



GERDA PIGHIN
DR. MED. BERND SIMON

Babys erstes Jahr

So bleibt Ihr Kind gesund und munter

Inhalt



Vorwort 03

Nach der Geburt 09

Ihr Baby ist da! 10

Der erste Kontakt 10

Was ein Neugeborenes alles kann 11

Der erste Gesundheitscheck 13

Die Erstuntersuchung 13

Medikamente nach der Geburt 15

Die Basisuntersuchung 16

Typisch Neugeborenes 18

Stillen von Anfang an 21

Stillen will gelernt sein 21

Mutter und Kind gehören zusammen 26

Ideal für Mutter und Kind –
Rooming-in 26

Tränen trotz des großen Glücks 28

Völlig normal – der »Baby-Blues« 28

Das Säuglingsalter 31

Mit dem Baby zu Hause 32

Lassen Sie sich helfen 32

Nicht zuviel Besuch 34

Väter – jetzt besonders
gefragt 34

Eine Familie wird geboren 37

Was Ihr Baby schon alles kann 39

Die Sinne werden täglich schärfer 40

Babys Gesundheit 41

Die Sechs-Wochen-Untersuchung 41

Babys Ernährung 42

Stillen ist das Beste 42

Gutes Gedeihen auch mit
der Flasche 51

Die tägliche Pflege 55

Nabelpflege 55

Baden und Waschen 56

Welche Wickelmethode ist
die beste? 57

Die Kunst des Anziehens 58

Nagel- und Haarpflege 59

Vom richtigen Umgang mit dem Baby 60

Babys müssen schreien 60

Frische Luft von Anfang an 63

So liegt Ihr Baby richtig 64

So tragen Sie Ihr Baby 66





Organisatorisches	68
Was Ihr Baby alles braucht	68
Wichtige Formalitäten	74

Ihr Körper nach der Geburt	76
Rückbildung	76
Die erste Menstruation	78
Verhütung nach der Geburt	79

Die ersten Monate 81

Babys Entwicklung im ersten halben Jahr 82

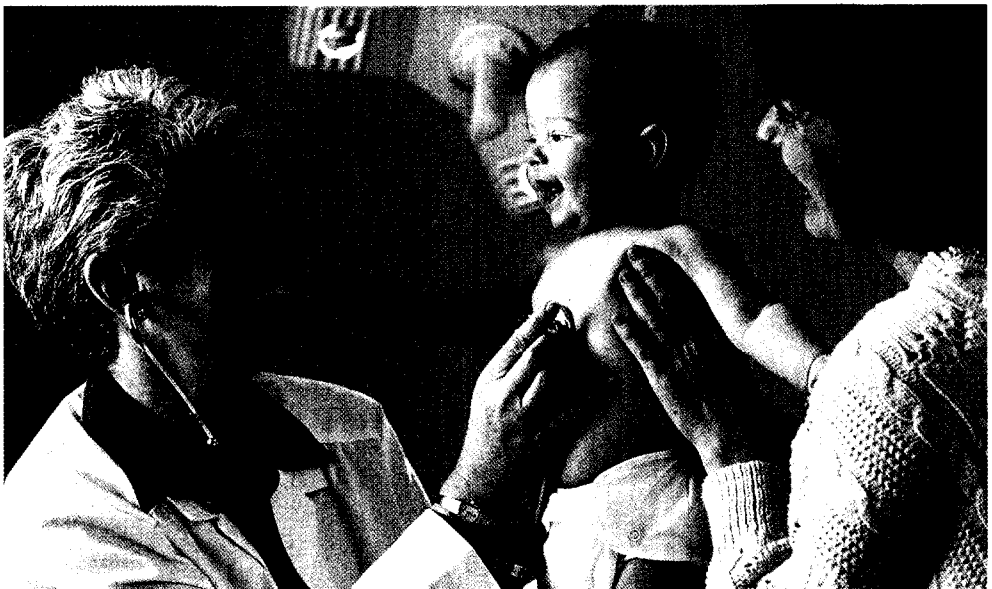
Was Ihr Baby jetzt schon versteht	82
Körpersprache – was Ihr Baby Ihnen sagen will	83
Die Sinneswahrnehmungen – immer besser, immer feiner	85
Wie Ihr Baby wächst und zunimmt	86

Gesund und munter 88

Der erste Zahn	88
Die Drei-Monats-Untersuchung	90
Mögliche Impfungen	90

Der erste Brei 94

Sanft umgewöhnen	94
Das Abstillen	97
Die Verdauung	98



Inhalt



Fragen und Probleme	100	Das Krabbelalter	123
Hilfe, mein Kind ist ein Schreibaby!	100	Die Entwicklung im zweiten halben Jahr	124
Tag und Nacht munter?	103	Ihr Baby wird mobil	124
Der plötzliche Kindstod	106	Was die Hände alles können	127
Der Alltag kehrt ein	107	Plappern und lallen	128
Ein Baby verwöhnen – geht das?	107	Was Ihr Baby jetzt versteht	128
Schwimmen mit dem Baby	108	Wichtiger denn je – die Sinne	129
Babymassage	109	Die Körpersprache verstehen	130
Gymnastik auf dem Wickeltisch	112	Quengeln gehört dazu	132
Die schönsten Spiele	113	Fremdeln	133
Mit dem Baby unterwegs	117	Unruhige Nächte	134
Babytransport	117	Der Halbjahrescheck	137
Ausgekleidung fürs Baby	119	6. bis 7. Monat: U5	137
Ruhe und Entspannung für die Mutter	120	Der Alltag mit einem Krabbelbaby	138
Den Haushalt organisieren	120	Tolle Spiele	138
Tagesablauf dem Baby anpassen	121	Laufstall oder nicht?	140
Wie Sie Hilfe finden	121	Krabbelgruppe	141
		Mit dem Baby ausgehen	142
		Babysitter	142



Vom Baby zum Kleinkind	145
Ihr Kind erobert die Welt	146
Auf dem Weg zum ersten Schritt	146
Neugierig und aktiv	149
Gesund bleiben	151
Die Einjahresuntersuchung (U6)	151
Weitere Impfungen	151
Oft erkältet?	152
Essen wie die Großen	153
Große und kleine Mahlzeiten	153
Was Ihr Kind verträgt	154
Ausreichend trinken	154
Was Ihr Baby jetzt braucht	156
Keine Gläschen mehr?	158
Vegetarisch gesünder?	158
Spiel und Spaß	159
Prima Spielzeug	159
Jetzt ist Toben angesagt	160
Fingerspiele, immer noch beliebt	161
Viel Spaß mit Wasser	162
Alles ist Musik	162
Greifen und Räumen	162
Urlaub mit Kleinkind	163
Geeignete Ziele	163
Urlaubsdauer	163

Auto, Flugzeug oder Bahn	164
Sonnenschutz	164
Die Reiseapotheke	165
Pflege und Ernährung im Urlaub	165

Zurück in den Beruf	166
Den Wiedereinstieg gut vorbereiten	166
Das Baby in guten Händen	167

Service-Teil **170**

Wichtige Fragen kurz beantwortet	170
Die wichtigsten gesetzlichen Regelungen	175
Checkliste: Erstlingsausstattung	178
Checkliste: Kindersichere Wohnung	179
Entwicklung im Überblick	180
Vorsorge im Überblick	181
Adressen, die weiterhelfen	182
Bücher, die weiterhelfen	186
Beschwerden- und Sachregister	188
Impressum	192

