

NEIL SINCLAIR

# COMMANDO DAD

DIE GRUNDAUSBILDUNG  
FÜR WERDENDE VÄTER

© des Titels »Commando Dad« von Neil Sinclair (978-3-7423-1747-6)  
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



riva

# INHALT

<b>Vorwort von Dr. med. Jan Mager-Jones, ChB. ....</b>	<b>13</b>
<b>Einführung .....</b>	<b>15</b>
○ Wie Sie dieses Buch benutzen .....	17
<b>Kapitel 1: Das Vorauskommando: Bereiten Sie das Basislager vor ..</b>	<b>19</b>
● <b>Reinigung .....</b>	<b>20</b>
○ Reinigen Sie das Zimmer Ihres BR .....	20
○ Reinigen Sie Flächen, mit denen Ihr BR in Kontakt kommen wird. .	20
● <b>Planung .....</b>	<b>21</b>
○ Wichtige Utensilien für das Basislager – was Sie sofort brauchen.	21
○ Machen Sie das Basislager sicher .....	25
● <b>Vorbereitung .....</b>	<b>26</b>
● <b>Zuweisung besonderer Plätze für Ihren BR und seine Ausrüstung ..</b>	<b>26</b>
● <b>Wichtige Dinge, die Sie brauchen, wenn Sie Ihren BR von der         Klinik ins Basislager bringen .....</b>	<b>27</b>
<b>Kapitel 2: Neue Rekruten: Wie Sie die ersten 24 Stunden überstehen. ....</b>	<b>29</b>
● <b>Wie Sie Ihren BR halten .....</b>	<b>30</b>
● <b>Wie Sie eine Wegwerfwindel wechseln .....</b>	<b>31</b>
● <b>So säubern Sie einen Nabelstumpf .....</b>	<b>34</b>
● <b>Füttern mit der Flasche .....</b>	<b>35</b>
○ Wie Sie die Flasche eines Rekruten sterilisieren .....	35
○ So füllen Sie eine Flasche mit Muttermilch .....	38

- So füllen Sie Ersatzmilch ab. .... 38
- Wie Sie eine Flasche mit Ersatz- oder Muttermilch wärmen ..... 40
- **So füttern Sie Ihren BR mit der Flasche.** ..... 41
- **Wie Sie Ihren BR zu einem Bäumchen veranlassen** ..... 42
  - Andere Methoden, um das Aufstoßen zu erleichtern ..... 44
- **Wie Sie für Ihren BR das Bett vorbereiten** ..... 44
- **Nach den ersten 24 Stunden.** ..... 46
  - Wie Sie Ihren BR baden ..... 46
  - So nehmen Sie Ihren BR mit ins Freie ..... 48
- **Wie Sie mit Schreihälsen umgehen** ..... 49

### **Kapitel 3: Schlaf und andere nächtliche Einsätze** ..... 51

- **Schlafroutine: Was ist das und wie und wann führt man sie ein?..** 52
- **Goldene Regeln für das Einführen einer Schlafroutine.** ..... 53
  - Bringen Sie Ihrem BR den Unterschied zwischen Nacht und Tag bei. .... 53
  - Führen Sie eine Abendroutine ein ..... 53
  - Methoden, die der Einheit zu einer Schlafroutine verhelfen. .... 54
- **Was ist zu tun, wenn Ihr BR nachts aufwacht?** ..... 55
- **Nickerchen** ..... 57
  - Wann braucht Ihr BR ein Nickerchen? ..... 58
- **Schlafmangel.** ..... 58
  - Wo Sie Hilfe finden ..... 59

### **Kapitel 4: Tornister: Packen Sie ein, was Sie täglich brauchen** ..... 60

- **Grundausrüstung.** ..... 61
- **Grundausrüstung für einfache Einsätze** ..... 62
- **Ausrüstung für Einsätze von mittlerer Dauer** ..... 63

- Überlebensausrüstung für längere Außeneinsätze (Urlaub)..... 64
- So verpacken Sie Kleidung für einen längeren Außeneinsatz (Urlaub)..... 65
  - Ausnahmen..... 66
  - Tipps fürs Packen..... 67
  - Snacks..... 67

