

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Pränatal – Vor der Geburt</b> .....	13
<i>Erstes Trimester</i> .....	13
Schwanger? Was heißt das eigentlich? – Die Formel non grata: Jede Schwangerschaft ist anders – Die ersten Veränderungen: Ernährungsumstellung – Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil eins – Körperliche Veränderungen – Der Mutterpass – Erste Vorbereitungen auf die Vaterschaft – Ab der zwölften SSW – Junge oder Mädchen? Wie du es auch herausfinden kannst! – Die körperliche Entwicklung deines Babys – Links und Lesenswertes	
<i>Zweites Trimester</i> .....	58
Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil zwei – Körperliche Veränderungen – Das Kind braucht einen Namen – Die Wahl des Krankenhauses – Entbindung im Geburtshaus – Hebamme/Beleghebamme – Geburts- vorbereitungskurs – Urlaub – Sex in der Schwangerschaft: Wie schlafe ich mit einem »Wasserbüffel«? – Die körper- liche Entwicklung deines Babys	
<i>Drittes Trimester</i> .....	87
Schwangerschaftsbeschwerden: Die Liste des Lästigen, Teil drei – Körperliche Veränderungen – Wichtige Anschaffungen – Was kannst du mit deiner Partnerin noch unternehmen? –	

Massage – Vorsicht! Solidarische Gewichtszunahme – Wie liegt das Kind im Bauch? Die Beckenendlage – Frühgeburten: Wer zuerst kommt, mahlt zuerst? – Die körperliche Entwicklung deines Babys

**Perinatal – Bei der Geburt** ..... 119

*Das Finale* ..... 119  
Fruchtblasenplatzen oder Wehenalarm: Der Contest – Der Klinik-koffer: Das ultimative Line-up für sie – Der Klinik-koffer: Das ultimative Line-up für dich – Mögliche Gebärpositionen

*Los geht's* ..... 129  
Der Blasensprung – Warten auf die Wehen – Die Wehen

*Die Geburt* ..... 139  
Die natürliche Geburt – Der Kaiserschnitt – Zange und Saugglocke

*Wie sage ich es der Welt?* ..... 150  
Die SMS: Einführung und Beispiele – Die ideale SMS

*Der Neustart* ..... 160  
Die ersten Stunden nach der Geburt – Chillen und Stillen – Das Wickeln – Nimm dir frei! – Welcome On Planet Earth: Vom Cluburlaub in die Ein-Sterne-Bettenburg

**Postnatal – Nach der Geburt** ..... 167

<b><i>Aller Anfang ist schwer</i></b> . . . . .	167
Hoffnungslos, viel zu hell und hungrig: Wie erobert dein Kind seine Welt? – Wie halte ich mein Baby? – Mama stillt, du wickelst – Das Baby-Bepinkeln – Stille Demenz: Vergiss es... äh, was? – Das erste Mal: Mit Baby in der Öffentlichkeit – Stillen in der Öffentlichkeit – Reisen mit Kind – PEKIP – Kurztrip: Dein Umzug vom Schlafzimmer ins Wohnzimmer – Ratschlag-Gefahr: Die Großeltern – Ratschlag-Gefahr: Die beste Freundin – Schnuller rein und Ruhe	
<b><i>Babylounge – Für dein Baby</i></b> . . . . .	186
Spielzeug – BABY 4.0: Fotos – Filme – Bücher – Social Networks – E-Mail-Adresse – Der Daddy-Soundtrack	
<b><i>Deine Frau</i></b> . . . . .	191
Wochenbettdepression – Rückbildungsgymnastik – Meine Frau ist wieder ein Mensch	
<b><i>Das Schreien: Der laute Schreiberater</i></b> . . . . .	198
Wie aus deiner Freizeit plötzlich Schreizeit wird – Die Kunst des Schreiens und ihre Gattungen – Der letzte Schrei? So bekommst du Ruhe in den Karton	
<b><i>Das Furzen: Der stinkende Pupsberater</i></b> . . . . .	207
Blähungen – Baby-Fürze erkennen leicht gemacht! – Die Evergreens zur Bekämpfung von Baby-Pupsis	
<b><i>Das Schlafen: Der müde Schlafberater</i></b> . . . . .	212
Schlafen im Allgemeinen – Dein Baby soll schlafen – Plötzlicher Kindstod – Das Schlafprotokoll – Das Schlafritual – Schlafen nach Professor Ferbers »Freiburger Methode«	

<i>Lebenshilfe für Daddys: Was sie dir nicht erzählen . . .</i>	227
Hol dir dein Kind! – Langweilig: Spielen mit einem Säugling – Bist du bereit für die Vaterrolle? – Zeit für euch! – Das neue Geduldsspiel: Sex nach der Geburt – Freundesfilter – Fitness-Studio ade	
<i>Wachstum und Entwicklung. . . . .</i>	244
Wachstumsschübe im Allgemeinen – Die Reflexe – Die Erweiterung der Fähigkeiten – Kommunikation: Das erste Vater-Kind-Gespräch! – Das Fremdeln	
<i>Ernährung, Pflege und Gesundheit . . . . .</i>	256
Babyernährung – Dein Baby lernt selbst zu essen – Baby- pflege: Waschen, Baden, Eincremen – Zahnpflege: Wie pflege ich die Ersten? – Untersuchungen und Impfungen – Gängige Babyerkrankungen und -verletzungen im ersten Lebensjahr – Die Bude sichern	
<i>Erziehung . . . . .</i>	270
Grundregeln für das erste Lebensjahr – Kinderbetreuung	
<i>Formalitäten. . . . .</i>	277
Geburtsurkunde – Kindergeld – Vaterschaft – Elternzeit – Krankenkasse – Einwohnermeldeamt – Vermieter – Eltern- geld	
<i>Ausklang mit rosigen Aussichten für die Zukunft . . . . .</i>	282