

Inhalt

EINLEITUNG

Von wegen klein und hilflos!	11
Unvergleichlich kompetent	12
Beziehung ist der Schlüssel	13

ERSTES KAPITEL

Kompetent von Anfang an	17
Mit allen Sinnen bereit für die Welt	18
Gedanken und Gefühle	25
Wie Neugeborene die Welt wahrnehmen	28
Nimm mich an!	30
Die feinen Signale	31
Alarmstufe Rot	38
Es geht ums Ganze	38
Geborgenheit schenken	40
Babys weisen uns den Weg	41
Der Alltag mit dem kompetenten Baby	42

ZWEITES KAPITEL

Kompetente Stillkinder	45
Von allein an die Brust	45
Was das Stillen schwierig macht	46
Passiver Säugling? Aktives Stillkind!	49
Zu faul, zu schnell, zu gierig: Welche Zuschreibungen das Stillen zusätzlich erschweren	51

Stillen ist Beziehung	53
Eine schöne Stillbeziehung aufnehmen und gestalten	54
Stillen für alle!	56
Der Alltag mit dem kompetenten Stillkind	57
Meine Bedürfnisse – deine Bedürfnisse	58
Kompetent und kompromissbereit	59
Babys sind zum Stillen gemacht!	61
Brust oder Flasche: Kann ein Baby das entscheiden?	64
Zurück an die Brust	68
Eine Anstrengung, die sich lohnt	70
Kompetente Babys stillfreundlich zufüttern	72
Dem Fläschchenbaby vertrauen	74

DRITTES KAPITEL

Kompetente Essanfänger: Der babygeleitete Beikoststart	81
Stressthema Beikoststart	85
Das Baby kennt den richtigen Zeitpunkt	87
Unechte Beikostreife-Zeichen	88
Abschied von inneren Bildern	89
Beikoststart, ganz entspannt	90
Wie fühlt es sich an, gefüttert zu werden?	91
Den Beikoststart selbst in die Hand nehmen	93
Baby-led Weaning: Der selbstbestimmte Beikoststart	94
Babygeleiteter Beikoststart: Die Grundlagen	96
Jetzt geht's los	97
Was gibt's zu essen?	98
Babys spüren, was sie brauchen	101
Auf die Auswahl kommt es an	103
Geht der selbstbestimmte Weg nur bei Stillbabys?	104
Füttern und Fingerfood – geht auch beides?	104
Und was ist mit Allergien?	106
Was das Essen leichter macht	107

Vegetarisches und veganes Familienessen	110
Was ein babyfreundlicher Beikoststart mit unserer Beziehung macht	111

VIERTES KAPITEL

Kompetente kleine Schläfer	115
Alle Babys können schlafen	116
Müde Babys sind kuschelige Babys	120
Stillen: Die Einschlafhilfe der Natur	121
Hauptsache geborgen	121
Wenn Babys trotz allem beim Einschlafen schreien	122
Was kompetente Babys uns übers Einschlafen lehren	123
Ein Schlafproblem? Ein Erwartungsproblem!	124
Original und Kopie	125
Tagschläfchen, ganz nebenbei	127
Die Sache mit dem Rhythmus	128
Gute Nächte für alle	130
Schlafverhalten: Angeboren oder anerzogen?	133
Kann ein Baby selbst entscheiden, wo es schlafen will?	135
Schlechte Angewohnheiten?	137
Gewohnheiten verändern	139
Selbstbestimmtes Schlafen: So funktioniert es im Alltag	142

FÜNFTES KAPITEL

Wie kompetente Babys mit uns kommunizieren	145
Babys lesen lernen	152
Die Welt der Laute entdecken	153
Babys und Bildschirme?	155
Die Sache mit dem Schnuller	161
Jedes Ding hat einen Namen	163
Wie kompetente Babys sprechen lernen	165
Entwicklungsmotor Babysprache	166

SECHSTES KAPITEL

Wie kompetente Babys ihre Motorik entwickeln	169
Kleine Bewegungskünstler	169
Kompetente Babys zeigen uns, was sie brauchen	172
Keine Angst vor Entwicklungsabweichungen	174
Den natürlichen Ansporn erhalten	175
Kompetente Babys selber machen lassen – so geht's konkret	177

SIEBTES KAPITEL

Wie kompetente Babys soziales Verhalten und Empathie entwickeln	179
Wertvorstellungen sind grundverschieden	180
Ich fühle, was du fühlst	181
Sozial von Anfang an	183
Ein angeborener Sinn für Gerechtigkeit	186
Helfen, trösten und teilen	187
Stolz, Scham und Schuldgefühle	190
Was Babys können – und was nicht	193
Von wegen kleine Tyrannen!	196
Die eigenen Gefühle im Griff haben	198
Die kindliche Gehirnentwicklung	202
Eine Frage des Temperaments	204
Ängste als Schutzmechanismen	208
Die Sache mit den Bezugspersonen	211
Wenn die Babyzeit endet	211
 Die Autorin	 215
Zum Weiterlesen	216
Register	218