

Anhang zum Hörbuch

---

# Das große Buch für Babys erstes Jahr

Das Standardwerk für die ersten 12 Monate

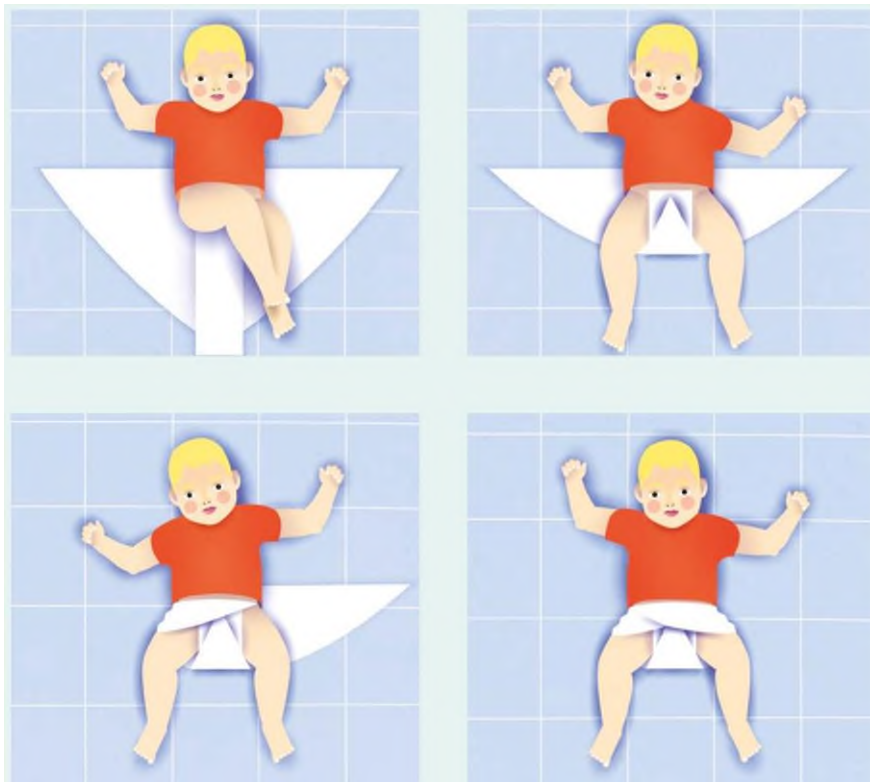
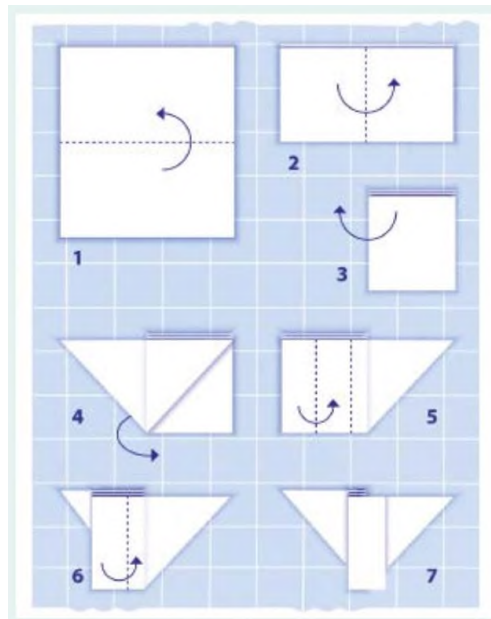
Von Dr. Med. Stephan Heinrich Nolte und Annette Nolden

---



<b>Wickeln mit Stoffwindeln</b> .....	3
<b>Sicher im Griff beim Baden</b> .....	4
<b>So massieren Sie Ihr Baby</b> .....	5
<b>Das Stillprotokoll</b> .....	6
<b>Der Ernährungsplan fürs erste Lebensjahr</b> .....	7
<b>Das Schlafmuster eines Kindes ab dem 6. Lebensmonat (nach Ferber)</b> .....	8
<b>Verteilung Tag-Nacht-Schlaf</b> .....	8
<b>Wochenprotokoll (die Schlafdauer)</b> .....	9
<b>Pucken – wickeln für Geborgenheit</b> .....	10
<b>Der Apgar-Test</b> .....	11
<b>Reflexe</b> .....	11
<b>Yoga zur Rückbildung</b> .....	12
<b>Zahnen und Gebiss</b> .....	14
<b>Der Schinkengang</b> .....	15
<b>Hüfthebungen</b> .....	15
<b>Baby-Yoga</b> .....	15
<b>Wenn Rückenschmerzen plagen</b> .....	16
<b>Impfkalender</b> .....	17
<b>Die motorische Entwicklung</b> .....	18
<b>Die sprachliche Entwicklung</b> .....	19
<b>Die soziale Entwicklung</b> .....	19
<b>Die homöopathische Säuglingsapotheke</b> .....	19
<b>Adressen und Links, die weiterhelfen</b> .....	21
<b>Bücher, die weiterhelfen</b> .....	27

