

Diana Schwarz | Frauke Ludwig

BABY BASICS

Alles, was ihr über euer Baby wissen solltet



Ein Einfach Eltern®-Buch

Kösel

INHALT

Vorwort von Susanne Mierau	9
Wie alles begann	11
Diana Schwarz	11
Frauke Ludwig	12
Du bist nicht allein! Oder: Wie Einfach Eltern® entstand.....	13
Erziehung im Wandel.....	14
Bindung, Beziehung und Erziehung	15
Das Verwöhngespenst.....	16
Erziehung mit Herz und Hirn	20
Bindung – Was ist das überhaupt?	28
Macht eine starke Bindung unselbstständig?	31
Wollen Babys mit ihrem Weinen uns Eltern manipulieren?.....	35
Wie lernen Kinder, sich selbst zu beruhigen?	41
Grenzen, Regeln, Strafen oder Konsequenzen?	45
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	52
Baby Basics	54
Tja, ... und nun?.....	55
Tragen – »Auf den Arm!«.....	57
Geschichte vom Tragen und Nichttragen.....	58
Tragling – oder: Wir sind weder Welpen noch Fohlen!.....	60
Mein Baby lässt sich nicht ablegen	62
Blockaden und KISS-Syndrom.....	66
Wie und womit tragen?	68
Objektpermanenz.....	76
Wie SINNVoll!	78
Psychologische Aspekte des Tragens und Getragen-Werdens	79
Physiologische Aspekte des Tragens und Getragen-Werdens.....	81
Tragen – Tipps für den Alltag.....	88
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	92

Baby Basics.....	94
Tja, ... und nun?.....	95
Schlaf, Baby, schlaf doch endlich!	97
Schläft es denn schon durch?	98
Wie schlafen Babys?	100
Warum schläft es nicht allein ein?	104
Einsam oder gemeinsam?	107
Was sind Schlaflernprogramme?	114
Konsequenzen von Schlaflernprogrammen	115
Sichere Schlafumgebung	120
Nachts stillen – eine schlechte Angewohnheit?.....	121
Ich bin so erschöpft, ich kann nicht mehr	123
Ein Fazit zum kindlichen Schlafverhalten	127
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	128
Baby Basics.....	130
Tja, ... und nun?.....	131
Die Milch macht's.....	133
Stillen oder nicht?.....	134
Stillen oder Flasche, ist das nicht egal?.....	136
Hat Stillen auch Vorteile für die Mutter?	139
Tut Stillen weh?	140
Woran liegt es, wenn ich nicht stillen kann?	142
Woran erkennt man, dass ein Baby Hunger hat?.....	144
Habe ich genug Milch?	147
Das Baby weint so viel! Wird es nicht satt?.....	151
Stillst du schon wieder? Du verwöhnst das Baby!.....	154
Wie lange stillt man ein Baby?	156
Braucht mein Baby etwas anderes als Milch?	158
Ist es in Ordnung, das Baby in den Schlaf zu stillen?	161
Ich würde so gerne mal wieder ausgehen.....	164
Beeinflusst das Stillen die Vater-Kind-Beziehung?	167
Hilfe! Habe ich einen Milchstau?	168
Gibt es Lebensmittel, die man in der Stillzeit meiden sollte?.....	169
Abstillen: Wann, wie und warum (nicht)?	171
Große Brüste, kleine Brüste, Hängebrüste?	176
Tipps zur Fütterung mit dem Fläschchen	177

Die Geschichte vom Stillen und Nichtstillen.....	180
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	182
Baby Basics.....	184
Tja, ... und nun?.....	185
Einfach essen – Beikost	187
Beikost – Ist es wirklich so kompliziert?	188
Beikost = BReikost?	190
Beikoststart – Was ist zu beachten?.....	192
Fingerfood fürs Baby: Baby-led Weaning	196
Also brauchen Babys keinen Brei?	200
Kann das Baby an stückigem Essen ersticken?	203
Ab wann ist das Baby beikostreif?	206
Die Beikostreifezeichen	208
Müssen ab dem sechsten Monat Milchmahlzeiten ersetzt werden?	210
Mein Kind will nicht essen	212
»Experten«-Bullshit: Woher kommt's?	216
Baby Basics.....	218
Tja, ... und nun?	219
Talk to me – Kommunikation.....	221
Wie Babys kommunizieren	222
Dunstan Baby Language.....	224
Gebärden mit Babys	227
Kritische Stimmen und positive Erfahrungen	234
Baby Basics.....	236
Tja, ... und nun?.....	237
Ein Wort zum Schluss.....	238
Anhang	239
Erlebe selbst, wie es ist!	
Einfach zwanzig Tage – Die Challenge	240
Diana sagt danke.....	242
Frauke sagt danke	243
Gemeinsamer Dank.....	244
Anmerkungen	246
Bildnachweis	249