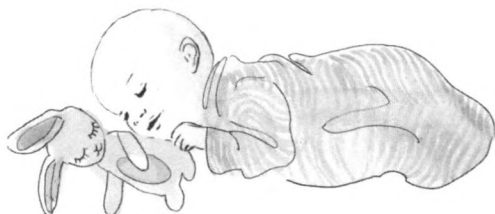


Sara Urbainczyk, Miriam Wiederer  
und Marion Scheithauer

# 100 echte Mama-Fragen

*Das perfekte Buch für  
nicht perfekte Mamas*



Ullstein

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

- Frage 1: Was erwartet mich in den ersten Tagen nach der Geburt? 9
- Frage 2: Was kann ich tun, damit meine Kaiserschnittnarbe besser heilt? 13
- Frage 3: Dammriss oder -schnitt: Wie kann ich die Heilung fördern? 16
- Frage 4: Wie kann ich meinen Beckenboden wieder fit machen? 19
- Frage 5: Ich fühle mich nach der Geburt schlecht – ist das der Babyblues oder schon eine Depression? 21
- Frage 6: Ich mache mir immer Sorgen und vergleiche mein Kind mit anderen: Ist mein Baby normal entwickelt? 24
- Frage 7: Ich habe nach meiner schlimmen Geburt ein Geburtstrauma. Wie kann ich das verarbeiten? 26
- Frage 8: Wie schläft mein Kind sicher im Familienbett? 29
- Frage 9: Mein Kind schreit immer vor dem Einschlafen und lässt sich nicht beruhigen – was kann ich tun? 31
- Frage 10: Mein Kind schläft nur auf dem Arm ein – wie kann ich ihm das abgewöhnen? 34
- Frage 11: Ich habe panische Angst vor dem plötzlichen Kindstod – kann man dieser Gefahr irgendwie vorbeugen? 36
- Frage 12: Das Einschlafen klappt nur bei mir – wie kann mein Kind auch beim Papa in den Schlaf finden? 39

- Frage 13: Mein Kind wird nachts wach und schläft nicht wieder ein – was kann ich tun? 40
- Frage 14: Ab wann sollte mein Kind im eigenen Bett schlafen? 43
- Frage 15: In welchen Positionen kann ich mein Baby stillen? 45
- Frage 16: Ich glaube, dass mein Kind an der Brust nicht richtig satt wird. Wie kann ich meine Milchmenge steigern? 48
- Frage 17: Meine Brustwarzen sind wund. Was hilft dagegen? 51
- Frage 18: Mein Kind schreit meine Brust vor dem Anlegen an – was ist das? 53
- Frage 19: Mein Baby will ständig trinken – ist das normal? 55
- Frage 20: Mein Kind hat eine Lieblingsbrust. Was mache ich? 57
- Frage 21: Was mache ich bei einem Milchstau? 59
- Frage 22: Gibt es einen Weg, nachts weniger zu stillen? 61
- Frage 23: Mein Kind schläft nur an der Brust ein. Was kann ich tun? 63
- Frage 24: Ich habe seit der Geburt Muskel- und Gelenkschmerzen – woher kommt das? 66
- Frage 25: Ich stille – darf ich trotzdem ein Glas Alkohol trinken? 68
- Frage 26: Ich möchte abstillen – wie fange ich am besten an? 70
- Frage 27: Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich lieber die Flasche geben würde, als zu stillen. Was soll ich machen? 73
- Frage 28: Mein Kind will nicht mit der Flasche gefüttert werden. Was kann ich tun? 76
- Frage 29: Wie kann ich am schnellsten, z. B. nachts, eine Flasche mixen? 78
- Frage 30: Wie lange dürfen Kinder zum Einschlafen noch die Flasche bekommen? 80
- Frage 31: Ab wann kann ich meinem Kind Kuhmilch geben und auf Milchpulver verzichten? 82

- Frage 32: Ab wann bekommt mein Kind auch Wasser zu trinken, nicht mehr nur Milch? 83
- Frage 33: Wann und wie fange ich mit der Beikost an? 86
- Frage 34: Ich möchte den Brei für mein Baby selbst kochen. Was brauche ich? 88
- Frage 35: Was ist »breifreie Beikost«? 91
- Frage 36: Mein Kind mag nur süßen Brei. Was kann ich tun? 93
- Frage 37: Mein Kind möchte plötzlich keinen Brei mehr essen – was kann ich tun? 96
- Frage 38: Ich habe Angst, dass sich mein Kind verschluckt. Was mache ich im Ernstfall? 98
- Frage 39: Mein Kind schreit sehr viel – wie kann ich es beruhigen? 101
- Frage 40: Steckt mein Baby in einer Phase? 104
- Frage 41: Wieso schreit mein Kind so viel? 108
- Frage 42: Mein Kind lässt sich nicht beruhigen – ich denke, es leidet an einer Reizüberflutung. Was kann ich tun? 110
- Frage 43: Mein Kind hat schlimme Koliken und weint deshalb – wie kann ich helfen? 112
- Frage 44: Mein Kind lässt sich nicht gerne anziehen und schreit dabei – was kann ich tun? 113
- Frage 45: Ab wann sollte ich mein Kind baden und womit? 115
- Frage 46: Mein Kind mag nicht baden – was soll ich tun? 118
- Frage 47: Wie schütze ich mein Baby richtig vor der Sonne? 120
- Frage 48: Wie merke ich, ob es meinem Baby zu warm oder kalt ist? 122
- Frage 49: Ab wann darf ich mein Baby in einer Babytrage tragen? 123
- Frage 50: Wie sehe ich, dass mein Baby in der Trage oder im Tragetuch richtig sitzt? 125

