

- 9 **Ein guter Start**
- 10 **Die Schwangerschaft – eine intensive Zeit**
- 10 Die Belastungen für die Mutter
- 18 Die Belastungen für das ungeborene Kind
- 20 **Die Geburt – jede ist anders**
- 20 Die Entstehung von Geburtstraumata
- 21 Hilfen für die Mutter bei und nach der Geburt
- 24 Hilfen für das Kind bei und nach der Geburt
- 26 Special: Die Geburtserlebnisse prägen das Kind
- 36 **Frühkindliche Reflexe beeinflussen Ihr Kind**
- 37 Der Moro-Reflex
- 38 Die Stellreaktionen
- 41 Tun Sie was! Ändern Sie was!
- 45 **Mit sanften Hilfen zur Ruhe**
- 46 **Kleine Hilfestellungen für unzufriedene Babys**
- 46 Wie geht es Ihrem Neugeborenen?
- 50 Ganz schön anstrengend: die Rückenlage
- 53 Die instabile Seitenlage
- 53 Nicht ganz einfach: die Bauchlage
- 58 Umstrittene Bauchlage
- 60 Vom Rücken auf den Bauch und zurück
- 63 Der flache und/oder schiefe Kopf
- 66 Kleine Hilfen beim Stillen
- 72 **Das richtige Handling**
- 72 Das Hochnehmen des Kindes
- 75 Tragen schafft Nähe
- 78 Special: Mehr als modern: Das Pucken
- 82 »Wickeln lassen?« Nein danke
- 84 Hilfen beim An- und Ausziehen
- 86 Guter Halt in der Badewanne
- 88 **Gezielte Hilfen für schwierige Phasen**
- 88 Wie helfe ich meinem „Schreibaby?“
- 91 Sind es wirklich Blähungen?
- 94 Special: Ein Thema für sich: Impfungen
- 96 Ein Nabelbruch – einfach abwarten?
- 97 „Hilfe, mein Kind schießt“
- 99 Was ist eine Hüftreifeverzögerung?
- 102 **Augen auf bei Anschaffungen**
- 102 Der richtige Umgang mit dem Autositz
- 105 Der richtige Kinderwagen
- 108 „Weniger ist mehr“ beim Spielzeug
- 110 Mit oder ohne Schnuller?
- 116 Service
- 119 Online-Videos