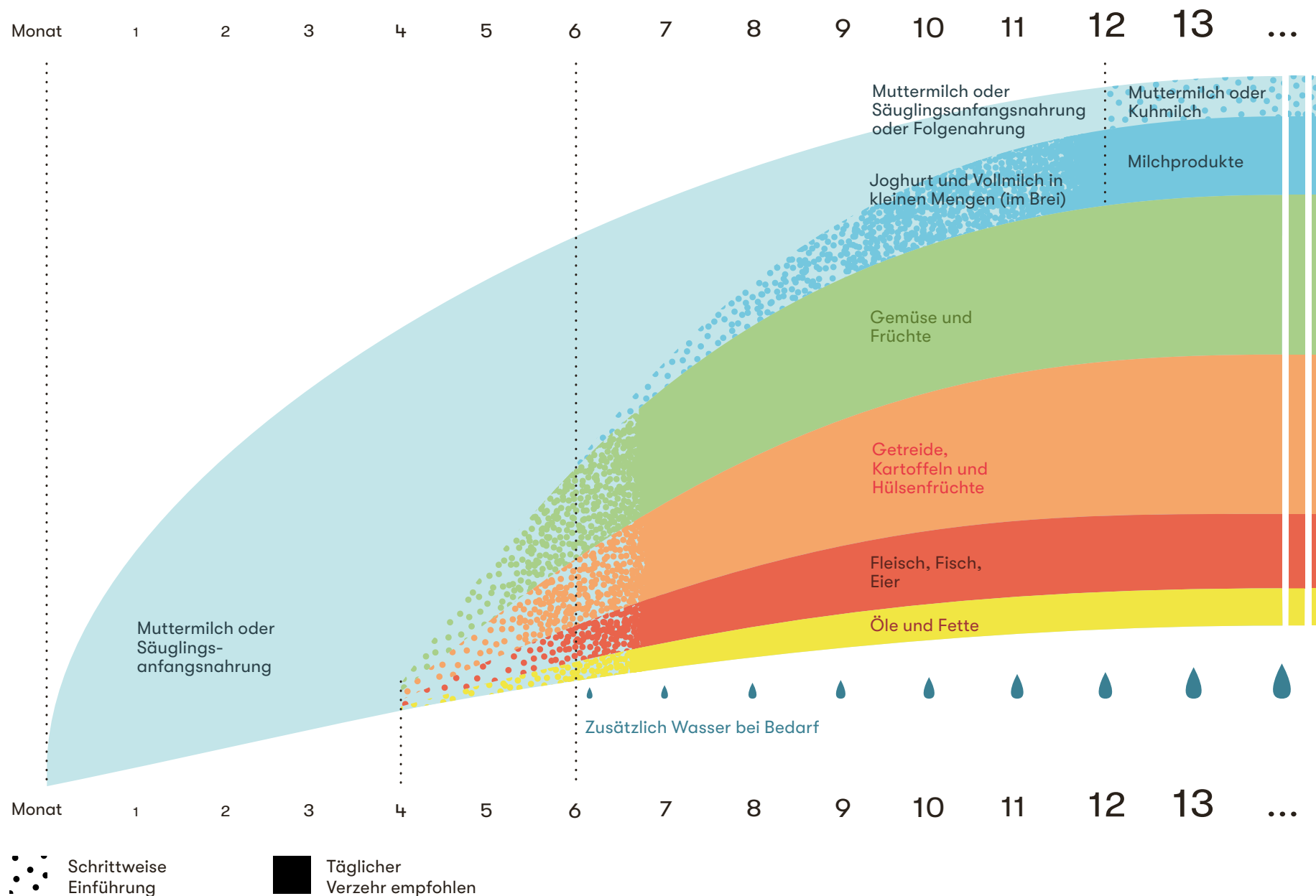
den. Lassen Sie es nie alleine im Bad, auf dem Wickeltisch oder einem Sofa. Werfen Sie Ihr Kind nicht zum Spiel in die Höhe, da dies seinen Kopf auf gefährliche Weise schütteln kann. Ihr Kind ist noch nicht kräftig genug, um ihn bei einer so schnellen Bewegung zu stabilisieren.

Schnallen Sie Ihr Kind in der Schaukelwippe, im Kinderwagen oder in der Babytransportschale immer korrekt an.

Ihr Kind

- Beginnt sich vom Rücken auf den Bauch zu drehen und umgekehrt
- Lacht aus vollem Hals

Einführung der Lebensmittel beim Säugling



6 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Ernährung		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Ihr Kind wird alle angebotenen Nahrungsmittel mit allen seinen Sinnen entdecken. Erlauben Sie ihm deshalb, dass es sie betastet, bevor es sie kostet. Putzen Sie die ersten Zähnnchen mindestens einmal täglich mit einer weichen Bürste, sobald sie durchbrechen.

Wenn Schmerzen beim Zahnen auftreten, helfen sanfte Massage des Zahnfleisches oder ein Beissring.

Von Halsketten ist wegen der Gefahr einer Strangulation abzuraten. Wenn Sie trotzdem

eine Halskette für Ihr Kind wünschen, dann achten Sie darauf, dass sich diese unter Zug leicht öffnet (z.B. Magnetverschluss).

Im Alter vor 2 Jahren vermeiden Sie direkte Sonne, aber seien Sie viel im Freien mit Ihrem Kind.

Vermeiden Sie es, den Fernseher in Anwesenheit Ihres Kindes einzuschalten, selbst wenn das Kind nicht hinschaut.

- Ihr Kind**
- Bewegt sich in alle Richtungen
 - Versucht, sich fortzubewegen
 - Greift nach Gegenständen, führt sie zum Mund
 - Vokalisiert und plappert

9 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Ermutigen Sie Ihr Kind, teilen und erlauben Sie seine Experimentierfreude, solange keine Gefahr besteht. Lassen Sie es frei kriechen, jedoch unter ständiger Beobachtung. Sichern Sie Fenster und Treppen sowie Steckdosen. Entfernen Sie kleine Gegenstände wie Knopfzellen oder Murmeln.

Schnallen Sie es im Kinderstuhl an und bleiben Sie in seiner Nähe. Es ist unnötig und gefährlich, Kinder in eine «Lauflehne» zu stecken. Diese können schwere Unfälle verursachen und fördern die Entwicklung Ihres Kindes in keiner Weise.

- Ihr Kind**
- Sitzt frei
 - Bewegt sich fort und erforscht seine Umgebung
 - Beginnt aufzustehen und kann Gehversuche machen
 - Experimentiert, indem es immer wieder Gegenstände zu Boden wirft

12 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Kontrolle Hebamme/Mütter- und Väterberatung/Stillberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Bieten Sie Ihrem Kind alle Nahrungsmittel an. Wasser ist das beste Getränk. Ab 12 Monaten können Sie unverdünnte Kuhvollmilch einführen. Es ist empfohlen, Vitamin D bis zum Alter von 3 Jahren zu verabreichen. Vorsicht vor dem Verschlucken: Vermeiden Sie z.B. ganze Erdnüsse, rohe Karotten zum Knabbern, Bonbons und Kaugummi bis zum Alter von 3 Jahren.

Zeigen Sie ihm, wie es nach der Mahlzeit die Zähne putzen soll.

Elektronische Medien (TV, Computer, Tablets, Handys, usw.) die gemeinsam erlebt

Erfahrungen durch Spielen und Anschauen von Bilderbüchern nicht ersetzen. Diese Gelegenheiten zum gegenseitigen Austausch sind die beste Art und Weise, seine Entwicklung zu fördern. Der Fernseher soll in Gegenwart Ihres Kindes nicht andauernd eingeschaltet bleiben, ebenso wenig während den Mahlzeiten.

Ihr Kind ist Forscher:in: überwachen Sie es und lassen Sie es nie alleine in der Nähe eines Gewässers. Vorsicht auch mit Backofen und Kochherd.

