

Familienbroschüre


We are

Family

Geburt bis Grundschule



Pronova
BKK



Das Schönste am Familien- leben? Dass niemand perfekt sein muss.

Familienleben ist bunt, turbulent und manchmal ganz schön herausfordernd. Wir begleiten dich dabei. Bei uns findest du Infos, Tipps und Unterstützung, die im Alltag entlasten. Von der Schwangerschaft bis zur Grundschulzeit. Aber jetzt: **Viel Spaß beim Lesen!**



Familienplanung

Ja, wir wollen Eltern werden 04

Schwangerschaft

Schwanger – und das Leben verändert sich 06

Geburt und Wochenbett

Hallo Baby! 08

Das 1. Jahr

Babys 1. Jahr 10

Kleinkindalter

Kleine Schritte, große Abenteuer 12

Grundschulzeit

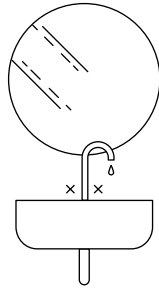
„Ich bin jetzt Schulkind!“ 14

Familienalltag

Den Alltag meistern 16

Tipps und Services

Gut informiert, bestens begleitet 18



Ja, wir wollen Eltern werden



Ein neues Kapitel beginnt: Der Wunsch nach einem Kind verändert alles. Wir begleiten dich auf diesem Weg mit Herz, Wissen und starken Leistungen.

Ein Kind zu bekommen, gehört zu den größten Abenteuern im Leben. Für manche Paare ist dieser Wunsch schon lange ein Herzensprojekt, für andere wächst er ganz spontan mitten im Alltag. Mit der Entscheidung, eine Familie zu gründen, verändert sich der Blick auf das Leben: Plötzlich geht es nicht nur um dich, sondern auch um ein kleines Wesen, das seinen Platz in deinem Alltag finden wird.

Dabei kommen viele Gedanken auf: Haben wir genug Raum für ein Kind? Wie wird sich unser Alltag verändern? Welche Werte möchten wir weitergeben? Und wie finden wir unseren ganz eigenen Weg, unabhängig von Traditionen oder gesellschaftlichen Erwartungen?

Egal ob geplant oder überraschend: Wichtig ist, dass du dich auf deinem Weg gut begleitet fühlst. Genau dabei unterstützen wir dich mit Informationen, die Orientierung geben, und mit Leistungen, die Sicherheit schenken.

Zusätzlich kannst du selbst einiges tun, um deinem Kinderwunsch näherzukommen. Manchmal sind es die kleinen Veränderungen im Alltag, die Großes bewirken können.

Plan Baby: Für einen guten Start

Wir wissen: Ein Kinderwunsch ist etwas sehr Persönliches. Mit unserem Programm Plan Baby möchten wir dich und deine*n Partner*in auf diesem Weg unterstützen.

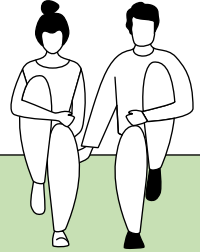
Mit dem Vorsorgeprogramm erhöhst du die Chancen auf einen schnellen und gesunden Eintritt der Schwangerschaft, denn es verbindet wissenschaftlich fundiertes Wissen mit individuellen Empfehlungen, die euch als Paar gezielt unterstützen.

Du erhältst ein liebevoll gestaltetes Handbuch „Wenn Paare Eltern werden wollen“ mit vielen Tipps zu Gesundheit und Ernährung, dazu einen Fragebogen für Frauen und Männer.

Die Kosten für die wissenschaftliche Auswertung übernehmen wir komplett für dich und auch für deine Partnerin oder deinen Partner, wenn sie oder er ebenfalls bei uns versichert ist.

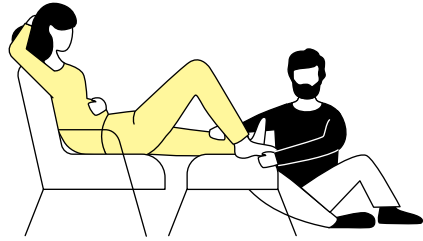


Unerfüllter
Kinderwunsch:
Was tun?



Tipps für sie und ihn

- **Iss bunt und frisch:** Obst, Gemüse, Vollkorn und gesunde Fette können die Eizellen und Spermien stärken.
- **Bleibe in Bewegung:** Aktiv sein tut nicht nur gut, es bringt auch deine Hormone in Balance.
- **Gönne dir Pausen:** Stress ist ein echter Spielverderber, wenn es um Fruchtbarkeit geht. Atemübungen oder einfach mal nichts tun können deinem Körper helfen runterzukommen.
- **Rauch- und alkoholfrei:** Auf Nikotin und Alkohol zu verzichten, unterstützt die Fruchtbarkeit.
- **Dein Körpergewicht im Blick:** Ein gesundes Mittelmaß ist ideal. So haben Körper und Hormone die besten Voraussetzungen.
- **Fruchtbare Tage nutzen:** Der Zyklus einer Frau ist wie ein kleiner Kompass. In den Tagen rund um den Eisprung stehen die Chancen am besten.



