

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort.....	12
<b>DAS GESUNDE KIND.....</b>	<b>15</b>
<b>PFLEGE .....</b>	<b>16</b>
Wie pflege ich die Haut meines Babys richtig? .....	18
Auf welche Produkte soll man für gute Babypflege setzen?.....	19
Worauf muss ich beim Reinigen der Babyhaut achten?.....	20
Worauf muss ich bei der Pflege im Windelbereich achten? .....	20
Was muss ich tun, wenn mein Baby einen roten Popo hat? .....	21
Wie entsteht eine Windeldermatitis und was hilft dagegen?.....	22
Wann muss ich bei einem roten Popo zum Arzt gehen? .....	23
Wie pflege ich den Intimbereich bei Mädchen? .....	23
Wie pflege ich den Intimbereich bei Jungen?.....	24
Mit welchen Hautveränderungen beim Baby muss ich nach der Geburt rechnen? .....	25
Müssen Schuppen am Kopf behandelt werden? .....	26
Hat mein Kind Neurodermitis?.....	27
Wie schütze ich mein Baby unter einem Jahr vor der Sonne? .....	29
Wie schütze ich mein Kind über einem Jahr vor der Sonne?.....	30
Welche Sonnencreme ist die richtige für mein Kind? .....	30
Welche Kleidung schützt gut vor der Sonne?.....	32
Braucht mein Kind eine Sonnenbrille? .....	33
<b>SELBSTREGULATION .....</b>	<b>34</b>
Warum schreit mein Baby? .....	36
Wie kann ich mein Baby beruhigen?.....	38

Wie unterstütze ich mein Baby bei der Selbstregulation?.....	49
Ist mein Kind ein gefühlsstarkes Baby? .....	50
Kann das Schreien meines Babys auf eine Krankheit hinweisen?.....	52
Schreit mein Baby, weil es Bauchschmerzen hat, oder leidet es an einer Regulationsstörung? .....	53
Kann ich mein Baby zu sehr verwöhnen? .....	54
Was tun, wenn mein schreiendes Baby mich an die Grenzen bringt? .....	56
Was passiert in der »Trotzphase«? .....	58
Wie kann ich Wutanfälle vermeiden? .....	59
Wie verhalte ich mich bei einem Wutanfall? .....	62
<b>SCHLAF</b> .....	66
Wie schläft mein Baby sicher? .....	68
Darf mein Baby mit ins Familienbett? .....	69
Warum raten Kinderärzte vom Familienbett ab? .....	71
Muss mein Baby nachts überwacht werden? .....	71
Warum haben Babys ein anderes Schlafverhalten als Erwachsene? .....	72
Wann schläft mein Kind durch? .....	75
Warum schlafen Babys nicht durch und inwieweit kann man als übermüdete Eltern ihr Schlafverhalten beeinflussen? .....	76
Wie kann ich meinem Kind beim Einschlafen helfen? .....	77
Was ist von einem Schlaftraining zu halten? .....	80
Wie kann ich den Schlaf meines Babys ohne Schlaftraining unterstützen?.....	83
Darf ich mein Baby wecken? .....	86
Können Kinder Schlafstörungen haben? .....	87
<b>ERNÄHRUNG</b> .....	88
Wie lange soll ich mein Baby stillen und warum? .....	90
Nach dem Abstillen: Mein Kind trinkt so wenig. Wie viel Flüssigkeit braucht es? .....	91
Darf ich Apfelschorle anbieten, damit mein Kind besser trinkt?.....	92
Wie vermeide ich, dass mein Baby oder Kleinkind sich verschluckt? .....	92

Kann ich mein Baby/Kleinkind vegetarisch oder vegan ernähren? .....	95
Darf mein Baby Gewürze essen? .....	98
Warum wirft mein Kind sein Essen immer auf den Boden und was kann ich dagegen tun? .....	99
Ab wann dürfen Kleinkinder Nüsse essen?.....	101
Was ist von Quetschies zu halten? .....	102
Welche Kindersnacks kann man guten Gewissens geben, von welchen sollte man die Finger lassen?.....	103
Wie bringe ich mein Kleinkind dazu, mehr Gemüse zu essen? .....	104
Mein Kleinkind isst so wenig – was kann ich tun? .....	106
× IMMUNSYSTEM .....	110
Warum ist mein Kind ständig krank? .....	112
Wie stärke ich das Immunsystem meines Kindes? .....	113
Bekommt mein Kind alle notwendigen Vitamine? .....	115
Wann sollte ich meinem Kind Vitamin D als Nahrungsergänzungsmittel geben?.....	117
IMPFUNGEN .....	120
Warum wird mit den Impfungen so früh begonnen? .....	122
Wie wirken Impfungen?.....	124
Braucht mein Baby alle empfohlenen Impfungen?.....	125
Müssen die Impfabstände nach den STIKO-Empfehlungen strikt eingehalten werden? .....	127
Warum impft man gleichzeitig gegen mehrere Erkrankungen? .....	128
Mit welchen Nebenwirkungen muss ich nach einer Impfung rechnen? .....	128
Sind Impfungen gefährlich? .....	130
Ist es nicht besser, mein Kind die Kinderkrankheiten so wie früher durchmachen zu lassen? .....	132
Kann mein Kind trotz Impfung erkranken?.....	133
Wie begleite ich mein Kind gut durch eine Impfung? .....	134