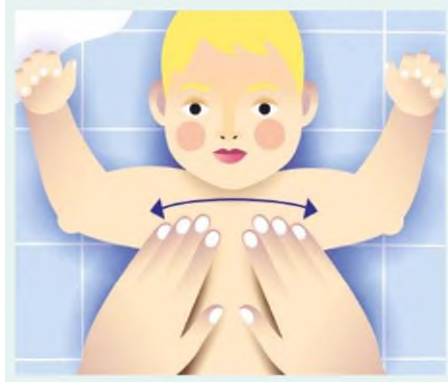
## Wickeln mit Stoffwindeln



## Sicher im Griff beim Baden

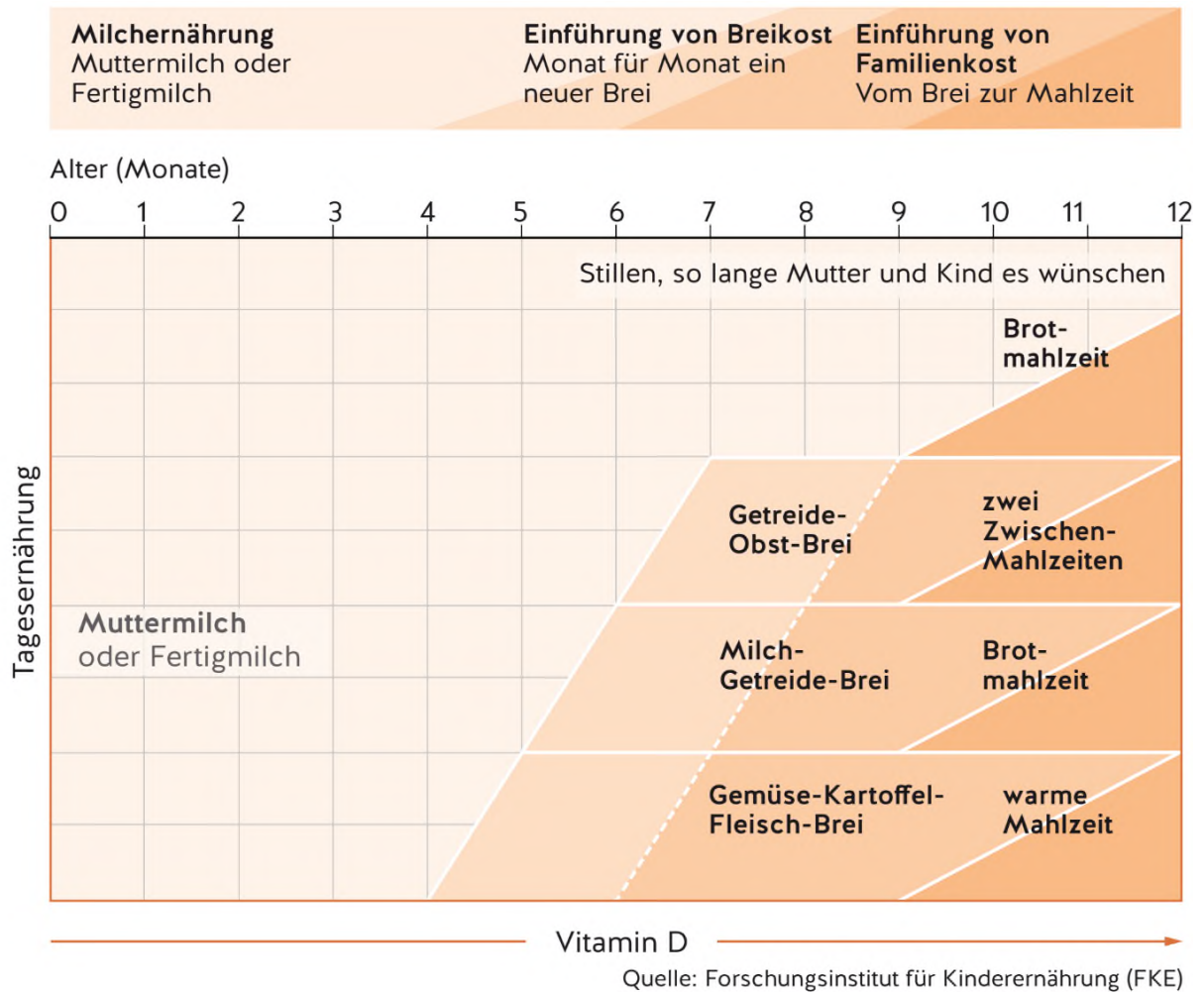


# So massieren Sie Ihr Baby

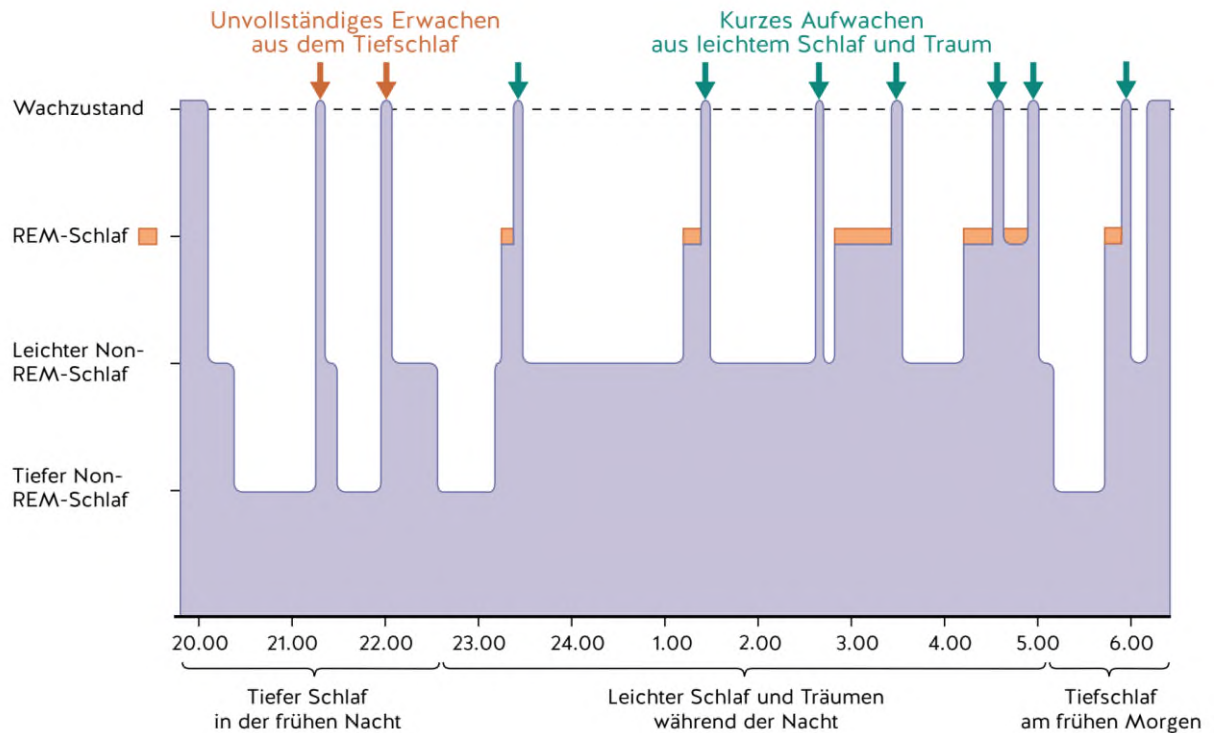




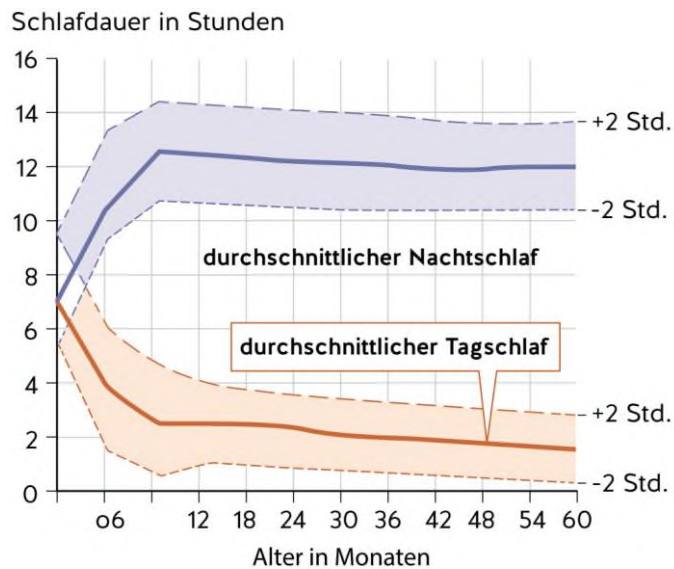
# Der Ernährungsplan fürs erste Lebensjahr



## Das Schlafmuster eines Kindes ab dem 6. Lebensmonat (nach Ferber)



## Verteilung Tag-Nacht-Schlaf



Nach sechs Monaten schlafen die meisten Babys tagsüber noch etwa zwei Stunden.



