

Inhaltsverzeichnis

1 Das gesunde Kind 1

2 Von der Zelle zum neuen Menschen 4

- 2.1 Die Schwangerschaft 4
- 2.2 Der Verlauf einer natürlichen Geburt..... 7
- 2.3 Bonding – ein gesunder Start ins Leben 8

3 Die Erstausrüstung und Pflege eines Kindes 9

- 3.1 Die Erstausrüstung für das neugeborene Baby 9
- 3.2 Die Einrichtung einer gesunden Schlafumgebung 10
- 3.3 Transportmöglichkeiten für Babys und Kleinkinder 12
 - 3.3.1 Der Autositz 12
 - 3.3.2 Das Tragetuch 12
 - 3.3.3 Der Kinderwagen..... 13
- 3.4 Körperpflege bei Kindern..... 13
 - 3.4.1 Baden und Waschen eines Säuglings..... 14
 - 3.4.2 Die Hautpflege bei Kleinkindern..... 16
 - 3.4.3 Hauterkrankungen im Babygesicht – was ist zu tun? 17
 - 3.4.4 Die Pflege von Haaren und Nägeln. 18
 - 3.4.5 Die Zahnpflege 18
- 3.5 Das Wickeln eines Babys 20
 - 3.5.1 Wann, wo und wie gewickelt wird..... 21
 - 3.5.2 Hauterkrankungen im Windelbereich – was ist zu tun?..... 22

4 Den Alltag mit Kindern planen, gestalten und bewältigen..... 24

- 4.1 Der Tagesablauf mit einem Säugling 24
- 4.2 Der Tagesablauf mit Kleinkindern in der Einrichtung 27
- 4.3 Stress und Süchte – Wenn der Alltag zur Belastung wird..... 29

5 Die Entwicklung im 1. Lebensjahr 33

- 5.1 Die Grenzsteine der Entwicklung ... 33
 - 5.1.1 Die Entwicklung der Grobmotorik – Drehen, Krabbeln, Sitzen, Laufen... 33
 - 5.1.2 Die Entwicklung der Feinmotorik – das Greifen..... 35
 - 5.1.3 Die Entwicklung von Hören, Sehen, Sprechen und der räumlichen Wahrnehmung 36
 - 5.1.4 Die Sozialentwicklung – Einfluss der Bezugspersonen 37
- 5.2 Die Entwicklung eines Kindes altersgerecht unterstützen 39
 - 5.2.1 Grundsätze zur Auswahl von Spielzeug..... 40
 - 5.2.2 Welches Spielzeug wann? – Eine Übersicht für die ersten drei Lebensjahre 40
 - 5.2.3 Beispiele für Spielanregungen im 1. Lebensjahr 42

6 Die Ernährung im 1. Lebensjahr 46

- 6.1 Muttermilch – die beste Ernährung für das Baby 47

6.2	Industrielle Säuglingsmilchnahrung als Alternative zum Stillen	48	8.3.2	Möglichkeiten der Selbsthilfe bei häufigen Krankheitsanzeichen	73
6.2.1	Die Zubereitung von Säuglingsmilch.....	49	8.3.3	Die Hausapotheke	79
6.2.2	Füttern von Säuglingsmilch mit der Flasche	51	8.4	Infektions- und Kinderkrankheiten...	80
6.3	Bauchschmerzen und Spucken.....	52	8.5	Parasitäre Erkrankungen	85
6.4	Babys erster Brei	53	8.6	Allergische Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten	86
6.4.1	Zubereitung der Breie	53	8.7	Vorbeugung und Impfschutz für gesunde Kinder	88
6.4.2	Auswahl der Zutaten	55	8.7.1	Das Immunsystem stärken	88
6.4.3	Kochen auf Vorrat	56	8.7.2	Der Impfschutz	90
6.4.4	Getränke	57	8.7.3	Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis J1.....	92
6.5	Übergang zur Familienkost	57	8.7.4	Das Infektionsschutzgesetz	93
6.6	Zusätzliche Hinweise zur Beikost	58			
7	Die Ernährung im Kleinkind- und Vorschulalter.....	60	9	Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Kindern.....	96
7.1	Die Ernährung in der Einrichtung ...	60	9.1	Gefahrenquellen im Haushalt und in der Einrichtung	97
7.2	Über- und Untergewicht bei Kindern.....	62	9.2	Häufige Notfälle und erste Maßnahmen im Überblick.....	99
7.2.1	Übergewicht.....	62			
7.2.2	Untergewicht.....	63	10	Kinder und Umwelt.....	102
7.3	Gesundheitsförderndes Essen	64	10.1	Wirkung von Umwelteinflüssen auf Kinder	102
7.3.1	Wie ist eine gesundheitsfördernde Ernährung zusammengesetzt?	64	10.2	Welche Umwelteinflüsse gefährden Kinder?.....	104
7.3.2	Wie sollen die Lebensmittel auf die Mahlzeiten verteilt sein?	67	10.2.1	Dicke Luft?!.....	104
8	Das kranke Kind	70	10.2.2	Rauchen	107
8.1	Der verantwortungsvolle Umgang mit Krankheit.....	70	10.2.3	Lärm.....	108
8.2	Das Kind beim Kinderarzt und im Krankenhaus	71	10.2.4	Zu viel Sonne	110
8.3	Die Pflege und Versorgung eines kranken Kindes.....	72	10.2.5	Schadstoffe in Lebensmitteln	112
8.3.1	Die Betreuung des kranken Kindes... 72		10.2.6	Allergien und Umwelt.....	114
				Anhang: Hygieneplan	118
				Literaturverzeichnis und Internetquellen ...	121
				Bildquellenverzeichnis	122
				Sachwortverzeichnis.....	123