

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 Drüsenfieber 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

Erkrankungen der Atemwege 117

Pseudokrupp 117

Husten, Bronchitis, Asthma, Lungenentzündung 118

Behandlung der Atemwegserkrankungen 122

Magen- und Darmerkrankungen 128

Allgemeine Bauchschmerzen 128

«Blähungen» 130

Durchfall und Erbrechen 131

Verstopfung 135

Madenwürmer 138

Normale Füße, Beine, Gang 139

Hauterkrankungen 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

Erste Hilfe bei großen und kleinen Notfällen 157

Bewusstlosigkeit 157

Atem- und Herzstillstand 158

Ersticken Gefahr 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

<i>Vorbeugende Maßnahmen</i>	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

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

KAPITEL 4 | Die körperliche und geistige Entwicklung

<i>Einleitung</i>	192
--------------------------	------------

<i>Der Säugling von 0 bis 6 Wochen</i>	197
---	------------

Überblick	197
Kognitive Fähigkeiten	198
Antriebe	200
Gefühle	201

<i>Der Säugling von 6 Wochen bis zu 1 Jahr</i>	202
---	------------

Überblick	202
Kognitive Fähigkeiten	203
Antriebe	207
Gefühle	207

<i>Das Kind im Alter von 1 bis 2 Jahren</i>	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