

Inhalt

Einleitung 9

Bindung

Das Elixier der Kindheit 22

Die Bindungshierarchie 25

So entwickelt sich eine sichere Bindung 27

Wozu braucht ein Kind eine sichere Bindung? 48

Wenn das Baby den Papa ablehnt 52

Stillen

Bedürfnisorientiert füttern 66

Vom Kolostrum bis zum Milcheinschuss 69

Woran erkenne ich, dass mein Baby hungrig ist? 72

Wie oft sollte ich mein Kind anlegen oder füttern? 75

Wie lege ich mein Kind richtig an? 77

Stillpositionen 81

Fütterpositionen mit der Flasche 90

Häufige Fragen zum Füttern 93

Beikost einführen

- Neben der Milchnahrung 110
- Wie wird Beikost eingeführt? 117
- Wenn es bei der Einführung von Beikost Probleme gibt 125
- Die Angst vor dem Erstickten 130
- Darf ein Kind mit Essen spielen? 134

Weinen und schreien

- Babys schreien nicht ohne Grund 140
- Nahsignale 142
- Fernsignale 147
- Abendliches Schreien 190
- Schreibabys 196
- Maßnahmen, die helfen können 211
- Warum wir Babys nicht schreien lassen sollten 218

Schlafen

- Vom Ein- und Durchschlafen 228
- Warum schlafen Menschen? 230
- Co-Regulation und Beruhigungsstrategien 236
- Wie kann man das Einschlafen sanft unterstützen? 240
- Wie kann ich meinem Kind helfen durchzuschlafen? 255
- Wuschkinder, Lerchen, Eulen –
wie unterschiedlich Kinder schlafen 267
- Eine sichere Schlafumgebung schaffen 275
- Gerechte Nächte 278

Mit Herausforderungen der Elternrolle umgehen

Gegensätzliche Gefühle 284

»Ich würde dich so gern lieben« 286

»Ich möchte einfach nur weg« 293

»Sei doch bitte lieb« 299

»Ich muss es allen recht machen« 302

»Ich bin eifersüchtig auf mein Kind« 308

»Mein Kind wird mal Bundeskanzler*in!« 314

»Verwöhne doch das Kind nicht so!« 318

Spielen, Motorik und kognitive Entwicklung

Spielend lernen 328

Die aufregenden ersten 18 Monate 337

Babygesundheit von A bis Z 381

Epilog: Ein Baby kann man nicht verwöhnen 401

Anmerkungen 405

Literatur- und Quellenverzeichnis 409