## Wochenprotokoll (die Schlafdauer)

Datum		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6
	Uhrzeit																								
	schlafen																								
	wach sein																								
	Uhrzeit																								
	schlafen																								
	wach sein																								
	Uhrzeit																								
	schlafen																								
	wach sein																								
	Uhrzeit																								
	schlafen																								
	wach sein																								
	Uhrzeit																								
	schlafen																								
	wach sein																								
	Uhrzeit																								
	schlafen																								
	wach sein																								

Kennzeichnen Sie Schlafzeiten mit -. Unter »wach sein« notieren Sie: • für Mahlzeiten, <-> für Unruhe/Quengeln/Weinen/Schreien, >-< für ruhige Wachphasen.

Pucken – wickeln für Geborgenheit



## Der Apgar-Test

Der Apgar-Test			
Zeichen	0 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Atmung	keine	unregelmäßig	gut, regelmäßig
Puls/Herzschlag	keiner	weniger als 100 Schläge pro Minute	über 100 Schläge pro Minute
Muskeltonus	schlaff	leichte Beweglichkeit der Extremitäten	aktive Bewegungen
Aussehen/ Hautfarbe	blass/blau	Körper rosig, Extremitäten blau	rosig
Reflexe/Reaktionen auf Reize	keine	geringe Reaktion/ grimassieren	niest, hustet oder schreit

## Reflexe

Reflexe		
Reflex	ab wann	bis wann
Suchreflex	Geburt	3-4 Monate
Handgreifreflex	Geburt	4-5 Monate
Fußgreifreflex	Geburt	9-10 Monate
Moro-Reflex	Geburt	ca. 2 Monate
Schreitreflex	Geburt	4-6 Monate
ATNR-Reflex	Geburt	5-7 Monate

