

Inhalt

| | |
|---|----|
| Ein Vorwort von Dr. Bill und Martha | 11 |
| Miteinander verbunden werden – Wie Sie es schaffen | 13 |
| Was ist Attachment Parenting? | 14 |
| Die sieben Werkzeuge des Attachment Parenting: Die Baby-B's | 17 |
| Wie sich Attachment anfühlt | 22 |
| Der Nutzen des Attachment Parenting | 29 |
| AP-Babys sind klüger | 29 |
| AP-Babys sind gesünder | 34 |
| AP-Babys wachsen besser | 38 |
| AP-Babys benehmen sich besser | 39 |
| Attachment Parenting fördert Vertrautheit | 48 |
| AP-Eltern und ihre Kinder arbeiten besser zusammen | 49 |
| Attachment Parenting fördert Empathie | 51 |
| Attachment Parenting ist zeitgemäß | 53 |
| Der Erfolg für Eltern. | 53 |

| | |
|--|-----|
| Was Attachment Parenting nicht ist | 55 |
| Missverständnisse aufklären | 56 |
| Mythen über das Attachment Parenting | 65 |
| Bonding bei der Geburt und darüber hinaus | 73 |
| Bonding bei der Geburt | 73 |
| Acht Tipps für besseres Bonding | 77 |
| Rooming-in: Die Bindung geht weiter | 83 |
| Wie Rooming-in eine Bindung aufbaut | 85 |
| Bonding-Blues | 88 |
| Nach Hause kommen: Zehn Tipps, in den ersten Monaten miteinander verbunden zu bleiben | 92 |
| Stillen | 103 |
| Stillen macht die Bindung leichter | 103 |
| Attachment-Tipps für erfolgreiches Stillen | 109 |
| Die Vorteile des Langzeitstillens | 119 |
| Halten Sie sich fern vom Stillen nach Plan | 121 |
| Das Baby tragen | 123 |
| Der Hintergrund des Babytragens | 124 |
| Die Vorteile des Babytragens | 127 |
| Geschwister und Babytragen | 145 |
| Babytragen und in den Schlaf tragen | 146 |
| Arbeiten und Tragen | 147 |
| Babytragen für Ersatzbetreuer | 148 |
| Glaube an die Signalwirkung des Weinens | 151 |
| Weinen ist ein Attachment Werkzeug | 151 |
| Sollte man das Baby »mal alles rausweinen« lassen? | 156 |
| Rat für Eltern, deren Babys viel weinen | 160 |

| | |
|--|----------------|
| Gemeinsam mit dem Baby schlafen | 165 |
| Ihre Bindung über Nacht fortsetzen | 166 |
| Unsere Co-Schlaf-Experimente. | 168 |
| Warum das gemeinsame Schlafen funktioniert | 169 |
| Gemeinsames Schlafen: So klappt es. | 175 |
| Ausziehen: das Abgewöhnen des nächtlichen Attachments | 178 |
| Nächtliches Entwöhnen von der Brust: Elf Alternativen für nächtliche Dauerstillen. | 181 |
| Aktuelle Forschungen zum gemeinsamen Schlafen und SIDS. | 187 |
| Gleichgewicht und Grenzen | 195 |
| Ist Ihre Erziehung aus dem Gleichgewicht geraten? – Wie man es erkennt | 196 |
| Burnout der Mutter vermeiden | 205 |
| Das Feuer wieder entfachen | 213 |
| Halten Sie am Attachment Parenting fest | 215 |
| Hüten Sie sich vor Babytrainern | 217 |
| Was ist falsch an Babytraining? | 218 |
| Funktioniert Babytraining wirklich? | 222 |
| Warum ist Babytraining so beliebt? | 225 |
| Mit Kritik umgehen | 227 |
| Arbeiten und verbunden bleiben | 235 |
| Die Geschichte zweier Mütter. | 235 |
| Zehn Tipps, wie Sie arbeiten und dennoch verbunden bleiben | 240 |
| Wie ein Baby die Karrierepläne einer Mutter ändern kann | 252 |
| Attachment Parenting für Väter | 255 |
| Meine Geschichte: Wie ich ein verbundener Vater wurde | 256 |
| Neun Attachment-Tipps für Väter | 260 |

| | |
|--|------------|
| Wo ist Papa? | 272 |
| Vatergefühle zur Mutter-Kind-Bindung | 276 |
| Attachment Parenting in besonderen Situationen | 283 |
| Alleinerziehend und verbunden. | 283 |
| Adoption. | 285 |
| Attachment Parenting bei Babys mit starken Bedürfnissen | 289 |
| Attachment Parenting für ein Kind mit speziellen Bedürfnissen. . . . | 292 |
| Attachment Parenting für Mehrlinge | 294 |
| Attachment Parenting Erfahrungsberichte. | 299 |
| Kann eine Mutter das nicht wollen? | 299 |
| Was ist ein braves Baby? | 301 |
| Ein Geschenk für Papa | 302 |
| Arbeiten und verbunden bleiben | 303 |
| Sensibles nächtliches Abstillen | 305 |
| »Weinen« verstehen | 306 |
| Mitgefühl für andere. | 309 |
| Wenn Babys mit Zähnen stillen und Sechzehnjährige Auto fahren. . | 310 |
| Anhang. | 315 |