

Vorwort	8	Babys Pflege	68
<b>Willkommen im Leben</b>	<b>12</b>	Das Baby waschen	72
<b>Das Baby ist da!</b>	<b>14</b>	Sicher im Griff beim Baden	74
Vor der Geburt	15	Babys Po	76
Der Zauber der ersten Tage	17	Babymassage	80
Mutter werden	19	So massieren Sie Ihr Baby	82
Vater werden	23	Begleitung durch die Hebamme	84
Das Leben als Familie	25	Begleitung durch den Arzt	85
Familien sind vielfältig	28	Noch mehr Unterstützung	86
Wenn Vater oder Mutter fehlt	30	Ökologische Verantwortung	103
Familienglück mit Mehrlingen	31	Kinderbetreuung	105
Rituale rund um die Geburt	34	Inklusion – Dabeisein von Anfang an	111
Die Prägungen der ersten Monate	36	<b>Stillen und Füttern</b>	<b>116</b>
Interaktion mit dem Baby	38	Das Baby stillen	118
Attachment Parenting	40	Nahrung und Nähe	119
Babykurse	41	Gut für Mutter und Kind	123
<b>Gesund und sicher ins neue Leben</b>	<b>44</b>	So klappt das Anlegen	124
Die Grundausstattung	45	Die Stillpositionen	126
Apps für den Babyalltag	51	Die stillende Mutter	128
Babyhandling	53	Wird das Baby satt?	132
Das Wickeln	63	Gehaltvolle Muttermilch	133
Wickeln mit Stoffwindeln	66	Stillprobleme	133
		Zwei Kinder stillen	144
		Abstillen	145
		Gespendete Muttermilch	147
		Stillen in der Öffentlichkeit	149

Stillen im Beruf	149
Stillen im Ausland	150

## Fläschchen geben und zufüttern 152

Füttern mit Fläschchen	153
Die Beikostzeit beginnt	157
Selbstbedienung für das Baby	162
Ernährung im 1. Lebensjahr	164
Selbst gekochter Babybrei	166

## Schlafen und Trösten 170

Schlaf, Kindlein, schlaf!	172
Geheimnis Schlaf	173
Schlafen lernen	174
Rituale für eine gute Nacht	175
Gut und gern schlafen	176
Schläft das Baby genug?	180
Die Schlaflage	184
Der plötzliche Kindstod	189
Der frühe Verlust	190

## Weinen und Trösten 192

Das »Schreibaby«	193
Trösten und verstehen	194
Pucken – wickeln für Geborgenheit	196
Gestresste Eltern	198

## Monat für Monat 202

### Das Neugeborene 204

Nach der Geburt	205
Erste Untersuchungen	210

### Der 1. Monat 216

Wachstum und Entwicklung	217
Die wichtigsten Reflexe	220

Geistige Entwicklung	223
Emotionale Entwicklung	224
Gesund bleiben	226
Elterncoach	228
Bindung und Vertrauen	229
Extra für Mütter: Das Wochenbett	233

### Der 2. Monat 236

Wachstum und Entwicklung	237
Fehlbildungen	238
Geistige Entwicklung	239
Die Entwicklung der Sinne	240
Emotionale Entwicklung	241
Gesund bleiben	242
Elterncoach	243
Extra für Mütter: Der neue Körper	246

### Der 3. Monat 248

Wachstum und Entwicklung	249
Die Bewegung mit Kinästhetik unterstützen	250
Geistige Entwicklung	253
Emotionale Entwicklung	254
Gesund bleiben	255
Die Entwicklung des Gehirns	256
Elterncoach	260
Extra für Mütter:	
Im Kampf gegen die Müdigkeit	262
Yoga zur Rückbildung	264
Meilensteine im ersten Quartal	268

### Der 4. Monat 270

Wachstum und Entwicklung	271
Zahnen und Gebiss	272
Geistige Entwicklung	274
Emotionale Entwicklung	275
Spielzeug für Babys	276
Gesund bleiben	277
Elterncoach	277
Mit dem Baby verreisen	279
Lust und Liebe	280

