

9	Das Fundament	54	Workshop: Tragetuch binden
10	Bindung und Nähe	66	Spickzettel »Tragen«
20	Kommunikation und Bedürfnisse	68	Gemeinsam schlafen
31	Grundelemente	72	Workshop: ein Familienbett bauen
32	Stillen	82	Spickzettel »Schlafen«
36	Workshop: Stillen und Chillen – babygeleitetes Anlegen	85	Ergänzungssets
46	Spickzettel »Stillen«	86	Geburt
48	Tragen	98	Workshop: Hypnobirthing
		102	Spickzettel »Geburt«

104	Breifreie Beikost	158	Betreuung
108	Workshop: Breifrei-Hacks	168	Workshop: Konzepte – was verbirgt sich dahinter?
120	Spickzettel »Breifrei«	172	Spickzettel »Betreuung«
122	Babypflege	174	Attachment Parenting
128	Workshop: Stoffwindeln	178	Spickzettel »Attachment Parenting«
140	Spickzettel »Babypflege«	180	Sachverzeichnis
142	Reisen		
148	Workshop: Bleib-daheim-Reise		
156	Spickzettel »Reisen«		