

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Checkliste: Alle To-dos auf einen Blick</b> . . . . .	11
In der Schwangerschaft . . . . .	11
Was sonst noch hilfreich sein könnte . . . . .	13
Nach der Geburt . . . . .	15
<b>Bevor das Baby kommt</b> . . . . .	19
Schwanger und gut gekleidet . . . . .	19
Geburtsvorbereitungskurse, Yoga & Co. . . . .	23
Im Urlaub und auf Reisen . . . . .	28
<b>Recht und Behörden</b> . . . . .	32
Mutterschutz . . . . .	32
Elternzeit . . . . .	42
Vaterschaftsanerkennung . . . . .	51
Erklärung über das gemeinsame Sorgerecht . . . . .	55
Namensrecht . . . . .	60
<b>Gut finanziert und versichert</b> . . . . .	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
<b>Rund um die Geburt . . . . .</b>	<b>114</b>
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
<b>Alles zu Babys Ernährung, Pflege und Wohlbefinden . . . . .</b>	<b>139</b>
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

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

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