**Kapitel 5: Ernährung: Ein Soldat braucht etwas im Magen..... 68**

- Abstillen: Was ist das? Wie und wann wird abgestillt?..... 69
  - Geeignete Nahrungsmittel für den Anfang..... 71
  - Meiden Sie diese Nahrungsmittel im ersten Jahr..... 72
  - Selbstständig essen..... 72
  - Gutes Fingerfood zum Experimentieren..... 73
- So lindern Sie Schmerzen beim Zahnen..... 74
- Gehen Sie mit gutem Beispiel voran..... 75
- Die goldenen Regeln der Ernährung..... 75
- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen..... 76
- Die Bedeutung der Portionsgrößen und einer ausgewogenen Kost..... 77
- So bereiten Sie nahrhaftes Essen für Ihre Einheit zu..... 79
  - Gute Ideen für das Frühstück..... 80
  - Gute Ideen für das Mittagessen..... 81
  - Gute Ideen für das Abendessen..... 82
  - Abwechslung schützt vor Langeweile..... 83
- Wie Sie Mahlzeiten planen..... 84
- Echtes Essen, schnell zubereitet: gesunde Snacks..... 84

© des Titels »Commando Dad« von Neil Sinclair (978-3-7423-1747-6)  
 2021 by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

## **Kapitel 6: Dienstanweisungen: Entwickeln Sie eine Tagesroutine.. 88**

- **Fütterungsroutine** ..... 89
  - Häufige Signale für »Ich bin hungrig« ..... 90
  - Häufige Signale für »Ich bin satt« ..... 91
- **Mahlzeitenroutine**..... 91
- **Morgenroutine** ..... 92
  - Vorbereitungen am Vorabend..... 92
  - Rekruten in der Kita..... 92
  - Das Weckritual..... 93
  - Frühstück ..... 93
  - Zähneputzen..... 93
  - Das Anziehen..... 95
- **Nachmittagsroutine** ..... 96
  - Die Rückkehr ins Basislager..... 96
  - Die Rückkehr von der Kita..... 96
  - Das Betreten des Basislagers..... 96
- **Licht aus: die Abendroutine**..... 97
- **Die Wochenendroutine**..... 98
- **Routinebrecher**..... 98

## **Kapitel 7: Hohe Kampfmoral: Die Geheimwaffe eines Commando Dads ..... 101**

- **Was ist Kampfmoral?**..... 102
- **Wie Sie eine langfristige Moral aufbauen** ..... 102
- **Wie Sie die Moral in schwierigen Situationen hochhalten**..... 104
- **Wie Sie Hilfe annehmen und um Hilfe bitten** ..... 105
- **Ratschläge** ..... 106

● Unterstützende Netzwerke .....	107
----------------------------------	-----

## **Kapitel 8: Rufen Sie den Arzt: Erste-Hilfe-Grundwissen und Betreuung der Einheit ..... 109**

● <b>Wie Sie einen Erste-Hilfe-Kasten für Ihren BR oder MR zusammenstellen .....</b>	<b>110</b>
○ Der Inhalt des Erste-Hilfe-Kastens .....	111
○ Hardware .....	111
○ Nützliche Ergänzungen (bei Bedarf kaufen) .....	111
● <b>Hohe Temperatur: wie Sie sie erkennen und behandeln .....</b>	<b>111</b>
○ Wie Sie die Temperatur mit einem Digitalthermometer messen... ..	112
○ Wie Sie mit einer hohen Temperatur umgehen .....	112
● <b>Wie Sie kleine Gefechtsverletzungen behandeln .....</b>	<b>113</b>
○ Beulen und Blutergüsse (BR und MR) .....	113
○ Schnittwunden (BR und MR) .....	113
○ Bisswunden und Kratzer (BR und MR) .....	114
○ Insektenbisse und -stiche (BR und MR) .....	114
○ Brennnesselstiche (BR und MR) .....	114
○ Nasenbluten (BR und MR) .....	115
● <b>Wie Sie häufige Beschwerden bei Rekruten erkennen und behandeln .....</b>	<b>115</b>
○ Kolik (BR) .....	115
○ Erkältungen (BR und MR) .....	116
○ Krupp .....	116
○ Ohrenentzündungen (BR und MR) .....	117
○ Augenentzündungen und blockierte Tränenkanäle (BR) .....	117
○ Grippe (BR und MR) .....	118

