

Ein Wort zuvor .....	3
----------------------	---

## WIR WERDEN EINE FAMILIE! ..... 11

Aus zwei werden drei ... .....	12
Flitterwochen mit dem Baby .....	13
Die Beziehung zwischen Mann und Frau .....	13
Der kleine Schlafräuber .....	14
Auskommen mit dem Einkommen .....	15
Das Liebesleben .....	15
Gute Zeiten, schlechte Zeiten .....	16
Reden ist Gold .....	16
Die Wartezeit aufs Baby nutzen .....	18
Das gehört in Babys Schrank .....	19
Hauptsache bequem .....	19
»Secondhand« als erste Wahl .....	20
Die Babyausstattung .....	21
Das sollten Sie vor der Geburt fürs Baby besorgen .....	21
Was sonst noch sinnvoll ist .....	22
Das Tragetuch .....	23
Schnuller .....	24
Problematik Dauernuckeln .....	24
Kleine Schnullerkunde .....	24
Argumente pro Schnuller .....	27
Argumente contra Schnuller .....	27
Der richtige Schlafplatz .....	28
Das sollten Sie außerdem berücksichtigen ..	29
Vorsorgen für die Zeit nach der Geburt .....	30
Formale Angelegenheiten .....	30
Fragen & Antworten .....	32
Eine Familie ist geboren .....	34
Die Geburt und die erste Zeit danach .....	35
Babys Höchstleistungen .....	35
Geburt durch Kaiserschnitt .....	35
Geburt mit Zange oder Saugglocke .....	36
Der Apgar-Test .....	38
pH-Wert-Messung .....	38
Augenprophylaxe .....	38
Die erste Vorsorgeuntersuchung .....	39
Das erste Bad .....	39
Das Leben mit Baby meistern .....	40
Babys Gesundheit fördern .....	40
Pucken .....	43
Windeln .....	44
Wickeln – so geht's .....	46
Pflege zarter Babyhaut .....	48
Die ersten Tage im Babyleben .....	52
Zuerst hellwach .....	52
... und dann sooo müde! .....	52
Der Wärmehaushalt .....	52
Das Schlafbedürfnis .....	54
Das Kindspech .....	54
Roter Urin .....	55
Geschwollene Brustdrüsen .....	55
Schmieraugen .....	55
Verstopfte Nase .....	56
Die Neugeborenenengelsucht .....	56
Hodenhochstand .....	57
Schädelverformung .....	57
Hautprobleme bei Babys .....	58
Fragen & Antworten .....	62

Das Wochenbett .....	64
Das Frühwochenbett: »Andenken« an die Geburt.....	65
Der Bauch .....	65
Der Damm .....	66
Die Kaiserschnitnaht .....	68
Die Nachwehen .....	71
Gebärmutterrückbildung .....	72
Der Wochenfluss .....	73
Der »Baby-Blues« .....	75
Andere Auswirkungen der Hormonumstellung .....	76
Darm und Verdauung.....	77
Hämorrhoiden .....	79
Das Handgelenk .....	79
Wochenbettgymnastik .....	80
Alles zu seiner Zeit .....	80
Multitalent Beckenboden .....	81
Erweiterte Wochenbettgymnastik .....	83
Rückbildung.....	84
Kleines Programm für zu Hause .....	84
Verhütung nach der Geburt.....	87
Welche Methoden gibt es? .....	87
Verhütungsmethoden im Vergleich.....	88
Fragen & Antworten .....	90
<b>VOM SÄUGLING ZUM KLEINKIND .....</b>	<b>93</b>
Der erste Monat .....	94
So entwickelt sich Ihr Baby .....	94
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	100
Fragen & Antworten .....	102
Der zweite Monat .....	104
So entwickelt sich Ihr Baby .....	104
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	108
Fragen & Antworten .....	110
Der dritte Monat .....	112
So entwickelt sich Ihr Baby .....	112
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	114
Fragen & Antworten .....	116
Der vierte Monat .....	118
So entwickelt sich Ihr Baby .....	118
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	120
Fragen & Antworten .....	122
Der fünfte Monat.....	124
So entwickelt sich Ihr Baby .....	124
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	126
Fragen & Antworten .....	128
Der sechste Monat .....	130
So entwickelt sich Ihr Baby .....	130
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	132
Fragen & Antworten .....	134
Der siebte Monat .....	136
So entwickelt sich Ihr Baby .....	136
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	138
Fragen & Antworten .....	140
Der achte Monat .....	142
So entwickelt sich Ihr Baby .....	142
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	144
Fragen & Antworten .....	146
Der neunte Monat.....	148
So entwickelt sich Ihr Baby .....	148
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	150
Fragen & Antworten .....	152
Der zehnte Monat .....	154
So entwickelt sich Ihr Baby .....	154
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	156
Fragen & Antworten .....	158
Der elfte Monat .....	160
So entwickelt sich Ihr Baby .....	160

