

WIR WERDEN EINE FAMILIE! 11

Aus zwei werden drei 12
Flitterwochen mit dem Baby 13
Die Beziehung zwischen Mann und Frau ... 13
Der kleine Schlafräuber 14
Auskommen mit dem Einkommen 15
Das Liebesleben 15
Gute Zeiten, schlechte Zeiten 16
Reden ist Gold 16

Die Wartezeit aufs Baby nutzen 18
Das gehört in Babys Schrank 19
Hauptsache bequem 19
»Secondhand« als erste Wahl 20
Die Babyausstattung 21
**Das sollten Sie vor der Geburt
fürs Baby besorgen 21**
Was sonst noch sinnvoll ist 22
Das Tragetuch 23
Schnuller 24
Problematik Dauernuckeln 24
Kleine Schnullerkunde 24
Argumente pro Schnuller 27
Argumente contra Schnuller 27
Der richtige Schlafplatz 28
Das sollten Sie außerdem berücksichtigen .. 29
Vorsorgen für die Zeit nach der Geburt ... 30
Formale Angelegenheiten 30
Fragen & Antworten 32

Eine Familie ist geboren 34
Die Geburt und die erste Zeit danach 35
Babys Höchstleistungen 35
Geburt durch Kaiserschnitt 35

Geburt mit Zange oder Sauglocke 36
Der Apgar-Test 38
pH-Wert-Messung 38
Augenprophylaxe 38
Die erste Vorsorgeuntersuchung 39
Das erste Bad 39
Das Leben mit Baby meistern 40
Babys Gesundheit fördern 40
Pucken 43
Windeln 44
Wickeln – so geht’s 46
Pflege zarter Babyhaut 48
Die ersten Tage im Babyleben 52
Zuerst hellwach 52
... und dann sooo müde! 52
Der Wärmehaushalt 52
Das Schlafbedürfnis 54
Das Kindspech 54
Roter Urin 55
Geschwollene Brustdrüsen 55
Schmieraugen 55
Verstopfte Nase 56
Die Neugeborenenengelbsucht 56
Hodenhochstand 57
Schädelverformung 57
Hautprobleme bei Babys 58
Fragen & Antworten 62

| | |
|---|----|
| Das Wochenbett | 64 |
| Das Frühwochenbett: | |
| »Andenken« an die Geburt | 65 |
| Der Bauch | 65 |
| Der Damm | 66 |
| Die Kaiserschnittnaht | 68 |
| Die Nachwehen | 71 |
| Gebärmutterrückbildung | 72 |
| Der Wochenfluss | 73 |
| Der »Baby-Blues« | 75 |
| Andere Auswirkungen der Hormonumstellung | 76 |
| Darm und Verdauung | 77 |
| Hämorrhoiden | 79 |
| Das Handgelenk | 79 |
| Wochenbettgymnastik | 80 |
| Alles zu seiner Zeit | 80 |
| Multitalent Beckenboden | 81 |
| Erweiterte Wochenbettgymnastik | 83 |
| Rückbildung | 84 |
| Kleines Programm für zu Hause | 84 |
| Verhütung nach der Geburt | 87 |
| Welche Methoden gibt es? | 87 |
| Verhütungsmethoden im Vergleich | 88 |
| Fragen & Antworten | 90 |

VOM SÄUGLING ZUM KLEINKIND 93

| | |
|---|-----|
| Der erste Monat | 94 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 94 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 100 |
| Fragen & Antworten | 102 |

| | |
|---|-----|
| Der zweite Monat | 104 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 104 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 108 |
| Fragen & Antworten | 110 |
| Der dritte Monat | 112 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 112 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 114 |
| Fragen & Antworten | 116 |
| Der vierte Monat | 118 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 118 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 120 |
| Fragen & Antworten | 122 |
| Der fünfte Monat | 124 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 124 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 126 |
| Fragen & Antworten | 128 |
| Der sechste Monat | 130 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 130 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 132 |
| Fragen & Antworten | 134 |
| Der siebte Monat | 136 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 136 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 138 |
| Fragen & Antworten | 140 |
| Der achte Monat | 142 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 142 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 144 |
| Fragen & Antworten | 146 |
| Der neunte Monat | 148 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 148 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 150 |
| Fragen & Antworten | 152 |
| Der zehnte Monat | 154 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 154 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 156 |
| Fragen & Antworten | 158 |
| Der elfte Monat | 160 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 160 |

| | |
|---|-----|
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 162 |
| Fragen & Antworten | 164 |
| Der zwölfte Monat | 166 |
| So entwickelt sich Ihr Baby | 166 |
| So fördern Sie Ihr Baby spielerisch | 168 |
| Fragen & Antworten | 170 |