Schwanger.

Das verändert sich.

Ein kleiner Mensch kündigt sich an, und plötzlich ist alles anders. Die Schwangerschaft ist eine Zeit voller Emotionen, Pläne und neuer Erfahrungen.

Das 1. Ultraschallbild, der Moment, in dem du deiner Partnerin bzw. deinem Partner von der Schwangerschaft erzählst, die Vorfreude auf das Kinderzimmer: Jede Schwangerschaft hat ihre ganz eigenen Meilensteine. Manche Paare stürzen sich sofort in den Nestbau, andere genießen es, Schritt für Schritt hineinzuwachsen: Was ist jetzt gut für mich und mein Baby? Welche Untersuchungen sind wichtig? Wie bereiten wir uns auf die Geburt vor?

Vorsorge: Was dir und deinem Baby zusteht

Während der Schwangerschaft hast du Anspruch auf eine ganze Reihe von Vorsorgeuntersuchungen. Sie geben dir die Sicherheit, dass es dir und deinem Baby gut geht, und helfen, mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen.

Geburtsvorbereitung

Ein Geburtsvorbereitungskurs schenkt dir Sicherheit für die Geburt. Du lernst Atemtechniken und Geburtspositionen und bekommst Antworten auf all deine Fragen: Der ideale Zeitpunkt für den Kurs liegt zwischen der 25. und 30. Schwangerschaftswoche. Melde dich frühzeitig bei deiner Hebamme oder in der Klinik an, da die Plätze oft schnell vergeben sind.

Unsere Extras

- Wir beteiligen uns mit bis zu 250 € an den Kosten für eine **Hebammenrufbereitschaft**.
- Wir übernehmen die Kosten für deinen **Geburtsvorbereitungskurs!** Für deine bei der Pronova BKK versicherte Begleitperson erstatten wir 50 % der Kosten (max. 100 €).
- Bis zu 150 € für **zusätzliche Vorsorgetests und Vitamine**, auch D3 und B12, sowie Mineralstoffe, z. B. Folsäure.
- Mit **ammely** kannst du jederzeit nach freien Hebammen in deiner Nähe suchen und direkt Kontakt aufnehmen.

Alle Bedingungen und Voraussetzungen zum Leistungserhalt findest du auf: pronovabkk.de

Auf einen Blick

Wann?	Was?	Wozu?
6.-12. SSW (1. Trimester)	Erstuntersuchung	Anamnese, körperliche Untersuchung, Blutdruck, Gewicht, Urin
6.-12. SSW	Blutuntersuchungen	Blutgruppe, Rhesusfaktor, Röteln, Hepatitis B, Syphilis, HIV, Hämoglobin, evtl. Toxoplasmose
6.-12. SSW	Ultraschall (Terminbestimmung)	Bestimmung des Geburtstermins, Nachweis von Mehrlingen
9.-12. SSW	Optional: Nackentransparenzmessung	Chromosomenstörungen- Risikoabschätzung
13.-24. SSW	Regelmäßige Vorsorge	Alle 4 Wochen: Blutdruck, Gewicht, Urin, Herztöne, Wachstumskontrolle
19.-22. SSW	Feinultraschall / Organ-Screening	Kontrolle von Organen, Wirbelsäule, Herz, Plazenta, Fruchtwasser
24.-28. SSW	Glukosetoleranztest	Screening auf Schwangerschaftsdiabetes
28.-32. SSW	Blutuntersuchung	Rhesusfaktor-Antikörper-Kontrolle
30.-32. SSW	Ultraschall	Wachstumskontrolle, Lage des Babys, Plazentafunktion
35.-37. SSW	Streptokokken-B-Test	Nachweis auf B-Streptokokken für Geburt
ab 36. SSW	Wöchentliche Vorsorge	Blutdruck, Gewicht, Urin, Lagekontrolle des Babys
gesamte Schwangerschaft	Impfungen	Tdap (Keuchhusten, Diphtherie, Tetanus), Grippeimpfung
optional, nach Risiko	Pränataldiagnostik	NIPT, Chorionzottenbiopsie, Amniozentese



Deine Schwangerschafts-Checkliste

Manchmal ist es einfach beruhigend, alles im Blick zu haben. Mit dieser Checkliste bist du gut vorbereitet. Vom 1. Vorsorgetermin bis zur gepackten Kliniktasche.

Vorsorge im Blick

- Regelmäßig zur frauenärztlichen Vorsorge gehen
- 3 Ultraschall-Screenings nutzen
- Zusatzleistungen prüfen (Vitamine, Tests)

Geburtsvorbereitung

- Hebamme finden
- Rechtzeitig Kurs buchen
- Begleitperson festlegen (Kostenerstattung möglich)
- Alternative Kursformate prüfen, z. B. Keleya-App

Kliniktasche rechtzeitig packen

- Bequeme Kleidung, Still-BH, Pflegeartikel
- Snacks, Getränke, Ladegerät
- Unterlagen: Mutterpass, Versicherungskarte, ggf. Geburtsplan

Tip: Eine ausführliche Packliste zum Herunterladen und Ausdrucken findest du online unter pronovabkk.de/kliniktasche



Schon vor der Geburt gut informiert

Ab der 28. Schwangerschaftswoche kannst du an der sogenannten U0-Beratung teilnehmen, einer pädiatrischen Sprechstunde für werdende Eltern.

