

Birgit Gebauer-Sesterhenn | Dr. med. Manfred Praun

DAS GROSSE GU
baby
BUCH



Inhalt



Wir werden eine Familie! 10

Und plötzlich steht das Leben Kopf ... 12

- Die Beziehung Mann – Frau 13
- Der Preis ist hoch 13
- Die Partnerschaft verändert sich 15
- Wohnung, Beruf, Geldbeutel und Freundschaften – was bleibt 17
- Das Liebesleben 21

Die Wartezeit aufs Baby nutzen 22

- Das gehört in Babys Schrank 23
- Die Babyausstattung 25
 - Das sollten Sie vor der Geburt fürs Baby besorgen 25
 - Was sonst noch Sinn macht 25
 - Was Sie nicht brauchen 26
- Der gesunde Schlafplatz 27

Fragen & Antworten 30

Aus 2 mach 3:

Eine Familie ist geboren 32

- Die Geburt und die Zeit danach 33
 - Der Start ins Leben 33
 - Geburt durch Kaiserschnitt 34
 - Geburt mit Zange oder Saugglocke 34
 - Der Apgar-Test 36
- Das Leben mit Baby meistern 38

- Stillen und Ruhe nach Bedarf 38
- Babys Gesundheit fördern 38
- Die richtige Pflege für Babys 42
- Pflege zarter Babyhaut 46
- Die ersten Tage im Babyleben 50
 - Die erste halbe Stunde 50
 - Der Wärmehaushalt 50
 - Das Schlafbedürfnis 52
 - Das Kindspech 53
 - Roter Urin 53
 - Geschwollene Brustdrüsen 54
 - Schmieraugen 54
 - Verstopfte Nase 54
 - Die Neugeborenen-Gelbsucht 55
 - Hautprobleme bei Babys 56

Fragen & Antworten 60

Das Wochenbett 62

- Das Frühwochenbett 63
 - Hilfe, mein Bauch! 63
 - Der Damm 64
 - Die Kaiserschnittnaht 66
 - Die Nachwehen 69
 - Die Rückbildung 70
 - Der Wochenfluss 71
 - Der »Baby-Blues« 73
 - Die Hormonumstellung 74
 - Darm und Verdauung 75
 - Hämorrhoiden 77
 - Das Handgelenk 77
- Wochenbettgymnastik 78
 - Der Beckenboden 80
- Rückbildung 82
 - Kleines Programm für zu Hause 82
- Verhütung nach der Geburt 85
 - Stillen als Verhütungsmethode 85
 - Hormonelle Verhütung 86
 - Mechanische Verhütung 89
 - Chemische Verhütung 91
 - Natürliche Familienplanung 91

Fragen & Antworten 92



Vom Säugling zum Kleinkind 94

Der erste Monat	96
So entwickelt sich Ihr Baby	96
Vom Reflex zur bewussten Handlung	96
Die Sinne Ihres Babys	98
Fortschritt über Fortschritt	100
Die Vorsorgeuntersuchungen	100
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	102
<i>Fragen & Antworten</i>	104
Der zweite Monat	106
So entwickelt sich Ihr Baby	106
Haut an Haut	106
Aufmerksam, hellwach und sehr gesprächig	107
Singen macht Babys glücklich	107
Das erste Lächeln ...	108
Die Vorsorgeuntersuchung U3	108
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	110
<i>Fragen & Antworten</i>	112
Der dritte Monat	114
So entwickelt sich Ihr Baby	114
Spiel mit mir!	114

In Rückenlage in Topform	114
Hallo Welt, hier bin ich	115
Die Vorsorgeuntersuchung U4	115
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	116
<i>Fragen & Antworten</i>	118
Der vierte Monat	120
So entwickelt sich Ihr Baby	120
Alles dreht sich um den Mund!	120
Die Mobilität nimmt zu	121
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	122
<i>Fragen & Antworten</i>	124
Der fünfte Monat	126
So entwickelt sich Ihr Baby	126
Mit allen Sinnen dabei	126
Den Kopf ganz oben	126
Reich mir die Hand ...	127
Die Vorsorgeuntersuchung U5	127
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	128
<i>Fragen & Antworten</i>	130
Der sechste Monat	132
So entwickelt sich Ihr Baby	132
Ich will dabei sein!	132
Von Fall zu Fall	132
Ich hab auch was zu sagen!	133
Viel Sinn für Humor und Musik	133
Ran an den Brei!	133
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	134
<i>Fragen & Antworten</i>	136
Der siebte Monat	138
So entwickelt sich Ihr Baby	138
Kleine Entdecker	138
Hilfe, Mama ist weg!	139
Kleine Plaudertasche	139
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	140
<i>Fragen & Antworten</i>	142

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir die Berufsbezeichnungen »Frauenarzt« und »Kinderarzt«. Unter diese Begriffe fallen sowohl Ärzte als auch Ärztinnen.

