

Vorwort	7	Das Baby waschen	58
		Sicher im Griff beim Baden	60
		Babys Po	63
		Sanfte Babymassage	66
		So massieren Sie Ihr Baby	68
		Begleitung durch die Hebamme	70
		Begleitung durch den Arzt	71
		Noch mehr Unterstützung	72
		Sicher zu Hause und unterwegs	74
		Erste gemeinsame Reisen	83
		Die ökologische Verantwortung	87
		Das Baby betreuen lassen	88

WILLKOMMEN IM LEBEN 10

DAS BABY IST DA!	12
Vor der Geburt	13
Der Zauber der ersten Tage	14
Mutter werden	15
Vom Mann zum Vater	19
Das Leben als Familie beginnt	20
Wenn Vater oder Mutter fehlt	24
Familenglück mit Mehrlingen	26
Rituale rund um die Geburt	28
Die Prägungen der ersten Monate	30
Die Interaktion mit dem Baby	32
Kurse für Groß und Klein	34

GESUND UND SICHER INS NEUE LEBEN	36
Die Grundausstattung	37
Das Handling	42
Heben, Halten, Tragen	43
Das Wickeln	50
Wickeln mit Stoffwindeln	52
Babys Pflege	54

STILLEN UND FÜTTERN 92

DAS BABY STILLEN	94
Aller Anfang ist nicht leicht	95
Gut für Mutter und Kind	97
So klappt das Anlegen	98
Die Stillpositionen	100
Die stillende Mutter	102
Wird das Baby satt?	105
Gehaltvolle Muttermilch	106
Stillprobleme	107
Zwei Kinder stillen	117
Abstillen	118
Gespendete Muttermilch	120
Stillen im Beruf	122
Stillen im Ausland	123

FLÄSCHCHEN GEBEN UND ZUFÜTTERN	124
Füttern mit Fläschchen	125
Die Beikostzeit beginnt	129
Selbstbedienung für das Baby	133
Ernährung im 1. Lebensjahr	135
Selbstgekochter Babybrei	138

MONAT FÜR MONAT 168

SCHLAFEN UND TRÖSTEN 140

SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF!	142
Das Geheimnis des Schlafs	143
Schlafen kann man lernen	144
Rituale für eine gute Nacht	145
Gut und gerne schlafen	146
Schläft das Baby genug?	150
Schlafen lernen mit Programmen?	151
Die Schlaflage	152
Der plötzliche Kindstod	157
WEINEN UND TRÖSTEN	158
Das »Schreibaby«	159
Trösten und verstehen	160
Pucken – wickeln für Geborgenheit	162
Einen Rahmen schaffen	164
Die Nerven liegen blank	165
Achten Sie auf sich!	166
Hilfe suchen	166

DAS NEUGEBORENE	170
Nach der Geburt	171
Die ersten Untersuchungen	176
DER 1. MONAT	180
Wachstum und Entwicklung	181
Die wichtigsten Reflexe	184
Die geistige Entwicklung	187
Die emotionale Entwicklung	188
Gesund bleiben	190
Elterncoach	192
Bindung und Vertrauen	193
Extra für Mütter: Das Wochenbett	196
DER 2. MONAT	198
Wachstum und Entwicklung	199
Fehlbildungen	200
Die geistige Entwicklung	201
Die Entwicklung der Sinne	202
Die emotionale Entwicklung	203
Gesund bleiben	203
Elterncoach	205
Extra für Mütter: Der neue Körper	206
DER 3. MONAT	208
Wachstum und Entwicklung	209
Die Bewegungen mit Kinästhetik unterstützen	210
Die geistige Entwicklung	213
Die emotionale Entwicklung	213
Die Entwicklung des Gehirns	214
Gesund bleiben	218
Elterncoach	219
Extra für Mütter: Im Kampf gegen die Müdigkeit	221
Yoga zur Rückbildung	222
Meilensteine im ersten Quartal	226

