

# 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 ...35
  - 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
6.2.1	Die Zubereitung von Säuglingsmilch .....	49
6.2.2	Füttern von Säuglingsmilch mit der Flasche .....	51
6.3	Bauchschmerzen und Spucken .....	52
6.4	Babys erster Brei .....	53
6.4.1	Zubereitung der Breie .....	53
6.4.2	Auswahl der Zutaten .....	55
6.4.3	Kochen auf Vorrat .....	56
6.4.4	Getränke .....	57
6.5	Übergang zur Familienkost .....	57
6.6	Zusätzliche Hinweise zur Beikost .....	58

## **7 Die Ernährung im Kleinkind- und Vorschulalter .....**

7.1	Die Ernährung in der Einrichtung ...	60
7.2	Über- und Untergewicht bei Kindern .....	62
7.2.1	Übergewicht .....	62
7.2.2	Untergewicht .....	63
7.3	Gesundes Essen .....	64
7.3.1	Wie ist eine gesunde Ernährung zusammengesetzt? .....	64
7.3.2	Wie sollen die Lebensmittel auf die Mahlzeiten verteilt sein? .....	67

## **8 Das kranke Kind .....**

8.1	Der verantwortungsvolle Umgang mit Krankheit .....	70
8.2	Das Kind beim Kinderarzt und im Krankenhaus .....	71
8.3	Die Pflege und Versorgung eines kranken Kindes .....	72
8.3.1	Die Betreuung des kranken Kindes .....	72

8.3.2	Möglichkeiten der Selbsthilfe bei häufigen Krankheitsanzeichen .....	73
8.3.3	Die Hausapotheke .....	79
8.4	Infektions- und Kinderkrankheiten .....	80
8.5	Parasitäre Erkrankungen .....	85
8.6	Allergische Erkrankungen und Zivilisationskrankheiten .....	86
8.7	Verbeugung und Impfschutz für gesunde Kinder .....	88
8.7.1	Das Immunsystem stärken .....	88
8.7.2	Der Impfschutz .....	90
8.7.3	Die Früherkennungsuntersuchungen U1 bis J1 .....	92
8.7.4	Das Infektionsschutzgesetz .....	93

## **9 Unfallverhütung und Erste Hilfe bei Kindern .....**

9.1	Gefahrenquellen im Haushalt und in der Einrichtung .....	97
9.2	Häufige Notfälle und erste Maßnahmen im Überblick .....	99

## **10 Kinder und Umwelt .....**

10.1	Wirkung von Umwelteinflüssen auf Kinder .....	102
10.2	Welche Umwelteinflüsse gefährden Kinder? .....	104
10.2.1	Dicke Luft?! .....	104
10.2.2	Rauchen .....	107
10.2.3	Lärm .....	108
10.2.4	Zu viel Sonne .....	110
10.2.5	Schadstoffe in Lebensmitteln .....	112
10.2.6	Allergien und Umwelt .....	114
Anhang: Hygieneplan .....		118
Literaturverzeichnis und Internetquellen .....		121
Bildquellenverzeichnis .....		122
Sachwortverzeichnis .....		123