## Yoga zur Rückbildung

Bild 1



Bild 2



Bild 3



Bild 4



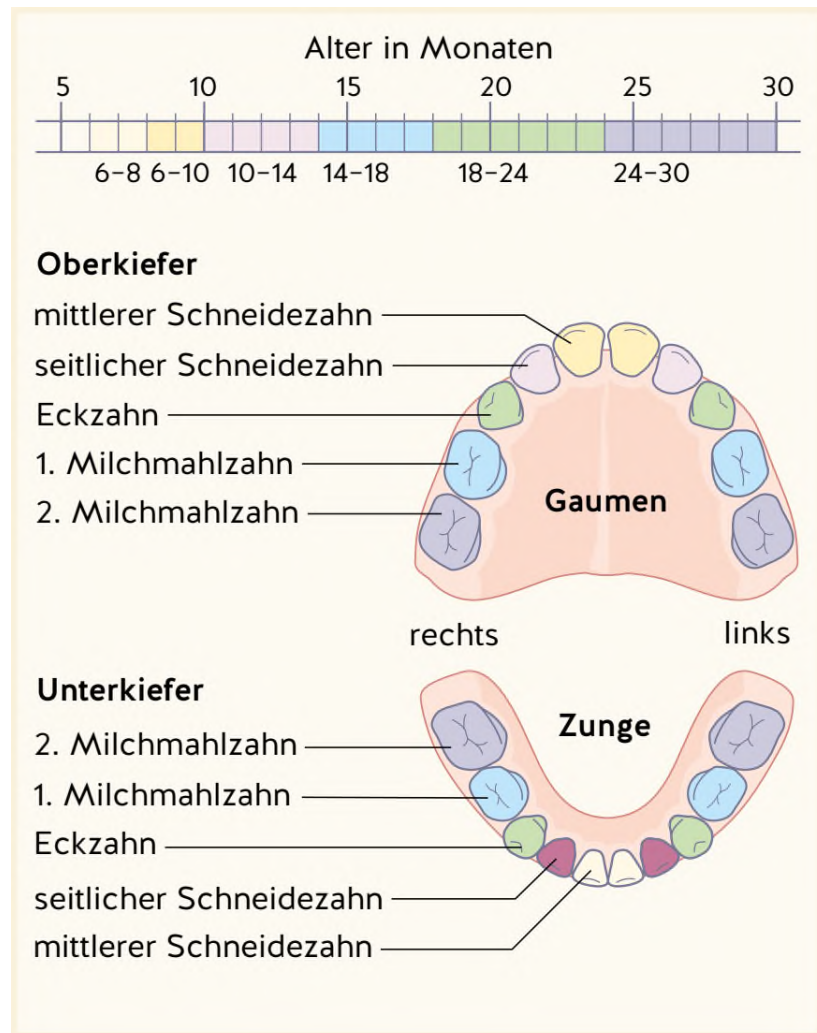
Bild 5



Bild 6



### Zahnen und Gebiss



## Der Schinkengang



## Hüfthebungen



## Baby-Yoga



Wenn Rückenschmerzen plagen





# Impfkalender

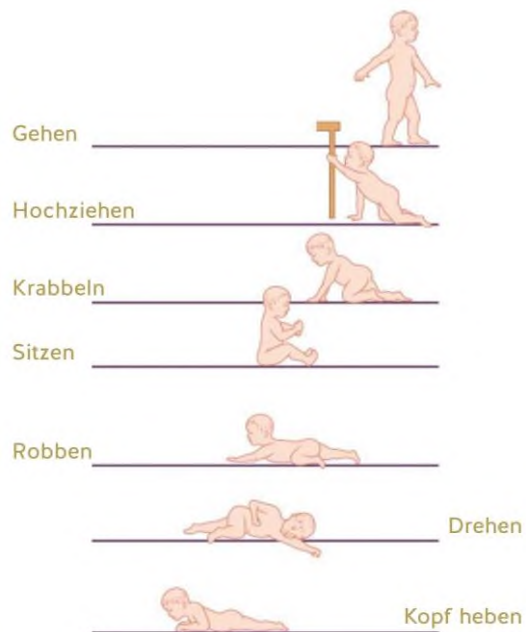
Impfungen	Säuglinge und Kleinkinder (2-23 Monate)									
	6 Wochen	U4 2	U4 3	U4 4	U5 5-10	U6 11*	U6 12	13-14	15	U7 16-23
Rotaviren	G1a	G1a	G2	G3						
Tetanus		G1b**	N**	G2**	N**	G3c**	N			
Diphtherie		G1b**	N**	G2**	N**	G3c**	N			
Keuchhusten (Pertussis)		G1b**	N**	G2**	N**	G3c**	N			
Hib (Haemophilus influenzae Typ b)		G1b**	N**	G2**	N**	G3c**	N			
Kinderlähmung (Poliomyelitis)		G1b**	N**	G2**	N**	G3c**	N			
Hepatitis B		G1b**	N**	G2**	N**	G3c**	N			
Pneumokokken		G1b	N	G2	N	G3c	N			
Meningokokken C (Men C)							G1	N		
Masern Mumps Röteln						G1**	N		G2**	N
Windpocken (Varizellen)						G1	N		G2	N
Grippe (Influenza)	Personen ab 6 Monaten mit chronischen Erkrankungen (jährlich) und für Schwangere									

G	Grundimmunisierung (bis zu vier Teilimpfungen G1-G4)	a	die 1. Impfung möglichst ab dem Alter von 6 Wochen, je nach Impfstoff 2 bzw. 3 Schluckimpfungen (G2/G3) mit einem Mindestabstand von 4 Wochen
U	Impftermin bei Früherkennungsuntersuchung Kinder	b	Frühgeborene erhalten eine zusätzliche Impfung im Alter von 3 Monaten (insgesamt 4 Impfungen)
N	Nachholimpfung (bei unvollständigem Impfschutz)	c	Mindestabstand zur vorangegangenen Impfung 6 Monate
		*	Impfungen können auf mehrere Impftermine verteilt werden. Masern, Mumps, Röteln und Windpocken können am selben Termin oder in 4-wöchigem Abstand gegeben werden
		**	gemeinsame Impfung

## Die motorische Entwicklung

Lebensmonat											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Hebt Kopf in Bauchlage								Setzt sich auf			
ein wenig		ca. bis 90 Grad							Zieht sich zum Stehen hoch		
ca. bis 45 Grad			Dreht sich um			Sitzt ohne Hilfe					
				Stützt sich in Bauchlage auf Arme			Steht mit Festhalten				
				Kopfkontrolle im Sitzen			Läuft an Wand/Möbeln entlang				
								Steht kurz			
Nimmt Hände zusammen											
				Greift nach Gegenständen							
Ergreift Gegenstände				Gibt Gegenstand von einer Hand in andere				Trinkt aus Tasse			



Die motorische Entwicklung vollzieht sich meist in aufeinanderfolgenden Schritten.

