

INHALT

Keine Panik	2	Sex oder kein Sex? – Das ist hier die Frage	33
Wir sind schwanger	8	Ein heikles Thema	34
Die wundersame Vermehrung ...	9	Sie machen das schon!	35
Seien Sie der Fels in der Brandung!	9	Das sagt die Wissenschaft:	
Latte-macchiato-Verbot	10	Sex-Mythen in der Schwangerschaft	36
Das sagt die Wissenschaft:		»Ich glaube, es kommt.«	38
Hilfe, ich bin auch schwanger!	12	Aufwärmen für den großen Tag ..	39
Beim Babyfernsehen	13	Wie im Film	40
Das Wesen vom anderen Stern	13	Allzeit bereit: Die Kliniktasche ..	41
Was bist <i>du</i> denn?	14	Dabei sein ist alles?	43
Die Neugier war stärker	15	Reden Sie darüber	44
Info: Alle Vorsorgetermine auf einen Blick	16	Tipp: So stehen Sie bei der Geburt Ihres Mann	45
Ihr ist ja so schlecht	18	Wozu ein Geburtsplan?	46
Top Ten: Dinge, die Sie jetzt noch tun sollten, bevor Ihr Kind da ist	21	Vor der Geburt	46
Schöner wohnen – aber bitte plötzlich!	23	Während der Geburt	47
Vor einem Baby ist NICHTS sicher	24	Nach der Geburt	47
Better safe than sorry	25	Wo entbinden?	48
Eine Gummizelle ist auch keine Lösung	27	In der Klinik	48
Lassen Sie uns über Geld reden	28	Hausgeburt	49
Kaufrausch	29	Geburtschaus	50
»Soooooooo süüüüüß!«	30	Es geht los!	51
Pretty in Pink?	30	Geschafft	54
Wirklich nur das Nötigste ...	31	Was danach passiert	54
		Sind wir hier beim Tierarzt? ..	55
		Tagebuch einer Schnecke	56
		Jetzt geht's nach Hause	56
		Tipp: Der perfekte Haushaltsmanager	58
		Home, sweet home!	60
		Da-Da-Da! Babynews	61
		Vor der Geburt	61

Nach der Geburt	62	Babysitter – Die (manch-	
Info: Skurrile Bräuche	63	mal) wertvollsten Menschen	
Tipp: To Dos für Erst-Väter ..	64	der Welt	86
Den Busen teilen	66	Gold wert	87
Der Zaubertrank	66	Sex nach der Geburt? ...	
Nur kein Neid.	68	Und was sich sonst noch	
»Hungeeeeeer!«	68	ändert	88
Das sagt die Wissenschaft:		Eifersucht aufs Baby?	88
Kuschelhormon Oxytocin ...	69	Schlechtes Gewissen?	89
Info: Still-Hilfen.	70	Fitness, adé!	89
Top Ten: Fehler, die Sie im		Der ultimative Freundschafts-	
Umgang mit Ihrer Frau jetzt		test	90
vermeiden sollten.	71	Das sagt die Wissenschaft:	
		Zum Heulen – der	
		Babyblues	92
		Jetzt müssen Sie ran.....	93
		Tipp: So übersteht Ihre	
		Beziehung das 1. Babyjahr ..	94
Das Leben,		Papa allein	
neu erfunden	72	zu Haus	96
Alles ist anders	73	Babypflege Grundkurs	97
Vätermüdigkeit ist Heldentum	73	Standardpflege	99
Meilensteine: Das kann		Luxuspflege	100
Ihr Baby alles.	75	Babymassage	101
Monat 1	75	Das sagt die Wissenschaft:	
Monat 2 und 3	75	Warum Berührungen für	
Monat 4 bis 6	76	Babys so wichtig sind	102
Monat 7 bis 9	77	Lektionen in Akustik	103
Monat 10 bis 12	77	Der »Hallo-wo-seid-ih? Ich bin	
Wecken Sie den Italiener		ganz alleine!«-Schrei	103
in sich!	78	Der »Ich-bin-im-Stress!–	
Timing ist alles	79	Ich-brauche-jetzt-sofort-	
Geben und Nehmen.	80	meine-Ruhe!«-Schrei	103
Top Ten: Die schnellsten		Der »Ich-verhungere-	
Wege, der uncoolste Typ		gleich«-Schrei	104
aller Zeiten zu werden	81	Der »Mir-ist-ja-so-	
Oma ante portas	82	langweilig«-Schrei	104
Klammern Sie!	82		
Schwierig: Aus den Eltern			
werden Oma und Opa	84		
Halb so wild: unter-			
schiedliche Regeln	85		

Der »Ich-bin-total-müde«-Schrei	104	Einfach ausprobieren	128
Der »Mir-geht-es-echt-schlecht«-Schrei	105	Tipp: Kochen? Geht doch!	130
Tipp: Wenn Baby immer weiter schreit	106	Aber bitte kein Stress!	131
Männerabend	107	Tipp: Was Ihrer Liebsten jetzt gut tut	132
Mama hat jetzt frei	107	... und worauf sie jetzt verzichten sollte	133
Sie sind der Boss!	108	Rezepte für die Liebste	134
Das sagt die Wissenschaft:		Jetzt wird's lustig: Beikost-einführung	140
Super-Papis gefragt	109	Achtung, Zungenstreck-reflex!	141
Muss sein: Spielen mit dem Kleinen	110	Tipp: Schlauer füttern	142
Die Klassiker	110	Der richtige Mix macht's ...	143
Tipp: Der Baby-Workout. ...	112	Info: Beikost nach Plan ...	144
Schlaf, Kindlein schlaf	114	Das Büffet für Ihr Kind ...	146
Warum Sex, wenn man auch schlafen kann?	115	Rezepte für das Liebste	148
»Unseres schläft schon durch.«	116	Wir sind dann mal raus	152
Die besten Einschlafrituale ...	118	Der Sherpapa oder: Unser erster Sommerurlaub	153
Schlafen bei Mama und Papa	121	Die Kunst des richtigen Packens	153
»Italienische Verhütung« ...	121	Den Überblick bewahren ..	154
Und wann schläft es endlich durch?	122	Tiefenentspanntes Reisen ..	155
Das sagt die Wissenschaft:		Ist Fliegen wirklich schöner?	156
Babys und ihr eigenwilliges Schlafverständnis	124	Das Wichtigste zuletzt	157
Papa kann auch kochen	126	Tipp: Schlau einchecken ...	157
Kochen für die Liebste	127	Tipp: Richtig stornieren ...	159
Man(n) wächst an seinen Aufgaben	127	Mehr Platz!	160
		Adieu, Cabrio!	160
		Nicht ohne Feuchttücher!	161

Die schlechteste Idee überhaupt	162	Werfen, Raufen, Rudelbildung	167
Ein Hoch auf den Lieferservice!	163	... und dann kommt Nummer 2..	169
Neues Terrain: der Spielplatz .	164	Zum Nachschlagen	170
Seien Sie wachsam!	165	Bücher und Adressen, die weiterhelfen	170
Tipp: Dos and Don'ts auf dem Spielplatz	166	Register.....	173
		Impressum	176