

INHALT

Guter Start ins Abenteuer Baby 9

Die ersten Tage mit dem Baby	10
Nach der Entbindung	11
Das Neugeborene	17
Die erste Woche	21
Mit dem Baby daheim	29

Das hilft der ganzen Familie	35
Eine Familie werden	36
Nur noch Eltern, nicht mehr Paar?	37
Test: Sind Sie miteinander zufrieden?	42
Die Rolle des Vaters	46
Mutter sein – Frau bleiben	49
Großeltern und Geschwister	53
Das tut der Mutter gut	56
Die Psyche ins Lot bringen	57
Ihr Körper braucht Zeit	58
Rückbildungsübungen	68

So fühlt sich Ihr Baby rundum wohl

73

Sanfte Pflege von Kopf bis Fuß

74

Bei Windeln haben Sie die Wahl	75
Wickeln: nicht nur für die Sauberkeit	80
Wickeln in Seitenlage	82
Wickeln mit quadratischen Mullwindeln	84
Baden und waschen	86
Das erste Bad – Schritt für Schritt	90

Vom sicheren Umgang mit dem Baby

94

Halten und Tragen	95
Babyhandling: Mit diesen Haltungen liegen Sie richtig!	96
So liegt das Baby richtig	99
Sicher sitzen und krabbeln	103
Das Baby beruhigen	104
Alles für gesunden Schlaf	108
Mit dem Baby unterwegs	111

Alles über Babyernährung

119

Basiswissen Babynahrung

120

Essen: wann und wie viel?	122
---------------------------	-----

Am besten stillen

126

Optimal für Mutter und Kind	127
-----------------------------	-----

Ihr Baby gibt den Startschuss	129
-------------------------------	-----

Richtig stillen – ein Grundkurs	132
---------------------------------	-----

Stillhaltungen	133
----------------	-----

Hilfe bei Stillproblemen	137
--------------------------	-----

Tipps für stillende Mütter	142
----------------------------	-----

Sanftes Abstillen	146
-------------------	-----

Die Alternative: Säuglingsnahrung	148	So entwickelt sich Ihr Baby	173
Die richtige Milchsorte	149		
Zubehör und Hygiene	151	In großen Sprüngen durchs erste Jahr	174
Schnuller: Ja oder nein?	153		
Das Fläschchen zubereiten	155		
Fläschchen geben will gelernt sein	156		
Löffel für Löffel: der Beikoststart	160		
Der Speiseplan ändert sich	161		
Brei von süß bis herhaft	164	Ihr Baby wird eine Persönlichkeit	188
Essen können – nicht selbstverständlich	169		
		Das Bewusstsein des Säuglings	189
		So baut Ihr Kind Beziehungen auf	191
		Verstehen Sie Ihr Baby?	195

Gesund von Anfang an	199	Den Haushalt organisieren	259
Vorsorge ist wichtig	200	Der Grundvorrat	260
Die Vorsorgeuntersuchungen	201	Kindersichere Umgebung	261
Gut geschützt durch Impfungen	209	Betreuung und Hilfe fürs Baby	264
Die ersten Krankheiten	212	Mit dem Baby auf Reisen gehen	266
Krank werden gehört dazu	213	Was Sie wirklich brauchen	268
Beschwerden und Krankheiten von A bis Z	216	Babys Grundausstattung	269
Der plötzliche Säuglingstod	230	Ihr gutes Recht	274
Alles über Babykrankenpflege	240	So schützt der Staat die Mutter	275
Basisausrüstung für die Hausapotheke	246	Elterliche Verantwortung	277
Im Notfall richtig handeln	249	Bücher, die weiterhelfen	282
Ihre persönlichen Notrufnummern	250	Register	283
Erste Hilfe fürs Baby	251	Impressum	287
Alles gut im Griff	255		
Flexible Organisation entlastet	256		
Hilfe im Haushalt	257		