Inhalt

Der achte Monat	144
So entwickelt sich Ihr Baby	144
Der nächste Schritt	144
Nichts wie weg hier!	144
Die ersten Zähne	145
Erlerntes festigen	145
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	146
<i>Fragen & Antworten</i>	148
Der neunte Monat	150
So entwickelt sich Ihr Baby	150
Eine ganz neue Perspektive	150
Was steckt da drinnen?	150
Guck mal, was da fällt	151
Endlich mobil!	151
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	152
<i>Fragen & Antworten</i>	154
Der zehnte Monat	156
So entwickelt sich Ihr Baby	156
Mit geradem Rücken sitzen	156
Mit Mamas Hilfe stehen	157
Hauptsache klein und filigran	157
Kleinen Dingen auf der Spur	157
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	158
<i>Fragen & Antworten</i>	160
Der elfte Monat	162
So entwickelt sich Ihr Baby	162
Umfallen? Ich doch nicht!	162
Schritt für Schritt	163
Kleine Herren der Dinge	163
Die ersten Wörter	163
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	164
<i>Fragen & Antworten</i>	166
Der zwölfte Monat	168
So entwickelt sich Ihr Baby	168
Mutiger Klettermaxe	168
Bitte schön, ein Ball!	169
Die Vorsorgeuntersuchung U6	169
So fördern Sie Ihr Baby spielerisch	170
<i>Fragen & Antworten</i>	174



Babys Ernährung im ersten Jahr 176

Muttermilch – Babys Lebenselixier	178
Von Anfang an das Optimum	179
Stillen kann (fast) jede	179
So funktioniert's	180
Brustpflege	181
Muttermilch – optimal angepasst	182
Die wichtigsten Still-Tipps	184
Die Stillpositionen	184
Die wichtigsten Stillfragen	186
Probleme beim Stillen	191
Ernährung für Stillende	195
<i>Fragen & Antworten</i>	198
Milchnahrung als Alternative	200
Die passende Säuglingsnahrung	201
Dem Alter entsprechend	201
Die Basis: Kuhmilch	201
Kontrollierte Qualität	201
Was sonst noch drin steckt	202
Säuglingsmilchnahrungen im Überblick	202
Alles rund ums Fläschchen	207
<i>Fragen & Antworten</i>	212
Babys erster Brei	214
Schritt für Schritt zur Beikost	215
Neue Nahrung für einen neuen Lebensabschnitt	215

Wie funktioniert der Wechsel auf Beikost?	215
Schritt 1: Der Mittagsbrei	216
Schritt 2: Der Abendbrei	223
Schritt 3: Der Nachmittagsbrei	225
Wie viel soll mein Kind essen?	226
Was Babys trinken sollten	226
Babys Ernährung ab dem zehnten Lebensmonat	227
Essen am Familientisch	228
<i>Fragen & Antworten</i>	230



Schlaf, Kindchen, schlaf ... 232

Sanft ins Land der Träume	234
Schlaf – ein echtes Lebenselixier	235
Ausreichend Schlaf – für Babys ein absolutes Muss	235
Die Schlafphasen	236
Babys schlafen anders!	236
Was Babys für einen guten Schlaf brauchen	238
Das Einschlafen	240
Das Durchschlafen	244
Schlafstörungen bei Babys	248
»Schlafräuber«	248
Schnuller oder Daumen?	249
Der plötzliche Kindstod	251
<i>Fragen & Antworten</i>	252

SOS – mein Baby ist krank 254

Größere und kleinere Wehwehchen	256
Windeldermatitis – wenn Babys Po schmerzt	257
Wunder Po	257
Windel-Soor	258
Fieber – wenn der Körper mit Erregern kämpft	259
Der Fieberkrampf	263
Dreitagefieber	264
Fieber ohne erkennbaren Grund	264
Wenn der Bauch Probleme macht ...	265
Verstopfung	265
Durchfall und Erbrechen	265
Erbrechen/Spucken	267
Blähungen	269
Was Babys sonst noch plagt ...	272
Husten/Bronchitis	272
Mittelohrentzündung	274
Impfen	275
Der Körper hilft sich selbst	275
Impfstoffe im Wandel der Zeit	275
Wie läuft eine Impfung ab?	276
Was sagen die Impfkritiker?	276
Der Impfkalender	277
Zum Nachschlagen	279
Recht & Gesetz	279
Adressen, die weiterhelfen	281
Bücher, die weiterhelfen	282
Register	283
Impressum	288