

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

<b>Gut finanziert und versichert</b> .....	98
Elterngeld, Kindergeld und alle anderen Gelder .....	98
Mutterschaftsgeld 98 · Elterngeld 112 · Kindergeld 167 · Kinder- zuschlag 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
<b>Rund um die Geburt</b> .....	215
Die Hebamme .....	215
Doulas .....	220
Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause? .....	221
Klinkeltasche für Mutter und Baby .....	228
Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren? .....	231
Rückbildung und Fitness nach der Geburt .....	234
<b>Babys Ernährung, Pflege und Wohlbefinden</b> .....	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
<b>Babys Ausstattung und Sicherheit .....</b>	<b>286</b>
Babys Garderobe .....	286
Wiege, Stubenwagen, Bett & Co. ....	292
Kindersicherung im Haushalt .....	298
<b>Mit dem Baby unterwegs .....</b>	<b>303</b>
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
<b>Den Alltag erleichtern .....</b>	<b>345</b>
Anspruch auf eine Haushaltshilfe .....	345
Baby wird betreut .....	346
Lieferrn lassen .....	352
Frühe Hilfen .....	354
<b>Zwillinge .....</b>	<b>356</b>
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
<b>Alleinerziehend .....</b>	<b>365</b>
Staatliche Zuschüsse für Alleinerziehende .....	365
Steuerliche Entlastungen für Alleinerziehende .....	368
Weitere Hilfen für Alleinerziehende .....	369
<b>Die praktischsten Apps für den Elternalltag .....</b>	<b>373</b>
Apps für Eltern .....	373
Apps für Kinder .....	379
<b>Noch mehr Informationen .....</b>	<b>381</b>
Zeitschriften .....	381
Testberichte .....	381
Schwangerschaft .....	382
Kinderentwicklung, Erziehung und Familie .....	384
Väter .....	388
<b>Register .....</b>	<b>390</b>
<b>Danke! .....</b>	<b>396</b>