

Inhalt

Willkommen bei <i>artgerecht!</i>	8
Artgerecht?!	11
Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz	14
Menschenbabys verstehen in drei Schritten	17
Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys * Schritt 2: Perfekte Frühgeburten *	
Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker	
Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht's	22
Artgerecht schwanger	27
So geht's: Drei Schritte zu einer Schwangerschaft ohne Stress	30
Schritt 1: Vorsorge ohne Stress * Schritt 2: Essen ohne Stress *	
Schritt 3: Einfach schwanger	
Artgerecht zur Welt kommen	39
So geht's: Die besten Wege für einen guten Start	42
Geburt – Teamwork zwischen Mama und Baby * Phasen der Geburt * Schmerz als »Helfer« * Zehn Tipps zur Geburt * Papas Rolle * Welcher Geburtstyp bin ich? * So finden Sie Ihren perfekten Geburtsort * Checkliste * Nach der Geburt * Was Sie über den Start ins neue Leben wissen müssen * Die Geburt aus Sicht des Kindes * Falsche Erwartungen * Kaiserschnitt? Kuscheln!	
Hab! Mich! Lieb! – So wird aus Bindung Beziehung	65
Das Mutter-Kind-Märchen * Erste Hilfe, wenn das Kind »fremd« bleibt * Babypflege	
Zeit statt Zeug! Die artgerechte Erstausrüstung	72
FAQ	76

Artgerecht ernähren	81
So geht's: Strategien für eine entspannte Stillzeit	84
Positionen * Schlaf hat oberste Priorität * Stillen will gelernt sein * Zwillinge stillen * Stillen unterwegs * Stillen und Schnuller * Beißen beim Stillen * Falsche Erwartungen * Zehn Tipps zum Stillen * Stillzeichen * Papas Rolle beim Stillen * Stillen nach einem Kaiserschnitt * Stillen und arbeiten * Abstillen: tags, nachts – ganz * Autsch! Schnelle Hilfe bei Stillproblemen	
Wozu der Aufwand? Das sagt die Wissenschaft	108
Gastbeitrag: Macht Stillen Karies?	112
FAQ	113
Artgerecht schlafen	117
So geht's: Strategien für ruhige Nächte	120
Wege in den Schlaf * Vom Baby wegschleichen * Zehn Tipps für sicheren Schlaf * Co-Sleeping und Flaschenernährung * Schlafen lernen für Eltern * Zehn Tipps für artgerechte Nächte * Einschlafstillen und nächtliches Stillen – sicher und gut * Windelfrei schlafen * Die Schlafphasen des Babys * Papas Rolle in der Nacht * Ich! Muss! Schlafen! – Sanfte Wege zum Schlafen ohne Schreien * Pucken * Raus jetzt! * Falsche Erwartungen	
Warum schlafen Babys anders? – Das sagt die Wissenschaft	150
Gastbeitrag: Gemeinsam schlafen – aber sicher!	155
FAQ	156
Artgerecht tragen	159
So geht's: Jäger-und-Sammler-Babys on the road	163
Die perfekte Tragehaltung * Das Equipment * Falsche Erwartungen * Tragen und Stillen * Tragen und Windelfrei * Kleidung und Wetter * Das Tragen von Frühchen * Papas Rolle beim Tragen * Mit dem Baby auf Reisen: Besser buchen, perfekt packen * Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein	

Die Magie des Tragens: Das sagt die Wissenschaft	183
Gastbeitrag: Einfach tragen und glücklich sein	187
FAQ	189
 Artgerecht sauber	 193
So geht's: Windelfrei und Spaß dabei	196
Was Windelfrei in Wirklichkeit heißt * Sieben Schritte zu Windelfrei * Die Windelfrei-Shoppingliste * Den Spaßfaktor erhalten * So bewältigen Sie Sondersituationen * Für wen und für wen nicht? * Abhalten mit Windel * Gelassenheit * Falsche Erwartungen * Windelfrei in acht Phasen	
Darf man das? Das sagt die Wissenschaft	218
Gastbeitrag: Windelfrei – die Balance halten!	219
FAQ	221
 Artgerechte Betreuung	 225
So geht's: Wie Betreuung zum Gewinn wird	229
Betreuung bei der Tagesmutter * Betreuung in der Krippe * Betreuung: Kinder nicht schreien lassen * Alles neu: Betreuung, so wie ich sie will * Mütterteams * Betreuung für über Dreijährige * Falsche Erwartungen * Jedes Kind gewöhnt sich anders ein	
Die Liebe zählt! Das sagt die Wissenschaft	237
Artgerecht spielen	238
Gastbeitrag: Artgerechtes Draußenspiel	241
FAQ	243
 Artgerecht leben	 245
So geht's: <i>artgerecht</i> für Väter und Mütter	248
Eltern – Ruheinseln und Segler im Sturm * Ich! Kann! Nicht! Mehr! – Ein Seglertrick gegen die Überforderung * Starke Väter, starke Familien * Leben – jetzt! * Artgerecht alleinerziehend?	

Jedes Kind ist anders: Säuglingstemperamente	260
»Schwierige Babys« – So geht's: Stillen während des Tragens *	
»Aber wir müssen doch etwas tun!« * Schreien nur unsere Babys? * Welche Babys es noch gibt	
»Eine Erdbeere bitte!«: Babyzeichen	271
FAQ	273
Steinzeitbabys im Internetzeitalter	274
Nachwort	276
Dank	277
 Anhang	 279
Nützliche Internetadressen und Rufnummern	280
Anmerkungen	281
Register	286