<b>ZAHNGESUNDHEIT</b> .....	138
Ab wann muss ich bei meinem Baby mit der Zahnpflege beginnen?.....	140
Wie vermeide ich Karies? .....	140
Benötigt mein Baby Fluorid?.....	141
Kann Fluorid schädlich sein?.....	143
Soll ich für mein Kind eine manuelle oder eine elektrische Zahnbürste verwenden? .....	144
Was kann ich tun, wenn sich mein Kind die Zähne nicht putzen lässt? .....	144
Wie problematisch ist der Schnuller für die Zahngesundheit? .....	145
Woran merke ich, dass mein Kind zahlt? .....	148
Bei Erwachsenen ist das Zähneknirschen häufig ein Zeichen von Stress. Ist das bei Kindern genauso? .....	150
<b>MOTORISCHE ENTWICKLUNG</b> .....	152
Was braucht mein Baby für die motorische Entwicklung in den ersten vier Lebenswochen?.....	154
Ist eine schnelle motorische Entwicklung besser als eine langsame?.....	155
Wie kann ich mein Baby in der motorischen Entwicklung unterstützen? .....	156
Mein Baby dreht sich nur zu einer Seite, muss ich eingreifen? .....	158
Muss ich mein Baby auf den Bauch legen? Falls ja, wann und wie oft?.....	158
Welches Spielzeug braucht mein Baby in den ersten Monaten? .....	159
Was muss ich beachten, wenn mein Kind mobiler wird? .....	159
Wie lernt mein Baby das Robben? .....	160
Darf ich mein Kind hinsetzen, wenn es noch nicht selbstständig sitzen kann? .....	160
Wie kann ich mein Kind beim Laufenlernen unterstützen?.....	161
Ab wann braucht mein Baby Schuhe? .....	162
Wann ist der Gang meines Kindes auffällig? .....	164
Wie kann ich mein Kind im zweiten Lebensjahr motorisch fördern?.....	164
Was kann ich vermeiden, um die motorische Entwicklung meines Kindes nicht zu behindern?.....	165

Was kann ich tun, wenn mein Baby vor dem nächsten Entwicklungsschritt quengelt?.....	167
Ist mein Kind bewegungsfaul? .....	167
<b>SPRACHENTWICKLUNG</b> .....	168
Wann beginnen Kinder normalerweise zu sprechen? .....	170
Wie unterstütze ich mein Kind in der sprachlichen Entwicklung? .....	171
Was sollte ich bei der Begleitung der Sprachentwicklung vermeiden? .....	173
Wie kann ich mit meinem Kind richtig lesen?.....	173
Welche Sprachauffälligkeiten sollten mich bei meinem Kind in die Kinderarztpraxis führen? .....	174
Ist verzögerter Spracherwerb auch dann ein Problem, wenn mein Kind Sprache versteht? .....	175
Wie finde ich heraus, ob die Sprachentwicklung bei meinem Kind nur verzögert ist oder ob eine echte Störung vorliegt?.....	177
Trage ich die Schuld an der Sprachentwicklungsverzögerung meines Kindes? .....	177
Ab wann sind Aussprachestörungen ein Problem? .....	177
<b>TROCKEN WERDEN</b> .....	180
Ist Töpfchentraining sinnvoll?.....	182
Wie und wann werden Kinder trocken? .....	183
Welche Vorteile bietet es, auf eine Windel zu verzichten? .....	184
Für welche Windel soll ich mich entscheiden?.....	186
Wie kann ich mein Kind beim Trockenwerden unterstützen? .....	188
Wann sollte mein Kind keine Windel mehr brauchen?.....	189
Warum passieren »Toilettenunfälle«? .....	190
Wie ist es möglich, dass der Toilettengang tagsüber so gut klappt und nachts nicht? .....	192
Ab wann muss ich beim Einnässen kinderärztlichen Rat einholen? .....	192

