

SILVIA HÖFER

Quickfinder

Babys erstes Jahr



Inhalt

VORWORT

2

PRAKTISCHE AUSSTATTUNG

7

Wickelplatz 8 • Wegwerfwindeln 8 • Stoffwindeln 8 • **Kinderzimmer** 10 • Gitterbettchen 10 • Lattenrost 10 • Matratze 11 • Babyphon 11 • **Erstes Spielzeug** 12 • Zuwendung und Körperkontakt 12 • Stoffbücher für kleine Leseratten 12 • Krabbeldecke 13 • Spielzeug fürs zweite Halbjahr 13 • **Babykleidung** 14 • Secondhandkleidung 14 • Erstausstattung 15 • **Küche und Bad** 16 • Fläschchen und Zubehör 16 • Breiopf, Pürierstab oder Mixer 17 • Kinderhochstuhl 17 • Teller, Becher und Besteck 17 • Lätzchen 17 • Wärmequelle 18 • Fieberthermometer 18 • Badewanne, Badeeimer und Co 18 • Schnuller 18 • **Mit dem Baby unterwegs** 20 • Zu Fuß (Tragehilfen) 20 • Mit dem Kinderwagen 21 • Wickeltasche 21 • Mit dem Auto 22 • Mit dem Fahrrad 23

STILLEN UND ERNÄHRUNG

25

Stillbeginn 26 • Praktische Anschaffungen für die Stillzeit 26 • Das erste Anlegen 26 • Die ersten Tage und Wochen 27 • **Stillpraxis** 28 • Richtig anlegen 28 • Rhythmus 28 • Wachstumsschübe 30 • Schlupf-, Flach- und Hohlwarzen 30 • Erfolgreich stillen 31 • **Stillpositionen** 32 • Stillen im Liegen 32 • Stillen im Sitzen: Wiegriff 32 • Stillen im Sitzen: Rückgriff 33 • Zwei und mehr Kinder stillen 33 • **Abpumpen und Abstillen** 34 • Abpumpen von Muttermilch 34 • Stillen im Beruf 34 • Abstillen im Wochenbett 35 • Schnelles Abstillen 35 • Sanftes Abstillen 35 • **Probleme, die beim Stillen auftreten können** 36 • Wunde Brustwarzen 36 • Soor (Pilzkrankung) 37 • Milchstau 37 • Brustdrüsenentzündung (Mastitis) 38 • Krämpfe in der Brustwarze 38 • Zu viel Milch 38 • Zu wenig Milch 39 • Krankheiten während der Stillzeit 39 • **Fläschchen-Ernährung** 40 • Die richtige Milchnahrung 40 • Praktische Anschaffungen 41 • **Fläschchen geben** 42 • Zubereiten 42 • Füttern 42 • Getränke neben Stillen und Flasche 43 • **Beikost einführen** 44 • Der richtige Zeitpunkt 44 • Der erste Brei 44 • So schmeckt der erste Brei 45 • Gut verträgliche Lebensmittel 45 • Gemüse-Kartoffel-Brei 46 • Getreide-Obst-Brei 46 • Vollmilch-Getreide-Brei 46 • Trinken zum Brei 46 • Fertigbrei 47 • Familienessen 49 • Babys Speiseplan fürs erste Jahr 48 • Allergieprophylaxe 49 • Alles gut vertragen? 49

PFLEGEN UND ANZIEHEN

51

Handling 52 • Wickeln 52 • Drehen vom Rücken auf den Bauch 52 • Hochnehmen aus dem Liegen 53 • Tragen 53
Körperpflege 54 • Hygiene 54 • Waschen 54 Baden 55
Badespaß für große Kinder 55 • Nabelpflege 56 Genitalpflege 56
Fingernägel 57 • Reinigung der Nase 57 • Reinigung der Ohren 58 • Haare 58 • Erste Zähnchen 58 • Pflegeprodukte 59 • **Richtig anziehen** 60 • Sommerbabys 60
Das Sommer-Outfit 60 • Winterbabys 60 • Das Winter-Outfit 61

SCHLAF UND RITUALE

63

Einschlafen 64 • Einschlafhemmer Trennungsangst 64
Wiegen und Schaukeln 65 • Geräusche 65 • Rituale 65
Schlafprobleme bewältigen 66 • Kindliche Schlafzyklen 66
Wie viel Schlaf braucht mein Kind? 66 • Schlafprobleme und ihre Lösung 67 • Vorsicht mit Schlaftrainings 69 • Mit Schlafmangel umgehen 69 • **Sicherer Schlaf** 70 • Elternbett oder Kinderbett 70 • Schlafsack und Schlafkleidung 70 • Schlafpositionen 71 • Raumklima 71

ENTWICKLUNG UND FÖRDERUNG

73

Die Sinne Ihres Babys 74 • Sehen 74 • Hören 74
Schmecken 75 • Tasten 75 • Riechen 75 • **Motorische Entwicklung** 76 • Die Atmung 76 • Die Reflexe nach der