## Die sprachliche Entwicklung

Lebensmonat											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Reagiert auf Geräusche				Wendet sich nach Stimmen				»baba« oder »mama« ungezielt, imitiert Sprachlaute			
Gibt Laute von sich	Lacht, quietscht									Papa oder Mama zielgerichtet	
										verstehen einzelne Wörter (z.B. »nein«)	

## Die soziale Entwicklung

Lebensmonat											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Betrachtet Gesicht	Lächelt bei Zuwendung		Lacht freundlich auch bei Fremden		Fremdeln beginnt						
								Winken, Klatschen			
				Leistet Widerstand, wenn Spielzeug weggenommen wird							

## Die homöopathische Säuglingsapotheke

Geben Sie Ihrem Kind bei Bedarf einmal eine Dosis von 3–5 Globuli. In akuten Fällen, etwa bei Schmerzen, Fieber oder Husten, können Sie die Dosis »verkleppern«. Dazu lösen Sie die Kügelchen in einem Glas mit stillem Wasser auf und geben Ihrem Kind daraus stündlich oder auch öfter einen Löffel, vor jeder Gabe einige Male umrühren.

**Aconitum C30:** Angst, Schreck, frisch krank, Pseudokrapp

**Arnica C200:** Geburtsverletzungen, andere schmerzhafte Verletzungen, Prellungen, Blutergüsse; Unfallschock

**Apis C30:** Bienen- und Wespenstich mit starker Schwellung, Ohrenscherzen

**Arsenicum album C30:** Schwäche- und Angstzustände, Erbrechen  
**Belladonna C30:** Fieber, hochrotes Gesicht; Ohrenscherzen; Halsschmerzen  
**Bryonia C30:** schmerzhafter Husten, Gliederschmerzen, Durst  
**Calcium carbonicum C30:** Spätentwickler, langsamer Zahner, Zahnungsprobleme  
**Cantharis C30:** Verbrennung, Blasenbildung  
**Chamomilla C30:** Zahnungsbeschwerden; Unruhe und Zorn  
**Coccus cacti C30:** Husten mit Würgen und Erbrechen, erste Nachthälfte  
**Coffea C30:** Schlafstörung, aufgedreht  
**Colocynthis C30:** Koliken, Krümmen, Bauchschmerzen, Ärger  
**Drosera C30:** Hustenanfälle, Würgen und Erbrechen, nach Mitternacht, Nasenbluten  
**Dulcamara C30:** Erkältung, nach Klimawechsel (Fernreise), Durchnässung  
**Ferrum phosphoricum C30:** Erkältung; Fieber, blass, ganz munter  
**Gelsemium C30:** schleichende Grippe, Kopfschmerzen, bei ausbleibender Besserung nach Infekt  
**Ipecacuanha C30:** Husten, Würgen mit Erbrechen beim Hinlegen  
**Lycopodium C30:** Blähungen, Koliken am Spätnachmittag, »Haustyrann«  
**Nux vomica C30:** verdorbener Magen; Folge von Genussgiften in der Schwangerschaft  
**Opium C30:** nach Schreck, Schock, Durchfall Phosphorus C30: Husten, durstig, braucht Trost  
**Pulsatilla C30:** Ohrenscherzen, rahmige Augenentzündungen, weinerlich  
**Rhus toxicodendron C30:** Verrenkung; Verstauchung, Überanstrengung, Windpocken  
**Rumex C30:** Husten im Freien, verträgt keine kalte Luft  
**Sambucus C30:** Säuglingsschnupfen  
**Silicea C30:** Fremdkörper, Furunkel, Verstopfung, Tränenwegsverengung  
**Spongia C30:** bellender Husten, Heiserkeit, Pseudokrapp ohne Angst und Atemnot  
**Sulfur C30:** juckender Ausschlag, nach Impfung, nach chemischen Medikamenten, wunde Haut an den Schleimhautgrenzen oder in Beugefalten  
**Tuberculinum C30:** laufendes Ohr (Otorrhoe), hager, drahtig, Kopfschlagen, Unruhe  
**Thuja C30:** bei Impffolgen wie Schlafstörung, Unruhe, Anfälligkeit, Bronchitis  
**Veratrum album C30:** Kollaps, Blässe, Kaltschweiß

## Adressen und Links, die weiterhelfen

### Deutschland

AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

[www.awo.org](http://www.awo.org)

Babyfreundliches Krankenhaus

[www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

Beratungsstelle für natürliche Geburt und Elternsein e. V.

