

inhalt

.....

VORWORT	6
BILDNACHWEIS	234
INDEX	236
IMPRESSUM	241
TEIL 1: SCHWANGERSCHAFT	8
SCHWANGERSCHAFT BIS GEBURT	10
Schwangerenvorsorge und Pränataldiagnostikzentren	12
Hebammenpraxen	15
Doulas	21
Kranken- und Geburtshäuser	22
Geburtsvorbereitung – Kurse, Akupunktur und Klinikkoffer	28
Krippensuche, Elternzeit, Elterngeld & Co.	35
ZEIT FÜR DICH	40
Massage, Spa und Wellness	41
Fit bis zur Geburt	45
Babyshower	50
Praktische Tipps für die Tage vor der Geburt	51
SCHMÖKERN UND STÖBERN	52
Lieblings-Familien-Stadtmagazine	53
Lieblings-Webseiten und Blogs	54
Lieblings-Bücher und Zeitschriften	58
SPECIAL TOPIC: PERFEKTER SCHWANGEREN-TAG IN SCHWABING	60
HOT TOPIC: KINDERBETREUUNG	62
Krippen	66
Elterninitiativen	73
Tageseltern	75
Au-pairs und Kindermädchen	76
Babysitter	78
Hilfreiche Betreuungsangebote	79

TEIL2: SHOPPING	82
SCHWANGEREN- UND NEUGEBORENEN-SHOPPING	84
Umstandsmode	85
Erstausstattung Neugeborenes	88
Kinderzimmer und Babyausstattung	92
Unterwegsartikel	97
BABY- UND KLEINKIND-SHOPPING	102
Kinderkleidung	103
Do it yourself	113
Kinderflohmärkte	117
Kinderschuhe	118
Spielzeug und Accessoires	121
Kinderbücher	128
SPECIAL TOPIC: PERFEKTER BABY-SHOPPING-TAG IN HAIDHAUSEN	132
TEIL 3: DIE ERSTE ZEIT	134
FRISCH GEBACKENE MAMA	136
Still-Beratungen	137
Wickel- und Stillstationen in der Münchner City	138
Erste-Hilfe-Kurse für das Kindesalter	141
Kinderkliniken und Notdienste	142
Anlaufstellen für Münchner Familien	144
Papierkram nach der Geburt	147
BABY MOMENTE FESTHALTEN	148
Geschmackvolle Geburtskarten	149
Lieblings-Erinnerungen	150
Familienfotografen	151
SPECIAL TOPIC: PERFEKTER BABY-TAG IN NEUHAUSEN	154

TEIL 4: BABY- UND ELTERNKURSE	156
FITTE MAMA	158
Rückbildungskurse	159
Yoga & Pilates	161
Frauen-Fitness und Walking mit Baby	164
BABY- UND KLEINKINDKURSE	166
PEKiP & FenKid	167
Babymassage	170
Babyschwimmen	172
Baby-, Spiel- und Krabbelgruppen	175
Musikalische Früherziehung	180
KOLUMNE: PERFEKTER CITY-BABY-TAG	182
TEIL 5: FREIZEITAKTIVITÄTEN	184
ESSEN UND TRINKEN MIT KINDERN	186
Kleinkindcafés	187
Treffpunkte mit Babys	189
Familienbiergärten	194
SOMMERZEIT	198
Kleinkind-Spielplätze	199
Parks und Grünflächen	203
Freibäder und Seen	205
Kinder-Aktivitäten in München	210
Ausflüge ins Münchener Umland	212
SCHLECHTWETTER IDEEN	216
Indoor-Aktivitäten	217
Hallenbäder -	219
Rodelhügel und Winterspaziergänge	222
URLAUB MIT BABY	224
Familienreiseanbieter	226
Urlaub auf bayrischen Bauernhöfen	229
KOLUMNE: ERSTER URLAUB MIT BABY	232