

INHALT

Guter Start ins Abenteuer Baby	9
---------------------------------------	---

Die ersten Tage mit dem Baby	10
-------------------------------------	----

Nach der Entbindung	11
---------------------	----

Das Neugeborene	17
-----------------	----

Die erste Woche	21
-----------------	----

Mit dem Baby daheim	29
---------------------	----

Das hilft der ganzen Familie	35
-------------------------------------	----

Eine Familie werden	36
----------------------------	----

Nur noch Eltern, nicht mehr Paar?	37
-----------------------------------	----

Test: Sind Sie miteinander zufrieden?	42
---------------------------------------	----

Die Rolle des Vaters	46
----------------------	----

Mutter sein - Frau bleiben	49
----------------------------	----

Großeltern und Geschwister	53
----------------------------	----

Das tut der Mutter gut	56
-------------------------------	----

Die Psyche ins Lot bringen	57
----------------------------	----

Ihr Körper braucht Zeit	58
-------------------------	----

Rückbildungsübungen	68
---------------------	----

**So fühlt sich
Ihr Baby
rundum wohl** 73

**Sanfte Pflege von
Kopf bis Fuß** 74

Bei Windeln haben Sie die Wahl 75

Wickeln: nicht nur für
die Sauberkeit 80

Wickeln in Seitenlage 82

Wickeln mit quadratischen
Mullwindeln 84

Baden und waschen 86

Das erste Bad – Schritt für Schritt 90

**Vom sicheren Umgang
mit dem Baby** 94

Halten und Tragen 95

Babyhandling: Mit diesen
Haltungen liegen Sie richtig! 96

So liegt das Baby richtig 99

Sicher sitzen und krabbeln 103

Das Baby beruhigen 104

Alles für gesunden Schlaf 108

Mit dem Baby unterwegs 111

**Alles über
Babyernährung** 119

**Basiswissen
Babynahrung** 120

Essen: wann und wie viel? 122

Am besten stillen 126

Optimal für Mutter und Kind 127

Ihr Baby gibt den Startschuss 129

Richtig stillen – ein Grundkurs 132

Stillhaltungen 133

Hilfe bei Stillproblemen 137

Tipps für stillende Mütter 142

Sanftes Abstillen 146

**Die Alternative:
Säuglingsnahrung** 148

Die richtige Milchsorte	149
Zubehör und Hygiene	151
Schnuller: Ja oder nein?	153
Das Fläschchen zubereiten	155
Fläschchen geben will gelernt sein	156

**Löffel für Löffel:
der Beikoststart** 160

Der Speiseplan ändert sich	161
Brei von süß bis herzhaft	164
Essen können – nicht selbstverständlich	169

**So entwickelt
sich Ihr Baby** 173

**In großen Sprüngen
durchs erste Jahr** 174

Spielen und fördern	175
Ihr Baby vom 1. bis 4. Monat	177
Ihr Baby vom 4. bis 8. Monat	182
Ihr Baby vom 8. bis 12. Monat	185

**Ihr Baby wird eine
Persönlichkeit** 188

Das Bewusstsein des Säuglings	189
So baut Ihr Kind Beziehungen auf	191
Verstehen Sie Ihr Baby?	195

Gesund von Anfang an 199

Vorsorge ist wichtig 200

Die Vorsorgeuntersuchungen	201
Gut geschützt durch Impfungen	209

Die ersten Krankheiten 212

Krank werden gehört dazu	213
Beschwerden und Krankheiten von A bis Z	216
Der plötzliche Säuglingstod	230
Alles über Babykrankenpflege	240
Basisausrüstung für die Hausapotheke	246
Im Notfall richtig handeln	249
Ihre persönlichen Notrufnummern	250
Erste Hilfe fürs Baby	251

Alles gut im Griff 255

Flexible Organisation entlastet 256

Hilfe im Haushalt	257
-------------------	-----

Den Haushalt organisieren	259
Der Grundvorrat	260
Kindersichere Umgebung	261
Betreuung und Hilfe fürs Baby	264
Mit dem Baby auf Reisen gehen	266

Was Sie wirklich brauchen 268

Babys Grundausrüstung	269
-----------------------	-----

Ihr gutes Recht 274

So schützt der Staat die Mutter	275
Elterliche Verantwortung	277

Bücher, die weiterhelfen	282
--------------------------	-----

Register	283
----------	-----

Impressum	287
-----------	-----