

DR. MIRIAM STOPPARD

# VATER, MUTTER, KIND

Was junge Eltern wissen müssen

Von der Schwangerschaft  
bis zum ersten Geburtstag

**Mosaik**



# INHALT

|  |    |                                  |     |
|--|----|----------------------------------|-----|
| EINFÜHRUNG                                 |    | Berührung und Massage.....       | 92  |
|  |    | Feste Nahrung.....               | 94  |
| WIR WÜNSCHEN UNS EIN BABY                  | 9  | Gesunde Nahrung.....             | 96  |
| Familienveränderung.....                   | 10 | Unterwegs.....                   | 98  |
| Warum Eltern werden?.....                  | 12 | Das kranke Baby.....             | 100 |
| Timing.....                                | 14 | Erste Hilfe im Notfall.....      | 102 |
|  |    | Ein behindertes Baby.....        | 104 |
| VORBEREITUNG AUF DIE<br>ELTERNROLLE        | 17 | ANPASSUNG AN DIE<br>ELTERNROLLE  | 107 |
| Planung.....                               | 18 | Einander helfen.....             | 108 |
| Empfängnis.....                            | 20 | Das neue Leben meistern.....     | 110 |
| Anpassung an die Schwangerschaft.....      | 22 | Seelisches Tief.....             | 112 |
| Der werdende Vater.....                    | 24 | Pause machen.....                | 114 |
| Gedanken zur Geburt.....                   | 26 | Sex und Elternrolle.....         | 116 |
| Schwangerschaftsvorsorge.....              | 28 | Ihre neue Welt.....              | 118 |
| Der Schwangerschaftsverlauf.....           | 30 | Alleinerziehende.....            | 120 |
| Schwierige Schwangerschaften.....          | 32 | Die Instant-Familie.....         | 122 |
| Gesundheit der Mutter.....                 | 34 |                                  |     |
| EIN NEUES KIND, EIN NEUES LEBEN            | 39 | DIE ENTWICKLUNG IHRES BABYS      | 125 |
| Der Countdown.....                         | 40 | Wie Babys sich entwickeln.....   | 126 |
| Was bei der Geburt passiert.....           | 42 | Jungen und Mädchen.....          | 128 |
| Die Geburt Ihres Kindes.....               | 44 | Wie Ihr Baby wächst.....         | 130 |
| Nach der Geburt.....                       | 46 | Entwicklung 0-1 Monat.....       | 134 |
| Schwierige Geburten.....                   | 48 | Entwicklung 1-2 Monate.....      | 135 |
| Der erste Tag.....                         | 52 | Entwicklung 2-4 Monate.....      | 136 |
| Anpassung an die Elternrolle.....          | 54 | Entwicklung 4-6 Monate.....      | 138 |
| Das Neugeborene.....                       | 56 | Entwicklung 6-8 Monate.....      | 140 |
| Babys, die besonderer Pflege bedürfen..... | 58 | Entwicklung 8-10 Monate.....     | 142 |
| Sie und Ihr Körper.....                    | 60 | Entwicklung 10-12 Monate.....    | 144 |
|  |    |                                  |     |
| BABYPFLEGE                                 | 65 | RÜCKKEHR IN DEN BERUF            | 147 |
| Die ersten Wochen.....                     | 66 | Beruf und Elternrolle.....       | 148 |
| Ausstattung.....                           | 68 | Betreuung.....                   | 150 |
| Das Stillen.....                           | 70 | Kostbare Zeit mit dem Baby.....  | 152 |
| Flaschenernährung.....                     | 74 | Väter, die zu Hause bleiben..... | 154 |
| Windeln.....                               | 76 | Ein Blick in die Zukunft.....    | 156 |
| Ein Baby baden.....                        | 78 |                                  |     |
| Ein älteres Baby baden.....                | 80 | Nützliche Informationen.....     | 160 |
| Ein Baby anziehen.....                     | 82 | Register.....                    | 164 |
| Wenn das Baby schläft.....                 | 84 |                                  |     |
| Wenn das Baby weint.....                   | 88 | Danksagung.....                  | 168 |