

Inhalt

Vorwort	4
01 ERSTAUSSTATTUNG UND ZUBEHÖR	
Womit du das alltägliche Leben für dich und dein Baby leichter machst	6
02 ALLTAG	
Wie du die Tage mit deinem Baby so entspannt wie möglich gestalten kannst	24
03 ELTERN-GESUNDHEIT	
Wie du gut für dich sorgen kannst	38
04 BABY-PFLEGE UND -GESUNDHEIT	
Was beim Wickeln und Baden zu beachten ist und wie du mit Baby-Koliken umgehen kannst	53
05 BABY-SCHLAF	
Wie eine erholsame Nachtruhe gelingen kann	70
06 DEIN BABY BERUHIGEN	
Wie dein Baby ruhiger werden kann	88
07 BABY-SICHERHEIT ZU HAUSE	
Wie du dein Zuhause vor Gefahren fürs Baby absicherst	102
08 BEIKOST UND ERNÄHRUNG	
Was du bei der Umstellung auf feste Nahrung beachten kannst	113
09 SPIEL UND BESCHÄFTIGUNG	
Wie du mit deinem Baby zu Hause spielen kannst	123
10 MIT BABY UNTERWEGS	
Wie du mit deinem Baby entspannt kleine und große Abenteuer erleben kannst	138
Nachwort	150
Literatur	151