DER 4. MONAT	228	DER 7. MONAT	262
Wachstum und Entwicklung	229	Wachstum und Entwicklung	263
Zähnen und Gebiss	231	Die geistige Entwicklung	264
Die geistige Entwicklung	233	Die Welt erobern	265
Die emotionale Entwicklung	233	Die emotionale Entwicklung	266
Spielzeug für Babys	234	Gesund bleiben	266
Gesund bleiben	235	Elterncoach	269
Elterncoach	235	Extra für Mütter: Ayurveda	270
Mit dem Baby verreisen	237		
Extra für Mütter: Lust und Liebe	238		
DER 5. MONAT	240	DER 8. MONAT	272
Wachstum und Entwicklung	241	Wachstum und Entwicklung	273
Die geistige Entwicklung	242	Die geistige Entwicklung	274
Die Laut- und Sprachentwicklung	243	Die emotionale Entwicklung	274
Die emotionale Entwicklung	244	Fördern, nicht überfordern	276
Gesund bleiben	245	Gesund bleiben	277
Elterncoach	246	Elterncoach	278
Extra für Mütter: Noch mehr Beckenboden-Power	248	Extra für Mütter: Gut zu Fuß	281
DER 6. MONAT	250	DER 9. MONAT	282
Wachstum und Entwicklung	251	Wachstum und Entwicklung	283
Autofahren mit Kind?	254	Die geistige Entwicklung	283
Die geistige Entwicklung	255	Wenn sich die motorische Entwicklung verzögert	284
Die emotionale Entwicklung	255	Die emotionale Entwicklung	285
Selbstwirksamkeit	256	Gesund bleiben	286
Gesund bleiben	257	Elterncoach	286
Elterncoach	258	Baby-Yoga	287
Extra für Mütter: Abstellen? Aber langsam!	259	Extra für Mütter: Wenn Rückenschmerzen plagen	288
Meilensteine im zweiten Quartal	260	Meilensteine im dritten Quartal	290
DER 10. MONAT	292		
Wachstum und Entwicklung	293		
Wie viel Schnuller darf sein?	295		
Schau, was ich schon kann!	296		
Die geistige Entwicklung	297		
Die emotionale Entwicklung	297		
Gesund bleiben	297		
Elterncoach	297		
Extra für Mütter: Kinderwunsch: Lust aufs Zweite?	299		

DER 11. MONAT	300
Wachstum und Entwicklung	301
Der Laufstall	302
Die geistige Entwicklung	303
Die emotionale Entwicklung	303
Gesund bleiben	305
Elterncoach	306
Extra für Mütter: Innere Ruhe durch Meditation	307

DER 12. MONAT	308
Wachstum und Entwicklung	309
Die geistige Entwicklung	310
Die emotionale Entwicklung	310
Windeln ade?	311
Gesund bleiben	312
Der 1. Geburtstag	313
Elterncoach	314
Extra für Mütter: Das Jahrbuch als Erinnerung ..	315
Meilensteine im vierten Quartal	316
Das Fundament steht	318

BABYS GESUNDHEIT **320**

VORSORGEN UND IMPFEN	322
Früherkennung bietet Chancen	323
Das »gelbe Heft«	326
Geschützt durch Impfungen	327
Kinderkrankheiten im Wandel	328
Alle Impftermine auf einen Blick	333

BABYS MIT START- SCHWIERIGKEITEN **334**

Kein leichter Anfang	335
Das »andere« Kind	340

UNFÄLLE UND VERLETZUNGEN .. **344**

Ruhe bewahren!	345
----------------------	-----

WENN DAS BABY KRANK IST .. **352**

Die Verfassung entscheidet	353
Die Krankenversicherung	355
Fieber hilft bei der Heilung	357
Gesundheit kommt von innen	359
Der Umgang mit Antibiotika	361

DIE HOMÖOPATHIE **362**

Ganzheitlich heilen	363
Arzneien in Potenzen	366
Homöopathie für Säuglinge	367
Die homöopathische Säuglingsapotheke	373

KRANKHEITEN VON A BIS Z .. **374**

ZUM NACHSCHLAGEN 402	
Adressen und Links, die weiterhelfen	402
Bücher, die weiterhelfen	406
Register	408
Impressum	416