

Inhalt

Ernährung: Tipps und Tricks für den Übergang vom Stillen zur Beikost	Seite
Was Sie übers Stillen wissen sollten	9
Stillprobleme: Wie Sie wunde Brustwarzen und zu wenig Milch in den Griff kriegen	13
Probiotisch, H. A. oder „Kleinkind-Milch“: Wann ist welche Milch sinnvoll?	16
Wie Sie Ihrem Baby die Nuckelflasche schonend abgewöhnen	20
Gläschen oder selber kochen? Was Sie über Babynahrung wissen sollten	22
Selber kochen fürs Baby: Lecker und gesund	25
Braucht Ihr Kleines spezielle Babysäfte?	31
Volles Korn: Der beste Brei für Ihr Baby	33
Bäh, Brei! Mit diesen Tipps überzeugen Sie kleine Beikost-Verächter	34
Auf in die Breizeit! Tipps für Beikost-Anfänger	38
Wenn Babys einfach nicht essen wollen: Daran erkennen Sie eine Fütterstörung	39

Gesund durchs erste Lebensjahr: Sanfte Hilfe für Ihr Baby

Abwehrkräfte stärken

Wie viele Infekte sind bei Babys normal?	41
So halten Sie Schnupfenviren von Ihrem Baby fern	42
Die 8 wichtigsten Regeln, wie Sie die Abwehrkräfte Ihres Babys stärken	44
Naturheilmittel für Babys: Alles, was die Abwehrkräfte stärkt	46
Wasser, marsch! Kneippen für Babys	48

Bewährte Hausmittel

Sanfte Hilfe für kranke Babys: Das gehört in die Hausmittel-Apotheke	51
Richtig gewickelt: Wie Sie Ihrem Baby Wickel korrekt anlegen	54
Heilen mit Kartoffel, Quark & Co.: Medizin gegen häufige Baby-Wehwehchen	58
Omas Erkältungs-Geheimrezepte	58
Wie Sie Babys Schnupfnässchen sanft befreien	59
Gar nicht schwach auf der Brust: Diese Heilmittel helfen Ihrem Baby bei Husten	61
Wie Sie Fieber bei Ihrem Baby sanft senken	62
Blähbauch, Durchfall & Co.: Bauchweh bei Babys natürlich vertreiben	64
Geht doch! Die besten Hausmittel gegen Verstopfung	69
Wunde, juckende Babyhaut sanft heilen: So geht's!	72
Tut gar nicht mehr weh! Kleine Verletzungen bei Babys ganz einfach verarzten	75
Sanfte Hilfe für unruhige, quengelnde Babys: Hausmittel für die Seele	78

Kinderkrankheiten

Häufige Kinderkrankheit im ersten Lebensjahr: Das Dreitagefieber	80
--	----

Schutzimpfung für mein Baby: ja oder nein – 7 Mythen und ihr Wahrheitsgehalt	83
Brauchen Frühchen einen besonderen Impfschutz	86
Was tun bei Impfkomplikationen?	88
Brauchen kleine Allergiker beim Impfen eine „Sonderbehandlung“?	91
Wie Sie Ihrem Baby das Impfen erleichtern und die Belastung durch Zusatzstoffe verringern	94
Der „Klassiker“: Die Sechsfachimpfung	98
Hirnhautentzündung: Davor können Sie Ihr Baby schützen	104
Die „Neuen“ im Impfplan: Pneumokokken und Meningokokken	105
Schluckimpfung schützt Babys vor Durchfall	110
Der richtige Zeitpunkt für jede Impfung	113

Erste Hilfe bei Babys: Gut gewappnet für den Notfall

Das gehört in die Notfall-Apotheke für Babys	115
Hilfe, mein Baby hat Atemnot!	117
Lebensrettende Sofortmaßnahmen, wenn Ihr Baby bewusstlos ist	120
Was tun beim Sturz vom Wickeltisch? Richtige Hilfe bei Verletzungen am Kopf	121
Richtig handeln bei Vergiftungen	124
Verbrennungen und Verbrühungen: Die ersten Minuten entscheiden	128
Bauchschmerzen: Welche sind gefährlich?	130
Stromunfälle: So helfen Sie Ihrem Baby, ohne sich selbst zu gefährden	132
Sommernotfälle richtig behandeln	133

Entwicklungsschritte: Das Schreien, Schlafen und Zähnen meistern

Schreien

Warum schreit mein Baby? Wie Sie seine Bedürfnisse erkennen	137
Was tun, wenn mein Baby sehr viel schreit!	138
Hilfe, unser Kind ist ein Schreibaby! Tipps und Techniken für erschöpfte Eltern	139

Schlafen

So viel Schlaf braucht Ihr Kind	143
Jede Nacht hellwach: So kann Ihr Baby wieder durchschlafen	144
Die 12 wichtigsten Schlafregeln	147
Schützen Sie Ihr Baby vor dem plötzlichen Säuglingstod	152
Terror zur Schlafenszeit: Wenn Ihr Baby nicht alleine einschlafen kann	156
Muss Schlaftraining sein? Wenn ja, welches?	158
Zur Ruhe finden: Die schönsten Abendrituale	160
Das richtige Baby-Bett: Darauf sollten Sie beim Kauf achten	161
Heilende Hände: Schlafprobleme durch Jin Shin Jyutsu lösen	162

Zähnen

Wie Sie Ihrem Baby das Zähnen erleichtern: Geheimtipps der sanften Medizin	165
--	-----

Motorische Entwicklung fördern

„Entwicklungs-Fahrplan“ für die Motorik: Wie Sie Ihr Baby optimal unterstützen	171
Robben, krabbeln, laufen: So unterstützen Sie Ihr Baby dabei	173
Bringen Sie Ihr Baby in Bewegung, denn bewegen macht klug!	174
PEKiP: So fördern Sie Motorik und Wahrnehmung Ihres Babys von Anfang an!	176
Kleines Baby-Workout	179

Sprachliche Entwicklung fördern

Vom ersten Laut bis zum ersten Wort: So fördern Sie die sprachliche Entwicklung Ihres Babys	181
Was will Ihnen Ihr Baby sagen?	184
Mit den Händen reden: Gebärdensprache für Babys	185
Sprechen und Vorlesen: Das beste Sprachtraining für Ihr Baby	187
Mama, sprich mit mir! Sprach-Fördertipps für jeden Entwicklungsschritt	189
Frühförderungs-Kurse im Überblick	191

Index