Hier kannst du all deine Fragen loswerden:

- Die richtige Schlafumgebung für dein Baby
- Impfungen
- Stillen und Ernährung
- Neugeborenen-Screening
- Gabe von Vitamin K und D
- Unfallschutz im Alltag
- Hilfsangebote, falls die erste Zeit schwierig wird



Hallo Baby!

Bald ist das Warten vorbei, und du hältst dein Baby im Arm. Ein Moment voller Freude und vielleicht auch vieler Fragen: Mache ich alles richtig?

Je näher der Geburtstermin rückt, desto größer wird die Vorfreude, aber auch die Unsicherheit. Niemand kann genau sagen, wann es losgeht und wie die Geburt verläuft. Trotzdem hilft es, grob zu wissen, was dich erwartet: Die Wehen kündigen sich meist langsam an und werden mit der Zeit regelmäßiger und stärker. Irgendwann spürst du: Jetzt ist es

soweit. Gut ist, wenn du vorher weißt, wer dich begleitet und wen du informieren möchtest.

Auch die Wahl des Geburtsorts und der Umgang mit Schmerzmitteln lassen sich im Vorfeld besprechen. Überlege dir, was dir während der Geburt wichtig ist: Ruhe, Bewegung, Musik oder ein bestimmter Kör-

perkontakt? Sprich mit deinem Geburtsteam darüber und halte deine Wünsche in einem Geburtsplan fest. So kannst du selbstbestimmt in dieses besondere Erlebnis starten.

Hallo, kleiner Schatz

Schlaflose Nächte gehören im Wochenbett genauso dazu wie große Nähe, kleine Rituale und eine neue Aufteilung der Aufgaben im Alltag. Stillen klappt manchmal sofort, manchmal braucht es Geduld – und es ist völlig in Ordnung, wenn ihr Alter-

Geburt und Wochenbett

nativen wählt. Wichtig ist, dass ihr euch als Familie wohlfühlt und euren eigenen Weg findet.

In dieser ersten Zeit bist du nicht allein. Deine Hebamme kommt zu dir nach Hause, schaut nach dir und deinem Kind, beantwortet Fragen und gibt Sicherheit im neuen Alltag. Sie unterstützt dich beim Stillen oder bei der Ernährung und kontrolliert die Rückbildung.

Schritt für Schritt

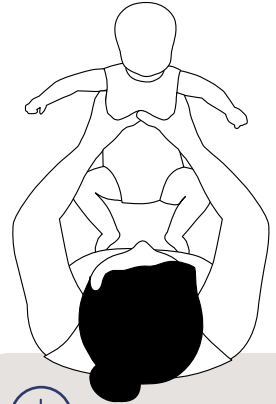
Nach der Geburt braucht dein Körper Zeit, um sich zu erholen. Ein Rückbildungskurs unterstützt dich dabei. Im Mittelpunkt steht der Beckenboden. Mit geziel-

ten Übungen lernst du, ihn wieder aufzubauen und so Inkontinenz oder Senkungsbeschwerden vorzubeugen.

Auch Bauch-, Rücken- und Rumpfmuskulatur werden sanft gestärkt. Gleichzeitig kannst du dir im Kurs bewusst Zeit für dich nehmen und Kontakte zu anderen Müttern knüpfen.



Geburtsvorbereitung: Darauf kommt es an



Familienversichert?

Damit du dir um Versicherungsfragen keine Sorgen machen musst, bieten wir dir die Familienversicherung:

- Dein Baby ist von Anfang an kostenfrei bei uns mitversichert – ohne zusätzlichen Beitrag.
- Auch dein*e Partner*in ohne eigenes Einkommen kann beitragsfrei mitversichert werden.
- Du kannst die Familienversicherung ganz unkompliziert beantragen. So habt ihr den Kopf frei für euer neues Familienleben.

Mehr Infos unter:

[pronovabkk.de/
familienversicherung](https://pronovabkk.de/familienversicherung)

Unsere Extras

- Die Kosten für deinen Rückbildungskurs übernehmen wir für dich. Frage deine Hebamme oder deine*n Frauenärzt*in, wann der beste Zeitpunkt für den Start ist – meist etwa 6-8 Wochen nach einer spontanen Geburt und 8-12 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Babys

1. Jahr



Vom allerersten Lächeln bis zum Krabbeln: Dein Baby entwickelt sich im 1. Jahr unglaublich schnell. Erfahre, wie du es unterstützen kannst und welche Vorsorge dir Sicherheit schenkt.