- Ihr Kind**
- Beginnt zwischen dem 9. und 18. Monat zu gehen
 - Sagt seine ersten Worte

18 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Durch gemeinsames Spielen und Anschauen von Bilderbüchern fördern Sie seine Sprachentwicklung. Vor dem Alter von 3 Jahren können die elektronischen Medien diese gemeinsam erlebten Erfahrungen nicht ersetzen.

Um sich sicher zu fühlen, muss Ihr Kind wissen, was erlaubt und was untersagt ist. Es wird manchmal seinen Ärger und seine Frustration kundtun.

Dies kann Ihre Geduld erschöpfen: Reagieren Sie ruhig, helfen Sie ihm zu verstehen, was es fühlt, indem Sie seine Emotionen benennen, beruhigen Sie es und bieten Sie ihm eine Aktivität an, die ihm hilft, sich zu beruhigen. Schlagen Sie es niemals.

Falls Ihr Kind Schlafprobleme hat oder ob Sie Fragen zum Verhalten oder der Entwicklung haben, Sprechen Sie mit Ihrem:in Kinderärzt:in darüber.

- Ihr Kind**
- Versteht nun mehr Worte
 - Geht ohne Hilfe

24 Monate

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Länge	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung

Datum	Gewicht	Länge	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Ihr Kind lernt viel durch gemeinsames Spielen und Sprechen mit Ihnen. Wenn Sie Ihrem Kind Spiele oder Filme auf dem Tablet zeigen möchten, so wählen Sie wie bei den Büchern altersentsprechende Medien. Bleiben Sie bei ihm und erklären Sie ihm, was es sieht und hört. Elektronische Medien ersetzen keinesfalls Ihre Gegenwart.

Ihr Kind braucht Bewegung und es ist förderlich, bei möglichst jedem Wetter nach draussen spazieren oder auf den Spielplatz zu gehen, unter Vermeidung der Spitzenbelastung der Luftverschmutzung.

Vermeiden Sie Sonnenexposition zwischen 11 und 15 Uhr. Schützen Sie Ihr Kind mit Sonnenhut, Sonnenbrille, T-Shirt und Sonnencreme (gegen UVA und UVB, Schutzindex 30).

Geben Sie Ihrem Kind Gelegenheit mit anderen gleichaltrigen Kindern zu spielen.

Wenn Ihr Kind sich fürs trocken werden interessiert, schlagen Sie ihm vor, auf den Kindertopf oder Toilette mit Aufsatz zu gehen und so schrittweise sauber zu werden. Dies braucht oft viel Geduld und ein gelegentliches Unglück ist keine Seltenheit.

Ihr Kind
• Beginnt kurze Sätze zu machen

3 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse	KU
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung

Datum	Gewicht	Grösse	Beobachtungen	Name und Unterschrift

Weitere ärztliche Konsultationen oder Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Eine wichtige Gelegenheit des gegenseitigen Austausches bieten gemeinsam eingenommene Mahlzeiten an. Bieten Sie Ihrem Kind weiterhin verschiedene und neue Nahrungsmittel an. Passen Sie die Portionen seinem Alter an. Ein Kind weiss, wann es genug gegessen hat. Zwingen Sie es nicht, seinen Teller leer zu essen. Wasser ist weiterhin das beste Getränk. Falls es Zeit für ein grösseres Bett wird, warten Sie mit einem Etagenbett bis 6-jährig, um dem Risiko eines Sturzes vorzubeugen. Indem sie gemeinsam mit Ihrem Kind spielen, zeichnen, malen, basteln oder kochen, ermöglichen Sie ihm, seine Fertigkeiten zu entwickeln. Durch das Üben neu erworbener Fertigkeiten und durch Ihre Ermunterungen gewinnt es an Selbstvertrauen. Legen Sie Regeln für die Benutzung von elektronischen Medien fest: Wählen Sie al-

tersgerechte Inhalte und beschränken Sie die Dauer der Benutzung auf 30 Minuten. Um die Interaktion zu fördern und den Schlaf nicht zu stören, werden während der Mahlzeiten und vor dem Schlafengehen keine Bildschirme verwendet. Benutzen Sie diese nicht, um Ihr Kind zu beruhigen. Behalten Sie Ihre Ruhe, wenn Ihr Kind ein trotzendes Verhalten zeigt. Heben Sie seine neuen Fertigkeiten hervor. Falls sich Ihr Kind durch wiederholte Dummheiten bemerkbar macht, will es damit möglicherweise Ihre Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Ermöglichen Sie ihm Momente der ungeteilten Aufmerksamkeit. Setzen Sie jedoch klare Grenzen, was es respektieren soll.

Ihr Kind
• Wird sich unter Beweis stellen, indem es oft Nein sagt
• Sagt «ich» und lernt seinen Vornamen
• Erfindet beim Spielen Geschichten
• Ist möglicherweise tagsüber sauber

4 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse	KU
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Mütter- und Väterberatung/Schulgesundheitsdienst: Siehe Seite 27

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)

Beobachtungen, Empfehlungen

Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Ermutigen Sie Ihr Kind, seine Autonomie zu entwickeln, beispielsweise beim Ankleiden, sich Waschen, Aufräumen seiner Spielzeuge, usw. Unterstützen und kontrollieren Sie das Kind beim selbständigen Zähneputzen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über darüber, was es in den elektronischen Medien sieht oder macht. Legen Sie Regeln für deren Benutzung fest. Gestatten Sie keinen Fernseher im Kinderzimmer. Machen Sie Ihr Kind immer wieder auf die verschiedenen Gefahren im Strassenverkehr aufmerksam. Versichern Sie sich, dass der Helm auf dem

Fahrrad, dem Trotti-
nett, den Skiern, usw.
korrekt getragen wird.
Es ist von Nutzen, dass
Ihr Kind so bald wie
möglich schwimmen lernt.

Lehren Sie Ihrem Kind, dass es die Intimität seines Körpers und die der anderen respektiert. Ermutigen Sie Ihr Kind, mit Ihnen darüber zu sprechen, wenn jemand sich nicht daran hält.

Ihr Kind

- Hat eine strukturierte und verständliche Sprache
- Ist vielleicht schon tags und nachts sauber
- Zieht sich möglicherweise selbständig an

6 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse	KU
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig	
Beobachtungen		
Empfehlungen		
Datum, Stempel und Unterschrift		

Schulgesundheitsdienst: Siehe Seite 27

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)

Beobachtungen, Empfehlungen

Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Bieten Sie Ihrem Kind ein Frühstück an, bevor es zur Schule geht.
Ihr Kind kann Ihnen bei einfachen Aufgaben im Haushalt helfen, beispielsweise auftragen und abräumen, die Kleider aufräumen.
Ihr Kind wird sich mehr und mehr für die verschiedenen elektronischen Medien und Vi-

deospiele interessieren. Versichern Sie sich, dass diese altersentsprechend sind, und beschränken Sie die Dauer auf 1 Stunde.

In Zukunft wird es hilfreich sein, dass Ihr Kind Ihre Telefonnummer und seine Adresse kennt.

Ihr Kind

- Lernt lesen
- Zieht sich selbständig an
- Kann ohne Stützräder fahrradfahren

10 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse
KU	Tanner
Beobachtungen	
Empfehlungen	
Datum, Stempel und Unterschrift	

Schulgesundheitsdienst: Siehe Seite 27

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)
Beobachtungen, Empfehlungen
Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Die Pubertät kann bereits eintreten. Es ist wichtig, dass Sie Ihrem Kind die Veränderungen seines Körpers erklären. Wenn Sie fühlen, dass Ihr Kind besorgt oder traurig ist, oder es plötzlich seine Gewohnheiten ändert, hören Sie ihm zu und fragen Sie es, wie es mit seinen Klassenkameraden in der Schule oder in seinen anderen Akti-

vitäten geht. Seine Entwicklung ermöglicht noch keine sichere Nutzung von Smartphones und Internet. Wenden Sie sich bei Problemen an die Lehrer:innen oder seine:n Kinderärzt:in. Suchen Sie im Alter von 11 Jahren den:die Kinderärzt:in auf, um die weiteren Impfungen zu besprechen.

