

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: Sex-Mythen in der Schwangerschaft.	36
Latte-macchiato-Verbot	10	»Ich glaube, es kommt.«	38
Das sagt die Wissenschaft: Hilfe, ich bin auch schwanger!	12	Aufwärmen für den großen Tag .	39
Beim Babyfernsehen.	13	Wie im Film	40
Das Wesen vom anderen Stern	13	Allzeit bereit: Die Kliniktasche .	41
Was bist <i>du</i> denn?	14	Dabei sein ist alles?	43
Die Neugier war stärker.	15	Reden Sie darüber	44
Info: Alle Vorsorgetermine auf einen Blick	16	Tipp: So stehen Sie bei der Geburt Ihres Mann	45
Ihr ist ja so schlecht	18	Wozu ein Geburtsplan?	46
Top Ten: Dinge, die Sie jetzt noch tun sollten, bevor Ihr Kind da ist	21	Vor der Geburt.	46
Schöner wohnen – aber bitte plötzlich!	23	Während der Geburt	47
Vor einem Baby ist NICHTS sicher	24	Nach der Geburt	47
Better safe than sorry	25	Wo entbinden?	48
Eine Gummizelle ist auch keine Lösung	27	In der Klinik.	48
Lassen Sie uns über Geld reden	28	Hausgeburt.	49
Kaufrausch	29	Geburtshaus	50
»Soooooooo süüüüüüß!«	30	Es geht los!	51
Pretty in Pink?	30	Geschafft.	54
Wirklich nur das Nötigste ...	31	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
Info: Scurrile Bräuche	63
Tipp: To Dos für Erst-Väter .	64
Den Busen teilen	66
Der Zaubertrank	66
Nur kein Neid.	68
»Hungeeeeeer!«	68
Das sagt die Wissenschaft:	
Kuschelhormon Oxytocin ...	69
Info: Still-Hilfen.	70
Top Ten: Fehler, die Sie im	
Umgang mit Ihrer Frau jetzt	
vermeiden sollten.	71

Das Leben, neu erfunden72

Alles ist anders	73
Vätermüdigkeit ist Heldentum	73
Meilensteine: Das kann	
Ihr Baby alles	75
Monat 1	75
Monat 2 und 3	75
Monat 4 bis 6	76
Monat 7 bis 9	77
Monat 10 bis 12	77
Wecken Sie den Italiener	
in sich!	78
Timing ist alles	79
Geben und Nehmen.	80
Top Ten: Die schnellsten	
Wege, der uncoolste Typ	
aller Zeiten zu werden	81
Oma ante portas	82
Klammern Sie!	82
Schwierig: Aus den Eltern	
werden Oma und Opa	84
Halb so wild: unter-	
schiedliche Regeln	85

Babysitter – Die (manch-	
mal) wertvollsten Menschen	
der Welt	86
Gold wert	87

Sex nach der Geburt? ...	
Und was sich sonst noch	
ändert	88
Eifersucht aufs Baby?	88
Schlechtes Gewissen?	89
Fitness, adé!	89
Der ultimative Freundschafts-	
test	90
Das sagt die Wissenschaft:	
Zum Heulen – der	
Babyblues	92
Jetzt müssen Sie ran.	93
Tipp: So übersteht Ihre	
Beziehung das 1. Babyjahr ..	94

Papa allein zu Haus96

Babypflege Grundkurs	97
Standardpflege	99
Luxuspflege	100
Babymassage	101
Das sagt die Wissenschaft:	
Warum Berührungen für	
Babys so wichtig sind	102
Lektionen in Akustik	103
Der »Hallo-wo-seid-ihr? Ich bin	
ganz alleine!«-Schrei	103
Der »Ich-bin-im-Stress!–	
Ich-brauche-jetzt-sofort-	
meine-Ruhe!«-Schrei	103
Der »Ich-verhungere-	
gleich«-Schrei	104
Der »Mir-ist-ja-so-	
langweilig«-Schrei	104

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: Schlau einchecken ...	157
		Tipp: Richtig stornieren ...	159
		Mehr Platz!	160
		Adieu, Cabrio!	160
		Nicht ohne Feuchttücher!	161

Die schlechteste Idee	
überhaupt	162
Ein Hoch auf den	
Lieferservice!	163
Neues Terrain: der Spielplatz .	164
Seien Sie wachsam!	165.
Tipp: Dos and Don'ts	
auf dem Spielplatz	166

Werfen, Raufen,	
Rudelbildung	167
... und dann kommt Nummer 2..	169
Zum Nachschlagen	170
Bücher und Adressen,	
die weiterhelfen	170
Register.....	173
Impressum	176