- Hochinfektiöse Viruskrankheiten, zum Beispiel Masern oder Windpocken (BR und MR) ..... 118
- Verstopfung (BR und MR) ..... 119
- Milchschorf (BR und MR) ..... 120
- Dehydrierung (BR und MR) ..... 120
- Durchfall (BR und MR) ..... 120
- Windelausschlag (BR) ..... 121
- Erbrechen (BR und MR) ..... 121
- **Anzeichen und Symptome, die sofortiges Handeln erfordern .... 122**
  - Meningitis (BR und MR) ..... 122
  - Lungenentzündung (BR und MR) ..... 123

## **Kapitel 9: Willkommen auf dem Donnerbalken:**

### **Sauberkeitserziehung ..... 124**

- **Sauberkeitserziehung: was das ist und wie und wann Sie damit beginnen ..... 125**
- **So erkennen Sie die Signale Ihres MR ..... 125**
- **Die goldenen Regeln der Sauberkeitserziehung ..... 126**
- **Wichtige Utensilien für die Sauberkeitserziehung ..... 127**
- **Sauberkeitserziehung als Routine ..... 128**

### **Kapitel 10: Manövrieren und Transportieren ..... 129**

- **Die goldenen Regeln des Truppentransports ..... 130**
- **Wie Sie Ihre Rekruten zu Fuß transportieren ..... 130**
  - Babytragen ..... 130
  - Kinderwagen ..... 132
  - Travelsysteme ..... 133
  - Laufgeschirr und Hüftgurte ..... 134

○ Buggy-Boards.....	135
● <b>Wie Sie Ihre Rekruten mit dem Auto transportieren.....</b>	<b>135</b>
○ Autositz.....	135
○ Überlebensausrüstung fürs Auto.....	136
○ Erste-Hilfe-Kasten fürs Auto.....	136
● <b>Wie Sie Ihre Rekruten in öffentlichen Verkehrsmitteln befördern</b>	<b>137</b>
○ Bus oder Straßenbahn.....	138
○ Reisebus.....	138
○ Zug.....	139
○ Flugzeug.....	139
<b>Kapitel 11: Unterhaltung für den Trupp.....</b>	<b>143</b>
● <b>Die goldenen Regeln für die Unterhaltung des Trupps.....</b>	<b>144</b>
● <b>Wie Sie Ihre Rekruten im Basislager unterhalten.....</b>	<b>144</b>
○ Lustige Aktivitäten im Basislager.....	146
○ Spielsachen.....	146
○ Fernsehen.....	148
○ Filme.....	148
● <b>Unterhaltung beim Manöver.....</b>	<b>149</b>
○ Elektronisches Spielzeug.....	149
● <b>Unterhaltung auf Fußmärschen.....</b>	<b>150</b>
○ Kinderwagen.....	150
● <b>Wie Sie Ihre Rekruten im Auto unterhalten.....</b>	<b>151</b>
● <b>Unterhaltung in öffentlichen Verkehrsmitteln.....</b>	<b>152</b>
○ Bus oder Straßenbahn.....	152
○ Zug.....	152
○ Flugzeug.....	153

- **Unterhaltung im Freien** ..... 154
- **Unterhaltung in der freien Natur** ..... 155
  - Die goldenen Regeln für Abenteuer in der Natur ..... 155
  - Aktivitäten im Freien für MR ..... 156
- **Unterhaltung auf der Einkaufstour** ..... 157
- **Spielgruppen** ..... 158

**Kapitel 12: Wie Sie mit Feindseligkeiten umgehen** ..... 160

- **Grenzen festlegen** ..... 161
- **Disziplin** ..... 162
- **Regeln für die Einheit** ..... 162
  - Altersgerechte Sanktionen ..... 165
- **Wutanfälle: Was sie sind und wie Sie damit umgehen** ..... 167
  - Was ist ein Wutanfall? ..... 167
  - Wutanfällen vorbeugen ..... 167
  - Der Umgang mit Wutausbrüchen ..... 168
  - Eine Rettungsaktion starten ..... 169
  - Nach dem Wutanfall ..... 170
- **Der Umgang mit Konflikten: feindselige Öffentlichkeit** ..... 170
- **Streit in den eigenen Reihen: der Umgang mit Feindseligkeiten zwischen Ihnen und Ihrem MR** ..... 172
- **Tieferliegende Ursachen von Konflikten** ..... 174

**Zum erfolgreichen Abschluss** ..... 176

**Glossar** ..... 180

**Register** ..... 182