

Inhaltsverzeichnis

1	Wickeln	1
1.1	Stoff- oder Wegwerfwindeln?	2
1.2	Ausscheidung	10
1.3	Die richtige Popflege	11
1.4	Blähungen	13
2	An- und Ausziehen	17
2.1	Handling beim Ausziehen	18
2.2	Handling beim Anziehen	20
2.3	Was ist zu warm und was zu kalt?	23
3	Waschen und Baden	26
3.1	Waschen eines Säuglings	27
3.2	Baden	29
3.3	Babyhaut ist besonders!	34
3.4	Pflegemittel	36
4	Den Nabel pflegen, die Nägel schneiden und Haare waschen, Nase, Ohren und Augen sauber machen	37
4.1	Nabelpflege	37
4.2	Nägel schneiden	39
4.3	Haare waschen	41
4.4	Nase, Ohren und Augen sauber machen	42
5	Stillen	43
5.1	Vorbereitung in der Schwangerschaft	43
5.2	Stillbeginn	44
5.3	Stillpositionen	44
5.4	Hungerzeichen	49
5.5	Ernährung der stillenden Mutter	49
5.6	Stillprobleme	49
5.7	Abpumpen und Aufbewahrung von Muttermilch	51
6	Fläschchen, Sauger und Co	53
6.1	Die richtige Wahl der Nahrung	54
6.2	Zubereitung und Hygiene	55
6.3	Füttern mit dem Fläschchen	55
6.4	Vitamin D und Fluor	57
6.5	Schnuller	58
7	Schlafen	59
7.1	Optimale Bedingungen durch die richtige Schlafumgebung	59
7.2	Plötzlicher Kindstod	60
7.3	Schlafen im Elternbett	60
8	Unterwegs mit dem Baby	61
	Anhang	68
	Adress- und Serviceteil	68
	Index	70