

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 Dauerstiller.....	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