<https://haeberlstrasse-17.de/de>

Beratungsstellen und Praxen für Eltern mit Schreibabys  
(Deutschland, Österreich und Schweiz)

[www.trostreich.de](http://www.trostreich.de)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/familie>

<https://familienportal.de>

Deutscher Kinderschutzbund Bundesverband e. V.

[www.dksb.de](http://www.dksb.de)

Deutsche Liga für das Kind in Familie und Gesellschaft  
(Initiative gegen frühkindliche Deprivation) e. V.

[www.liga-kind.de](http://www.liga-kind.de)

Deutscher Caritasverband e. V.

[www.caritas.de](http://www.caritas.de)

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e. V.

[www.paritaet.org](http://www.paritaet.org)

Deutsches Müttergenesungswerk Elly-Heuss-Knapp-Stiftung

[www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)

## **Doulas**

[www.doula-info.de](http://www.doula-info.de)

Mütterzentren-Bundesverband e. V.

[www.muetterzentren-bv.de](http://www.muetterzentren-bv.de)

Mutter-Kind-Hilfswerk e. V.

(Mutter/Vater-Kind-Kuren)

[www.mutter-kind-hilfswerk.de](http://www.mutter-kind-hilfswerk.de)

Nachbarschaftshilfe wellcome gGmbH

[www.welcome-online.de](http://www.welcome-online.de)

PEKiP e.V. Geschäftsstelle

<https://pekip.de>

pro familia

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)

## **Windeldienste**

<https://greenya.de/kategorie/windeldienste>

## **Alleinerziehend**

Verband alleinerziehender Mütter und Väter – Bundesverband e.V.

[www.vamv.de](http://www.vamv.de)

## **Betreuung**

Au-pairs und Agenturen

[www.au-pair-agenturen.de](http://www.au-pair-agenturen.de)

Babysitter

[www.babysitter.de](http://www.babysitter.de)

Bundesarbeitsgemeinschaft Elterninitiativen (BAGE) e. V.

[www.bage.de](http://www.bage.de)

Bundesverband für Kindertagespflege e. V.

<https://bvktf.de>

Förderverein Patenschaftenaktiv e. V.

[www.betreut.de](http://www.betreut.de)

## **Frühgeburten**

Bundesverband »Das Frühgeborene Kind« e. V.

[www.fruehgeborene.de](http://www.fruehgeborene.de)

## **Gesundheit**

Arbeitskreis DownSyndrom e.V.

[www.down-syndrom.org](http://www.down-syndrom.org)

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)

[www.bvkj.de](http://www.bvkj.de)

Bundesverband herzkrank Kinder e. V.

[www.bvhk.de](http://www.bvhk.de)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin e.V.

[www.dgkj.de](http://www.dgkj.de)

Gesundheitswesen

[www.gesundheitsinformation.de](http://www.gesundheitsinformation.de)

Giftigen Pflanzen

[www.botanikus.de](http://www.botanikus.de)

Kindernetzwerk e.V. Für Kinder, Jugendliche und (junge) Erwachsene mit chronischen Krankheiten und Behinderungen

[www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de)

Nationales Zentrum Frühe Hilfen

Lokale und regionale Unterstützungssysteme mit koordinierten Hilfsangeboten für Eltern und Kinder ab Beginn der Schwangerschaft und in den ersten Lebensjahren

<https://www.elternsein.info/fruehe-hilfen/suche-fruehehilfen/>

Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie (Informationen zur Verträglichkeit der wichtigsten Medikamente und zur Behandlung häufig vorkommender Krankheiten bei Müttern in Schwangerschaft und Stillzeit)

[www.embryotox.de](http://www.embryotox.de)

Spezialisten zu Reise- und Tropenmedizin

[www.dtg.org](http://www.dtg.org)

## **Trauer**

<https://www.veid.de/>

<https://www.trosthelden.de/impulse-tipps-ratgeber/kindgestorben>

## **Hebammen**

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

[www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

Deutscher Hebammenverband e.V.

[www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de)

Hebammen

[www.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de)



## **Mehrlinge**

ABC-Club e.V.

[www.abc-club.de](http://www.abc-club.de)

## **Stillen und Ernährung**

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen AFS e.V.

[www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen

[www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)

Forschungsdepartment für Kinderernährung Universitätsklinikum Bochum

<https://www.klinikum-bochum.de/fachbereiche/kinder-und-jugendmedizin/forschungsdepartment-kinderernaehrung.html>

La Leche Liga Deutschland e.V.

