

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 Erstausstattung	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 • Einschlaf stillen 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: Säuglingsttemperaturen	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