WACHSTUM.....	196
Gibt es Wachstumsschübe? .....	198
Wie kann ich herausfinden, wie groß mein Kind wird?.....	198
Wie funktionieren die Wachstumstabellen? .....	200
Wie bemerkt man eine Wachstumsstörung?.....	201
Wie lassen sich Wachstumsschmerzen behandeln? .....	202

## DAS KRANKE KIND..... 205

MEDIKAMENTE UND HÄUSLICHE ERSTVERSORGUNG .....	206
Wie nehme ich meinem Kind die Angst vor Medikamenten?.....	208
Wie verabreiche ich am besten flüssige Medikamente? .....	209
Wie verabreiche ich am besten ein Zäpfchen?.....	210
Wie gebe ich am besten Augentropfen? .....	211
Wie gebe ich am besten Nasenspray oder Nasentropfen?.....	211
Wie verabreiche ich am besten Ohrentropfen?.....	213
Was sollte sich in meiner Haus- und Reiseapotheke befinden? .....	213
Was gehört zusätzlich in die Reiseapotheke? .....	217
Ist es sinnvoll, eine eigene Kinder-Hausapotheke zu führen? .....	218
Wie muss ich meine Medikamente aufbewahren und wann sollte ich sie entsorgen?.....	219

SCHMERZEN BEI KINDERN .....	220
Wie viele Schmerzen kann mein Neugeborenes spüren?.....	222
Wie kann man Schmerzen beim Impfen lindern?.....	222
Wie erkenne ich Schmerzen bei meinem Kind?.....	224
Wann muss ich bei meinem Kind Schmerzen behandeln?.....	225
Wie kann ich meinem Kind helfen, mit Schmerzen umzugehen?.....	228

<b>FIEBER</b> .....	230
Welche Ursachen kann Fieber haben? .....	232
Wie messe ich am besten Fieber? .....	232
Wie gefährlich ist Fieber? .....	234
Wie soll ich mich bei Fieber verhalten?.....	234
Wann muss ich mit meinem fiebernden Kind zum Arzt? .....	236
Braucht mein fieberndes Kind ein Antibiotikum? .....	237
Wann gebe ich bei Fieber Paracetamol und wann Ibuprofen?.....	238
Was ist ein Fieberkrampf und wie entsteht er? .....	238
Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit eines weiteren Fieberkrampfs?.....	240
Muss ich wegen des Fieberkrampftrisikos schneller Fieber senken?.....	241
Wie verhalte ich mich während eines Fieberkrampfs richtig?.....	241
<b>ERKÄLTUNG, ERBRECHEN, AUSSCHLAG &amp; CO</b> .....	242
<b>HUSTEN</b> .....	244
Wann soll ich mit meinem hustenden Kind zum Arzt gehen? .....	244
Wie kann ich mein hustendes Kind unterstützen?.....	246
Ab wann spricht man von einer Bronchitis? .....	247
Warum muss mein Kind mit Salbutamol inhalieren? .....	248
Was ist bei einem Pseudokrupp zu tun?.....	248
Wie erkenne ich eine RSV-Infektion?.....	250
<b>KRANKHEITEN DES MAGEN-DARM-TRAKTS</b> .....	251
Warum erbricht sich mein Kind? .....	251
Wie behandle ich Erbrechen bei meinem Kind? .....	252
Warum hat mein Kind Durchfall? .....	254
Wie behandle ich Durchfälle bei meinem Kind?.....	254
Wann ist die Gabe von Medikamenten gegen Brechdurchfall sinnvoll?.....	256
Wie erkenne ich, dass mein Kind dehydriert?.....	257
Wie erkenne ich eine Verstopfung?.....	257
Was kann bei meinem Kind zu einer Verstopfung führen?.....	257
Wie kann ich eine Verstopfung behandeln?.....	258

OHRENSCHMERZEN.....	260
Wie wird eine Mittelohrentzündung behandelt?.....	260
Wie kann ich mein Kind bei Ohrenschmerzen unterstützen?.....	261
HALSSCHMERZEN.....	262
Wann muss ich an eine Mund- oder Halserkrankung denken? .....	262
Was hilft bei Halsschmerzen?.....	262
Wann muss ich mit Halsschmerzen zum Kinderarzt? .....	263
Wann müssen bei Halsschmerzen Antibiotika eingesetzt werden?.....	263
HAUTAUSSCHLÄGE .....	263
Welches Hautbild sollte mich zum Kinderarzt führen?.....	263
Was ist die Hand-Fuß-Mund-Krankheit?.....	266
Steckt hinter der Nesselsucht immer eine Allergie?.....	267
Ausblick.....	268
Quellen für interessierte Weiterleser .....	270
Register .....	283
Impressum .....	288