Das 1. Jahr mit Baby ist eine Zeit voller Premieren: Das 1. Lächeln, der 1. Laut, die 1. Drehungen – und plötzlich wird aus deinem kleinen Neugeborenen ein neugieriges, mobiles Kleinkind. Jeder Tag bringt neue Überraschungen. Diese intensive Zeit fordert viel, schenkt aber vor allem eines: unzählige Glücksmomente.

Auch das Familienleben selbst verändert sich: Mit der Elternzeit stellt sich oft die Frage, wie ihr Aufgaben aufteilt. Gut ist, wenn ihr offen über Erwartungen sprecht. Das schafft Klarheit und entlastet beide Seiten. Besonders Care-Arbeit bleibt im Alltag oft unsichtbar oder wird als selbstverständlich wahrgenommen: Einschlafbegleitung, Trösten, Arztbesuche, Füttern, Anziehen u. v. m. Diese Aufgaben sind meist zeitintensiv, körperlich fordernd und lassen kaum planbare Pausen zu.

Entwicklung und Alltag

Babys entdecken die Welt mit allen Sinnen. Sie tasten, schmecken, sehen und fühlen, was sie umgibt. Allmählich beginnen sie auch, darauf zu reagieren.

Das 1. Jahr

Zuerst sind es Greifversuche, dann das Drehen, später Sitzen und Krabbeln. Jeder Schritt ist ein kleiner Meilenstein. Du kannst dein Baby spielerisch dabei unterstützen, indem du es ermutigst und ihm sichere Bewegungsräume gibst.



Starke Kids

Wir übernehmen zusätzliche Leistungen. Besonders wichtig: die Augenuntersuchung zwischen dem 5. und 14. Monat mit dem Visioscreener. So lassen sich Schielen oder Sehschwächen früh erkennen.

Mehr Infos unter:

[pronovabkk.de/
starke-kids](https://pronovabkk.de/starke-kids)

Bonusprogramm

Wenn du die Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig wahrnimmst, profitierst du zusätzlich: Einen vollständigen Mutterpass belohnen wir mit 100 €!

Mehr Infos unter:

pronovabkk.de/bonus

Ein Lächeln, kleine Laute, ein Lallen und die 1. Silben: Dein Baby entdeckt seine Stimme und freut sich, wenn du ihm antwortest. Sprich viel mit deinem Kind. So förderst du Sprache und Bindung.

Rituale im 1. Jahr

Ein geregelter Tagesablauf mit festen Essenszeiten, Kuschelritualen und einem Gute-Nacht-Lied gibt deinem Baby Sicherheit. Wiederkehrende Abläufe helfen ihm, die Welt besser zu verstehen, und euch, als Familie einen Rhythmus zu finden.

Rituale geben deinem Baby Orientierung und einen verlässlichen Rahmen. Probiere einfach mal aus, was für deine kleine Familie am besten funktioniert.

- **Schlafen:** Feste Einschlafrituale wie ein Gute-Nacht-Lied, eine kurze Geschichte oder Kuscheln helfen deinem Baby, zur Ruhe zu kommen.
- **Essen:** Gemeinsame Mahlzeiten, egal ob Stillen, Fläschchen oder später Brei, fördern Nähe und Bindung.
- **Bewegung:** Tägliche Spiel- und Bewegungszeit unterstützt die Motorik und Wahrnehmung.
- **Nähe:** Körperkontakt, Kuscheln und eine liebevolle Ansprache sind die Basis für Vertrauen.
- **Familie:** Beziehe Geschwister, Großeltern oder Freund*innen bewusst ein. So wächst ein starkes Familiennetzwerk.

U1 bis U6: die Vorsorge im 1. Jahr

In Deutschland gibt es 6 feste Vorsorgeuntersuchungen im 1. Lebensjahr. Sie prüfen, ob dein Baby gesund wächst, sich motorisch und sprachlich entwickelt und ob Impfungen durchgeführt werden können.



Die U-Untersuchungen sind wie kleine Meilensteine im 1. Jahr. Sie geben dir Sicherheit und zeigen, ob dein Baby gesund wächst.

	Wann?	Was?
U1	direkt nach der Geburt	Vitalzeichen, 1. Checks
U2	3.-10. Tag	Organe, Stoffwechsel, Ernährung
U3	4.-5. Woche	Wachstum, Motorik, Sinnesorgane
U4	3.-4. Monat	Kopfkontrolle, Greifen, Impfungen
U5	6.-7. Monat	Sitzen, Bewegungen, Sprache
U6	10.-12. Monat	Krabbeln, 1. Worte, soziales Verhalten

Tipp: Bringe zum Termin immer das gelbe Vorsorgeheft mit. Hier werden alle Ergebnisse dokumentiert.

Kleinkindalter

Kleine
Schritte,
große
Abenteuer

Dein Kind entdeckt die Welt und ihr euren Alltag neu. Das bringt Freude, Stolz und manchmal auch ein bisschen Chaos mit sich.

