

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	8 <i>Schöne Zeiten mit Oma und Opa</i>	160
»Ich bin eifersüchtig auf die anderen Großeltern«	97	Erste Ausflüge	162
		Mit dem Enkelkind einkaufen	165
5 <i>Das Enkelkind trösten</i>	98	Ausflüge mit kleinen Kindern	166
Babys brauchen Trost	101	Drinnen spielen	168
Zärtlichkeit und Sicherheit	103	Draußen spielen	173
Selbstberuhigung	106	Ferien mit den Enkelkindern	177
Wutanfälle und Tränen	110	Großeltern in der Ferne	179
»Mein Enkel hat das Down-Syndrom«	113	»Ich habe Angst, meine Enkel zu verlieren«	181
6 <i>Süße Träume mit Oma und Opa</i>	114	9 <i>Großeltern als Betreuer</i>	182
Babys und Schlaf	116	Gelegentliche Betreuung	184
Sicheres Schlafen	120	Ein größeres Engagement	188
Schlafprobleme	122	Sicherheit zu Hause	192
Schlaftechniken	125	»Es wird mir einfach zu viel«	195
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 (ein Jahr bis zur Pubertät)	204
7 <i>Lernen und Spielen</i>	138	Weitere Notfälle	206
Mit Oma spielen und lernen	140		
Lehrreiche Momente	143	Register	218
Die Persönlichkeit Ihres Enkels	144	Nützliche Adressen	222
Geeignete Spiele	148	Dank	224
Was nur Großeltern können	154		