<b>Der 5. Monat</b>	<b>282</b>	<b>Der 9. Monat</b>	<b>330</b>
Wachstum und Entwicklung	283	Wachstum und Entwicklung	321
Geistige Entwicklung	284	Geistige Entwicklung	321
Die Laut- und Sprachentwicklung	285	Wenn sich die motorische	
Laut und leise	286	Entwicklung verzögert	332
Emotionale Entwicklung	288	Emotionale Entwicklung	334
Gesund bleiben	288	Gesund bleiben	334
Elterncoach	289	Baby-Yoga	337
Extra für Mütter:		Extra für Mütter:	
Noch mehr Beckenboden-Power	292	Wenn Rückenschmerzen plagen	338
		Meilensteine im dritten Quartal	340
<b>Der 6. Monat</b>	<b>294</b>	<b>Der 10. Monat</b>	<b>342</b>
Wachstum und Entwicklung	295	Wachstum und Entwicklung	343
Autofahren mit Kind?	298	Schau, was ich schon kann!	346
Geistige Entwicklung	299	Geistige Entwicklung	347
Emotionale Entwicklung	299	Emotionale Entwicklung	347
Gesund bleiben	299	Gesund bleiben	347
Selbstwirksamkeit	300	Elterncoach	349
Elterncoach	302	Kinderwunsch: Lust aufs Zweite?	351
Extra für Mütter:			
Abstillen? Aber langsam!	304	<b>Der 11. Monat</b>	<b>352</b>
Meilensteine im zweiten Quartal	306	Wachstum und Entwicklung	353
<b>Der 7. Monat</b>	<b>308</b>	Der Laufstall	354
Wachstum und Entwicklung	309	Geistige Entwicklung	355
Geistige Entwicklung	310	Emotionale Entwicklung	355
Emotionale Entwicklung	310	Gesund bleiben	357
Die Welt erobern	311	Elterncoach	358
Gesund bleiben	312	Extra für Mütter:	
Elterncoach	314	Innere Ruhe durch Meditation	360
Extra für Mütter: Ayurveda	316	<b>Der 12. Monat</b>	<b>362</b>
<b>Der 8. Monat</b>	<b>318</b>	Wachstum und Entwicklung	363
Wachstum und Entwicklung	319	Geistige Entwicklung	364
Geistige Entwicklung	320	Emotionale Entwicklung	364
Emotionale Entwicklung	320	Gesund bleiben	366
Fördern, nicht überfordern	322	Der 1. Geburtstag	367
Gesund bleiben	324	Elterncoach	368
Elterncoach	325	Extra für Mütter: Das Jahrbuch	371
Extra für Mütter: Gut zu Fuß	329	Meilensteine im vierten Quartal	372
		Das Fundament steht	374

<b>Babys Gesundheit</b>	<b>376</b>	Vergiftungen und Verätzungen	410
		Wunden behandeln	411
<b>Vorsorgen und Impfen</b>	<b>378</b>	<b>Wenn das Baby krank ist</b>	<b>412</b>
Früherkennung bietet Chancen	379	Die Verfassung entscheidet	413
Von der U1 bis zur U9	380	Die Krankenversicherung	415
Das »gelbe Heft«	383	Fieber	417
Geschützt durch Impfungen	384	Gesundheit kommt von innen	419
Kinderkrankheiten im Wandel	385	Der Umgang mit Antibiotika	421
Alle Impftermine auf einen Blick	391	<b>Die Homöopathie</b>	<b>422</b>
<b>Babys mit Startschwierigkeiten</b>	<b>392</b>	Ganzheitlich heilen	423
Kein leichter Anfang	393	Kritische Stimmen	425
Zu leichte Babys	293	Arzneien in Potenzen	426
Frühgeborene	293	Homöopathie für Säuglinge	428
Das »andere« Kind	399	Die homöopathische Säuglingsapotheke	433
<b>Unfälle und Verletzungen</b>	<b>404</b>	<b>Krankheiten von A-Z</b>	<b>434</b>
Im Notfall richtig reagieren	405	Corona – Leben mit Baby in Zeiten der Pandemie	464
Wiederbelebungsmaßnahmen	406	Alles halb so schlimm!	466
Stürze	407	<b>Adressen und Links</b>	<b>468</b>
Verbrühungen und Verbrennungen	409	Bücher, die weiterhelfen	471
Verschluckte Fremdkörper	409	Register	472
		Impressum, Leserservice, Garantie	480