

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Herbert Renz-Polster 9

Vorfreude und Vorbereitungen 13

- Babys Grundbedürfnisse 16
- Was ein Baby nicht braucht 19
- Nützliche Überlegungen vor dem Kauf 23
- Was dein Baby braucht 27
- Das Wochenbett gut vorbereiten 33

Ankommen 41

- Ein Kind gebären 42
- Bonding 43
- Die Biologie in der Bindung 48
- ... und wenn es ein schwerer Start war? 54
- Ambulante Geburt 56
- Eine besondere Zeit: das Wochenbett 59
- Das Leben hier draußen – die Perspektive des Babys 62
- Babyreading und Bindungsaufbau 66
- Bindungsstärkung in den ersten Lebenswochen 69
- Sich als Mutter gehalten fühlen 76
- Familie werden 82

Pflege und Zuwendung	93
Nähe und Berührung als Sprache	94
Handling	94
Babymassage	98
Die Haut eines Neugeborenen	101
Körperhygiene und Pflege	104
Wickeln und Windelfrei – die Basics für den Anfang	113
Windelfrei und Abhalten	117
Stoffwindeln	121
Der ideale Wickelplatz	125
Baden	128
Der Bauchnabel	132
Wind, Wetter und Sonne	133
Neurodermitis – das atopische Ekzem	137
Die ersten Zähnchen	141
Nahrung für Körper und Seele	149
Stillen	150
Nichtstillen	183
Beikost – von der Milch zum Familientisch	193
Schlafen wie ein Baby	219
Jedes Baby schläft anders	220
Co-Sleeping	225
Im Schlaf verwöhnen?	227
Der Mythos Rhythmus	228
Brücken ins Traumland	231
Schlafkrisen	234
Plötzlicher Kindstod (SIDS)	236
Schlaf im zweiten Lebenshalbjahr	243

Alltag mit dem Baby 251

- Willkommen in der Realität 252
- Emotionen und Bedürfnisse des Babys 259
- Krisen: Wenn alles zu viel wird 263
- Gut getragen 266
- Gut geschoben 278
- Reisen mit Baby 280
- Großeltern, Tagesmutter oder Kita? 282
- Attachment Parenting, Artgerecht oder Bindungsorientiert? 283
- Raum für Entwicklung 284
- Zwischen Zuwendung und Förderwahn 293

Gesund und munter 303

- Babygesundheit in den ersten drei Monaten 305
- Babygesundheit im 2. Vierteljahr 322
- Babygesundheit im 2. Lebenshalbjahr 326

Weiterführende Informationen 357

Register 363