

Inhalt

Einleitung	6
1 Großeltern sein	8
Sie sind Großeltern	10
Wie kann ich am besten helfen?	13
Beobachten und zuhören	16
Neue Beziehungen	21
»Ich bin mit meiner Schwiegertochter uneins«	25
2 Ihr neues Enkelkind	26
Geburt heute	28
Wie kann ich am Anfang helfen?	32
Baby-Flitterwochen	36
»Ich sehe meine Enkelkinder zu selten«	39
3 Die Ernährung Ihres Enkelkindes	40
Stillen ist am besten	42
Neues zum Thema Stillen	44
Ihre Tochter unterstützen	50
Wenn es die Flasche bekommt ...	53
Beikost einführen	56
Was für Babys gesund ist	58
Sich vom Baby leiten lassen	62
Was Ihrem Enkel guttut	64
Familienmahlzeiten	67
Zwischendurch essen ist okay	69
Was Ihr Enkel mag	71
»Meine Enkel benehmen sich nicht«	73
4 Tägliche Pflege	74
Das Enkelkind baden	76
Babymassage	82

Die Windeln Ihres Enkels	85	Fernsehen, Telefon und Computer	156
Hautpflege für Ihren Enkel	88	»Mir ist es zu viel – wie sage ich das?«	159
Das Enkelkind anziehen	90		
Wie Ihr Enkel sauber und trocken wird	93		
»Ich bin eifersüchtig auf die anderen Großeltern«	97		
		8 <i>Schöne Zeiten mit Oma und Opa</i>	160
5 <i>Das Enkelkind trösten</i>		Erste Ausflüge	162
Babys brauchen Trost	98	Mit dem Enkelkind einkaufen	165
Zärtlichkeit und Sicherheit	101	Ausflüge mit kleinen Kindern	166
Selbstberuhigung	103	Drinnen spielen	168
Wutanfälle und Tränen	106	Draußen spielen	173
»Mein Enkel hat das Down-Syndrom«	110	Ferien mit den Enkelkindern	177
	113	Großeltern in der Ferne	179
		»Ich habe Angst, meine Enkel zu verlieren«	181
		9 <i>Großeltern als Betreuer</i>	182
6 <i>Süße Träume mit Oma und Opa</i>	114	Gelegentliche Betreuung	184
Babys und Schlaf	116	Ein größeres Engagement	188
Sicheres Schlafen	120	Sicherheit zu Hause	192
Schlafprobleme	122	»Es wird mir einfach zu viel«	195
Schlaftechniken	125		
Schlafrituale	128		
Schlafenszeiten	130	10 <i>Erste Hilfe</i>	196
Müdigkeitszeichen erkennen	132	Erste Hilfe im Notfall	198
Schlafprobleme bewältigen	134	Bewusstlosigkeit	201
»Soll ich mich für die Betreuung bezahlen lassen?«	137	Bewusstloses Baby	
		(unter einem Jahr)	202
		Bewusstloses Kind	
7 <i>Lernen und Spielen</i>	138	(ein Jahr bis zur Pubertät)	204
Mit Oma spielen und lernen	140	Weitere Notfälle	206
Lehrreiche Momente	143		
Die Persönlichkeit Ihres Enkels	144	Register	218
Geeignete Spiele	148	Nützliche Adressen	222
Was nur Großeltern können	154	Dank	224