

## INHALT

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

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

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

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