- In diesem Alter**
- Kann Ihr Kind manchmal wechselnde Launen zeigen
 - Beginnt sich sein Körper zu verändern
 - Die Pubertät tritt oft zwischen 9 und 13 Jahren ein
 - Manche Mädchen haben bereits die ersten Regelblutungen

12 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse
KU	Tanner
Beobachtungen	
Empfehlungen	
Datum, Stempel und Unterschrift	

Schulgesundheitsdienst: Siehe Seite 27

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)
Beobachtungen, Empfehlungen
Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Interessieren Sie sich für das Schulleben Ihres Kindes und seine Freunde. Nehmen Sie sich Zeit, um gemeinsam schöne Momente im Alltag zu erleben. Eltern sind wichtige Vorbilder: den Rahmen, den Sie setzen und wie Sie den Alltag vorleben, Ihre Ermutigungen und das Vertrauen in Ihr Kind sind wertvolle Orientierungs- und Entscheidungshilfen. Eine vertrauensvolle Beziehung erlaubt es ihm, sich bei schwierigen Situationen an Sie zu wenden. Nehmen Sie sich jetzt schon Zeit, um über mögliche Probleme durch Missbrauch von Internetspielen, Tabak, Alkohol oder anderer Substanzen zu sprechen. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, sich nicht von Kameraden oder dem Internet unnötigerweise zu ge-

fährlichen oder die Intimität betreffenden Aktivitäten hinreissen zu lassen. Seine Entwicklung ermöglicht noch keine sinnvolle und sichere Nutzung sozialer Netzwerke. Informieren Sie es über Gesetze und Risiken im Zusammenhang mit Social Media. Eine ausreichende Schlafdauer (ca. 9 Stunden) ist wesentlich für seine Entwicklung und seine Lernfähigkeit. Es ist empfehlenswert, elektronische Medien eine Stunde vor dem Schlafengehen auszuschalten, um das Einschlafen nicht zu verzögern. Falls Sie Sorgen oder Unbehagen wahrnehmen, sprechen Sie mit ihm oder mit Ihrem: Kinderärzt:in.

- Ihr Kind**
- Entwickelt seine Unabhängigkeit
 - Testet die Grenzen

14 Jahre

Kinderärztliche Untersuchung

Gewicht	Grösse
KU	Tanner
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürftig
Beobachtungen	
Empfehlungen	
Datum, Stempel und Unterschrift	

Schulgesundheitsdienst: Siehe Seite 27

Besondere Bedürfnisse (Behandlung oder pädagogische Unterstützung in der Schule)
Beobachtungen, Empfehlungen
Datum, Stempel

Weitere ärztliche oder pädagogische Konsultationen und Therapien: Siehe Seite 28

Gut zu wissen

Weisen Sie Ihr Kind auf die Wichtigkeit eines guten Schutzes hin:

- Helm tragen auf dem Fahrrad oder Moped, beim Skaten und beim Skifahren. Anschnallen der Sicherheitsgurte in Fahrzeugen.
- Angepasste Lautstärke beim Musik hören oder durch Tragen eines Ohrschutzes bei zu lautem Lärm im Ausgang.

Warnen Sie Ihr Kind davor, sich zu Alkohol- und Drogenmissbrauch verleiten zu lassen. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, sich nicht zu gefährlichen oder seine Intimität betreffenden Aktivitäten anstiften zu lassen, zu welchen Kameraden oder Social Media anregen

können. Achten und hören Sie auf Ihr Kind: Wenn es Zugriff auf soziale Medien hat, besprechen Sie die Inhalte mit Ihrem Kind. Wenn es den Kontakt zu Freunden oder Freundinnen verliert, wenn die Schulleistungen abfallen oder wenn Sie in Sorge über mögliches Konsum- oder Suchtverhalten sind, reden Sie mit ihm. Sie können sich ebenfalls an Ihre:n Kinderärzt:in oder eine andere Gesundheitsfachperson wenden. Ihr Kind kann auch selbst ein:e Ärzt:in oder das Spital aufsuchen.

Ihr Kind

- Will seine Unabhängigkeit bekunden
- Kann manchmal Risiken eingehen

Schulgesundheitsdienst je nach kant. Richtlinien

Datum/Stempel				
Gewicht				
Grösse				
Sehtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.
Hörtest	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.	☐ unauffällig ☐ kontrollbedürf.
Impfungen	☐ in Ordnung ☐ kontrollbedürf.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbedürf.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbedürf.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbedürf.
Besondere Bedürfnisse				
Beobachtungen				

Schulzahnärztlicher Dienst

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.	☐ in Ordnung ☐ kontrollbed. ☐ behandlungsbed.
Stempel	Stempel	Stempel	Stempel	Stempel	Stempel	Stempel

Krankheiten/Unfälle/Operationen/ Spitalaufenthalte

[illegible]

Konsultationen für in der Schweiz neuangekommene Kinder/Jugendliche

Referenzen für Ärzt:innen und für fremdsprachige Eltern

Nationaler Telefondolmetschdienst
0842 442 442



Empfehlungen von
pädiatrie schweiz
Informationen in
mehreren Sprachen

Datum	Ort
Herkunftsland	
Ankunftsdatum in der Schweiz	
Registrierungsnummer	
Gesprochene/verstandene Sprache	
Dolmetscher notwendig ☐ Ja ☐ Nein	
In Begleitung von ☐ Vater ☐ Geschwister: Anzahl/Alter ☐ Mutter ☐ Unbegleitet ☐ Andere	
Durchquerte Länder und Orte (z.B. Flüchtlingslager)	
Letzter Aufenthaltsort	
Jetziger Aufenthaltsort	
Zuständige/r Gesundheitsfachperson/Arzt	
Zuständiger Sozialarbeiter	
Schwangerschaft, Geburt ☐ normal ☐ besonderes GG	
Nachweisbare Impfungen, Impfbüchlein ☐ aktuell ☐ ergänzen	
Varizellen Immunität (durch Krankheit oder geimpft) ☐	
Schulbesuch	Dauer Ort
Familien- und persönliche Anamnese/Operationen/Allergien	
Exposition gegenüber Gewalt/übertragbaren Krankheiten	

Medikamente

Gewicht	Grösse	BMI	KU	Tanner
Sehtest	☐ normal	☐ kontrollbedürftig		
Hörtest	☐ normal	☐ kontrollbedürftig		
Status	☐ normal	☐ kontrollbedürftig/genauer angeben		
Hautläsionen	☐ normal	☐ Infektion/Trauma		
Entwicklung	☐ normal	☐ anderes/genauer angeben		
Psychische Gesundheit	☐ unauffällig	☐ zu kontrollieren		
Zahnstatus	☐ normal	☐ kontrollbedürftig		

Besondere Bedürfnisse

Labor und andere durchgeführte Untersuchungen

Schlussfolgerungen und Vorschläge

Datum, Stempel und Unterschrift

Weitere Konsultationen: Siehe Seite 28 (fachärztliche Konsultationen)

Entwicklungsschritte

Die zeitliche Streubreite beim Erwerb bestimmter Fähigkeiten ist gross und variiert von Kind zu Kind. Hier festgehaltene Beobachtungen sind daher für die Beurteilung der Entwicklung des Kindes wertvoll.

Entwicklungsschritte	Datum/Alter	Bemerkungen
Verfolgen mit den Augen		
Lächeln		
Kopfheben in Bauchlage		
Greifen nach einem Gegenstand		
Gegenstände in den Mund nehmen		
Drehen	vom Bauch auf den Rücken	
	vom Rücken auf den Bauch	
Freies Sitzen		
4-Füsslergang		
Stehen mit Halt		
Freies Gehen		
Sprache	Silben, vokalisiert	
	Erste Worte	
	Erste Sätze	
Sauber (Stuhlkontrolle)		
Trocken	Tags	
	Nachts	
Erste Monatsblutung/Stimmbruch		

Wie erkennt man eine Sehstörung?

