

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 Ersticken 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
- Wuselkinder, 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
- »Verwöhnen 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