

Keine Panik	2	Sex oder kein Sex? – Das ist hier die Frage	33
Wir sind schwanger	8	Ein heikles Thema	34
Die wundersame Vermehrung	9	Sie machen das schon!	35
Seien Sie der Fels in der Brandung!	9	Das sagt die Wissenschaft:	
Latte-macchiato-Verbot	10	Sex-Mythen in der Schwangerschaft	36
Das sagt die Wissenschaft: Hilfe, ich bin auch schwanger!	12		
Beim Babyfernsehen	13	»Ich glaube, es kommt.«	38
Das Wesen vom anderen Stern	13	Aufwärmnen für den großen Tag	39
Was bist du denn?	14	Wie im Film	40
Die Neugier war stärker	15		
Info: Alle Vorsorgetermine auf einen Blick	16	Allzeit bereit: Die Kliniktasche ..	41
Ihr ist ja so schlecht	18	Dabei sein ist alles?	43
Top Ten: Dinge, die Sie jetzt noch tun sollten, bevor Ihr Kind da ist	21	Reden Sie darüber	44
Schöner wohnen – aber bitte plötzlich!	23	Tipp: So stehen Sie bei der Geburt Ihren Mann	45
Vor einem Baby ist NICHTS sicher	24		
Better safe than sorry	25	Wozu ein Geburtsplan? ..	46
Eine Gummizelle ist auch keine Lösung	27	Vor der Geburt	46
Lassen Sie uns über Geld reden	28	Während der Geburt	47
Kaufrausch	29	Nach der Geburt	47
»Sooooooo süüüüüüß!«	30		
Pretty in Pink?	30	Wo entbinden? ..	48
Wirklich nur das Nötigste	31	In der Klinik	48
		Hausgeburt	49
		Geburtshaus	50
		Es geht los! ..	51
		Geschafft	54
		Was danach passiert	54
		Sind wir hier beim Tierarzt? ..	55
		Tagebuch einer Schnecke ..	56
		Jetzt geht's nach Hause	56
		Tipp: Der perfekte Haushaltsmanager	58
		Home, sweet home!	60
		Da-Da-Da! Babynews ..	61
		Vor der Geburt	61

Nach der Geburt	62	Babysitter – Die (manchmal) wertvollsten Menschen	
Info: Skurrile Bräuche	63	der Welt	86
Tipp: To Dos für Erst-Väter	64	Gold wert	87
Den Busen teilen	66	Sex nach der Geburt? ...	
Der Zaubertrank	66	Und was sich sonst noch	
Nur kein Neid.	68	ändert	88
»Huneeeeeee!«	68	Eifersucht aufs Baby?	88
Das sagt die Wissenschaft:		Schlechtes Gewissen?	89
Kuschelhormon Oxytocin	69	Fitness, adé!	89
Info: Still-Hilfen.	70	Der ultimative Freundschafts-	
Top Ten: Fehler, die Sie im		test	90
Umgang mit Ihrer Frau jetzt		Das sagt die Wissenschaft:	
vermeiden sollten.	71	Zum Heulen – der	
Das Leben,		Babyblues	92
neu erfunden....	72	Jetzt müssen Sie ran.....	93
Alles ist anders	73	Tipp: So übersteht Ihre	
Vätermüdigkeit ist Heldenum 73		Beziehung das 1. Babyjahr ..	94
Meilensteine: Das kann			
Ihr Baby alles.....	75	Papa allein	
Monat 1	75	zu Haus	96
Monat 2 und 3	75		
Monat 4 bis 6	76	Babypflege Grundkurs	97
Monat 7 bis 9	77	Standardpflege	99
Monat 10 bis 12	77	Luxuspflege	100
Wecken Sie den Italiener		Babymassage	101
in sich!.....	78	Das sagt die Wissenschaft:	
Timing ist alles.....	79	Warum Berührungen für	
Geben und Nehmen.....	80	Babys so wichtig sind	102
Top Ten: Die schnellsten			
Wege, der uncoolste Typ		Lektionen in Akustik	103
aller Zeiten zu werden	81	Der »Hallo-wo-seid-ihr? Ich bin	
Oma ante portas	82	ganz alleine!«-Schrei	103
Klammern Sie!	82	Der »Ich-bin-im-Stress!-	
Schwierig: Aus den Eltern		Ich-brauche-jetzt-sofort-	
werden Oma und Opa.....	84	meine-Ruhe!«-Schrei	103
Halb so wild: unter-		Der »Ich-verhungere-	
schiedliche Regeln	85	gleich«-Schrei	104
Der »Mir-ist-ja-so-		Der »Mir-ist-ja-so-	
langweilig«-Schrei	104	langweilig«-Schrei	

Der »Ich-bin-total-müde«-Schrei	104	Einfach ausprobieren	128
Der »Mir-geht-es-echt-schlecht«-Schrei	105	Tipp: Kochen? Geht doch!	130
Tipp: Wenn Baby immer weiter schreit	106	Aber bitte kein Stress!	131
Männerabend	107	Tipp: Was Ihrer Liebsten jetzt gut tut	132
Mama hat jetzt frei	107	... und worauf sie jetzt verzichten sollte	133
Sie sind der Boss!	108	Rezepte für die Liebste	134
Das sagt die Wissenschaft: Super-Papis gefragt	109	Jetzt wird's lustig: Beikost-einführung	140
Muss sein: Spielen mit dem Kleinen	110	Achtung, Zungenstreck-reflex!	141
Die Klassiker	110	Tipp: Schlauer füttern	142
Tipp: Der Baby-Workout	112	Der richtige Mix macht's	143
Schlaf, Kindlein schlaf	114	Info: Beikost nach Plan	144
Warum Sex, wenn man auch schlafen kann?	115	Das Büffet für Ihr Kind	146
»Unseres schläft schon durch.«	116	Rezepte für das Liebste	148
Die besten Einschlafrituale	118	Wir sind dann mal raus	152
Schlafen bei Mama und Papa	121	Der Sherpapa oder: Unser erster Sommerurlaub	153
»Italienische Verhütung«	121	Die Kunst des richtigen Packens	153
Und wann schläft es endlich durch?	122	Den Überblick bewahren	154
Das sagt die Wissenschaft: Babys und ihr eigenwilliges Schlafverständnis	124	Tiefenentspanntes Reisen	155
Papa kann auch kochen	126	Ist Fliegen wirklich schöner?	156
Kochen für die Liebste	127	Das Wichtigste zuletzt	157
Man(n) wächst an seinen Aufgaben	127	Tipp: Schlauf einchecken	157
		Tipp: Richtig stornieren	159
		Mehr Platz!	160
		Adieu, Cabrio!	160
		Nicht ohne Feuchttücher!	161

Die schlechteste Idee	Werfen, Raufen,
überhaupt	Rudelbildung
162	167
Ein Hoch auf den	... und dann kommt Nummer 2..
Lieferservice!	169
163	
Neues Terrain: der Spielplatz .	Zum Nachschlagen
164	170
Seien Sie wachsam!	Bücher und Adressen,
165.	die weiterhelfen
Tipp: Dos and Don'ts	170
auf dem Spielplatz	Register.....
166	173
	Impressum
	176