Der Kita-Start ist für viele Familien ein echter Meilenstein. Für dein Kind bedeutet er: neue Freundschaften, spannende Spiele, 1. Gruppenregeln – und das Abenteuer, ein Stück selbstständiger zu werden. Für dich als Elternteil heißt es: loslassen lernen, Vertrauen fassen und den eigenen Alltag neu sortieren. Eine behutsame Eingewöhnung hilft, diese Phase für alle leichter zu machen. Anfangs reicht oft 1/2 h am

Tag, in der du dein Kind begleitest. Schritt für Schritt kannst du dich dann zurückziehen, bis dein Kind sich sicher fühlt. Vertraute Rituale, ein Kuss, ein Abschiedswort, ein Kuschtier, geben Halt und Orientierung.

Sprich offen mit den Erzieher*innen über die Bedürfnisse deines Kindes. Sie wissen, dass jedes Kind anders reagiert, und können den Übergang individuell begleiten.

Erste Krankheiten

Mit dem Kita-Start beginnt meist auch die „Schnupfenzeit“. Fast jedes Kind bringt in den ersten Monaten mehrere Infekte mit nach Hause. Das ist völlig normal. Das Immunsystem deines Kindes lernt, sich mit neuen Keimen auseinanderzusetzen, und wird dadurch stärker.

Wichtig sind viel Ruhe, Nähe und Zuwendung. Manchmal hilft es, einfach gemeinsam zu kuscheln und den Alltag zu entschleunigen. Achte darauf, dass dein Kind genug trinkt und sich ausruht. Dann ist das Schlimmste meist nach wenigen Tagen überstanden.

Wenn du dein Kind zu Hause pflegst, unterstützen wir dich mit Kinderkrankengeld. So kannst du ohne finanziellen Druck für dein Kind da sein, wenn es dich am meisten braucht.

Unsere Extras

- Bei Sprachentwicklungsstörungen bieten wir ergänzende **Sprachtherapien in der neolexon-App** an, die Kinder spielerisch beim Üben unterstützt.
- Je Elternteil besteht ein Anspruch auf **Kinderkrankengeld** von etwa 90 % des Nettogehalts für 15 Tage pro Jahr. Bei Alleinerziehenden sind es 30 Tage. Bei mehreren Kindern max. 35 Tage, für Alleinerziehende 70 Tage.
- **Rooming-in**. Voraussetzung ist, dass die medizinische Notwendigkeit vorliegt. Eine Altersbegrenzung für dein Kind gibt es dabei nicht.

Alle Bedingungen und Voraussetzungen zum Leistungserhalt findest du auf: pronovabkk.de

U7 bis U9: die Vorsorge im Kleinkindalter

Die Untersuchungen helfen, Entwicklungs- oder Sprachauffälligkeiten rechtzeitig zu erkennen und dein Kind optimal auf die nächsten großen Schritte vorzubereiten.

	Wann?	Was?
U7	mit ca. 2 Jahren	Sprache, Bewegung, Sozialverhalten, Ernährung
U7a	mit ca. 3 Jahren	Sprachentwicklung, Sinnesorgane, Motorik
U8	mit ca. 4 Jahren	Körperhaltung, Sprache, Konzentration, Zähne
U9	mit ca. 5 Jahren	Entwicklung, Verhalten, Vorbereitung auf die Schule

Sicherheit im Alltag

Kleinkinder entdecken die Welt mit allen Sinnen – neugierig, mutig und manchmal auch mit vollem Körperein-

satz. Sie probieren aus, was das Leben zu bieten hat. Das ist gut so, denn genau so lernen Kinder. Gleich-

zeitig passieren in dieser Phase die meisten kleinen Unfälle im Haushalt.

Vergiftung im Haushalt

Putzmittel, Medikamente, Pflanzen: Viele Dinge im Haushalt können schnell zur Gefahr werden. Schon kleine Mengen können bei Kindern oder Haustieren ernste Vergiftungen auslösen. Woran du eine Vergiftung erkennst, was du im Notfall tun solltest – und was du auf keinen Fall machen darfst:

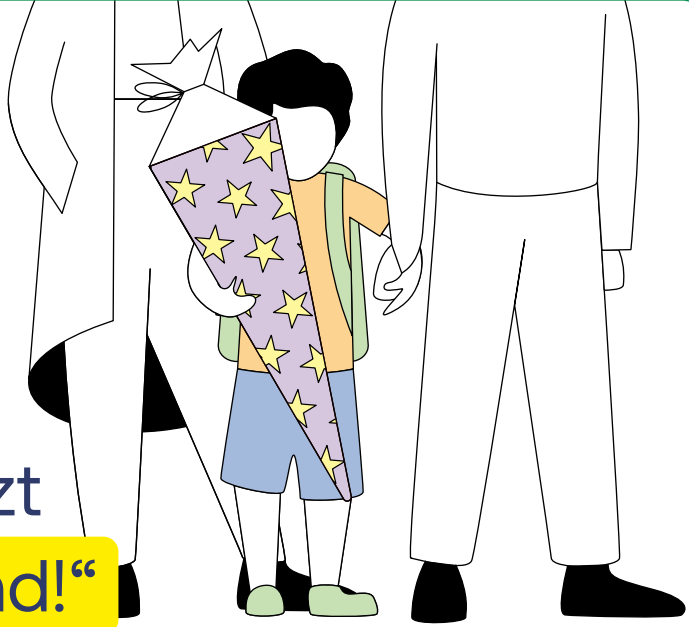


Video anschauen und abspeichern!

