

Inhalt

Vorwort 13

1 ALLTÄGLICHES LEBEN

Erstes Miteinander 16

Smartphones 16

Die richtige Schlafumgebung 17

Säuglingspflege 21

Intimbereich 23

Ausstattung 24

Windeln 24 / Kleidung 24 / Schuhe 25 / Schadstoffe 26

Schnuller und Daumen 27

Zum Problem des Zuviel 28 / Zum Problem des Zulange 29 /

Gebrauch 29 / Tipps zum Abgewöhnen 30

Möbel 32

Betten 32 / Liegen, Stühle und anderes 32

Kindertransport 34

Tragetücher und Tragesysteme 34 / Kinderwagen 35 / Auto 36 /

Fahrrad 36

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 /
Baby led weaning 66 / Fütterprobleme 72 / Wenn das Kind
älter wird (10–12 Monate) 73

Ernährung für Kinder 76

Getränke 76 / Besondere Ernährungsformen 77 /
Essverhalten von Kindern 78

Übergewicht und Adipositas 83

Ernährung und Allergien 86

Ernährung der schwangeren/stillenden Mutter bei Allergien 86 /
Allergievorbeugung bei der Säuglingsnahrung 89 /
Spezialkost bei Allergien 92

3 VORSORGE

Vorsorgemaßnahmen 96

Augentropfen nach der Geburt 96 / Vitamin K gegen Hirn-
blutungen 96 / Vitamin D gegen Rachitis 98 / UV-Schutz 102 /
Kariesvorbeugung 103 / Unfallvorbeugung 107

Vorsorgeuntersuchungen 108

Neugeborenen-Stoffwechseltest und Mukoviszidose-Screening 111

Kinder, Eltern und Medien 128

4 IMPFUNGEN

Einleitung 132

«2+1»-Schema 134 / Impfungen in der Beziehung Ärztin – Familie 134 /
Coronavirus-Impfungen 135

Impfdiskussion 136

Juristisches 136 / Gründe zu impfen 137 / Bestandteile von Impfstoffen 139 / Nebenwirkungen 140 / Impfschäden 144 / Pro Impfung 145 / Contra Impfung 146 / Praktisches Fazit 148

Die einzelnen Impfungen 149

Impfungen im Säuglingsalter 149 / Impfungen im 2. Lebensjahr 156 / Weitere Impfungen 162 / Verfügbare Impfstoffe 165

5 ERKRANKUNGEN

Ursachen und Behandlung von Krankheiten 170

Das Immunsystem 172 / Viren und Bakterien 173 / Antibiotika 176 / Maßnahmen zur Abwehrstärkung 177 / Fieber 180 / Behandlung von Krankheiten 185

Krankheiten nach Lebensalter 191

Neugeborene 191 / 0 bis 2 Lebensjahre 195 / 3 bis 6 Jahre 196 / Schulkinder 197 / Jugendliche 197

Häufige Infektionskrankheiten 198

Covid-19 198 / Dreitagefieber 198 / Grippe («Influenza») 200 / Hand-Fuß-Mund-Krankheit 201 / Mundfäule 202 / Keuchhusten («Pertussis») 203 / Masern 208 / Mumps (Ziegenpeter) 211 / Scharlach und Streptokokken-Mandelentzündung 212 / Pfeiffer'sches Drüsenfieber («Mononuklose») 217 / Ringelröteln 219 / Röteln 220 / Windpocken («Varizellen») 221 / Gürtelrose («Zoster») 224 / Unterscheidungsmerkmale der häufigen Infektionskrankheiten 226 / Ansteckung der häufigen Infektionskrankheiten 228

Augenerkrankungen 230

Bindehautentzündung («Konjunktivitis») 230 / Schielen und Fehlsichtigkeiten 232

Atemwegserkrankungen 233

Schnupfen 233 / Husten 236 / Ursachen, Symptome, Verlauf der Atemwegserkrankungen 239 / Unterscheidungsmerkmale der Atemwegserkrankungen 242 / Behandlung der Atemwegserkrankungen 244

Mund-, Hals- und Ohrenerkrankungen 250

Mandelentzündung («Angina») 250 / Vergrößerte Mandeln 251 / Polypen («Adenoide») 252 / Mittelohrentzündung 254 / Gehörgangsentzündung 259 / Paukenerguss (Flüssigkeit im Ohr) 259 / Schwerhörigkeit 261 / Aphthen 263 / Perleche (eingerissene Mundwinkel) 263 / Schnullereczem 263 / Lippenleckeeczem 264 / Lippenherpes 264 / Zahnen 265 / Karies 266 / Zahnschmelzdefekte 266 / Zahnverletzungen 267 / Kieferfehlstellungen 267 / Zähneknirschen («Bruxismus») 268

Magen- und Darmerkrankungen 269

Bauchschmerzen 269 / Magen-Darm-Infekt (Erbrechen und Durchfall) 270 / Kleinkinddurchfall 274 / Wiederkehrende Bauchschmerzen 274 / Zöliakie 281 / Blähungen beim Säugling («Dreimonatskoliken») 282 / Verstopfung bei Säuglingen 286 / Verstopfung bei Klein- und Schulkindern 288 / Madenwürmer («Oxyuren») 292

Blasen- und Nierenerkrankungen 296

Blasenentzündung 296 / Nierenentzündung 297 / Refluxkrankheit 298 / Nierenfehlbildungen 299

