

# Inhalt

Liebe Mütter und Väter! 9

## Die gesunde Ernährung 11

Vollwert-Ernährung 12

Die Nahrungsmittelgruppen. Ein Überblick 14

Ernährung für stillende Mütter 26

Ernährung für Säuglinge 28

Ernährung für Kinder 37

## Pflege und Ausstattung des Säuglings 41

Reinigung und Pflege 41

Windeln und Bekleidung 42

Schlaflage, Sitz- und Liegemöbel 45

## Erkrankungen 48

Über die Ursachen von Krankheiten  
und deren Behandlung 48

*Naturheilverfahren* 50

*Allopathie* 51

*Homöopathie* 52

Viren und Bakterien 54

*Ansteckung und Verlauf* 54

*Was tun zur Abwehrstärkung?* 55

Fieber 58

*Maßnahmen* 58

Die häufigsten Erkrankungen im 1.–3. Lebensjahr.

Eine Übersicht 61

Klassische Kinderkrankheiten 63

*Keuchhusten* 63

*Masern* 66

*Mumps* 68

*Röteln* 69

*Scharlach* 70

*Windpocken* 73

**Erkrankungen von Kopf und Hals 78**

*Fieberkrampf 78*

*Hirnhautentzündung 79*

*Schnupfen und Heuschnupfen 81*

*Mundfäule 83*

*Mandelentzündung 84*

*Akute Mittelohrentzündung 84*

*Chronische Mittelohrentzündung 88*

*Schwerhörigkeit 88*

*Polypen 90*

**Erkrankungen der Atemwege 92**

*Pseudokrupp 92*

*Husten, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung 93*

**Magen- und Darmerkrankungen 102**

*Allgemeine Bauchschmerzen 102*

*«Blähungen» 104*

*Durchfall und Erbrechen 106*

*Verstopfung 109*

**Hauterkrankungen 113**

*Vorübergehende Hautveränderungen nach der Geburt 113*

*Abszesse 114*

*Ekzeme und Neurodermitis 114*

*Kopfläuse 125*

*Warzen 125*

*Wundsein und Soor 127*

**Erste Hilfe bei großen und kleinen Notfällen 130**

*Bewußtlosigkeit 130*

*Atem- und Herzstillstand 131*

*Ersticken Gefahr und Atemnot 132*

*Vergiftungen und Verätzungen 133*

*Insektenstiche 135*

*Nasenbluten 136*

*Prellungen, Verstauchungen, Brüche 137*

*Schluckauf 137*

*Schnitt-, Platz-, Schürf- und Bißwunden 138*

*Verbrühungen und Verbrennungen 139*

*Verschlucken von Fremdkörpern 140*

*Zahnschmerzen 141*

## **Vorbeugende Maßnahmen 142**

<i>Vitamin D gegen Rachitis</i>	142
<i>Fluor gegen Karies</i>	143
<i>Vitamin K gegen Blutungen</i>	145
<i>Augentropfen</i>	145
<i>Impfungen</i>	146

## **Die seelische Entwicklung vom Säugling zum Schulkind 152**

Einleitung	152
Der Säugling von 0–6 Wochen	157
Der Säugling von 6 Wochen bis zu einem Jahr	163
Das Kind im Alter von 1 bis 2 Jahren	172
Das Kind im Alter von 2 bis 3 ½ Jahren	180
Das Kind im Alter von 3 ½ bis 5 ½ Jahren	189
Das Kind im Alter von 5 ½ bis 6 ½ Jahren	201
Schlaf(störung)	207

## **Anhang 212**

Gewichts- und Wachstumstabellen	212
Vorschlag für die Hausapotheke	214
Zahnentwicklung	215
Wichtige Rufnummern und Adressen	216
Fremdwörterverzeichnis	218
Literatur. Eine Auswahl	220
Sachregister	222