Damit du dein Kind unbeschwert entdecken lassen kannst, hilft eine Umgebung, die Sicherheit bietet. Diese Bereiche oder Gegenstände solltest du gut absichern:

- Steckdosen
- Heiße Flüssigkeiten und scharfe Gegenstände
- Kleine Teile, Knöpfe oder Spielzeug
- Treppen, Fenster und Balkone
- Medikamente und Putzmittel

→ Speichere die Nummern auch im Handy ab.



„Ich bin jetzt Schulkind!“

Der Schulanfang markiert nicht nur den Start ins Lernen, sondern auch in einen neuen Familienalltag.

Mit der Einschulung startet ein aufregendes Kapitel für Kinder und Eltern. Neue Freundschaften, Hausaufgaben, ein veränderter Alltag: Dein Kind wird immer selbstständiger, und auch für dich beginnt ein neues Gleichgewicht zwischen Loslassen und Begleiten.

Schulstart

Der 1. Schultag ist ein großer Moment. Neue Routinen, viele Eindrücke, ein neuer Rhythmus. Der Ernst des Lebens beginnt. Hilf deinem Kind anzukommen, indem du morgens Zeit für ein gemeinsames Früh-

stück einplanst und nachmittags Ruhephasen schaffst. Ein vertrautes Ritual, etwa das gemeinsame Auspacken der Schultasche oder ein Spaziergang nach der Schule, erleichtert den Übergang.

Freundschaften

In der Grundschule entstehen oft die ersten echten Freundschaften, und dein Kind lernt, Kompromisse zu schließen, Rücksicht zu nehmen und Konflikte auszuhalten. Diese Erfahrungen sind wichtig, auch wenn sie manchmal anstrengend sind. Vertraue darauf, dass dein Kind daran wächst.

Medien: gesund, bewusst, gemeinsam

Ob Lern-App, Hörspiel oder Lieblingsserie: Medien sind aus dem Familienleben nicht

U10 und U11: erweiterte Vorsorge

Diese Untersuchungen schließen die Lücke zwischen Kindergarten und Teenagerzeit. Sie helfen, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsprobleme oder Entwicklungsverzögerungen frühzeitig zu erkennen.

	Wann?	Was?
U10	mit 7-8 Jahren	Lernen, Aufmerksamkeit, Motorik, Verhalten
U11	mit 9-10 Jahren	Entwicklung, Konzentration, Sozialverhalten, Zahngesundheit, Medienkonsum, Impfberatung

mehr wegzudenken. Entscheidend ist, wie Kinder sie nutzen und was sie dabei lernen. Mit ein paar einfachen Regeln kannst du dein Kind sicher durch die digitale Welt begleiten.

- **Gemeinsam starten:** Begleite dein Kind bei seinen ersten Schritten in die digitale Welt. Zeige ihm, wie man Suchbegriffe auswählt oder Werbung erkennt.
- **Klare Regeln:** Lege Bildschirmzeiten fest, z. B. 30-45 min tägl., und bleibe konsequent.
- **Inhalte prüfen:** Achte auf altersgerechte Apps und Serien. Die Seiten [klicksafe.de](https://www.klicksafe.de) oder [fragfinn.de](https://www.fragfinn.de) helfen bei der Auswahl.
- **Vorbild sein:** Kinder übernehmen das Medienverhalten der Eltern. Auch mal offline zu sein, sollte normal sein.
- **Gespräch statt Kontrolle:** Frage dein Kind, was es gesehen oder gespielt hat. So entsteht Vertrauen – ohne Verbote.

Ein gemeinsamer Medien-Familienplan hilft, Zeiten und Regeln festzuhalten. Für Kinder und Erwachsene.

Unsere Extras

- Wir übernehmen bis zu 50 € für die Versiegelung der kariesfreien Prämolaren 4 und 5 bei Versicherten zwischen dem 6. und 17. Lebensjahr.
- Ab 9 Jahren wird die HPV-Impfung für Mädchen und Jungen empfohlen. Sie schützt vor bestimmten Virusarten, die Krebs auslösen können. Bei der HPV-Impfberatung im Rahmen der U11 kannst du alle Fragen mit deiner Kinderärztin bzw. deinem Kinderarzt klären und entscheiden, ob und wann geimpft wird.



Den Alltag meistern

Dein Alltag gleicht einem Jonglierkunststück? Die gute Nachricht: Du musst nicht alles allein schaffen. Und schon gar nicht in Perfektion.

Zwischen Job, Kita, Schule, Arztterminen und Wäschebergen bleibt oft wenig Zeit für sich selbst. Kein Wunder, dass viele Eltern sich regelmäßig überfordert fühlen.

