

DR. ROBERT RICHTER | EBERHARD SCHÄFER

DAS PAPA- HANDBUCH

Alles, was Sie wissen müssen zu
Schwangerschaft, Geburt
und dem **ersten Jahr zu dritt**

G|U

**BEST-
SELLER**
über 200.000-
mal verkauft

Inhalt

Vorwort 5

1 **Bewusst Vater werden, aktiv Vater sein**

Engagierter Vater – glückliches Kind 8
 Es lebe der Wandell! 8

»Echte Männer« sind gut vorbereitet! 36
 Geburtsvorbereitungskurse 36
 Richten Sie sich ein – der »Nestbau« 42
 Die Grundausstattung für Ihr Baby 44
 Vater werden – Vater sein 46
 Mut zu neuen Wegen 47
 Sexualität in der Schwangerschaft 50

2 **Neun Monate, die es in sich haben**

Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt 16
 Wann Sie merken, dass Sie Vater werden 16
 Reden ist Silber, Schweigen ist Schrott! 19
 Ihr Kind entsteht 20
 Risikoschwangerschaft – was ist das? 25
 Schwangerschaft und Geburt – auch ein Väterthema! 27
 Von Anfang an aktiv dabei 28
 Welcher Geburtsort ist der richtige für uns? 29

3 **Die Geburt des Kindes ist die Geburt der Familie**

Die Geburt gemeinsam erleben 56
 Wissen, wo die eigenen Grenzen liegen 60
 Es geht los: So verläuft die Geburt 63
 Ihre Rolle bei der Geburt 66
 Zwischen Coach und Vermittler 66
 Hilfen bei der Geburt: Technik, Medikamente & Co 70
 Kaiserschnitt und Ihre Rolle als Vater 76
 Wenn plötzlich alles ganz anders läuft 80
 Die ersten Minuten mit Baby 82
 Ihre »Geburt« als Vater 83

4 Die erste Zeit zu dritt – ein schöner Kraftakt!

Vom Mann zum Vater.....	86
Ein neuer Lebensabschnitt	87
Väter und das Wochenbett.....	94
Das müssen Sie nach der Geburt erledigen	98
Lassen Sie sich unterstützen!	99
Ein starkes Team	101
Wickeln, Baden, Spielen	102
Die Stillzeit	105
Der Übergang zur festen Kost	111
Weinen, Schreien, Beruhigen	112
Wie Ihr Baby in den Schlaf findet	113
Tränen nach der Geburt	116
Väter im Babyblues	117
Die ersten zwölf Lebensmonate...	119

5 Spiel und Spaß für Papa und Baby

Raum und Zeit für Vater und Kind	124
Papa kann's – Papa macht's	127
Aufnehmen und hinlegen	129
Sicher halten und tragen	130
Babymassage.....	132
Spiele fürs erste Lebensjahr	136
Eltern-Kind-Gruppen.....	138

6 Eltern werden, Paar bleiben

Landung im Familienalltag.....	142
Wartung und Pflege der Paarbeziehung	144
Gegenseitige Anerkennung geben	144
Reden und Streiten.....	146
Aufgaben- und Zeitverteilung.....	150
Zeit für Zweisamkeit	151
Sexualität nach der Geburt	154

7 Väter zwischen Familie, Beruf und Freizeit

Unter einem Hut: Familie und Beruf.....	162
Elterngeld und Elternzeit	166
Zeit für Ihr Kind	169
Aktive Väter brauchen Erholung ..	171

Zum Nachschlagen

Bücher und Adressen, die weiterhelfen	172
Register	174
Impressum	176



BEWUSST

Vater werden,

AKTIV VATER SEIN

Immer mehr Männer wollen ihrem Kind ein liebevoller Begleiter und präsenter Ansprechpartner sein. Sie wollen von Anfang an eine intensive Beziehung zu ihm aufbauen und diese aktiv gestalten. Das ist nicht immer leicht, vor allem wenn man sich zwischen den Herausforderungen in der Familie einerseits und denen im Beruf andererseits hin- und hergerissen fühlt. Trotzdem: Das Leben mit einem Baby macht (fast immer) richtig Spaß.

