

Liebe Mütter und Väter! 10

KAPITEL 1 | Die gesunde Ernährung

Vollwerternährung 14

Die Nahrungsmittelgruppen 16

Ernährung für stillende Mütter 28

Ernährung für Säuglinge 30

 Muttermilch und Säuglingsmilchen in den ersten 6 Monaten 30

 Der Milchbedarf im 1. Lebensjahr 33

 Die Zufütterung von Breien ohne Allergie in der Familie 34

 Ernährungsplan im 1. Lebensjahr 36

 Die Zufütterung von Milchen und Breien bei Allergie
 in der Familie 39

 Zeitplan für Appetit, Durchschlafen, Schnullerentzug,
 zusätzliches Trinken 44

Ernährung für Kinder 46

 Vorschläge für einzelne Mahlzeiten 47

 Spezialkost ohne Fleisch, Milch, Ei 48

 «Schlechte Esser» 49

 Übergewicht 50

KAPITEL 2 | Pflege und Ausstattung des Säuglings

Pflege und Reinigung 54

Windeln, Bekleidung, Schnuller 56

Schlaflage, Sitz- und Liegemöbel 60

KAPITEL 3 | Erkrankungen

Über die Ursachen von Krankheiten und deren Behandlung 66

Naturheilverfahren 67

Allopathie 68

Homöopathie 69

Allergien 72

Viren und Bakterien 76

Fieber 80

Die häufigsten Erkrankungen im 1. bis 3. Lebensjahr 83

Klassische Kinderkrankheiten 85

Dreitagefieber 85

Keuchhusten 86

Masern 89

Mumps 90

Pfeiffer'sches Drüsenvirus 91

Ringelröteln 92

Röteln 92

Scharlach 93

Windpocken 95

Erkrankungen von Kopf und Hals 104

Fieberkrampf 104

Hirnhautentzündung (Meningitis) 106

Schielen 107

Schnupfen und Heuschnupfen 107

Mundfäule 109

Mandelentzündung (Angina) 110

Akute Mittelohrentzündung 110

Chronische Mittelohrentzündung 114

Schwerhörigkeit 114

Polypen 115

<i>Erkrankungen der Atemwege</i>	117
Pseudokrupp	117
Husten, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung	118
Behandlung der Atemwegserkrankungen	122
<i>Magen- und Darmerkrankungen</i>	128
Allgemeine Bauchschmerzen	128
«Blähungen»	130
Durchfall und Erbrechen	131
Verstopfung	135
Madenwürmer	138
<i>Normale Füße, Beine, Gang</i>	139
<i>Hauterkrankungen</i>	140
Vorübergehende Hautveränderungen nach der Geburt	140
Angeborene und erworbene braune Muttermale («Leberflecken»)	141
Ekzeme und Neurodermitis	142
Kopfläuse	152
Warzen	153
Wundsein	154
Soor	155
<i>Erste Hilfe bei großen und kleinen Notfällen</i>	157
Bewusstlosigkeit	157
Atem- und Herzstillstand	158
Erstickungsgefahr und Atemnot	159
Vergiftungen und Verätzungen	160
Insektenstiche	161
Nasenbluten	163
Prellungen, Verstauchungen, Brüche	163
Schluckauf	164
Schnitt-, Platz-, Schürf- und Bisswunden	164
Verbrühungen und Verbrennungen (auch Sonnenbrand)	165
Verschlucken von Fremdkörpern	166
Zahnschmerzen	167

Vorbeugende Maßnahmen	168
Vitamin D gegen Rachitis	168
Fluor gegen Karies	169
Vitamin K gegen Blutungen	171
Augentropfen	171
Bei Flugreisen	172
Zähne, Kiefer	172
Das Atmen mit offenem Mund	173

Impfungen	175
Auswahl der Impfungen (Überblick)	176
Die Impfungen im Einzelnen	179
Einzelfallimpfungen	183
Impfdiskussion	185

KAPITEL 4 | Die körperliche und geistige Entwicklung

Einleitung	192
-------------------	------------

Der Säugling von 0 bis 6 Wochen	197
Überblick	197
Kognitive Fähigkeiten	198
Antriebe	200
Gefühle	201

Der Säugling von 6 Wochen bis zu 1 Jahr	202
Überblick	202
Kognitive Fähigkeiten	203
Antriebe	207
Gefühle	207

Das Kind im Alter von 1 bis 2 Jahren	210
Überblick	210
Kognitive Fähigkeiten	210
Antrieb und Wille	213
Gefühle	214

Das Kind im Alter von 2 bis 3½ Jahren 217

Überblick 217

Kognitive Fähigkeiten 218

Antrieb und Wille 222

Gefühle 224

Das Kind im Alter von 3½ bis 5½ Jahren 225

Überblick 225

Kognitive Fähigkeiten 226

Antrieb und Wille 231

Gefühle 234

Das Kind im Alter von 5½ bis 6½ Jahren 236

Überblick 236

Kognitive Fähigkeiten 237

Antrieb und Wille 238

Gefühle 239

Sprachentwicklung (in Tabellenform) 241

Einschulung 243

Verhaltensprobleme 246

Schlafstörungen 246

Einnässen 250

Hyperaktivität 254

Anhang

Wachstums- und Gewichtstabellen 264

Vorschläge für die Hausapotheke 266

Zahnentwicklung 267

Wichtige Rufnummern und Adressen 268

Über die Autorin 270

Fremdwörterverzeichnis 271

Sachregister 273