Balance finden

Den Job, die Erziehung und den Haushalt gleichzeitig zu stemmen, ist eine Herausforderung. Gerade wenn beide Eltern berufstätig sind, braucht es klare Absprachen

und realistische Erwartungen. Wichtig ist, die Balance zu finden und bewusst Prioritäten zu setzen. Muss die Spülmaschine wirklich sofort laufen? Oder ist 1/2 h Kuschelzeit gerade wichtiger?

Eltern dürfen sich Freiräume schaffen, Aufgaben abgeben und Unterstützung annehmen. Von der eigenen Familie sowie von Kolleg*innen. Auch Arbeitgeber sind gefragt: Flexible Arbeitszeiten, Homeoffice und Verständnis helfen, Stress zu reduzieren.

Rollenbilder aufbrechen

Noch immer übernehmen Mütter den größten Teil der Familienorganisation, den sogenannten

Familienalltag



Unterstützung, die ankommt

- Mit PädExpert können Kinderärzt*innen andere Fachärzt*innen digital in Diagnostik und Therapieplanung einbinden.
- PädAssist ist eine Langzeitüberwachung per App, um den Krankheitsverlauf des Kindes digital zu dokumentieren.
- Bei der Videosprechstunde PädHome können z. B. Gesundheitsdaten nach der Übertragung mit PädAssist ausgewertet und besprochen werden.

Und mit dem Bonusprogramm der Pronova BKK lohnt sich Vorsorge doppelt: Wer regelmäßig an Vorsorgeuntersuchungen oder Präventionskursen teilnimmt, sammelt Punkte und profitiert finanziell.

Mental Load. Doch immer mehr junge Familien wollen Gleichberechtigung leben. Wer sich Rollen bewusst anschaut und Aufgaben gerecht verteilt, schafft mehr Zufriedenheit für alle. Offen über Bedürfnisse zu sprechen, ist der 1. Schritt. Perfektion ist kein Ziel, Kooperation aber schon.

Wenn's zu viel wird

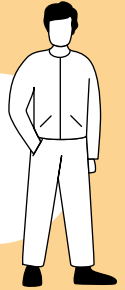
Erschöpfung, Gereiztheit oder das Gefühl, ständig hinterherzuhinken, sind Warnsignale. Hole dir frühzeitig Unterstützung: Freund*innen, Großeltern oder Nachbar*innen können entlasten. Manchmal hilft auch professionelle Hilfe, z. B. über Familienberatungsstellen oder psychologische Angebote.

5 kleine Hacks für mehr Familienbalance

- 1. Aufgaben sichtbar machen:**
To-do-Liste oder App nutzen, damit niemand alles im Kopf behalten muss.
- 2. Mini-Pausen ernst nehmen:**
10 min ohne Handy wirken Wunder.
- 3. Gutes planen, nicht nur Pflichten:**
Familienzeit gehört genauso in den Kalender wie Arzttermine.
- 4. Nein sagen üben:** Auch Eltern dürfen Grenzen setzen. Ohne schlechtes Gewissen.
- 5. Verantwortung teilen:** Kinder können früh kleine Aufgaben übernehmen. Das stärkt ihr Selbstbewusstsein.



Weniger Mental Load



Du musst im Familienalltag immer allein an alles denken?
Diese Checkliste hilft Paaren dabei, die Aufgabenflut gerechter aufzuteilen. Tragt einfach euer Initial neben eurem To-do ein.

To-dos

- | | | | | |
|-----------------------|---|--|---|-----------------------|
| <input type="radio"/> | ← | Einkaufen: Lebensmittel, Drogerieartikel, Schulmaterial, Kleidung für Kinder etc. | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Kühlschrank und Vorräte kontrollieren sowie Mahlzeiten planen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Kochen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Wäsche waschen, trocknen, zusammenlegen und wegräumen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Staubsaugen, staubwischen, wischen, Fenster putzen, Kinderzimmer aufräumen, Bad putzen, Müll rausbringen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Blumen gießen und / oder Gartenarbeit | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Briefe öffnen und Rechnungen bezahlen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Hausaufgabenbegleitung | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Geburtstagsgeschenke planen und besorgen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Kind(er) zur Kita bzw. zur Schule bringen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | (Kinder-)Arzttermine vereinbaren und wahrnehmen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Elternabende und Kita- oder Schulfeste wahrnehmen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Freizeitaktivitäten und Hobbys planen und koordinieren | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Freundschaften der Kinder pflegen: Verabredungen und Fahrdienste planen | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Urlaubsplanung | → | <input type="radio"/> |
| <input type="radio"/> | ← | Gemeinsame Zeit planen: Date-Night, Ausflüge, Gespräche | → | <input type="radio"/> |



Gut informiert, bestens begleitet

Familie bedeutet Veränderung – und immer wieder neue Fragen. Ob zu Schwangerschaft, Kinderkrankheiten, Kita-Start oder Schulzeit: Bei uns findest

du die richtigen Ansprechpersonen, verlässliche Informationen von Expertinnen und Experten sowie Angebote, die dich durch jede Lebensphase begleiten.

