

Inhalt

Begriffsdefinitionen	7
»Die revolutionäre Kraft«	9
Vorwort	11
I. GRUNDGEDANKEN DER NATÜRLICHEN SÄUGLINGSPFLEGE	13
Was ist die natürliche Säuglingspflege?	13
Warum windelfrei?	14
Eine Alternative	18
Väter	21
Körperbewusstsein – »Ich-Bewusstsein«	23
Auswirkungen der Windel auf die Gesundheit des Babys	29
Müllvermeidung, Umweltschutz und Geldersparnis	33
Selbstständig sein	37
Leben ohne Windeln	43
II. DIE ERSTEN WOCHEN UND MONATE	45
Gut für sich selbst sorgen	45
Der Anfang	46
Instinkt	52
(Non)Verbale Kommunikation, Schlüsselsignale, Ausscheidungsposition ...	57
Wie beginnen?	69
Windelfreie Nächte	79
Zeitliche Anhaltspunkte	84
Geeignete Kleidung und andere vorteilhafte Dinge	85
Regungen, Gefühlen und Tätigkeiten eine Sprache geben	97
Weinen und Schreien	103

BILDER	107
III. NATÜRLICHE SÄUGLINGSPFLEGE IM ALLTAG	115
Windelfreiheit zu Hause	115
Windelfreie Nächte	119
Unterwegs sein – ab und zu Windeln verwenden?	125
Zuverlässiger Tagesablauf	129
Authentisch und kompetent – die Eltern-Kind-Beziehung	137
»Lasst mir Zeit« – Temporeduktion	143
Reizüberflutung – Überlastung der Sinne vermeiden	150
Veränderungen im Alltag/der Umgebung	155
IV. KÖRPERKONTAKT UND FREIE BEWEGUNGSENTWICKLUNG	161
Notwendigkeit von Körperkontakt für den Menschen	161
Körperkontakt als wesentlicher und wichtiger Bestandteil der natürlichen Säuglingspflege	165
Familienbetten	169
Notwendigkeit freier Bewegungsentwicklung	173
Körperkontakt und freie Bewegungsentwicklung	178
V. VOM BABY ZUM KLEINKIND	181
Selbstständigkeit zulassen – Veränderung der Kommunikation im Laufe des Entwicklungsprozesses	181
Pannen, Streiks und Krisen – windelfrei durch schwierige Zeiten	187
Eine kindgerechte Umgebung schaffen	194
Beziehung statt Erziehung	198
VI. FRAGEN UND ANTWORTEN	201
Nachwort	209