<b>So fördern Sie Ihr Baby spielerisch .....</b>	<b>162</b>
Fragen & Antworten .....	164
<b>Der zwölften Monat .....</b>	<b>166</b>
<b>So entwickelt sich Ihr Baby .....</b>	<b>166</b>
<b>So fördern Sie Ihr Baby spielerisch .....</b>	<b>168</b>
Fragen & Antworten .....	170

## **BABYS ERNÄHRUNG**

### **IM ERSTEN JAHR .....**

<b>Lebenselixier Muttermilch .....</b>	<b>174</b>
<b>Stillen – von Anfang an das Optimum .....</b>	<b>175</b>
Stillen kann (fast) jede .....	175
Milchproduktion und Stillen .....	176
Brustpflege .....	177
Muttermilch – optimal angepasst .....	178
Die wichtigsten Still-Tipps .....	180
Die Stillpositionen .....	180
Fragen & Antworten .....	184
Probleme beim Stillen .....	186
<b>Richtig essen in der Stillzeit .....</b>	<b>190</b>
Energiespender für Stillende .....	190
Getränke .....	191
Fragen und Antworten .....	192
<b>Fertigmilch als Alternative .....</b>	<b>194</b>
<b>Die richtige Säuglingsnahrung für das Baby .....</b>	<b>195</b>
Dem Alter entsprechend .....	195
Die Basis: Kuhmilch .....	195
Kontrollierte Qualität .....	195
Was sonst noch drin steckt .....	196
Fertigmilchnahrungen im Überblick .....	196
Spezielle Fertigmilchnahrungen .....	198
Milch von anderen Säugetieren .....	200
Alternative Milcharten .....	200

<b>Alles rund ums Fläschchen .....</b>	<b>201</b>
Die Flasche .....	201
Der Sauger .....	202
Die Zubereitung .....	203
Die Trinkmenge .....	204
Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl! .....	205
Reinigung von Fläschchen und Saugern .....	205
Fragen & Antworten .....	206
<b>Babys erster Brei .....</b>	<b>208</b>
<b>Schritt für Schritt zur Beikost .....</b>	<b>209</b>
Neue Nahrung für einen neuen Lebensabschnitt .....	209
Wie funktioniert der Wechsel auf Beikost? .....	209
<b>Schritt 1:</b> Die erste Tagesmahlzeit ersetzen .....	210
<b>Schritt 2:</b> Die zweite Tagesmahlzeit ersetzen .....	217
<b>Schritt 3:</b> Die dritte Tagesmahlzeit ersetzen .....	219
Wie viel soll mein Kind essen? .....	220
Getränke fürs Baby .....	220
Babys Ernährung ab dem zehnten Lebensmonat .....	221
Fragen & Antworten .....	222

SCHLAF, KINDCHEN, SCHLAF . . . . .	225
Sanft ins Land der Träume . . . . .	226
Schlaf – ein echtes Lebenselixier . . . . .	227
Ausreichend Schlaf ist für Babys besonders wichtig . . . . .	227
Schlaf ist nicht gleich Schlaf . . . . .	227
Die Schlafphasen . . . . .	228
Babys schlafen anders . . . . .	228
Was brauchen Babys, um gut schlafen zu können? . . . . .	230
Das Einschlafen . . . . .	231
Das Durchschlafen . . . . .	236
Schlafstörungen bei Babys . . . . .	238
Tod im Schlaf – der plötzliche Kindstod . . . . .	240
Vorbeugen – aber wie? . . . . .	240
Fragen & Antworten . . . . .	242
SOS – MEIN BABY IST KRANK . . . . .	245
Größere und kleinere Wehwehchen . . . . .	246
Windeldermatitis . . . . .	247
Wunder Po (Irritative Dermatitis) . . . . .	247
Windelsoor . . . . .	248
Fieber . . . . .	249
Fiebermessgeräte . . . . .	252
Der Fieberkampf . . . . .	253
Dreitagefieber . . . . .	254
Fieber ohne erkennbaren Grund . . . . .	254
Wenn der Bauch Probleme macht . . . . .	255
Verstopfung . . . . .	255
Durchfall . . . . .	256
Erbrechen . . . . .	257
Spucken im Schwall (Reflux) . . . . .	258
Blähungen . . . . .	260
Was Babys sonst noch plagt . . . . .	263
Husten/Bronchitis . . . . .	263
Schnupfen . . . . .	267
Giemen . . . . .	270
Weinen/Schreien . . . . .	271
Zähnen . . . . .	273
Impfungen . . . . .	275
Was geschieht durch die Impfung? . . . . .	275
Wie läuft eine Impfung ab? . . . . .	276
Die Standardimpfungen . . . . .	277
Sicherheit durch Impfstoffe . . . . .	278
Kritische Überlegungen zum Impfen . . . . .	278
Der Impfkalender . . . . .	279
ZUM NACHSCHLAGEN . . . . .	280
Recht & Gesetz . . . . .	280
Adressen, die weiterhelfen . . . . .	281
Bücher, die weiterhelfen . . . . .	282
Register . . . . .	283
Impressum . . . . .	288