Erkrankungen der Hoden 300

Hodenhochstand 300 / Hodenschmerzen 301

Erkrankungen von Penis und Scheide 302

Vorhautverengung («Phimose») 302 / Vorhautentzündung 303 / Schamlippenverklebung 303 / Scheidenreizungen 304

Knochen- und Gelenkerkrankungen 305

Hüftreifungsstörung («Hüftdysplasie») 305 / Rachitis 305 / Wachstumsschmerzen 306 / Gelenkschmerzen 306 / Plattfüße, O-Beine, X-Beine und Ähnliches 307

Hauterkrankungen 309

Ausschlag 309 / Nesselsucht 310 / Purpura Schönlein-Henoch 311 / Flechten («Ekzem») 312 / Säuglingsekzem («Seborrhoisches Ekzem») 312 / Gneis («Kopfschorf») 313 / Wundsein 314 / Mund-/Windelpilz («Soor») 316 / Muttermale («Leberflecken») 317 / Weiche Warzen («Mollusken», «Dellwarzen», «Schwimmbadwarzen») 318 / Harte Warzen («Dornwarzen») 318 / Kopfläuse 320 / Mückenstiche 324 / Zecken 325 / Flöhe 328 / Wanzen 329 / Krätze («Skabies») 329 / Badedermatitis 330

Allergische Erkrankungen 331

Ursachen 332 / Vorbeugung 334 / Maßnahmen 337 / Neurodermitis («Atopisches Ekzem») 337 / Asthma bronchiale 349 / Heuschnupfen 353 / Nahrungsmittelallergien 355 / Hyposensibilisierung 359

Wachstumsstörungen 360

Kleinwuchs 361 / Hochwuchs 362

6 NOTFÄLLE UND SCHWERE ERKRANKUNGEN

Lebensbedrohliche Notfälle 366

Bewusstlosigkeit 367 / Atem- und Herzstillstand 368 / Allergischer Schock 369

Atemnot 370

Fremdkörper in den Atemwegen 370 / Pseudokrupp 371 / Asthmaanfall/schwere Bronchitis 372 / Schwere Lungenentzündung 373

Fieber 375

Fieberkrampf 375

Erkrankungen des Nervensystems 378

Krampfanfälle 378 / Hirnhautentzündung («Meningitis») 379

Unfälle 382

Vergiftungen 382 / Verätzungen 384 / Gehirnerschütterung 384 / Prellungen, Verstauchungen, Brüche 386 / Ellenbogenausrenkung («Chassaignac-Luxation») 387 / Schürf-, Schnitt-, Platz- und

Bisswunden 387 / Verbrühungen und Verbrennungen 389 /
Verschlucken von Fremdkörpern 390

Verschiedenes 392

Zuckerkrankheit («Diabetes») 392 / Insektenstiche 393 /
Nasenbluten 394

7 DAS LEBEN VOR DER GEBURT

Die Entstehung des Embryos 396

Vom Fetus bis zur Geburt 397

Erbanlagen und Umwelt 398

Die Prägung des ungeborenen Kindes 400

Tasten, Fühlen und Gefühl 401 / Stress in der Schwangerschaft 401 /
Schmecken und Riechen – Ernährung der Mutter 402 / Sehen und
Hören 403 / Unterbewusstsein und Temperament 404 / Künstliche
Befruchtung und Pränataldiagnostik 405

8 ENTWICKLUNG DES KINDES UND ERZIEHUNG

Anlage, Erfahrung, Lernen 409

Wie Lernen funktioniert 409 / Prägungsphasen 410 /
Lernen im Alltag 411 / Die Persönlichkeitsentwicklung 413 /
Bindung und Stress 417 / Väter und Mütter 419

Die ersten Wochen nach der Geburt 420

Motorische Fähigkeiten 420 / Kognitive Fähigkeiten 422

Das erste Lebensjahr 425

Motorische Fähigkeiten 426 / Kognitive Fähigkeiten 429 /
Zur Fremdbetreuung in den ersten drei Lebensjahren 435

Das zweite Lebensjahr 437

Motorische Fähigkeiten 438 / Kognitive Fähigkeiten 438

Das dritte Lebensjahr 445

Motorische Fähigkeiten 446 / Kognitive Fähigkeiten 446 /
Trotzverhalten 452

Das Kleinkind bis 5 Jahre 454

Motorische Fähigkeiten 455 / Kognitive Fähigkeiten 455 /
Kindliches Denken 461

Das Vorschulkind 468

Motorische Fähigkeiten 469 / Kognitive Fähigkeiten 469

Einschulung 474

Frühe Einschulung 476 / Späte Einschulung 477 /
Hochbegabung 477 / Auswahl der Schule 479

Sprachentwicklung 481

Sprachentwicklungsverzögerung und -förderung 481 / Stottern 484 /
Empfehlungen zur Mehrsprachigkeit 485 / Sprachentwicklung im
Kindesalter 487

Besondere Herausforderungen 488

Schlafstörungen 488 / Einnässen 497 / Hyperaktivität («ADHS /
ADS») 501 / Unkonzentriertheit, Unruhe und Erziehungsschwierig-
keiten 509 / Elterntrennung 511

ANHANG

Wachstums- und Gewichtskurven 514

Zahnentwicklung 522

Vorschläge für die Hausapotheke 524

Notrufnummern 526

Über die Autorinnen 527

Register 529