

## Liebe Eltern,

in Kürze erwarten Sie Ihr Baby oder Sie halten es schon im Arm. Dieses Buch möchte Ihnen beim Einstieg ins Familienleben helfen. Auf was müssen Sie achten, welche Entwicklungen wird Ihr Kind wann machen, und wie kann sich Ihr Baby zu einem gesunden, fröhlichen Kind entwickeln? Wir haben versucht, auf die vielfältigen Fragen Antworten zu geben. In diesem Buch finden Sie das gesammelte Hebammenwissen, das sowohl auf Forschungswissen als auch auf Erfahrungswissen aufbaut. Alle Tipps, die Sie hier finden, sind von unzähligen Hebammen an Eltern weitergegeben worden und vielfach erprobt. Dieses Buch kann und möchte die individuelle Betreuung durch eine Hebamme vor Ort nicht ersetzen, sondern ergänzen. Es bietet Ihnen die Möglichkeit, sich sowohl ausführlich über einen einzelnen Themenschwerpunkt zu informieren als auch schnell unter dem entsprechenden Stichwort eine Frage beantwortet zu bekommen.

Als Hebamme liegt es mir am Herzen, die ersten Tage und Wochen mit Ihrem Kind so geschützt wie möglich für Sie zu gestalten. Daher finden Sie Anregungen, wie Sie sich im neuen Lebensrhythmus als Familie wiederfinden und wie die Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt werden können. Überforderung durch Schlafmangel der Mutter und unstillbares Weinen des Neugeborenen sind die Hauptprobleme für junge Familien. Sie finden in diesem Buch hilfreiche Ansätze, damit es erst gar nicht so weit kommt.

Ich bin sehr froh, Ihnen dieses breite Hebammenwissen in diesem Buch zur Verfügung stellen zu können, und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ursula Jahn-Zöhrens  
Bad Wildbad, Frühjahr 2023