- Frage 51: Ab wann kann ich meinem Kind einen Schnuller geben? 128
- Frage 52: Welchen Schnuller sollte ich für mein Kind kaufen? 130
- Frage 53: Wann soll ich meinem Kind den Schnuller abgewöhnen, und wie? 132
- Frage 54: Wann kommen die ersten Zähne – mein Kind speichelt viel, ist das ein Zeichen? 134
- Frage 55: Wie kann ich das Zahnen erleichtern? 136
- Frage 56: Ab wann und wie sollte ich meinem Kind die Zähne putzen? 138
- Frage 57: Ich habe von einer neuen Zahnerkrankung gehört – der Mineralisationsstörung. Was ist das? 140
- Frage 58: Mein Kind will nicht Zähne putzen – was hilft? 142
- Frage 59: Ich habe gehört, Muttermilch ist auch eine Art Heilmittel. Wofür kann ich es verwenden? 145
- Frage 60: Mein Baby spuckt nach jeder Mahlzeit. Wie kann ich ihm helfen? 147
- Frage 61: Was kann ich gegen den wunden Po meines Babys tun? 149
- Frage 62: Mein Kind ist erkältet. Welche Hausmittel kann ich meinem Kind geben? 152
- Frage 63: Ab welcher Temperatur hat mein Baby Fieber? 153
- Frage 64: Mein Baby hat Durchfall – was kann ich tun? 156
- Frage 65: Gibt es eine allgemeingültige Regel, wann ich mit meinem Kind zum Arzt muss? 158
- Frage 66: Was kann man gegen Schwangerschaftsstreifen tun? 160
- Frage 67: Ich bin mit meinem Aussehen nach der Geburt unzufrieden. Wie kann ich mich wieder wohl in meinem Körper fühlen? 162
- Frage 68: Ich schwitze sehr stark. Was ist los mit mir? 164

- Frage 69: Ich möchte meine Schwangerschaftskilos loswerden – nur wie? 166
- Frage 70: Ich habe starken Haarausfall nach der Geburt. Was hilft dagegen? 170
- Frage 71: Mein Kind hasst Autofahren – was kann ich tun? 172
- Frage 72: Wie lange darf mein Kind in der Babyschale liegen? 175
- Frage 73: Die Babyschale passt nicht mehr. Aber mein Kind kann noch nicht sitzen. Und nun? 176
- Frage 74: Wir fliegen das erste Mal mit Kind. Was muss ich beachten? 178
- Frage 75: Was muss dringend in der Reiseapotheke sein? 180
- Frage 76: Mein Mann hilft überhaupt nicht mit. Was kann ich tun? 182
- Frage 77: Mein Mann ist genervt vom Kind. Was kann ich tun? 186
- Frage 78: Alltagsentfremdung: Mein Mann und ich haben uns nichts mehr zu sagen. Wie finden wir wieder zusammen? 189
- Frage 79: Ich habe keine Lust auf Sex. Kommt das irgendwann wieder? 192
- Frage 80: Ich habe Schmerzen beim Sex, ist das nach der Geburt normal? 195
- Frage 81: Ich habe Probleme mit meiner Schwiegermutter. Wie verbessere ich unser Verhältnis? 197
- Frage 82: Wir wollen uns trennen – wie machen wir das, ohne dem Kind zu schaden? 200
- Frage 83: Wie kann ich das alleinige Sorgerecht beantragen? 203
- Frage 84: Ich will umziehen, aber wir haben ein geteiltes Sorgerecht. Geht das? 205
- Frage 85: Ich habe bereits ein Kind und heirate wieder. Kann mein Kind auch den neuen Namen annehmen? 207

- Frage 86: Ich will nach der Elternzeit wieder arbeiten.  
Welche Rechte habe ich? 208
- Frage 87: Der Krippenstart steht an – aber ich habe Probleme,  
mich von meinem Kind zu trennen. Was hilft da? 211
- Frage 88: Mein Kind weint bei der Eingewöhnung sehr viel.  
Wie bekommen wir das hin? 213
- Frage 89: Mein Kind möchte plötzlich nicht mehr in die Kita,  
was kann ich tun? 215
- Frage 90: Das Geld reicht nicht. Wo bekomme ich  
finanzielle Unterstützung her? 217
- Frage 91: Ich fühle mich überfordert – was hilft da? 221
- Frage 92: Wie schaffe ich es, Haushalt und Kind besser  
zu organisieren? 223
- Frage 93: Mein Kind ist nur auf mich fixiert.  
Wie kann ich das ändern? 225
- Frage 94: Kann man ein Baby zu sehr verwöhnen? 226
- Frage 95: Schadet es meinem Kind, wenn ich auf  
mein Handy schaue? 228
- Frage 96: Ich fühle mich einsam, weil sich meine alten Freunde  
von mir abwenden. Wie kann ich das ändern? 230
- Frage 97: Ich wünsche mir ein zweites Kind, aber wann  
ist der richtige Zeitpunkt dafür? 232
- Frage 98: Meine erste Geburt war ein Kaiserschnitt – kann ich  
beim zweiten Mal trotzdem normal gebären? 235
- Frage 99: Wie kann ich mein Kind auf sein  
Geschwisterchen vorbereiten? 237
- Frage 100: Welche Verhütungsmethode ist nach der  
Geburt die beste? 240

Inhaltsverzeichnis 245

Quellen 255