

VORWORT	6
BILDNACHWEIS	234
INDEX	235
IMPRESSUM	240
TEIL 1: SCHWANGERSCHAFT UND BABY	8
SCHWANGERSCHAFT BIS GEBURT	10
Schwangerenvorsorge und Pränataldiagnostikzentren	12
Hebammenpraxen und Doulas	15
Geburtskliniken und -häuser	19
Geburtsvorbereitung – Kurse und Klinikoffen	23
Praktische Tipps für die Tage vor der Geburt	27
Fakten zur Kita-Suche, Elternzeit, Elterngeld & Co.	29
GENIESSER-ZEIT ALS SCHWANGERE	34
Massage und Wellness	35
Fit bis zur Geburt	38
DIE ERSTE ZEIT MIT BABY	44
Wickelstationen in Köln	45
Kinderkliniken und Notdienste	47
Hilfreiche Betreuungsangebote	49
Anlaufstellen für Kölner Familien	50
Papierkram nach der Geburt	52
Geschmackvolle Geburtskarten	53
SCHMÖKERN UND STÖBERN	54
Lieblings-Familien-Stadtmagazine	55
Lieblings-Webseiten und Blogs	56
Lieblings-Mama Zeitschriften	62
SPECIAL TOPIC: VEEDELSTOUR AM RHEIN	64

TEIL 2: SHOPPING	66
MAMA UND KINDER SHOPPING	68
Umstandsmode	69
Kindermöbel, Kinderwagen und Babyausstattung	73
Baby- und Kinderkleidung	80
Kinderschuhe	86
Spielzeug, Bücher und Accessoires	89
Do it yourself	95
Secondhand und Kinder-Flohmärkte	98
Onlineshops mit kölschen Wurzeln	103
KOLUMNE: AUS DEM LEBEN EINER MAMA	104
TEIL 3: KINDER- UND ELTERNKURSE	106
FAMILIEN- UND KURSZENTREN	108
FITTE MAMA	112
Yoga & Pilates	114
Frauen Fitness und Walking mit Baby	117
ELTERN- UND KINDERKURSE	118
Baby- und Kinderschwimmkurse	119
Spiel- und Krabbelgruppen	122
Kindermusik und Kunstkurse	128
SPECIAL TOPIC: VEEDELSTOUR IN EHRENFELD	132
HOT TOPIC : KINDERGEBURTSTAG	134
Entdecker Geburtstag	137
Sportlicher Geburtstag	138
Kreativer Geburtstag	142
Tierisch-natürlicher Geburtstag	143
Tobe Geburtstag	146
Zirkus & Zaubergeburtstage	147
Geburtstagsprofis	148

TEIL 4: FREIZEITAKTIVITÄTEN FÜR KÖLSCHE PÄNZ	150
ESSEN UND TRINKEN MIT KINDERN	152
Kindercafés	153
Familienfreundliche Cafés, Restaurants und Biergärten	157
Frühstück mit Kindern	160
KINDERMUSEEN UND -THEATER	164
Kinder-Museen in und um Köln	165
Kindertheater	172
AKTIVITÄTEN BEI GUTEM WETTER	178
Spielplätze	179
Wälder und Parks	183
Freibäder und Badeseen	188
Freizeitparks und Erlebnisbauernhöfe	192
Ausflugsziele in und um Köln	202
AKTIVITÄTEN BEI SCHLECHTEM WETTER	208
Indoor Spielplätze	209
Indoor-Ideen	211
Hallen- und Kombibäder	214
WINTERSPASS	218
Schlittschuhlaufen	219
Schlitten fahren	221
Weihnachtsmärkte	222
Weihnachtsbäume selber schlagen	225
REISEN MIT KINDERN	226
Familien-Reiseanbieter	228
KOLUMNE: ERSTER URLAUB MIT BABY	232