Das Sehvermögen entwickelt sich von der Geburt an stetig bis ins Schulalter.

Suchen Sie Ihre:n Kinderärzt:in oder eine:n Augenärzt:in auf, wenn Sie eine der folgenden Beobachtungen machen:

Beim Baby

- Fehlender Blickkontakt
- Weisse Pupillen
- Kein Verfolgen von Gegenständen oder Gesichtern nach 2 Monaten
- Wiederholtes Schielen nach dem 3. Monat

Beim Kind

- Häufiges Augenreiben, wie wenn etwas stören würde
- Schiefhaltung des Kopfes

- Keine altersentsprechende Bildererkennung
- Zukneiffen der Augen beim Blick in die Ferne
- Plötzliches Dauerschielen (notfallmässige Abklärung)
- Schielen bei Müdigkeit oder Fieber
- Sehr kleiner Abstand zwischen dem Gesicht und den Gegenständen beim Spielen oder Zeichnen
- Überempfindlichkeit gegen Licht und Sonne (Zwinkern oder Augenschliessen)
- Dauernder Tränenfluss
- Häufiges Stolpern oder wiederholtes Anstossen beim Herumgehen
- Häufige Kopfschmerzen ohne Fieber, besonders nach der Schule, nach Fernsehen oder anderen elektronischen Medien

Wie erkennt man eine Hörstörung?

Das Gehör ist beim Neugeborenen bereits voll entwickelt. Selbst wenn das Hörscreening nach der Geburt unauffällig war, sollen Sie auf das Verhalten des Kindes achten.

Suchen Sie Ihre:n Kinderärzt:in auf, wenn Sie wiederholt eine der folgenden Beobachtungen machen:

Während den ersten Lebensmonaten:

- Fehlendes Erschrecken bei einem Lärm
- Kein Hinlauschen auf angenehme Geräusche, Stimmen und Musik

Bis zu 6 Monaten:

- Kein Drehen des Kopfes zur Klangquelle
- Fehlende Lautbildung in verschiedenen Tonhöhen

- Keine Versuche des Säuglings, selber zu plaudern, wenn mit ihm gesprochen wird. Fehlende Entwicklung des Plauderns mit immer mehr Lauten
- Keine Beruhigung durch die Stimme der Mutter oder des Vaters bei fehlendem Sichtkontakt

Von 6 Monaten bis 3 Jahren:

- Kein Umdrehen des Kindes bei Zurufen
- Scheinbar fehlendes Sprachverständnis beim Reden mit dem Kind
- Nicht altersentsprechende Sprachentwicklung (siehe Rubrik Sprache)
- Sie fragen sich, ob es gut hört

Wie erkennt man ein Sprachproblem?

Kinder lernen schrittweise sprechen, durch alltägliches Zuhören und durch Nachahmen.

Suchen Sie Ihre:n Kinderärzt:in auf, wenn Sie eine der folgenden Beobachtungen machen:

- Mit ca. 2 Monaten fehlende Lautbildung in verschiedenen Tonlagen
- Mit ca. 6 Monaten fehlende neue Lautbildungen oder fehlendes Plappern
- Mit ca. 12 Monaten fehlender Beginn einzelne Worte zu sagen

- Mit ca. 18 Monaten fehlende Benutzung von ca. 3–10 Worten
- Mit ca. 24 Monaten keine Benennung von Gegenständen oder Personen, keine Verbindung von Worten (ca. 20–50 Worte)
- Mit etwa 3 Jahren fehlende Satzbildung und fehlendes Erzählen von Geschichten, nicht altersentsprechende Sprache sowie kein Gebrauch von «ich»
- Mit 4 Jahren unverständliche Sprache und fehlende Satzbildung mit mehreren Worten in richtiger Form

Wie erkennt man eine Entwicklungsstörung?

Um sich entwickeln zu können, muss das Kind mit seinen Bezugspersonen zu kommunizieren und seine Umgebung erkunden. Eine frühzeitige Erkennung einer «Verzögerung» ermöglicht es, das Kind in seiner Entwicklung rechtzeitig zu unterstützen.

Suchen Sie Ihre:n Kinderärzt:in auf, wenn Sie eine der folgenden Beobachtungen machen:

Soziale Interaktionen betreffend
Mit 6 Monaten:

- Ihr Kind lächelt selten
- Es schaut Sie wenig an
- Es gibt kaum Laute/Silben von sich
- Es reagiert wenig, oder im Gegenteil, sehr stark auf Geräusche

Mit 9 Monaten:

- Es kommuniziert nicht mit Lauten oder Lächeln
- Es macht keine Gesten wie «Bravo» oder «Tschüss» mit den Händen
- Es fixiert seine Aufmerksamkeit stark auf einen bestimmten Gegenstand

Mit 12 Monaten:

- Es schaut Sie bei der Interaktion nicht an
- Es reagiert nicht, wenn Sie es beim Namen rufen
- Es zeigt nicht mit dem Finger auf etwas, um es zu zeigen oder zu verlangen
- Es sagt kein einziges Wort
- Es scheint «in seiner eigenen Welt» zu sein

Mit 18 Monaten:

- Es zeigt wiederholte Bewegungen oder Verhaltensweisen (z.B. Gegenstände aufreihen, immer wieder das Gleiche...)
- Es interessiert sich nicht für andere Kinder

Motorische Fähigkeiten, Gefühlsausdruck betreffend

- Etwas älter, Ihr Kind hat Schwierigkeiten:
 - Gegenstände wie z.B. einen Löffel oder einen Stift zu benutzen
 - Sich anzuziehen, einen Ball zu werfen oder zu fangen
 - Bei einer Aktivität zu bleiben
- Es lässt sich leicht ablenken
- Es reagiert stark auf Emotionen
- Es kann impulsiv sein
- Es mag keine Veränderungen

Was tun, wenn Ihr Kind krank ist?

Fieber

- Temperatur messen (beim Baby mit Rektalthermometer)
- Über 38,5 °C: Das Kind ausziehen, abdecken, ihm zu trinken geben
- Den:die **Ärzt:in aufsuchen**, wenn es sehr bleich oder apathisch ist, sowie bei weiteren alarmierenden Zeichen (z.B. nicht nachlassende Schmerzen, steifer Nacken, Atembeschwerden, usw.) oder wenn es **weniger als 3 Monate alt ist – in diesem Fall schon ab 38 °C**

Schnupfen und Husten

- Physiologische Kochsalzlösung in die Nase geben
- Regelmässig zu trinken geben
- Den:die **Ärzt:in aufsuchen** bei anhaltendem oder über 2 Wochen dauerndem Husten, bei Brustschmerzen, bei pfeifender und/oder beschleunigter Atmung (über 60/Min. beim Baby und über 40/Min. beim über 1-jährigen Kind), wenn Brustkasten und Bauch angestrenzte Atembewegungen machen, wenn Ihr Kind fortwährend stöhnt oder wenn sich seine Farbe ändert (Blässe oder bläuliche Lippen), wenn es sich erschöpft oder wenn es **weniger als 3 Monate alt** ist

Durchfall und Erbrechen

- Bis 2-jährig: Rehydratationslösung in kleinen Dosen verabreichen, weiterhin stillen; sich bei grösseren Kindern vergewissern, dass sie regelmässig trinken
- Medikamente gegen Erbrechen und Durchfall sind ohne ärztlichen Rat nicht zu empfehlen
- Den:die **Ärzt:in aufsuchen**, wenn Durchfall und Erbrechen anhalten, wenn der Stuhl blutig oder das Erbrochene grün ist, wenn das Kind nichts bei sich behalten kann oder Fieber über 39 °C entwickelt, wenn es starke Bauchschmerzen oder einen harten Bauch hat, wenn es apathisch ist, wenn es während mehr als 8 Stunden keinen Urin löst, oder einen trockenen Mund hat, wenn es **weniger als 6 Monate alt** ist

Weinen

Hat das Kind Hunger oder Durst, ist es müde oder ist ihm zu warm?

