

INHALT

Vorwort 13

1 ALLTÄGLICHES LEBEN

Erstes Miteinander 16

Die richtige Schlafumgebung 17

Säuglingspflege 21

Ausstattung 24

Schnuller und Daumen 27

Möbel 32

Kindertransport 34

2 GESUNDE ERNÄHRUNG

Vollwerternährung 38

Die Nahrungsmittelgruppen 41

Fette und Öle 41 / Fleischwaren 41 / Fisch 42 / Getreide und Getreideprodukte 43 / Milch und Milchprodukte 44 / Milchersatz / Spezialmilch 46 / Eier 47 / Gemüse und Obst 47 / Vitamine und Mineralstoffe 48 / Getränke 49 / Salz 50 / Zucker 51

Ernährung für Schwangere und stillende Mütter 52

Ernährung für Säuglinge im ersten Lebensjahr 55

Stillen 55 / Säuglingsnahrungen 62 / Der Milchbedarf im 1. Lebensjahr 64 / Die Zufütterung von Breien («Beikost») 65 / Wenn das Kind älter wird (10–12 Monate) 72

Ernährung für Kinder 75

Getränke 75 / Vorschläge für einzelne Mahlzeiten 76 /

Besondere Ernährungsformen 77 / Essverhalten von Kindern 78

Übergewicht und Adipositas 84

Ernährung und Allergien 87

Ernährung der schwangeren/stillenden Mutter bei Allergien 87 /

Allergievorbeugung bei der Säuglingsnahrung 90 /

Spezialkost bei Allergien 93

3 VORSORGE

Vorsorgemaßnahmen 98

Augentropfen nach der Geburt 98 / Vitamin K gegen Hirn-

blutungen 98 / Vitamin D gegen Rachitis 100 / UV-Schutz 104 /

Kariesvorbeugung 105 / Unfallvorbeugung 109

Vorsorgeuntersuchungen 110

Was wir empfehlen: U2 bis U9 113

Kinder und Medien 130

4 IMPFUNGEN

Einleitung 134

STIKO-Empfehlungen 135 / «2+1»-Schema 137

Impfdiskussion 138

Juristisches 138 / Gründe 139 / Impfstoffarten 141 / Neben-

wirkungen 142 / Impfschäden 146 / Pro Impfung 147 /

Contra Impfung 148 / Unser Rat 150

Die einzelnen Impfungen 151

Impfungen im Säuglingsalter 151 / Mögliche Impfkominationen 152 /

Impfungen im 2. Lebensjahr 159 / Weitere Impfungen 166 /

Verfügbare Impfstoffe 170

5 ERKRANKUNGEN

Ursachen und Behandlung von Krankheiten 174

Das Immunsystem 176 / Viren und Bakterien 177 / Antibiotika 180 / Maßnahmen zur Abwehrstärkung 181 / Fieber 184 / Behandlung von Krankheiten 189

Krankheiten nach Lebensalter 195

Neugeborene 195 / 0 bis 2 Lebensjahre 199 / 3 bis 6 Jahre 200 / Schulkinder 201 / Jugendliche 201

Häufige Infektionskrankheiten 202

Dreitagefieber 202 / Grippe «Influenza» 203 / Hand-Fuß-Mund-Krankheit 205 / Mundfäule 206 / Keuchhusten «Pertussis» 207 / Masern 212 / Mumps 215 / Scharlach und Streptokokken-Mandelentzündung 216 / Pfeiffer'sches Drüsenviebter «Mononuklose» 222 / Ringelröteln 223 / Röteln 225 / Windpocken «Varizellen» 226 / Gürtelrose «Zoster» 228 / Unterscheidungsmerkmale der häufigen Infektionskrankheiten 230 / Ansteckung der häufigen Infektionskrankheiten 232

Augenerkrankungen 234

Bindehautentzündung 234 / Schielen und Fehlsichtigkeiten 236

Atemwegserkrankungen 237

Schnupfen 237 / Husten 241 / Normaler Husten (Erkältung) 243 / Bronchitis 244 / Asthma 244 / Lungenentzündung 245 / Unterscheidungsmerkmale der Atemwegserkrankungen 246 / Behandlung der Atemwegserkrankungen 248

Mund-, Hals- und Ohrenerkrankungen 254

Mandelentzündung «Angina» 254 / Vergrößerte Mandeln 255 / Polypen 256 / Mittelohrentzündung 258 / Gehörgangsentzündung 263 / Paukenerguss 264 / Schwerhörigkeit 265 / Aphthen 267 / Eingerissene Mundwinkel 267 / Schnullerekzem 268 / Lippenleckerkekzem 268 / Lippenherpes 268 / Zähnen 269 / Karies 270 / Zahnverletzungen 270 / Kieferfehlstellungen 271

Magen- und Darmerkrankungen 273

Bauchschmerzen 273 / Magen-Darm-Infekt (Erbrechen und Durchfall) 274 / Kleinkinddurchfall 278 / Wiederkehrende Bauchschmerzen 278 / Zöliakie 285 / Blähungen beim Säugling «Dreimonatskoliken» 286 / Verstopfung bei Säuglingen 290 / Verstopfung bei Klein- und Schulkindern 292 / Madenwürmer «Oxyuren» 297

