

Inhalt

Vorwort	9
Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick	11
In der Schwangerschaft	11
Was sonst noch hilfreich sein könnte	13
Nach der Geburt	15
Bevor das Baby kommt	19
Schwanger und gut gekleidet	19
Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co.	23
Im Urlaub und auf Reisen	28
Recht und Behörden	32
Mutterschutz	32
Elternzeit	42
Vaterschaftsanerkennung	51
Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht	55
Namensrecht	60
Gut finanziert und versichert	66
Eltern-, Kinder- und alle anderen Gelder beantragen	66

Krankenversicherung für Eltern und Kind	95
Versicherungen: Genug oder mehr?	100
Steuer-Themen	105
Geldanlage für das Baby	109
Rund um die Geburt	114
Die Hebamme	114
Doulas	118
Die Geburt: Klinik, Geburtshaus oder zu Hause?	120
Kliniktasche für Mutter und Baby	128
Nabelschnurblut: Spenden oder einfrieren?	131
Rückbildung und Fitness nach der Geburt	134
Alles zu Babys Ernährung, Pflege und Wohlbefinden	139
Stillen	139
Flaschennahrung	147
Wickeln und baden	151
Babys Schlaf	159
Impfen	165
Beikost	169
Bewegung und Förderung: Von Babymassage bis Krabbelgruppe	176
Baby-Hausapotheke	181

Babys Ausstattung und Sicherheit	188
Babys Garderobe	188
Wiege, Stubenwagen, Bett & Co.	194
Kindersicherung im Haushalt	199
Mit dem Baby unterwegs	205
Mobil zu Fuß, mit Kinderwagen, Rad und Auto	205
Reisedokumente	223
Reisen mit dem Baby	227
Den Alltag erleichtern	240
Anspruch auf eine Haushaltshilfe	240
Baby wird betreut	241
Liefern lassen	247
Zwillinge	250
Schlafen und das erste Bett	250
Babywippen	252
Zwillingswagen – Geschwisterwagen	252
Stillen	254
Der erste Brei	254
Tragen der Zwillinge	255
Wissenswertes zu Recht und Geldern	256

Alleinerziehend	260
Staatliche Zuschüsse für Alleinerziehende	260
Steuerliche Entlastungen für Alleinerziehende	263
Weitere Hilfen für Alleinerziehende	264
Die praktischsten Apps für den Elternalltag	267
Apps für Eltern	267
Apps für Kinder	276
Apps im Internet	280
Noch mehr Informationen	281
Zeitschriften	281
Testberichte	282
Schwangerschaft	282
Kinderentwicklung, Erziehung und Familie	286
Väter	292
Nützliche und besondere Onlineshops	294
Register	297