

Anna Wahlgren

Das KinderBuch

Wie kleine Menschen groß werden

Ins Deutsche übertragen
von Lone Rasmussen-Otten

Mit Zeichnungen
von Gunnar Haglund

BELTZ

Inhalt

Erster Teil

Schwangerschaft und Geburt

Vorwort	15
<i>An meine lieben Kinder</i>	18
Die Schwangerschaft	21
1. Woher weißt du, dass du schwanger bist?	21
2. Ein Mensch entsteht	23
3. Worauf musst du achten?	26
4. Weltmeisterin im Gebären – Trainiere!	34
5. Der Mann schwanger?	42
Die Geburt	48
1. Jetzt geht es los!	48
2. Die Eröffnungsphase – der Weg wird bereitet	52
3. Die Austreibungsphase – ein Kind wird geboren	54
4. Die Nachgeburt – der Lebensbaum	57
5. Danach	58
Und dann?	62
1. Dein Körper	62
2. Das Stillen	65
Wieder zu Hause!	69
1. Was brauchst du?	69
2. Was musst du tun?	73
3. Der Vater	86
Allein gebären	90

Zweiter Teil

Säuglingspflege – Gedanken, Theorie & Praxis

Einleitung	
Unsere Gedanken waren schon richtig, aber dann lief alles schief	95
Die Pflege des Neugeborenen	104
1. Die Nahrung	112
<i>Wenn etwas schief läuft: Das Neugeborene weigert sich zu essen</i>	126

2. Der Schlaf.	131
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Das Neugeborene weigert sich zu schlafen	145
3. Das seelische Wohlbefinden	154
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Das Neugeborene ist unglücklich.	168
4. Die Entwicklung – Kinder werden unfertig geliefert	192
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Das Kind ist nicht »normal«.	199
5. Jeder Schrei eines jeden Kindes ist eine Frage	207
<i>Wenn etwas schief läuft:</i> Kolik?	214
Drei Wochen	222
1. Baden!	222
2. Der Schnuller: Wann und wie lange?	226
Zwei Monate	229
1. Es wird wieder Alltag!	229
2. Der kleine Hugo, zweieinhalb Monate	236

Dritter Teil

Kleine Menschenkinder – Eine praktische Anleitung

ABC für kleine Menschenkinder	255
Liebe, Routine, soziale Beteiligung.	255
Drei und vier Monate	259
Neuigkeiten in der Routine	
1. Feste Nahrung.	263
2. Durchschlafen.	266
3. Das Spielen allein am Morgen.	272
4. Die systematisierte soziale Beteiligung	278
5. Ein Tag mit Sofie, vier Monate	283
6. Ist der Alltag aus den Fugen geraten?	291
Fünf und sechs Monate	301
Ein Stern wird geboren.	305
Neuigkeiten in der Routine	
1. Heraus aus dem Schlafzimmer	309
2. Weg mit dem Schnuller	311
3. Baden in der großen Badewanne	312
4. Mehr Nahrung – und wie!	316
Charaktere aus dem Theater des wirklichen Lebens:	
Der Forscher.	322
Der Arbeiter	326
Der Charmeur.	332

Das Krabbelkind	336
Vorkehrungen	336
Drei Regeln: Das Kind nicht zurückhalten, Enttäuschungen vorbeugen, als Werkzeug und Berater zur Verfügung stehen	341
Acht Monate und neun Monate	356
Das Fremdeln des acht Monate alten Kindes – <i>zu einem Ich geboren</i>	356
Die Kinder heiraten – oder sie aufs Leben vorbereiten?	363
Topfraining?	373
Elf Monate – ein Jahr	380
Gute Gewohnheiten werden beibehalten.	380

Vierter Teil

Aus klein wird groß: 1–16 Jahre

Aus meinem Leben – Theorien zum Trost	405
Das Leben – ein Kreislauf	417
Etwas über die Entwicklung	417
Etwas über die Persönlichkeit	426
Ein Jahr: Das gute Leben	443
<i>Das Haus der Geborgenheit</i>	449
Zwei Jahre: Der König des Lebens.	451
<i>Der Zweijährige und das Leben.</i>	457
Das Trotzalter: Ich will, ich will nicht!.	459
Drei Jahre: Der Humorist	498
<i>Ein kurzer Moment unter der Sonne</i>	503
Vier Jahre: Unterwegs	505
<i>Das Lächeln eines Sommertages</i>	510
Fünf Jahre: Die Lilie des Friedens	512
<i>Gehe sanft mit der Mutter um!</i>	517
Sechs Jahre: Das hässliche Entlein.	519
<i>Das Kind mit dem guten Herzen.</i>	523
Sieben Jahre: Das Schulkind.	525
<i>Münzen und Poesie.</i>	530
Acht Jahre: Der Magier	532
<i>Hirngymnastik im Schleudergang</i>	536

Neun Jahre: Der Suchende	539
<i>Krank vor Sorge</i>	543
Zehn Jahre: Oben auf!	545
<i>Die klassische Frage</i>	549
Elf Jahre: Der Manipulator.	552
<i>Die Veränderung</i>	556
Zwölf Jahre: Der Beziehungsforscher.	558
<i>Von Wärme umgeben</i>	563
Dreizehn Jahre: Die Ernsthaftigkeit.	566
<i>Tage voller Lachen</i>	572
Vierzehn Jahre: Die Einsamkeit	574
<i>Das Licht</i>	579
Fünfzehn Jahre: Erwachsen – oder was?	581
<i>Die Kinder, unser Reichtum</i>	590
Sechzehn Jahre: Die Integrität	592
<i>Lied für einen Sohn.</i>	597
Jungs sind Jungs, oder nicht? Etwas über die Geschlechterrollen	599
Jungen und Menschen	599
Ein Junge bei der Hausarbeit.	605

Fünfter Teil

Erziehung

Eltern sein: Das Geschenk der Liebe	609
Wie man es macht. Richtlinien zu deiner Anregung	617
Autoritär oder liberal? Die goldene Mitte	618
Regeln: Einhaltung und Konsequenzen.	627
Die verdammte Schuld.	640
Respekt	650
Ein verwöhntes Gör?	652
Grenzen	656
Strafe	659
Masturbation und Sex	663
Vertrauen	668
Hüte deine erwachsene Zunge.	670
Die Stimme der Überzeugung.	673
Zum guten Ende	682

Kinder und Gewalt	683
<i>Wir weinen in unseren Herzen</i>	687
Drei Tipps mit auf den Weg	691
1. Besser essen	691
2. Besser schlafen	709
3. Beschäftigung: <i>So klappt es besser</i>	733
Zwei Eltern um ein und dasselbe Kind	751
Geschwister	764
<i>Nein, keine Eifersucht!</i>	766
Einige Ratschläge zum Alltagsleben	784
<i>Der böse und gemeine Paul</i>	784
<i>Das Geschenk</i>	796
Märchen aus der zivilisierten Welt	798
<i>Das tapfere Schneiderlein</i>	798
<i>Die Zweifachgeschichte vom Kalle</i>	801
<i>Isadora und der Mond. Ein kleiner Blick in die Kindheit</i>	805
Epilog	807
<i>Liebe, geliebte Kinder!</i>	807
<i>Die Erde</i>	808
Register	810