

INHALT

Vorwort	6
BONDING - DAS BAND FÜRS LEBEN KNÜPFEN.	9
<i>Von Julia Tomuschat</i>	
Liebe und Verbundenheit von Anfang an	10
Die Basis fürs Leben	11
Bindung ist überlebensnotwendig	12
Bindung ist keine Einbahnstraße	14
Auch Urvertrauen muss wachsen	16
Eine feinfühlige Begleitung stärkt die Bindung	18
Liebe, die ein Leben lang trägt	22
Sichere Eltern, sicheres Baby	24
SCHWANGERSCHAFT - VON ANFANG AN VERBUNDEN	27
Mit dem Bauch wächst auch die Bindung	28
1. Monat: Ein zartes Band entsteht	30
2. Monat: Die Nabelschnur verbindet	32
Extra: Wer wächst da eigentlich heran?	36
3. Monat: Ein Teil von euch	38
Extra: Sexualität in der Schwangerschaft	42
4. Monat: Die Wahrnehmung wächst	44
5. Monat: Schmetterlinge im Bauch	50
6. Monat: Jetzt geht's rund	56
7. Monat: Ein eingespieltes Team	61
Extra: Zeit für den Baby Belly	64
8. Monat: Kommunikation ohne Sprache	66
9. & 10. Monat: Bald ist euer Baby da	68
Papa in der Schwangerschaft	70
Von Anfang an dabei	70
Lass dich einfach drauf ein	72

GEBURT - HALLO, KLEINER SCHATZ	75
Geplant ungeplant	76
Gut vorbereitet ins Abenteuer Geburt	76
Unterstützung ist alles	78
Im Rausch der Hormone	79
Schmerz mit Bedeutung	82
Extra: Die Kraft des Atmens	84
Das erste richtige »Date«	86
Euer inniger Moment	86
Stillen verbindet	91
Mama und Papa riechen so toll	95
Wir bleiben zusammen	96
Papa und Kind – für immer verbunden	97
Extra: Warum das erste Bonding so wichtig ist	98
Bonding in besonderen Situationen	100
Kaiserschnitt und Bonding	101
Frühchen: Bindung für die Kleinsten	108
Extra: Bondingtipps bei Frühchen	111
WOCHENBETT - FLITTERWOCHEN MIT EUREM BABY.	113
Ausruhen und Kennenlernen	114
Face to face	115
Nähe und Geborgenheit	116
Mama, Papa und Baby: ein starkes Team	116
Extra: So klein und schon so kompetent	120
Wir gehören zusammen	122
Vom Glück getragen werden	122
Euer Baby als aktiver Gesprächspartner	125
Extra: Wenn euer Baby häufig weint	130
Verwöhnen: Grundlage der Bindung	132

Zeit nur für euch	134
Hört auf euch	136
Papa an Bord	137
Wichtige Termine	138
Stillen – mehr als nur Milch	139
Im Rausch der Gefühle	139
Lasst euch Zeit	141
»Still«-Papas	142
Fläschchenzeit ist Kuschelzeit	143
Extra: Liebevoll durchs Wochenbett	144
Geborgen schlafen	146
Große Geschwister	148
Das erste »Beschnuppern«	148
Extra: Alles für dein Wohlbefinden, Mama	150
Gefühle zulassen	152
Sechs Gründe für Tränen	153
Auch Papas dürfen weinen	154
Wenn die Mutterliebe nicht so stark ist	156
Viel zu hohe Ansprüche	157
Reden hilft euch	158
Das kannst du als Papa tun	160
Als starkes Team bereit für mehr	161
IM ALLTAG DIE BINDUNG STÄRKEN	163
Die Bedürfnisse eures Babys	164
Feinfühligkeit ist das A und O	165
Extra: Bindungs- und Erkundungsverhalten	166
Bedürfnis nach Nahrung – mit Liebe	168
Muttermilch – immer parat	168
Abstillen nach Gefühl	169

Ein Platz am Familientisch	170
Bedürfnis nach Schlaf – better together	172
Wachphasen erlaubt	172
Extra: Dos & Don'ts beim Einschlafen	174
Bedürfnis nach Kommunikation –	
so viel mehr als Sprache	176
Ein Blick kann alles sagen	177
Aus dem Gesicht lesen	177
Der Ton macht die Musik	178
Bewegung, die berührt	178
Bedürfnis nach Nähe – wie die Luft zum Atmen	182
Kuscheln und gekuschelt werden	182
Pflegende Streicheleinheiten	183
Babymassage – ein Moment zum Wohlfühlen	185
Extra: Unsere Babymassage in 10 Schritten	188
Gemeinsames Baderlebnis	194
Babyfloating – Erinnerung an Mamas Bauch	195
Bedürfnis nach Sicherheit –	
sich aufgehoben fühlen	198
Gerüche als Bindungskleber	199
Die Kraft der Rituale	200
Extra: Schnupfen, Husten, Fieber und Co.	204
Fremdeln	206
Kinder fremdeln unterschiedlich	207
Baut ein Netzwerk auf	208
Ein paar Worte zum Schluss	210

SERVICE

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	212
Impressum	216