Den:die **Ärzt:in aufsuchen**, wenn Ihr Baby sich nicht trösten lässt, wenn es unstillbar schreit, auch wenn Sie es in die Arme nehmen, wenn Ihr Baby blass oder schlaff wird, oder bei weiteren beunruhigenden Zeichen.

Bauchschmerzen

Bestehen noch andere Symptome? Ist es verstopft? Oder sucht es vielleicht Zuwendung?

Den:die **Ärzt:in aufsuchen** bei heftigen und/oder länger als 2 Stunden anhaltenden Bauchschmerzen, mit Fieber einhergehen, wenn Ihr Kind blass ist, wenn sein Bauch auch ohne zu Weinen gespannt ist, wenn es Schmerzen beim Wasserlösen hat, wenn eine Schwellung in der Leiste auftritt oder ein Hoden schmerzhaft ist.

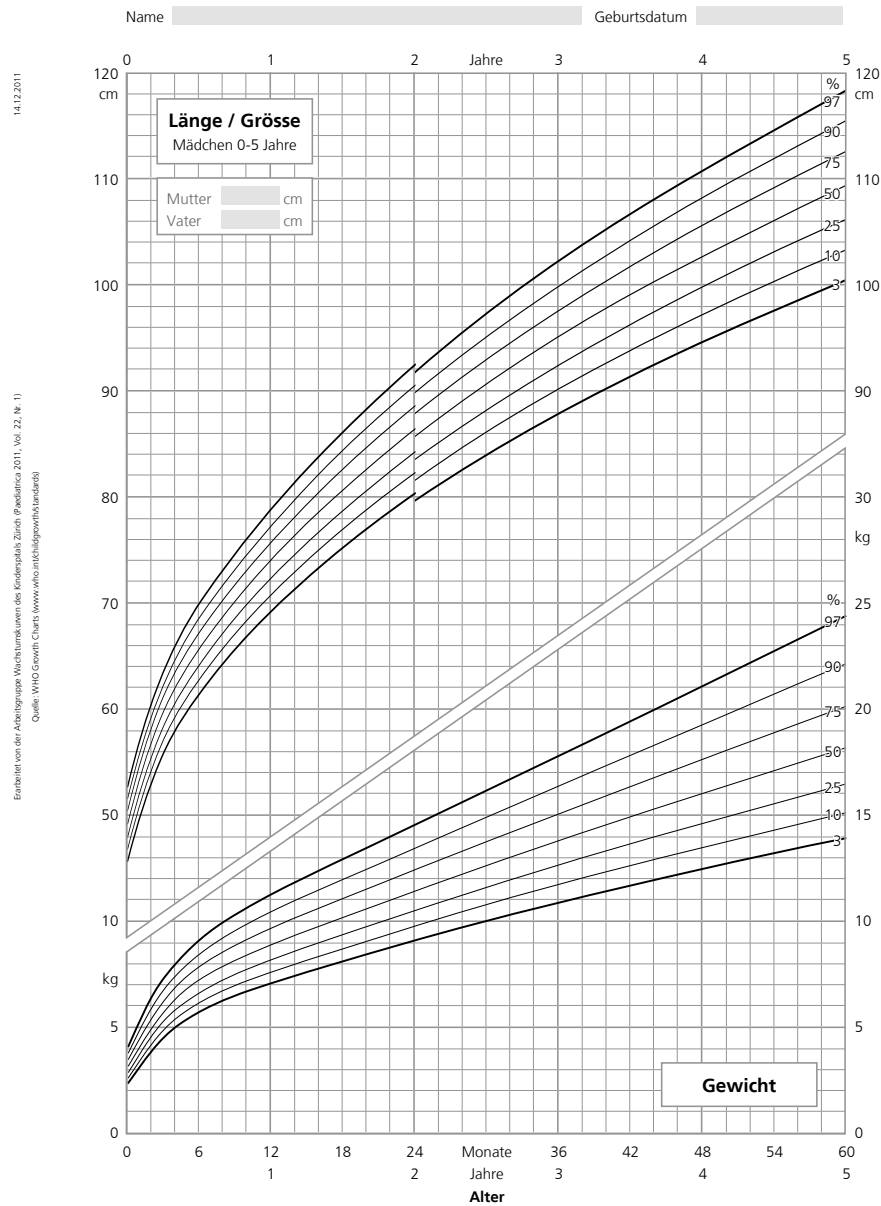


Informationen
finden Sie unter

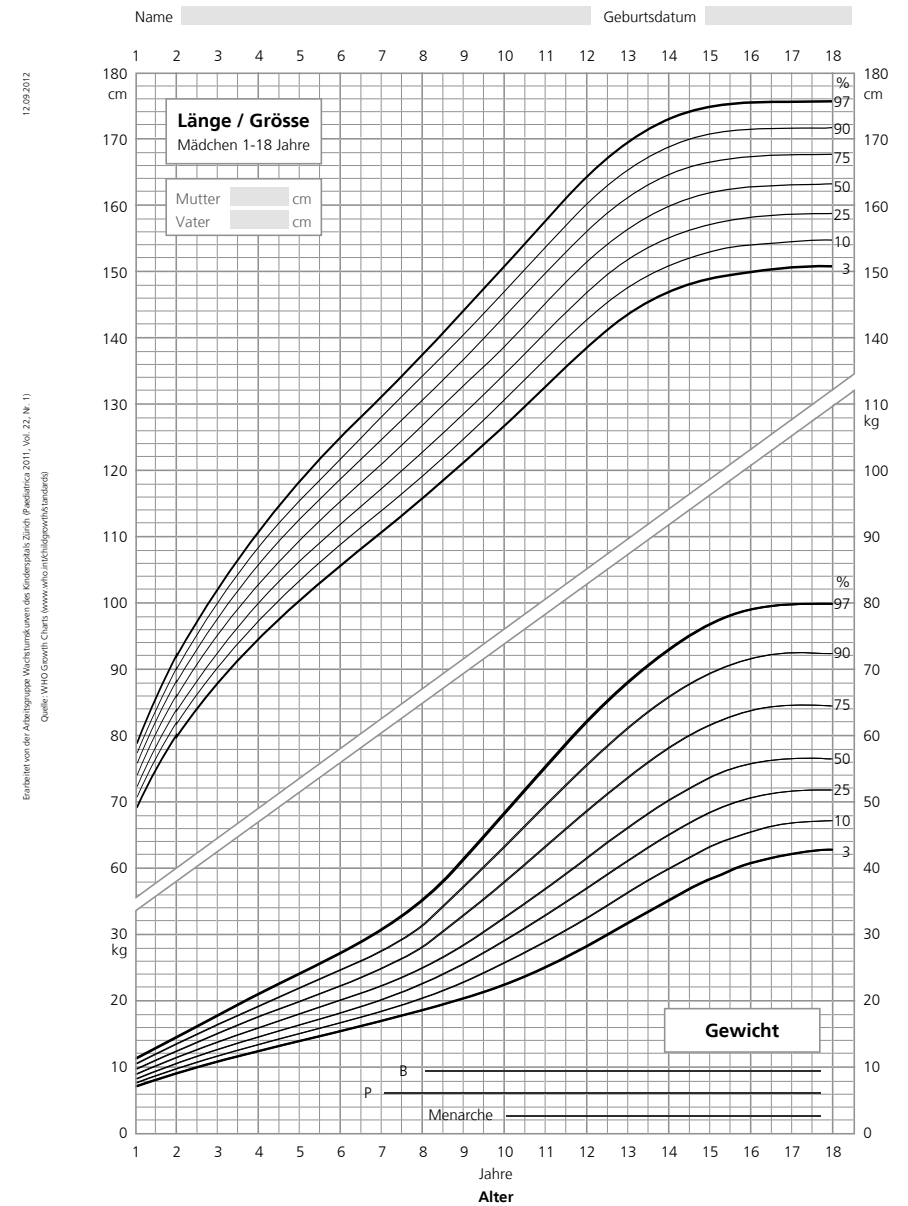
Bei Notfällen: 144 anrufen

- Bei Bewusstseinsverlust (in stabiler Seitenlage lagern)
- Bei einem ersten Krampfanfall oder bei längerandauerndem Krampfanfall
- Bei schwerer Atemnot (beschleunigte und angestrenzte Atmung, blau verfärbte Lippen)