[www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

Nationale Stillkommission am BfR Berlin

[www.bfr.bund.de/de/nationale\\_stillkommission-2404.html](http://www.bfr.bund.de/de/nationale_stillkommission-2404.html)

## **Österreich**

Arbeiterkammer Wien

[www.arbeiterkammer.at](http://www.arbeiterkammer.at)

Bundeskanzleramt Abteilung V/2 – Kinder- und Jugendhilfe

[www.eltern-bildung.at](http://www.eltern-bildung.at)

Doulas

[www.doula.at](http://www.doula.at)

Institut für Erziehungshilfe

[www.erziehungshilfe.org](http://www.erziehungshilfe.org)

Katholischer Familienverband Österreichs

[www.familie.at](http://www.familie.at)

La Leche Liga Österreich

[www.lalecheliga.at](http://www.lalecheliga.at)

NANAYA Zentrum für Schwangerschaft, Geburt und Leben mit Kindern

[www.nanaya.at](http://www.nanaya.at)

Österreichische Gesellschaft für Familienplanung

[www.oegf.at](http://www.oegf.at)

Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde

[www.paediatric.at](http://www.paediatric.at)

Österreichisches Hebammen-Gremium

[www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)

Interessenvertretungen für Menschen mit intellektuellen Beeinträchtigungen

[www.lebenshilfe.at](http://www.lebenshilfe.at)

Zentrum für Ehe- und Familienfragen

<https://zentrum-beratung.at>

## **Alleinerziehend**

Verein für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern

[www.alleinerziehend.at](http://www.alleinerziehend.at)

## Schweiz

Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen  
[www.stillen.ch](http://www.stillen.ch)

Bundesamt für Sozialversicherung  
[www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)

Doulas  
[www.doula.ch](http://www.doula.ch)

La Leche Liga Schweiz  
<https://lalecheleague.ch>

Pro Familia Schweiz  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie  
[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)

Schweizerischer Hebammenverband  
[www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch)

Schweizerischer Verband allein erziehender Mütter und Väter  
[www.svamv-fsfm.ch](http://www.svamv-fsfm.ch)

Arche Zürich  
[www.archezuerich.ch/archefuer-familien](http://www.archezuerich.ch/archefuer-familien)

## Bücher, die weiterhelfen

Aly, Monika: *Mein Baby entdeckt sich und die Welt. Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler.* Kösel Verlag, München

Bowlby, John: *Frühe Bindung und kindliche Entwicklung.* Reinhardt Verlag, München

Brisch, Karl-H.: *Sichere Ausbildung für Eltern: Sichere Bindung zwischen Eltern und Kind.* Klett-Cotta, Stuttgart

Goebel, Wolfgang; Glöckler Michaela: *Kindersprechstunde. Ein medizinisch-pädagogischer Ratgeber*. Urachhaus Verlag, Stuttgart

Israel Agathe; Reißmann Björn: *Früh in der Welt*. Brandes und Apsel Verlag, Frankfurt/Main

Janus, Ludwig: *Die psychologische Dimension von Schwangerschaft und Geburt*. Mattes Verlag, Heidelberg

Largo, Remo H.: *Babyjahre, Entwicklung und Erziehung*. Piper Verlag, München

Marcovich, Marina; de Jong, Theresia Maria: *Frühgeborene – zu klein zum Leben? Geborgenheit und Liebe von Anfang an*. Kösel Verlag, München

Nolte, Stephan H.: *Alles halb so schlimm*. Edition Integrativ (auch als e-book)

Nolte, Stephan H.: *Heilen oder Behandeln?* Mabuse Verlag, Frankfurt

Nolte, Stephan H.: *Maßvoll impfen*. Kösel Verlag, München

Pikler, Emmi: *Friedliche Babys – zufriedene Mütter*. Herder Verlag, Freiburg

Pikler, Emmi: *Lasst mir Zeit. Die selbstständige Bewegungsentwicklung des Kindes bis zum freien Gehen*. Pflaum Verlag, München

Pikler, Emmi u.a.: *Miteinander vertraut werden. Erfahrungen und Gedanken zur Pflege von Säuglingen und Kleinkindern*. Arbor Verlag, Freiamt

Renz-Polster, Herbert: *Kinder verstehen: Wie die Evolution unsere Kinder prägt*. Kösel Verlag, München

Renz-Polster, Herbert; Menche, Nicole; Schäffler, Arne: *Gesundheit für Kinder: Kinderkrankheiten verhüten, erkennen, behandeln*. Kösel Verlag, München

Renz-Polster, Herbert; Hüther, Gerhard: *Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum*. Beltz Verlag, Weinheim

Ribbeck, Janko von: *Schnelle Hilfe für Kinder – Notfallmedizin für Eltern*. Kösel Verlag, München