

FAMILY BABY-SPECIAL

NACH DER GEBURT

- 4 PLÖTZLICH MAMA!**
Priska Lachmann über die zwiespältigen Gefühle junger Mütter
- 9 „JEDE GEBURT IST ETWAS HEILIGES“**
Lena hat zwei sehr unterschiedliche Geburten erlebt.
- 10 PAPA – DIENSTANTRITT EINES SUPERHELDEN**
Wie Marcus Beier seine ersten Tage als junger Vater erlebte
- 14 DER MAMI-FITNESS-WAHNSINN**
Maren Seitzinger ermutigt Mütter, sich nicht zu sehr unter Druck zu setzen. Und gibt Tipps, was sie ihrem Körper nach der Geburt Gutes tun können.

BABYLEBEN

- 18 „MAN MUSS NICHT SUPER-MUTTI ODER SUPER-PAPA SEIN!“**
Susanne Mierau erklärt, wie Eltern zwischen Regelwerk und Intuition den eigenen Weg finden.
- 22 ZUSAMMEN SCHAFFEN WIR DAS!**
Nora Imlau über den besten Experten, den es in Sachen Babys gibt
- 25 GUT GETRAGEN**
Tipps zur passenden Tragehilfe von Susan Unger

- 26 BABY, WARUM SCHREIST DU SO VIEL?**
Was Eltern tun können, wenn Babys (zu) viel schreien.
Von Melanie Schüer
- 28 DIE 5 HÄUFIGSTEN FRAGEN ZUM STILLEN**
... beantworten Anne Schwarz und Martina Parrish.
- 32 ESSEN MACHT SPASS!**
Wann und wie beginnt man am besten mit der Beikost?
Von Heike Gutknecht-Stöhr
- 34 SCHLAF, KINDLEIN, SCHLAF ...**
Baby schlafen oft nicht so, wie Eltern sich das wünschen.
Anregungen von Beate Döbel

ELTERNLEBEN

- 38 ALLES GUTE ZUM ALLTAG!**
Das Leben mit Baby ist schön, aber oft zehrt der Alltag an den Nerven. Von Jennifer Zimmermann
- 40 BLOG, BUCH ODER BAUCHGEFÜHL?**
Wie viel Rat brauche ich in Erziehungsfragen?
Von Sarah Keshtkaran
- 43 DIE 10 PAPA-GEBOTE FÜR DAS ERSTE JAHR**
Von Marcus Beier
- 44 GIBT ES EIN SEXLEBEN NACH DER GEBURT?**
Veronika Schmidt zeigt auf, wie man als Paar die Romantik wiederfindet.



- 48 WANN WIEDER ARBEITEN?**
Hilfen zu einer individuellen Entscheidung gibt Clara Evers-Zimmer.

FAMILIENLEBEN

- 52 HAUPTSACHE ZUSAMMEN!**
Ruth Korte über ihren ersten Urlaub mit Baby
- 54 UNTER GOTTES SEGEN**
In der Taufe oder Kindersegnung vertrauen Eltern ihr Kind Gott an.
Von Bettina Wendland
- 58 WIR SIND EIN TEAM!**
Sarah Lauser lädt dazu ein, die eigene Familienidentität zu gestalten.
- 62 GUTES UND SCHÖNES FÜR JUNGE FAMILIEN**
- 63 DEN ERSTEN GEBURTSTAG FEIERN**
Ideen von Stefanie Diekmann
- 64 KREATIVTIPP: DIE MEMORY-BOX**
Von Priska Lachmann
- 66 IMPRESSUM**

