

INHALT

Ein Wort zuvor..... 6

**Guter Start
ins Abenteuer
Baby..... 8**

Die ersten Tage mit dem Baby.... 10

Nach der Entbindung 11

Das Neugeborene 16

Die erste Woche 20

Wie geht's zu Hause weiter? 28

**So fühlt sich
Ihr Baby
rundum wohl..... 34**

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß .. 36

Bei Windeln haben Sie die Wahl 37

Wickeln: nicht nur zur Sauberkeit 42

Nabelpflege – kein Problem 47

Baden und Waschen 48

**Vom sicheren Umgang
mit dem Baby 56**

Halten und Tragen 57

So liegt das Baby richtig 61

Sicher sitzen und krabbeln 65

Wenn das Baby schreit 67

Alles für gesunden Schlaf 71

Mit dem Baby unterwegs 74

Damit es groß und stark wird..... 82

Basiswissen Babynahrung..... 84

Essen: wann und wie viel? 86

Am besten stillen 90

Optimal für Mutter und Kind 91

Ihr Baby gibt den Startschuss 93

Richtig stillen – ein Grundkurs 96

Hilfe bei Stillproblemen 101

Tipps für die stillende Mutter 106

Wenn's Zeit wird: Abstillen 110

Die Alternative:

Säuglingsnahrung..... 112

Die richtige Milchsorte 113

Zubehör und Hygiene 115

Nach Vorschrift: die Zubereitung 119

Auch Flasche geben will gelernt sein ... 120

Löffel für Löffel: Beikost 124

Der Speiseplan ändert sich 125

Brei: von süß bis herzhaft 128

Essen können – nicht
selbstverständlich 132

Das hilft der ganzen Familie 136

Eine Familie werden..... 138

Nur Eltern, nicht mehr Paar? 139

Elterntest 144

Die Rolle des Vaters 148

Mutter sein – Frau bleiben 151

Geschwister und Großeltern 154

Das tut der Mutter gut 157

Die Psyche ins Lot bringen 158

Ihr Körper braucht Zeit 159

Entspannung – aber wie? 169