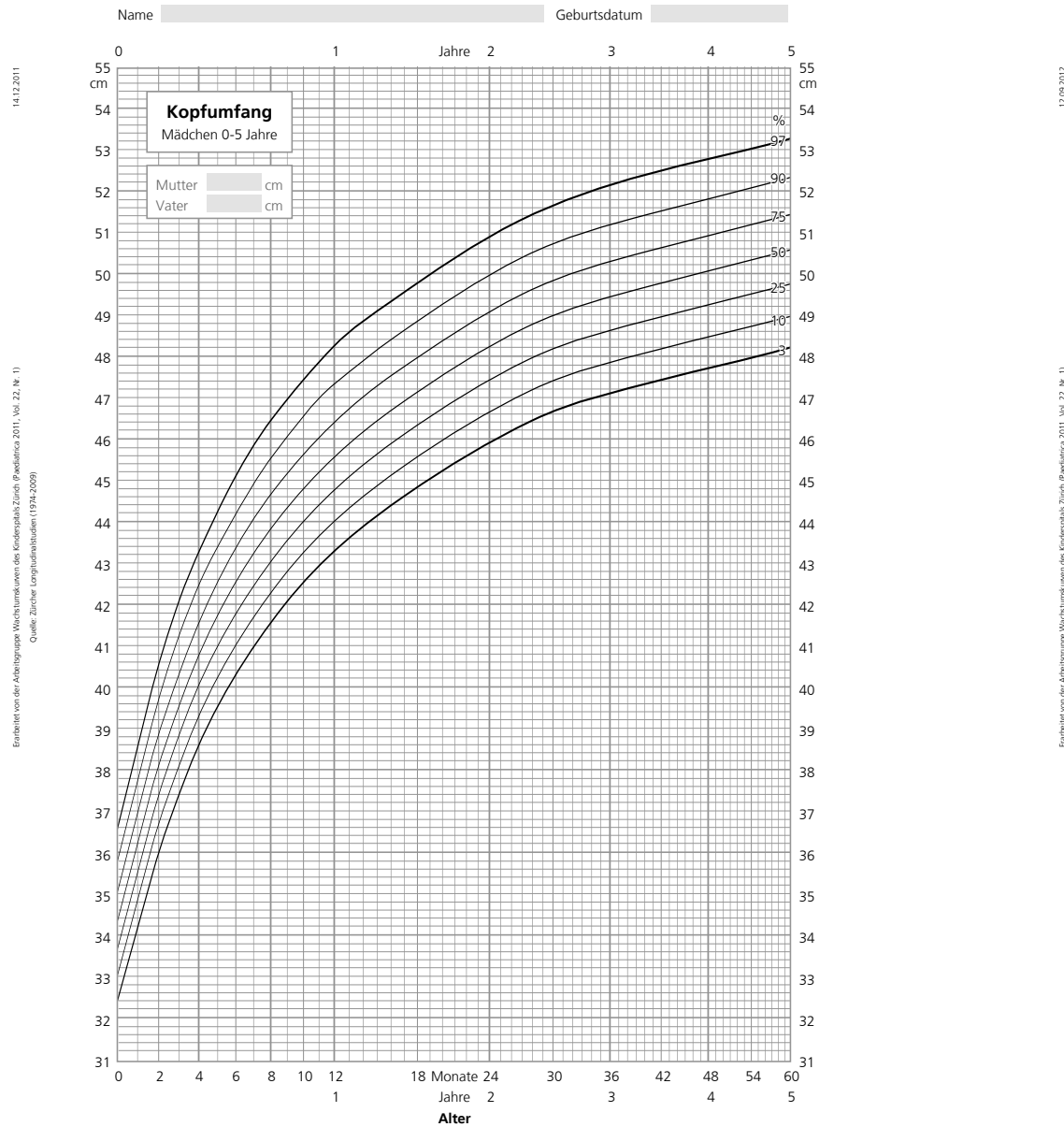
Länge/Gewicht Mädchen 0–5 Jahre



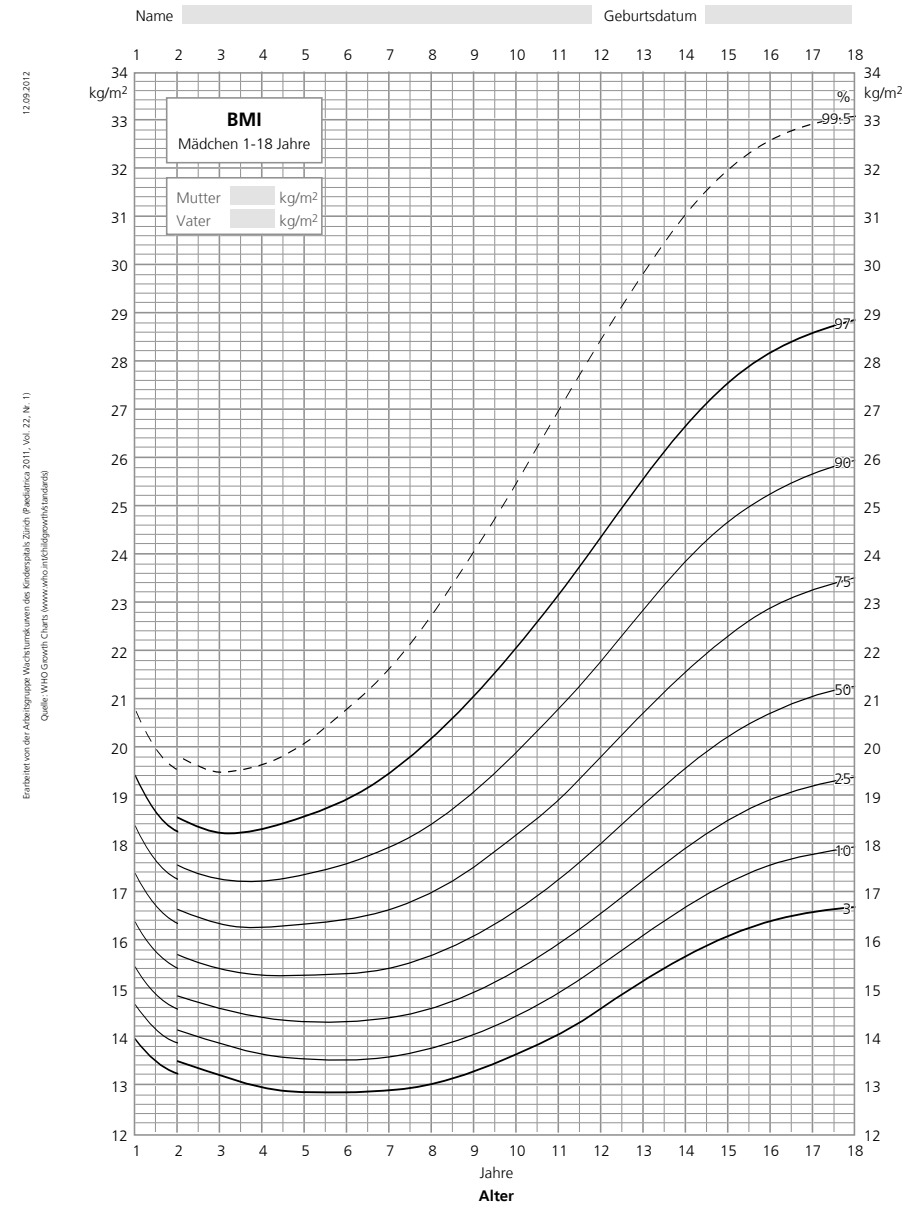
