

Ingrid Bauer

# Es geht auch ohne Windeln!

Der *sanfte* Weg zur  
natürlichen Babyp/lege

Kösel

# Inhalt

Einführung

## **Teil I: Entstehung und Grundlagen der natürlichen Säuglingspflege** 17

Kapitel 1 Wie ich zur natürlichen Säuglingspflege <i>fiel</i>	19
Kapitel 2 Wie die Natur die Pflege eines Säuglings vorsah	31
Kapitel 3 Warum Eltern sich für die natürliche Säuglingspflege entscheiden	46
Kapitel 4 Die Klischees der Sauberkeitserziehung	70
Kapitel 5 Eine neue Sicht der »Sauberkeitsbereitschaft«	83
Kapitel 6 Physiologie der Ausscheidung	93

## **Teil II: Praxis** 101

Kapitel 7 Eine bewusste Entscheidung <i>treffen</i>	103
Kapitel 8 Wie Sie beginnen	108
Kapitel 9 Vier Hilfsmittel auf dem Weg zur Windelfreiheit	120
Kapitel 10 Abhaltepositionen für das Baby	143
Kapitel 11 Der Alltag mit Ihrem windelfreien Baby	154
Kapitel 12 Besondere Umstände	179
Kapitel 13 Hindernisse überwinden	192
Kapitel 14 Sorgen Sie gut für sich selbst	207
Kapitel 15 Ihr Weg zur natürlichen Säuglingspflege	213
Kapitel 16 Nach <i>der</i> Windelfreiheit	226

## **Anhang** 231

Dank	233
Anmerkung zur deutschen Übersetzung	235
Literatur	236
Über die Autorin	239