

# 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

<b>Erkrankungen von Kopf und Hals</b>	78
<i>Fieberkrampf</i>	78
<i>Hirnhautentzündung</i>	79
<i>Schnupfen und Heuschnupfen</i>	81
<i>Mundfäule</i>	83
<i>Mandelentzündung</i>	84
<i>Akute Mittelohrentzündung</i>	84
<i>Chronische Mittelohrentzündung</i>	88
<i>Schwerhörigkeit</i>	88
<i>Polypen</i>	90
<b>Erkrankungen der Atemwege</b>	92
<i>Pseudokrupp</i>	92
<i>Husten, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung</i>	93
<b>Magen- und Darmerkrankungen</b>	102
<i>Allgemeine Bauchschmerzen</i>	102
<i>«Blähungen»</i>	104
<i>Durchfall und Erbrechen</i>	106
<i>Verstopfung</i>	109
<b>Hauterkrankungen</b>	113
<i>Vorübergehende Hautveränderungen nach der Geburt</i>	113
<i>Abszesse</i>	114
<i>Ekzeme und Neurodermitis</i>	114
<i>Kopfläuse</i>	125
<i>Warzen</i>	125
<i>Wundsein und Soor</i>	127

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

<i>Bewußtlosigkeit</i>	130
<i>Atem- und Herzstillstand</i>	131
<i>Erstickungsgefahr und Atemnot</i>	132
<i>Vergiftungen und Verätzungen</i>	133
<i>Insektenstiche</i>	135
<i>Nasenbluten</i>	136
<i>Prellungen, Verstauchungen, Brüche</i>	137
<i>Schluckauf</i>	137
<i>Schnitt-, Platz-, Schürf- und Bißwunden</i>	138
<i>Verbrühungen und Verbrennungen</i>	139
<i>Verschlucken von Fremdkörpern</i>	140
<i>Zahnschmerzen</i>	141

## **Vorbeugende Maßnahmen** 142

- Vitamin D gegen Rachitis* 142
- Fluor gegen Karies* 143
- Vitamin K gegen Blutungen* 145
- Augentropfen* 145
- Impfungen* 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