Länge/Gewicht Mädchen 1–18 Jahre



Kopfumfang Mädchen 0–5 Jahre

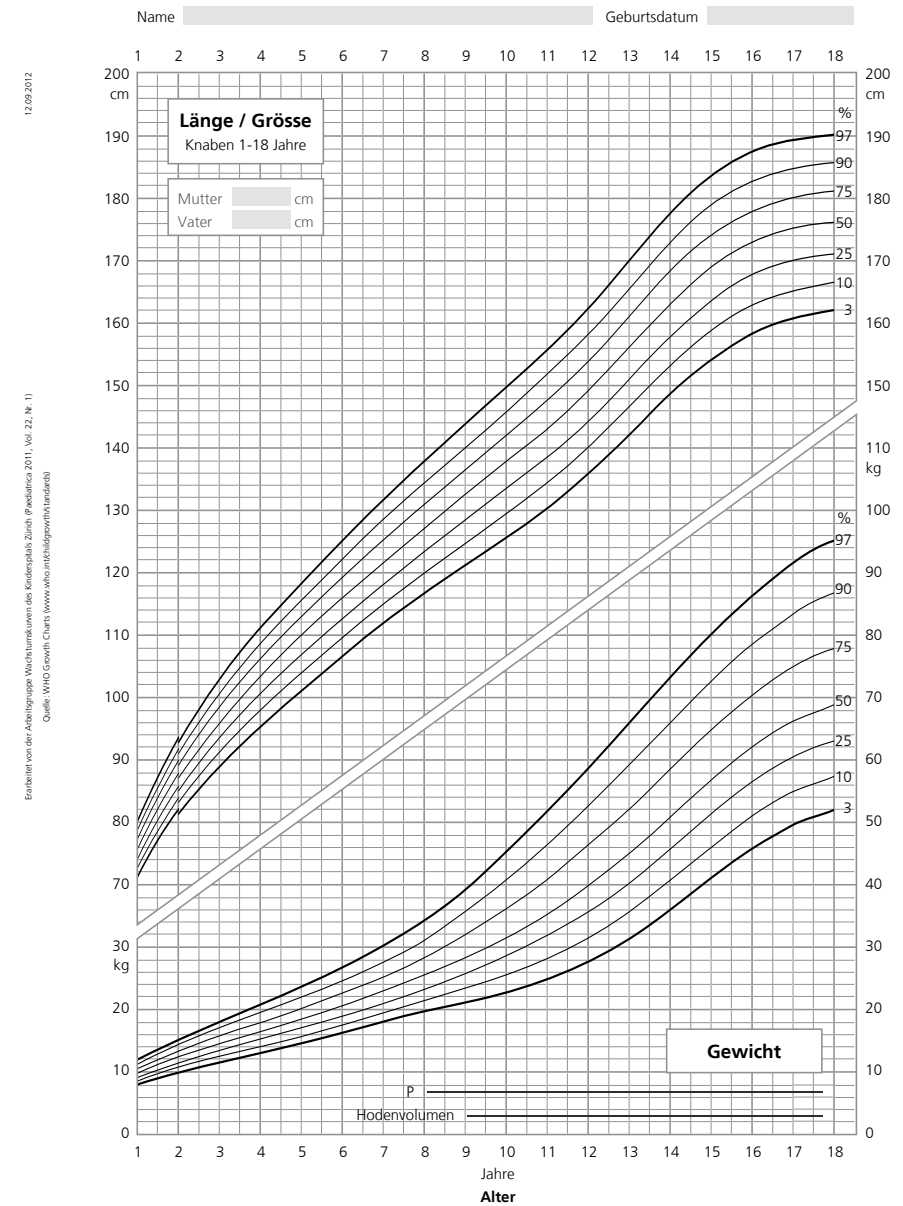
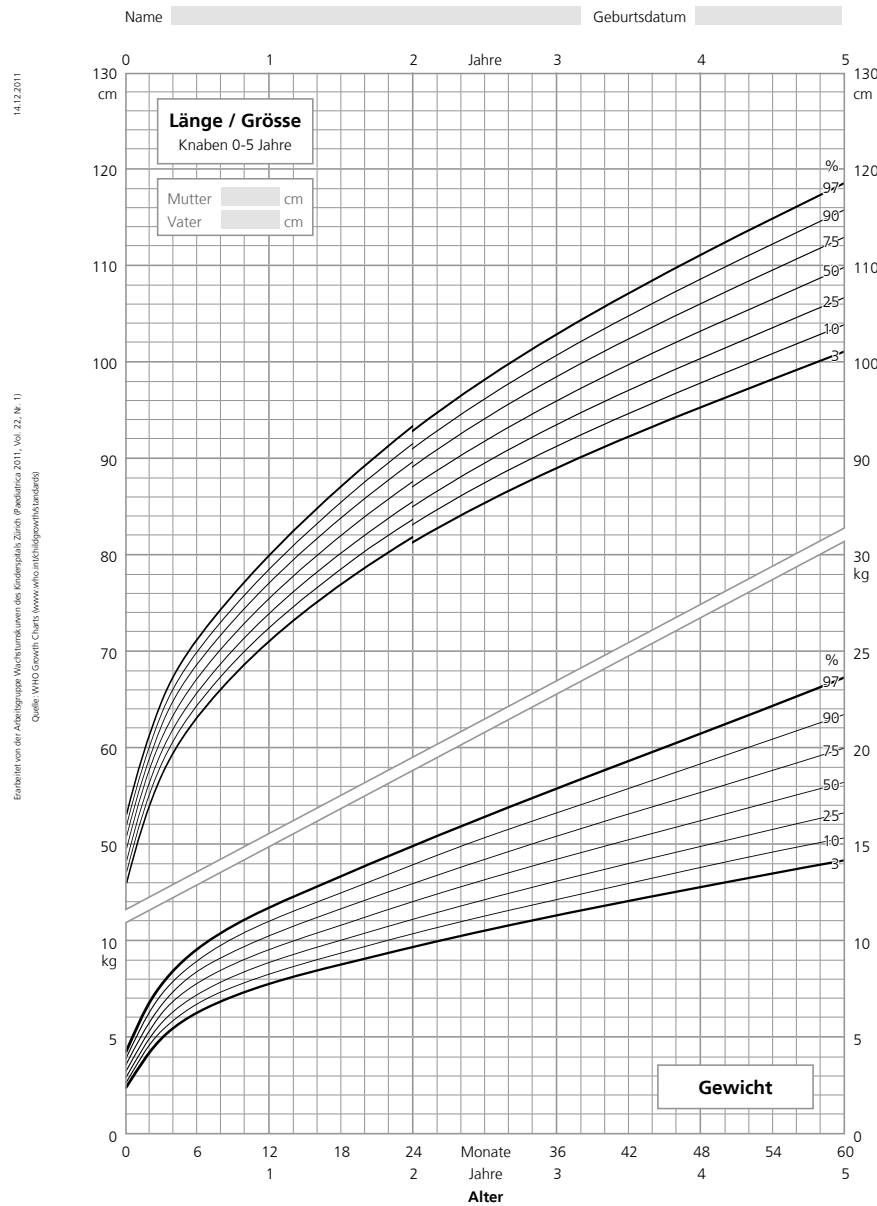


