

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Herbert Renz-Polster 9

Vorfreude und Vorbereitungen 13

- Babys Grundbedürfnisse 16
- Was ein Baby nicht braucht 19
- Nützliche Überlegungen vor dem Kauf 23
- Was dein Baby braucht 27
- Das Wochenbett gut vorbereiten 33

Ankommen 41

- Ein Kind gebären 42
- Bonding 43
- Die Biologie in der Bindung 48
- ... und wenn es ein schwerer Start war? 54
- Ambulante Geburt 56
- Eine besondere Zeit: das Wochenbett 59
- Das Leben hier draußen – die Perspektive des Babys 62
- Babyreading und Bindungsaufbau 66
- Bindungsstärkung in den ersten Lebenswochen 69
- Sich als Mutter gehalten fühlen 76
- Familie werden 82

Pflege und Zuwendung 93

- Nähe und Berührung als Sprache 94
- Handling 94
- Babymassage 98
- Die Haut eines Neugeborenen 101
- Körperhygiene und Pflege 104
- Wickeln und Windelfrei – die Basics für den Anfang 113
- Windelfrei und Abhalten 117
- Stoffwindeln 121
- Der ideale Wickelplatz 125
- Baden 128
- Der Bauchnabel 132
- Wind, Wetter und Sonne 133
- Neurodermitis – das atopische Ekzem 137
- Die ersten Zähnnchen 141

Nahrung für Körper und Seele 149

- Stillen 150
- Nichtstillen 183
- Beikost – von der Milch zum Familientisch 193

Schlafen wie ein Baby 219

- Jedes Baby schläft anders 220
- Co-Sleeping 225
- Im Schlaf verwöhnen? 227
- Der Mythos Rhythmus 228
- Brücken ins Traumland 231
- Schlafkrisen 234
- Plötzlicher Kindstod (SIDS) 236
- Schlaf im zweiten Lebenshalbjahr 243

Alltag mit dem Baby 251

Willkommen in der Realität 252

Emotionen und Bedürfnisse des Babys 259

Krisen: Wenn alles zu viel wird 263

Gut getragen 266

Gut geschoben 278

Reisen mit Baby 280

Großeltern, Tagesmutter oder Kita? 282

Attachment Parenting, Artgerecht oder Bindungsorientiert? 283

Raum für Entwicklung 284

Zwischen Zuwendung und Förderwahn 293

Gesund und munter 303

Babygesundheit in den ersten drei Monaten 305

Babygesundheit im 2. Vierteljahr 322

Babygesundheit im 2. Lebenshalbjahr 326

Weiterführende Informationen 357

Register 363