Deine Pronova BKK-Services auf einen Blick

Digital und doch persönlich: Mit der Pronova BKK-App kannst du viele Dinge von zu Hause aus erledigen. Du willst eine Rechnung einreichen? Du brauchst einen Auslandskrankenschein? Kein Problem!

	Service	Zusatzleistungen
Schwangerschaft und Geburt	<ul style="list-style-type: none">• Hello Baby• BabyCare• Keleya-App• Hebammenhilfe / ammely	→ pronovabkk.de/schwangerschaft
Kindheit	<ul style="list-style-type: none">• U-Untersuchungen• Starke Kids• Bonusprogramm• Kinderkrankengeld• Rooming-in	→ pronovabkk.de/starke-kids → pronovabkk.de/leistungen
Digitalangebote bei chronischen Erkrankungen	<ul style="list-style-type: none">• PädExpert• PädAssist• PädHome	→ pronovabkk.de/starke-kids
Mental Health und Elternbalance	<ul style="list-style-type: none">• Online-Kurse• Präventionsangebote	→ pronovabkk.de/praevention-frueherkennung

Gut zu wissen: Diese Kontakte helfen weiter

- **Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH):**
Verlässliche Informationen, anonyme Beratung und regionale Unterstützungsangebote für werdende und junge Eltern elternsein.info
- **Elterntelefon (Nummer gegen Kummer):**
0800 111 0550 – kostenfrei und vertraulich
- **Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG):** Themen zu Kinderentwicklung, Ernährung und Prävention
kindergesundheit-info.de
- **Kinderärzte im Netz:** Medizinische Infos und Alltagstipps
kinderaerzte-im-netz.de
- **Bundesministerium für Gesundheit:** Informationen zu Gesundheit, Prävention und Erkrankungen
gesund.bund

Pronova BKK Newsletter & Community



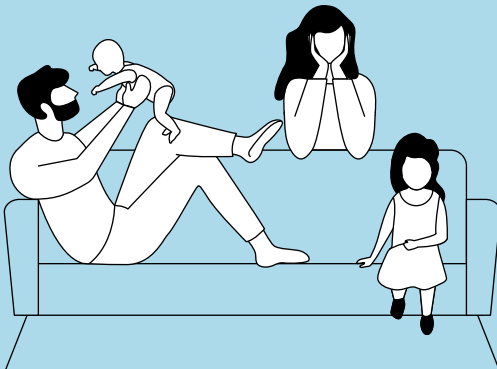
Newsletter:

Erhalte regelmäßig Tipps, Gesundheitsthemen und Informationen zu neuen Leistungen direkt per E-Mail.
pronovabkk.de/newsletter



Social Media:

Folge uns auf Instagram und Facebook für aktuelle Themen rund um Familie, Gesundheit und Alltag.



Wir sind für
dich da. Immer.
Überall.

Unser Kundenservice:

E-Mail service@pronovabkk.de

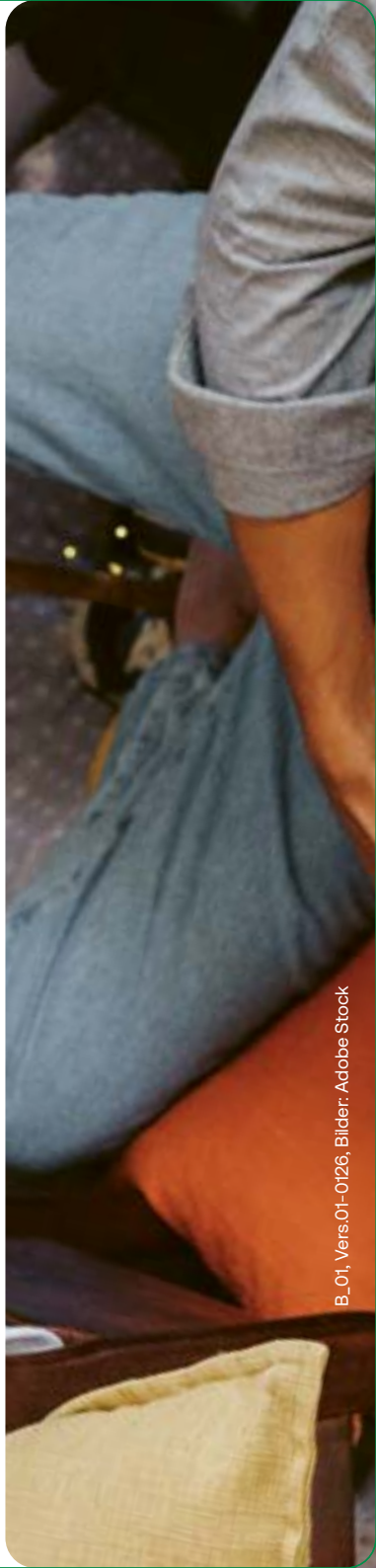
Telefon 0621 53391 - 1000

Fax 0621 53391 - 7000

Weitere Serviceangebote findest du unter:
pronovabkk.de/service

Pronova BKK
67058 Ludwigshafen

pronovabkk.de



B_01, Vers.01-0126, Bilder: Adobe Stock