

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 Neugeborenenengelbsucht	56
Hodenhochstand	57
Schädelverformung	57
Hautprobleme bei Babys	58
Fragen & Antworten	62

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

So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	162
Fragen & Antworten	164
Der zwölfte Monat	166
So entwickelt sich Ihr Baby	166
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch.....	168
Fragen & Antworten	170

BABYS ERNÄHRUNG

IM ERSTEN JAHR

Lebenselixier Muttermilch	174
Stillen – von Anfang an das Optimum....	175
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
Richtig essen in der Stillzeit.....	190
Energiespender für Stillende	190
Getränke.....	191
Fragen und Antworten	192
Fertigmilch als Alternative	194
Die richtige Säuglingsnahrung für das Baby	195
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

Alles rund ums Fläschchen	201
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
Babys erster Brei	208
Schritt für Schritt zur Beikost	209
Neue Nahrung für einen neuen Lebensabschnitt	209
Wie funktioniert der Wechsel auf Beikost?	209
Schritt 1: Die erste Tagesmahlzeit ersetzen	210
Schritt 2: Die zweite Tagesmahlzeit ersetzen	217
Schritt 3: 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	Windelsoor	248
Sanft ins Land der Träume	226	Fieber	249
Schlaf – ein echtes Lebenselixier	227	Fiebertermessgeräte	252
Ausreichend Schlaf ist für Babys besonders wichtig	227	Der Fieberkrampf	253
Schlaf ist nicht gleich Schlaf	227	Dreitagefieber	254
Die Schlafphasen	228	Fieber ohne erkennbaren Grund	254
Babys schlafen anders	228	Wenn der Bauch Probleme macht	255
Was brauchen Babys, um gut schlafen zu können?	230	Verstopfung	255
Das Einschlafen	231	Durchfall	256
Das Durchschlafen	236	Erbrechen	257
Schlafstörungen bei Babys	238	Spucken im Schwall (Reflux)	258
Tod im Schlaf – der plötzliche Kindstod	240	Blähungen	260
Vorbeugen – aber wie?	240	Was Babys sonst noch plagt	263
Fragen & Antworten	242	Husten/Bronchitis	263
		Schnupfen	267
		Giemen	270
		Weinen/Schreien	271
		Zahnen	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 Impfkalendar	279
SOS – MEIN BABY IST KRANK	245	ZUM NACHSCHLAGEN	280
Größere und kleinere Wehwehchen	246	Recht & Gesetz	280
Windeldermatitis	247	Adressen, die weiterhelfen	281
Wunder Po (Irritative Dermatitis)	247	Bücher, die weiterhelfen	282
		Register	283
		Impressum	288