

Vorwort	9
Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick	11
In der Schwangerschaft	11
Was sonst noch hilfreich sein könnte	13
Nach der Geburt	15
Bevor das Baby kommt	20
Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co.	20
Im Urlaub und auf Reisen	24
Recht und Behörden	28
Mutterschutz	28
Elternzeit	53
Vaterschaftsanerkennung	81
Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht	87
Namensrecht	92

Gut finanziert und versichert	98
Elterngeld, Kindergeld und alle anderen Gelder	98
Mutterschaftsgeld 98 · Elterngeld 112 · Kindergeld 167 · Kinderzuschlag 172 · Unterhaltsvorschuss 177 · Landeserziehungsgeld 180 ·	
Bayerisches Familiengeld 183 · Bayerisches Krippengeld 188 ·	
Weitere Gelder 193	
Krankenversicherung für Eltern und Kind	193
Versicherungen: Genug oder mehr?	200
Steuerthemen	205
Geldanlage für das Baby	210
 Rund um die Geburt	 215
Die Hebamme	215
Doulas	220
Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?	221
Kliniktasche für Mutter und Baby	228
Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren?	231
Rückbildung und Fitness nach der Geburt	234
 Babys Ernährung, Pflege und Wohlbefinden	 237
Stillen	237
Flaschennahrung	245
Wickeln und baden	249
Babys Schlaf	258
Impfen	264
Beikost	268

Bewegung und Förderung:	
Von Babymassage bis Krabbelgruppe	274
Baby-Hausapotheke	279
Babys Ausstattung und Sicherheit	286
Babys Garderobe	286
Wiege, Stubenwagen, Bett & Co.	292
Kindersicherung im Haushalt	298
Mit dem Baby unterwegs	303
Mobil zu Fuß, mit Kinderwagen, Rad und Auto	303
Das Baby am Körper tragen 303 · Das Baby im Kinderwagen 309 · Kinderwagen-Schaukel-Helfer 315 · Transport per Fahrrad (Fahrradsitz, Fahrradhänger, Lastenfahrrad) 315 · Transport per Auto 320	
Reisedokumente	325
Reisen mit dem Baby	331
Den Alltag erleichtern	345
Anspruch auf eine Haushaltshilfe	345
Baby wird betreut	346
Liefern lassen	352
Frühe Hilfen	354
Zwillinge	356
Schlafen und das erste Bett	356
Babywippen	357

Zwillingswagen – Geschwisterwagen	358
Stillen	359
Der erste Brei	360
Tragen der Zwillinge	361
Wissenswertes zu Recht und Geldern	361
Alleinerziehend	365
Staatliche Zuschüsse für Alleinerziehende	365
Steuerliche Entlastungen für Alleinerziehende	368
Weitere Hilfen für Alleinerziehende	369
Die praktischsten Apps für den Elternalltag	373
Apps für Eltern	373
Apps für Kinder	379
Noch mehr Informationen	381
Zeitschriften	381
Testberichte	381
Schwangerschaft	382
Kinderentwicklung, Erziehung und Familie	384
Väter	388
Register	390
Dankel	396