Geburt 77 • Greifen 78 • Umdrehen, Krabbeln, erste Schritte 78
Sprachentwicklung 80 • Sprechen 80 • Denken 81 • Wille 81
Entwicklungsschritte Monat für Monat 82 • **Förderung** 84
Babymassage 84 • Massage für Neugeborene 85 • Spielen 86
PEKip 87 • Emmi Pikler: Spielräume für Bewegung 88
Babyschwimmen 89 • Babyturnen 89

TRÖSTEN UND VERSTEHEN

91

Starke Eltern-Kind-Bindung 92 • Die neue Elternrolle 92
Urvertrauen stärken 93 • **Ausdrucksmöglichkeiten** 94
Schreien bei Neugeborenen 94 • Schreien ab dem dritten Monat 96 • Verstehen 96 • Erstes Lächeln 97 • Reaktionen 97
Sozialkompetenz 98 • Temperament 98 • Fremdeln 98
Anpassung 99 • Gefühle 100 • Trennungsangst und Autonomie 100 • So entwickelt sich die Gefühlswelt 101

VORSORGEN UND IMPFEN

103

Hebammenleistungen nach der Geburt 104 • Hausbesuche 104 • Neugeborenencreening 104 • **Kinderärztliche Versorgung** 106 • Früherkennungsuntersuchung U1–J1 106
Hörtest 107 • Hüftultraschall 107 • **Vorsorgeuntersuchungen im ersten Lebensjahr (U1 bis U6)** 108 • U1 (gleich nach der Geburt) 108 • U2 (3. bis 10. Lebenstag) 109 • U3 (4. bis 5. Woche) 109 • U4 (3. bis 4. Monat) 110 • U5 (6. bis 7. Monat) 110 • U6 (10. bis 12. Monat) 110 • Gewichtszunahme

und Größenwachstum 111 • **Zusätzliche Vorsorgemaßnahmen** 112 • Vitamin K 112 • Augenprophylaxe 112
 Vitamin D 114 • Fluor 114 • Allergiprophylaxe bei Kindern 114
 Kariesprophylaxe 115 • **Impfungen** 116 • Empfohlene
 Impfungen 116 • Zeitpunkt 116 • Für und Wider von
 Impfungen 117 • Mögliche Reaktionen nach dem Impfen 117
Die Geburt eines kranken Babys 118 • Leben mit Ihrem kran-
 ken Kind 118 • Angeborener Herzfehler 119 • Hörstörung 119
 Allergien 119

Durchfall 147 • Erbrechen 147 • Erkältung 148 • Fieber 149
 Fieberkrämpfe 150 • FSME-Virus nach Zeckenbiss 150
 Haemophilus-influenzae-Typ-B-Infektion (Hib) 151
 Hepatitis B 151 • Influenza 152 • Meningokokken C 152
 Milchschorf und Kopfgneis 153 • Mittelohrentzündung 153
 Nabelbruch 154 Neugeborenenakne 154 • Neugeborenen-
 gelbsucht 154 • Neurodermitis 156 • Pilzinfektion (Soor) 157
 Pneumokokken 157 • Rota-Virus 158 • Schielen 158
 Tetanus 158 • Verstopfung 159 • Wunder Po und Windel-
 dermatitis 159 • Zähne 159

BETREUUNG UND FAMILIE 121

Eine Familie entsteht 122 • Eltern sein 122 • Geschwister 123
 Partnerschaft pflegen 124 • Alleinerziehend 125 • Groß-
 eltern 126 • Wochenbettdepression 127 • **Kinderbetreuung** 128
 Krippe und Tageseinrichtung 128 • Tagespflegestelle 128
 Private Einrichtungen 128 • Betreuung durch Familienmit-
 glieder 129 • **Urlaub mit Baby** 130 • Babygepäck 131

RECHT UND FINANZEN 161

Mutterschutz 162 • Mutterschutzgesetz 162 • Kündigung-
 schutz 162 • Kommunikation mit dem Arbeitgeber 163
 Mutterschaftsgeld und Zuschüsse 163 • **Behördengänge** 164
 Standesamt und Bürgeramt 164 • Jugendamt 165 • Familien-
 kasse 165 • **Elternzeit** 166 • Elterngeld 166 • Betreuung von
 kranken Kindern 167

ERSTE HILFE UND KRANKHEITEN 133

Unfallverhütung und Erste Hilfe 134 • Die Hausapotheke 135
 Erste-Hilfe-Maßnahmen 136 • Unfallursachen ausschließen 139
Typische Kinderkrankheiten 140 • Nestschutz 141 • Haupt-
 symptome 141 • **Krankheiten A-Z** 144 • Appetitlosigkeit 144
 Augen- und Bindehautentzündungen 144 • Bauchschmerzen,
 Blähungen und Dreimonatskoliken 145 • Diphtherie 146

SERVICETEIL 168

Adressen, die weiterhelfen 168 • Bücher, die weiterhelfen 173
 Register 174 • Impressum 178 • Notrufnummern 179