Blasen- und Nierenerkrankungen 300

Blasenentzündung 300 / Nierenentzündung 301 / Refluxkrankheit 302 / Nierenfehlbildungen 303

Erkrankungen der Hoden 304

Hodenhochstand 304 / Hodenschmerzen 305

Erkrankungen von Penis und Scheide 306

Vorhautverengung «Phimose» 306 / Vorhautentzündung 307 / Schamlippenverklebung 307 / Scheidenreizungen 307

Knochen- und Gelenkerkrankungen 309

Hüftreifungsstörung 309 / Rachitis 310 / Wachstumsschmerzen 310 / Gelenkschmerzen 311 / Plattfüße, O-/X-Beine o. Ä. 311

Hauterkrankungen 313

Ausschlag 313 / Nesselsucht 314 / Purpura Schönlein-Henoch 315 / Flechten «Ekzem» 316 / Säuglingsekzem 316 / Gneis 318 / Wundsein 318 / Mund-/Windelpilz «Soor» 320 / Muttermale 321 / Warzen 321 / Läuse 324 / Mückenstiche 328 / Zecken 329 / anderes Ungeziefer 332 f.

Allergische Erkrankungen 335

Ursachen 336 / Vorbeugung 338 / Maßnahmen 341 / Neurodermitis 341 / Asthma bronchiale 354 / Heuschnupfen 358 / Nahrungsmittelallergien 359 / Hyposensibilisierung 363

Wachstumsstörungen 365

Kleinwuchs 365 / Hochwuchs 367

6 NOTFÄLLE UND SCHWERE ERKRANKUNGEN

Lebensbedrohliche Notfälle 370

Bewusstlosigkeit 371 / Atem- und Herzstillstand 372 /

Allergischer Schock 373

Atemnot 374

Fremdkörper in den Atemwegen 374 / Pseudokrupp 375 /

Asthmaanfall/schwere Bronchitis 377 / Schwere Lungenentzündung 378

Fieber 379

Fieberkrampf 379

Erkrankungen des Nervensystems 382

Krampfanfälle 382 / Hirnhautentzündung «Meningitis» 383

Unfälle 385

Vergiftungen 385 / Verätzungen 387 / Gehirnerschütterung 388 /

Prellungen, Verstauchungen, Brüche 389 / Ellenbogenausrenkung 390 /

Schürf-, Schnitt-, Platz- und Bisswunden 390 / Verbrühungen und

Verbrennungen 392 / Verschlucken von Fremdkörpern 393

Verschiedenes 395

Zuckerkrankheit 395 / Insektenstiche 396 / Nasenbluten 397 /

Schluckauf 397

7 DAS LEBEN VOR DER GEBURT

Die Entstehung des Embryos 400

Vom Fetus bis zur Geburt 401

Erbanlagen und Umwelt 402

Die Prägung des ungeborenen Kindes 404

Tasten, Fühlen und Gefühl 405 / Stress in der Schwangerschaft 405 /

Schmecken und Riechen – Ernährung der Mutter 406 /

Sehen und Hören 407 / Unterbewusstsein und Temperament 408 /

Empfehlungen für die Schwangerschaft 409

8 ENTWICKLUNG DES KINDES UND ERZIEHUNG

Anlage, Erfahrung, Lernen 413

Wie Lernen funktioniert 413 / Prägungsphasen 414 /
Lernen im Alltag 415 / Die Persönlichkeitsentwicklung 417 /
Bindung und Stress 421

Die ersten Wochen nach der Geburt 424

Motorische Fähigkeiten 424 / Kognitive Fähigkeiten 426

Das erste Lebensjahr 429

Motorische Fähigkeiten 430 / Kognitive Fähigkeiten 433 /
Zur Fremdbetreuung in den ersten drei Lebensjahren 439

Das zweite Lebensjahr 441

Motorische Fähigkeiten 442 / Kognitive Fähigkeiten 442

Das dritte Lebensjahr 449

Motorische Fähigkeiten 450 / Kognitive Fähigkeiten 450 /
Trotzverhalten 456

Das Kleinkind bis 5 Jahre 458

Motorische Fähigkeiten 459 / Kognitive Fähigkeiten 459 /
Kindliches Denken 465

Das Vorschulkind 472

Motorische Fähigkeiten 473 / Kognitive Fähigkeiten 473

Einschulung 478

Frühe Einschulung 480 / Späte Einschulung 481 /
Hochbegabung 482 / Auswahl der Schule 483

Sprachentwicklung 485

Sprachentwicklungsverzögerung und -förderung 485 / Stottern 488 /
Empfehlungen zur Mehrsprachigkeit 489 / Sprachentwicklung eines
gesunden Kindes 491

Besondere Herausforderungen 492

Schlafstörungen 492 / Einnässen 501 / Hyperaktivität «ADHS/ADS» 505 /
Unkonzentriertheit, Unruhe und Erziehungsschwierigkeiten 513

ANHANG

Wachstums- und Gewichtskurven 518

Zahnentwicklung 526

Vorschläge für die Hausapotheke 528

Notrufnummern 530

Über die Autorinnen 531

Register 532