

Inhalt

Die natürlichen Bedürfnisse unserer Kinder – Geleitwort von Dr. Herbert Renz-Polster	7
Geborgen groß werden	13
.....	
Das erste Geheimnis:	
<i>Liebevoll begrüßen</i>	17
Gut durch die Schwangerschaft	18
Wir bekommen ein Baby	19
Nicht ohne meine Hebamme	20
Das Baby spürt, wie es uns geht	22
Geboren in Geborgenheit	24
Die Geburt – ein Kraftakt ohne Gleichen	25
Eine schöne Geburt vorbereiten	28
Wenn es anders kommt	30
Willkommen in unserer Familie!	32
Die Magie der ersten Wochen	33
Kuscheln in der Klinik	36
Es geht auch anders	37
Warum eine sichere Bindung so wichtig ist	38
Gemeinsam Kraft tanken im Wochenbett	40
Zeit und Ruhe, ganz für uns	41

Die ersten Wochen als Familie	43
-------------------------------	----

.....

Das zweite Geheimnis:

Mamas gute Milch 45

**Wenn's erst mal klappt,
macht es Spaß** 46

Stillen will gelernt sein 47

Eine ganz besondere Beziehung 51

Stillen trotz Kaiserschnitt 53

Wann kommt denn
nun die Milch? 54

Reicht meine Milch? 56

Was tun, wenn es Probleme gibt? 60

Kann jede Frau stillen? 61

Typische Startschwierigkeiten 62

Müssen wir zufüttern? 64

Schwere Stillprobleme 67

**Ausschließlich stillen:
einfacher geht's nicht** 68

Wundernahrung Muttermilch 69

Was ist in der Stillzeit erlaubt? 71

**Der babyfreundliche
Beikoststart** 72

Fingerfood statt Brei 73

Das sanfte Ende der Stillzeit 76

Wie lange soll ich stillen? 77

Die Stillzeit beenden 78

Geheimnisse für Fläschcheneltern	80
Innige Fläschchenmahlzeiten	81
Fläschchen geben, Zuneigung zeigen	83

.....

Das dritte Geheimnis:

<i>Gemeinsam gut schlafen</i>	87
--	-----------

Einschlafen:

Ich will nicht alleine sein!	88
Das Erbe der Nomadenbabys	89
Was Babys Geborgenheit schenkt	91

Brauchen Babys ein Einschlafritual?	94
Sicher und gemütlich: das Familienbett	96
So werden die Nächte leichter	97
Auszug aus dem Familienbett	101
So klappt die Reise durch die Nacht	102
Wie Babys schlafen	103
Ruhige Nächte für alle!	105
Beim Durchschlafen mit Programmen nachhelfen?	106
Sanfte Alternativen	108
Erholung pur: tagsüber schlafen	110

Der Unterschied zwischen Tag und Nacht	111
Erste Hilfe für erschöpfte Eltern	113
Sicher schlafen in Geborgenheit	114
Wirksame Vorsichtsmaß- nahmen	115
Gut geschützt im Familienbett	116

.....

Das vierte Geheimnis:

Babys verstehen **119**

**Was für ein Mensch ist
unser Kind?** **120**

Kleine Persönlichkeiten **121**

Was unkomplizierte
Babys brauchen **123**

Was 24-Stunden-Babys
brauchen **124**

Die Sprache der Babys **126**

Allererste Dialoge **127**

Die leisen Signale **129**

Schutzfaktor Schreien **130**

Warum Babys schreien **131**

Wenn Babys scheinbar
grundlos schreien **134**

Selbstberuhigung lernen **138**

Das fünfte Geheimnis:

Ins Leben tragen **141**

Babys sind zum Tragen da! 142

Babys sind Traglinge 143

Damit der Arm nicht lahm wird:
Tragehilfen 145

Praktische Tipps fürs Babytragen 149

Und was ist mit Zwillingen? 152

Tragen ist mehr 153

.....

Das sechste Geheimnis:

Liebevoll betreuen **155**

Alleine ist alles viel schwerer 156

Wir brauchen einen Stamm! 157

Wie viel Betreuung brauchen wir? 159

Betreuung – nicht Fremdbetreuung! 161

Ganz kleine Babys betreuen 164

Das Berliner Eingewöhnungs-
modell 167

Jeder muss seinen eigenen
Weg finden 170

.....

Das siebte Geheimnis:

Zufriedene Eltern **173**

**Die Bedürfnisse in
Einklang bringen** 174

Von Bedürfnissen und Wünschen 175

Kraft tanken	178
Bedürfnisorientierte Erziehung	181
Ganz normale Kinder	182
Größer werden, verbunden bleiben	184

.....

Service

Bücher und empfehlenswerte Internetseiten	186
Register	188
Impressum	192