

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	9
Willkommen bei <i>artgerecht!</i>	12
Artgerecht?!	15
Der Eltern-Energie-Erhaltungssatz	18
Menschenbabys verstehen in drei Schritten	21
Schritt 1: Perfekte Steinzeitbabys * Schritt 2: Perfekte Frühgeburten * Schritt 3: Perfekte kleine Netzwerker	
Steinzeitbabys im Internetzeitalter – so geht’s	26
Artgerecht schwanger	31
So geht’s: Drei Schritte zu einer Schwangerschaft ohne Stress	34
Schritt 1: Vorsorge ohne Stress * Schritt 2: Essen ohne Stress * Schritt 3: Einfach schwanger	
Artgerecht zur Welt kommen	43
So geht’s: Die besten Wege für einen guten Start	46
Geburt – Teamwork zwischen Mama und Baby * Das wichtigste Dokument nach dem ersten Ultraschallbild * Phasen der Geburt * Schmerz als »Helfer« * Stellen Sie sich nicht so an * Interventionen unter der Geburt * Das Mindset zählt * Zehn Tipps zur Geburt * Die Rolle der anderen * Welcher Geburtstyp bin ich? * So finden Sie Ihren perfekten Geburtsort – Checkliste * Mein Wunsch-Geburtsort – und Plan B * Wer entscheidet, wo und wie das Kind zur Welt kommt? * Die Geburt aus Sicht des Kindes * Nach der Geburt * Was Sie über den Start ins neue Leben wissen müssen * Falsche Erwartungen * Kaiserschnitt? Kuseln!	

Gastbeitrag: Besser ein ausführliches Gespräch und eine zugewandte Betreuung!	87
Hab! Mich! Lieb! – So wird aus Bindung Beziehung	90
Das Mutter-Kind-Märchen * »Babyblues« und Postpartale Depression * Erste Hilfe, wenn das Kind »fremd« bleibt * Babypflege	
Zeit statt Zeug! Die artgerechte Erstausrüstung	99
FAQ	104
Artgerecht ernähren	109
So geht's: Strategien für eine entspannte Stillzeit	112
Positionen * Schlaf hat oberste Priorität * Stillen will gelernt sein * Zwillinge stillen * Stillen unterwegs * Stillen und Schnuller * Beißen beim Stillen * Falsche Erwartungen * Zehn Tipps zum Stillen * Stillzeichen * Die Rolle der ande- ren * Stillen nach einem Kaiserschnitt * Stillen und arbeiten * Abstillen: tags, nachts – ganz * Autsch! Schnelle Hilfe bei Stillproblemen	
Wozu der Aufwand? Das sagt die Wissenschaft	136
Gastbeitrag: Macht Stillen Karies?	140
Artgerecht Flasche füttern	141
Beikost-Basics	145
FAQ	147

Artgerecht schlafen	151
So geht's: Strategien für ruhige Nächte	154
Wege in den Schlaf · Vom Baby wegschleichen * Zehn Tipps für sicheren Schlaf – im Bett oder Babybalkon · Co-Sleeping und Flaschenernährung · Schlafen lernen für Eltern · Zehn Tipps für artgerechte Nächte · Einschlafstillen und nächtliches Stillen – sicher und gut · Windelfrei schlafen · Die Schlafphasen des Babys * Die Rollenverteilung in der Nacht · Ich! Muss! Schlafen! – Sanfte Wege zum Schlafen ohne Schreien * Pucken · Raus jetzt! * Falsche Erwartungen	
Warum schlafen Babys anders? Das sagt die Wissenschaft	184
Gastbeitrag: Gemeinsam schlafen – aber sicher!	189
FAQ	190
Artgerecht tragen	193
So geht's: Jäger-und-Sammler-Babys on the road	197
Die perfekte Tragehaltung * Das Equipment * Falsche Erwar- tungen · Tragen und Stillen * Tragen und Windelfrei · Kleidung und Wetter · Das Tragen von Frühchen · Die Rollenverteilung beim Tragen · Körperbewusstsein – Selbstbewusstsein · Mit dem Baby auf Reisen: Besser buchen, perfekt packen	
Die Magie des Tragens! Das sagt die Wissenschaft	217
Gastbeitrag: Tragen macht einfach Freude	221
FAQ	222
Artgerecht sauber	227
So geht's: Windelfrei und Spaß dabei	230
Was Windelfrei in Wirklichkeit heißt * Sieben Schritte zu Windel- frei * Die Windelfrei-Shoppingliste * Den Spaßfaktor erhalten · So bewältigen Sie Sondersituationen · Abhaltepositionen · Für wen und für wen nicht? * Abhalten mit Windel * Gelassenheit · Falsche Erwartungen · Windelfrei in acht Phasen	

Darf man das? Das sagt die Wissenschaft	254
Gastbeitrag: Windelfrei – die Balance halten!	255
FAQ	257
Artgerechte Betreuung	261
So geht's: Wie Betreuung zum Gewinn wird	265
Betreuung bei Tageseltern * Betreuung in der Krippe *	
Betreuung: Kinder nicht schreien lassen * Alles neu: Betreuung, so wie ich sie will * Elternteams * Betreuung für über Drei- jährige * Falsche Erwartungen	
Die Liebe zählt! Das sagt die Wissenschaft	273
Artgerecht spielen	275
Gastbeitrag: Artgerechtes Draußenspiel	278
FAQ	280
Artgerecht leben	283
So geht's: <i>artgerecht</i> – auch für die Eltern!	286
Eltern – Ruheinseln und Segler im Sturm * Ich! Kann! Nicht! Mehr! – Ein Seglertrick gegen die Überforderung * Starke Väter, starke Familien * Leben – jetzt! * Artgerecht alleinerziehend? *	
Pflegekinder artgerecht begleiten	
Jedes Kind ist anders: Säuglingstemperamente	300
»Herausfordernde« Babys – so geht's * »Aber wir müssen doch etwas tun!« * Schreien nur unsere Babys? * Welche Babys es noch gibt	
»Eine Erdbeere bitte!«: Babyzeichen	311
FAQ	313

Steinzeitbabys im Internetzeitalter	315
Nachwort	317
Dank	318
Anhang	321
Nützliche Internetadressen und Rufnummern	322
Anmerkungen	324
Register	330