

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
Familienglück 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

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

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

DER 4. MONAT 228

Wachstum und Entwicklung	229
Zahnen und Gebiss	231
Die geistige Entwicklung	233
Die emotionale Entwicklung	233
Spielzeug für Babys	234
Gesund bleiben	235
Elterncoach	235
Mit dem Baby verreisen	237
Extra für Mütter: Lust und Liebe	238

DER 5. MONAT 240

Wachstum und Entwicklung	241
Die geistige Entwicklung	242
Die Laut- und Sprachentwicklung	243
Die emotionale Entwicklung	244
Gesund bleiben	245
Elterncoach	246
Extra für Mütter: Noch mehr Beckenboden- Power	248

DER 6. MONAT 250

Wachstum und Entwicklung	251
Autofahren mit Kind?	254
Die geistige Entwicklung	255
Die emotionale Entwicklung	255
Selbstwirksamkeit	256
Gesund bleiben	257
Elterncoach	258
Extra für Mütter: Abstillen? Aber langsam!	259
Meilensteine im zweiten Quartal	260

DER 7. MONAT 262

Wachstum und Entwicklung	263
Die geistige Entwicklung	264
Die Welt erobern	265
Die emotionale Entwicklung	266
Gesund bleiben	266
Elterncoach	269
Extra für Mütter: Ayurveda	270

DER 8. MONAT 272

Wachstum und Entwicklung	273
Die geistige Entwicklung	274
Die emotionale Entwicklung	274
Fördern, nicht überfordern	276
Gesund bleiben	277
Elterncoach	278
Extra für Mütter: Gut zu Fuß	281

DER 9. MONAT 282

Wachstum und Entwicklung	283
Die geistige Entwicklung	283
Wenn sich die motorische Entwicklung verzögert	284
Die emotionale Entwicklung	285
Gesund bleiben	286
Elterncoach	286
Baby-Yoga	287
Extra für Mütter: Wenn Rückenschmerzen plagen	288
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