

Inhalt

Liebe Mütter und Väter! 9

Die gesunde Ernährung

Vollwert-Ernährung	12
Die Nahrungsmittelgruppen	14
Ernährung für stillende Mütter	24
Ernährung für Säuglinge	27
Ernährung für Kinder	38

Pflege und Ausstattung des Säuglings

Reinigung und Pflege	44
Windeln und Bekleidung	46
Schlaflage, Sitz- und Liegemöbel	49

Erkrankungen

Ursachen von Krankheiten und deren Behandlung	54
Naturheilverfahren 55	Allopathie 57
Homöopathie	57
Viren und Bakterien	61
Ansteckung	61
Was tun zur Abwehrstärkung?	62
Fieber	65
Maßnahmen	66

Inhalt

Die häufigsten Erkrankungen im 1. bis 3. Lebensjahr	68
Klassische Kinderkrankheiten	70
Keuchhusten 70 Masern 74 Mumps 76	
Röteln 77 Scharlach 78 Windpocken 81	
Erkrankungen von Kopf und Hals	86
Fieberkrampf 86 Hirnhautentzündung 88	
Schielen 89	
Schnupfen und Heuschnupfen 90	
Mundfäule 92 Mandelentzündung 93	
Akute Mittelohrentzündung 94	
Chronische Mittelohrentzündung 97	
Schwerhörigkeit 98 Polypen 100	
Erkrankungen der Atemwege	102
Pseudokrupp 102	
Husten, Bronchitis, Asthma,	
Lungenentzündung 104	
Behandlung der Atemwegserkrankungen 107	
Magen- und Darmerkrankungen	113
Allgemeine Bauchschmerzen 113	
«Blähungen» 115	
Durchfall und Erbrechen 117	
Verstopfung 121	
Hauterkrankungen	125
Vorübergehende Hautveränderungen nach der	
Geburt 125	
Angeborene und erworbene braune	
Muttermale 126	
Ekzeme und Neurodermitis 127	
Kopfläuse 138 Warzen 139	
Wundsein und Soor 141	
Erste Hilfe bei großen und kleinen Notfällen	144
Bewußtlosigkeit 144	
Atem- und Herzstillstand 145	

Erstickungsgefahr und Atemnot	146
Vergiftungen und Verätzungen	147
Insektenstiche	150
Nasenbluten	151
Prellungen, Verstauchungen, Brüche	152
Schluckauf	153
Schnitt-, Platz-, Schürf- und Bißwunden	153
Verbrühungen und Verbrennungen	154
Verschlucken von Fremdkörpern	155
Zahnschmerzen	156
Vorbeugende Maßnahmen	158
Vitamin D gegen Rachitis	158
Fluor gegen Karies	159
Vitamin K gegen Blutungen	161
Augentropfen	162
Impfungen	162

Die seelische Entwicklung

Einleitung	172
Der Säugling von 0 bis 6 Wochen	177
Überblick	177
Kognitive Fähigkeiten	178
Antriebe	181
Gefühle	182
Der Säugling von 6 Wochen bis zu 1 Jahr	183
Überblick	183
Kognitive Fähigkeiten	185
Antriebe	189
Gefühle	190
Das Kind im Alter von 1 bis 2 Jahren	193
Überblick	193
Kognitive Fähigkeiten	194
Antrieb und Wille	197
Gefühle	198
Das Kind im Alter von 2 bis 3 ½ Jahren	201
Überblick	201
Kognitive Fähigkeiten	202
Antrieb und Wille	206
Gefühle	208
Das Kind im Alter von 3 ½ bis 5 ½ Jahren	210
Überblick	210
Kognitive Fähigkeiten	211
Antrieb und Wille	217
Gefühle	220

Inhalt

Das Kind im Alter von 5 ½ bis 6 ½ Jahren	223
Überblick 223	Kognitive Fähigkeiten 224
Antrieb und Wille 226	Gefühle 227
Schulfähigkeit 228	
Verhaltensprobleme	230
Schlafstörungen 230	
Einnässen 234	
Hyperaktivität 238	

Anhang

Gewichts- und Wachstumstabellen	244
Vorschlag für die Hausapotheke	246
Zahnentwicklung	247
Wichtige Rufnummern und Adressen	248
Fremdwörterverzeichnis	250
Sachregister	253