BMI Mädchen 1–18 Jahre



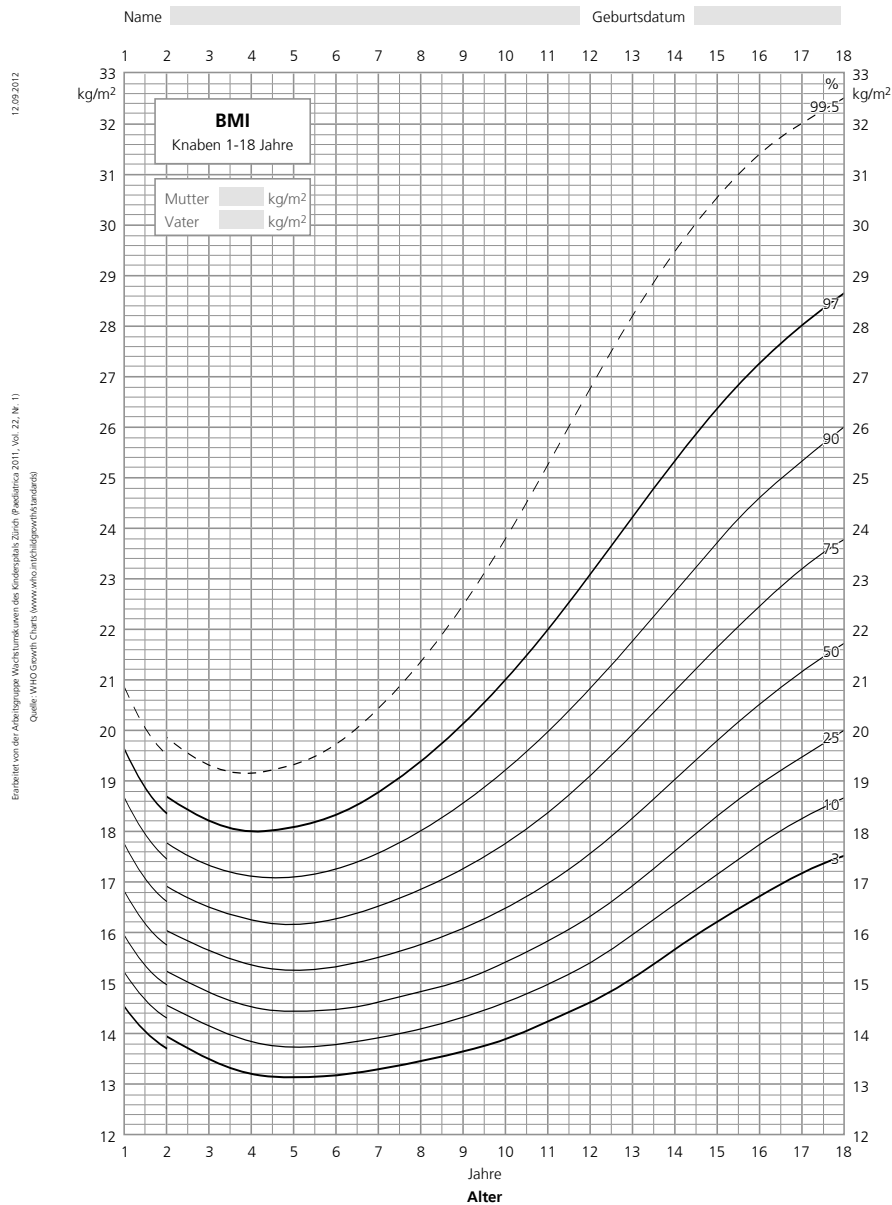
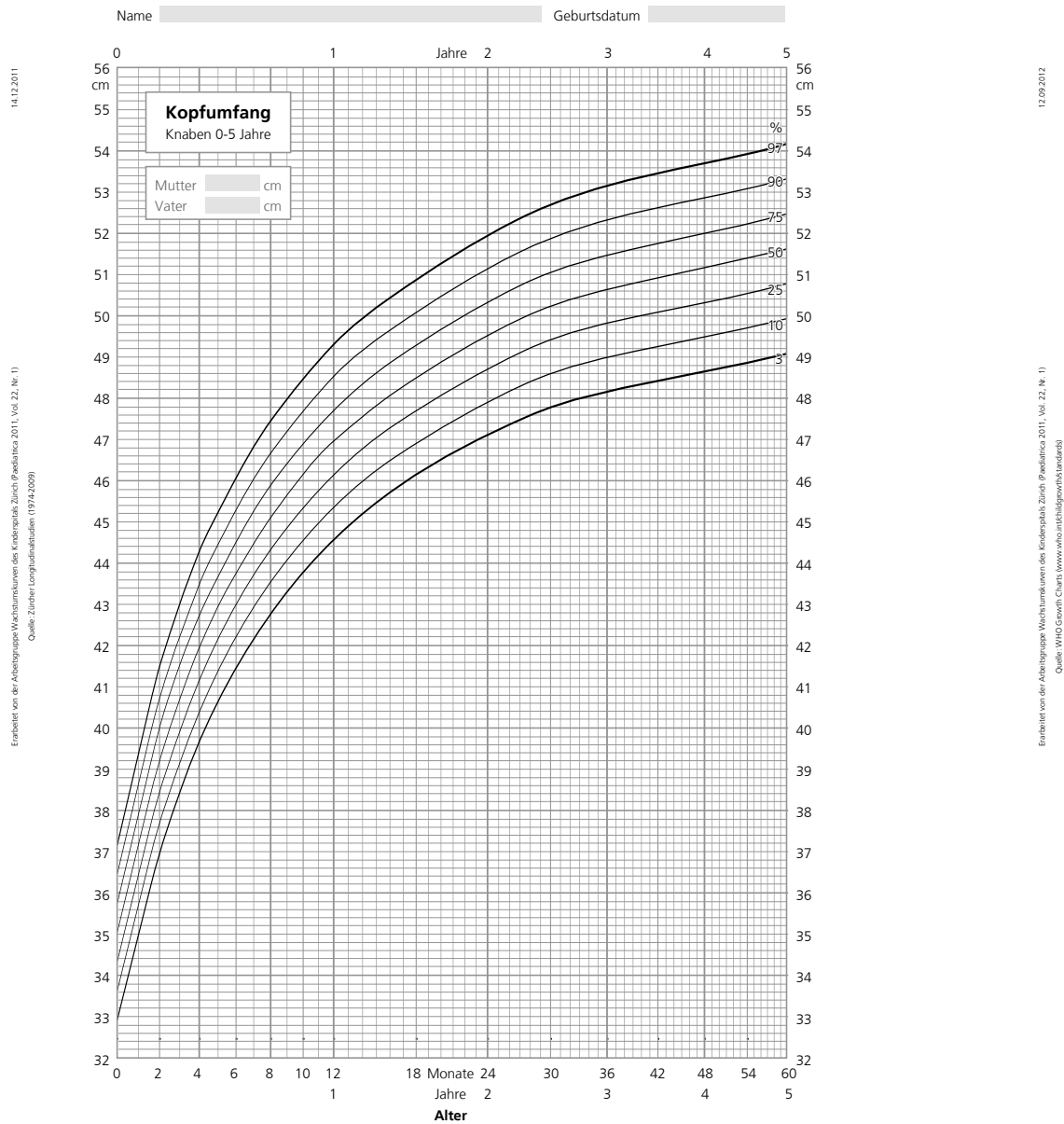
Länge/Gewicht Knaben 0–5 Jahre

Länge/Gewicht Knaben 1–18 Jahre



Kopfumfang Knaben 0–5 Jahre

BMI Knaben 1–18 Jahre



Impfausweis



In der Schweiz empfohlene Impfungen



Die **Impfempfehlungen in der Schweiz** werden jährlich hier aktualisiert.

Gut zu wissen

Impfungen schützen Ihr Kind effektiv und sicher vor Krankheiten, welche zu schwerwiegenden Komplikationen führen können. Es ist ebenfalls wichtig, dass die schwangere Mutter und das Umfeld, welche das Baby betreuen wird, gegen Keuchhusten, Masern und die Grippe geimpft sind. Es gibt noch ergänzende Impfungen und andere Impfschemas, welche bei Ihrem Kind individuell an eine

Risikosituation angepasst werden können. Ihre Kinderärzt:in kann Sie beraten. Leichte Reaktionen auf Impfungen sind häufig und ungefährlich. Die schwerwiegenden Komplikationen sind sehr aussergewöhnlich. Besprechen Sie Ihre Fragen betreffend Impfungen mit Ihrem:r Kinderärzt:in.

Wann ist
die Zeit
deines
Lebens?

css.ch/lebenszeit