BABYS ERNÄHRUNG
IM ERSTEN JAHR 173

| | |
|---|-----|
| Lebenselixier Muttermilch | 174 |
| Stillen – von Anfang an das Optimum | 175 |
| Stillen kann (fast) jede | 175 |
| Milchproduktion und Stillen | 176 |
| Brustpflege | 177 |
| Muttermilch – optimal angepasst | 178 |
| Die wichtigsten Still-Tipps | 180 |
| Die Stillpositionen | 180 |
| Fragen & Antworten | 184 |
| Probleme beim Stillen | 186 |
| Richtig essen in der Stillzeit | 190 |
| Energiespender für Stillende | 190 |
| Getränke | 191 |
| Fragen und Antworten | 192 |
| Fertigmilch als Alternative | 194 |
| Die richtige Säuglingsnahrung für das Baby | 195 |
| Dem Alter entsprechend | 195 |
| Die Basis: Kuhmilch | 195 |
| Kontrollierte Qualität | 195 |
| Was sonst noch drin steckt | 196 |
| Fertigmilchnahrungen im Überblick | 196 |
| Spezielle Fertigmilchnahrungen | 198 |
| Milch von anderen Säugetieren | 200 |
| Alternative Milcharten | 200 |

| | |
|---|-----|
| Alles rund ums Fläschchen | 201 |
| Die Flasche | 201 |
| Der Sauger | 202 |
| Die Zubereitung | 203 |
| Die Trinkmenge | 204 |
| Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl! | 205 |
| Reinigung von Fläschchen und Saugern | 205 |
| Fragen & Antworten | 206 |
| Babys erster Brei | 208 |
| Schritt für Schritt zur Beikost | 209 |
| Neue Nahrung für einen neuen Lebensabschnitt | 209 |
| Wie funktioniert der Wechsel auf Beikost? | 209 |
| Schritt 1: Die erste Tagesmahlzeit ersetzen | 210 |
| Schritt 2: Die zweite Tagesmahlzeit ersetzen | 217 |
| Schritt 3: Die dritte Tagesmahlzeit ersetzen | 219 |
| Wie viel soll mein Kind essen? | 220 |
| Getränke fürs Baby | 220 |
| Babys Ernährung ab dem zehnten Lebensmonat | 221 |
| Fragen & Antworten | 222 |

| | |
|---|-----|
| Windelsoor..... | 248 |
| Fieber | 249 |
| Fiebermessgeräte..... | 252 |
| Der Fieberkrampf..... | 253 |
| Dreitagesfieber | 254 |
| Fieber ohne erkennbaren Grund..... | 254 |
| Wenn der Bauch Probleme macht..... | 255 |
| Verstopfung | 255 |
| Durchfall | 256 |
| Erbrechen..... | 257 |
| Spucken im Schwall (Reflux)..... | 258 |
| Blähungen | 260 |
| Was Babys sonst noch plagt..... | 263 |
| Husten/Bronchitis..... | 263 |
| Schnupfen | 267 |
| Giemen..... | 270 |
| Weinen/Schreien | 271 |
| Zahnen..... | 273 |
| Impfungen | 275 |
| Was geschieht durch die Impfung? | 275 |
| Wie läuft eine Impfung ab? | 276 |
| Die Standardimpfungen..... | 277 |
| Sicherheit durch Impfstoffe | 278 |
| Kritische Überlegungen zum Impfen..... | 278 |
| Der Impfkalender | 279 |
| Die Hausapotheke..... | 280 |

SCHLAF, KINDCHEN, SCHLAF 225

| | |
|--|-----|
| Sanft ins Land der Träume..... | 226 |
| Schlaf – ein echtes Lebenselixier..... | 227 |
| Ausreichend Schlaf ist für Babys besonders wichtig..... | 227 |
| Schlaf ist nicht gleich Schlaf..... | 227 |
| Die Schlafphasen | 228 |
| Babys schlafen anders | 228 |
| Was brauchen Babys, um gut schlafen zu können?..... | 230 |
| Das Einschlafen..... | 231 |
| Das Durchschlafen | 236 |
| Schlafstörungen bei Babys | 238 |
| Tod im Schlaf – der plötzliche Kindstod | 240 |
| Vorbeugen – aber wie? | 240 |
| Fragen & Antworten..... | 242 |

SOS – MEIN BABY IST KRANK 245

| | |
|--|-----|
| Größere und kleinere Wehwehchen | 246 |
| Windeldermatitis..... | 247 |
| Wunder Po (Irritative Dermatitis)..... | 247 |

ZUM NACHSCHLAGEN 281

| | |
|----------------------------------|-----|
| Recht & Gesetz..... | 281 |
| Adressen, die weiterhelfen | 282 |
| Bücher, die weiterhelfen | 282 |
| Register..... | 283 |
| Impressum..... | 288 |