IHR KIND ENTSTEHT – UND SIE SIND LIVE DABEI!

Ihre Partnerin ist schwanger – so viel ist klar! Aber wie funktioniert es eigentlich, dass aus einem Ei und einer verschwindend kleinen Samenzelle ein richtiger Mensch wird? Verfolgen Sie die Reise Ihres Kindes mit. Hier ist Ihr Schwangerschaftsfahrplan:

1. MONAT: SIE WERDEN VATER!

Wenn Ei und Samenzelle zueinandergefunden haben, teilt sich die befruchtete Eizelle unaufhörlich. Sie nistet sich in der Gebärmutter ein und ist so mit ihr verbunden. An dieser Verbindung entsteht die Nabelschnur, die in der Plazenta (Mutterkuchen) endet. Über die Plazenta wird der Embryo mit Nährstoffen versorgt, die Blutkreisläufe von Mutter und Kind bleiben dabei getrennt. Hat sich die »Zellkugel« eingenistet, bleiben die Regelblutungen Ihrer Partnerin aus – oft das erste Signal für eine Schwangerschaft. Herzlichen Glückwunsch!

Sobald Sie wissen, dass Sie Vater werden, sollten Sie Ihre Partnerin bei körperlichen Tätigkeiten entlasten. Getränkekästen, Einkaufs- und Wäschekörbe und alles, was über fünf Kilo wiegt, sind nun für die nächsten Monate reine Männersache! Gerade in den ersten Schwangerschaftswochen kann Überanstrengung zu Fehlgeburten führen, in den späteren Monaten zu Frühgeburten. Versuchen Sie auch, unnötigen Stress zu vermeiden. Denn bereits jetzt ist Ihr Kind sehr empfänglich und empfindlich für Gefühlsschwankungen seiner Mutter.

Wenn Sie das Wachstum Ihres Kindes im Bauch seiner Mutter als »Daumenkino« festhalten möchten, machen Sie mit Beginn der Schwangerschaft jede Woche ein Profildfoto von Ihrer Partnerin, etwa seitwärts im Türrahmen stehend. Sie können die Bilder später aneinanderlegen und so die Schwangerschaft im »Zeitraffer« nacherleben.

2. MONAT: ES WÄCHST UND WÄCHST ...

Zellteilung und Wachstum gehen mit rasanter Geschwindigkeit weiter. Ihr Kind ist jetzt etwa fünf Millimeter groß. Aus der »Zellkugel« entwickelt sich erkennbar ein Mensch: Wirbelsäule, Nervensystem und Gehirn wachsen, das Herz beginnt zu schlagen. Auch die Anlagen für Arme und Beine haben sich gebildet. Die Ansätze von Fingern und Zehen und die Konturen des Gesichts sind bereits zu erkennen.

Im zweiten Schwangerschaftsmonat haben viele Frauen mit Übelkeit zu kämpfen. Sie wird durch das Schwangerschaftshormon Progesteron ausgelöst. Bei den meisten Frauen legt sich die Übelkeit gegen Ende des dritten Monats, bei manchen aber erst später. Mit dieser unangenehmen Begleiterscheinung kann sich die Schwangerschaft bereits jetzt auf die Paarbeziehung auswirken. Rücksichtnahme und Unterstützung sind angesagt, auch wenn's manchmal schwerfällt.

3. MONAT: KLEINE AUSSERIRDISCHE

Ihr Kind ist jetzt etwa so groß wie eine Kirsche – und: Es kann sich schon bewegen! Alles, was ein Mensch an Organen und Körperteilen braucht, ist bereits vorhanden. Das Baby hat jetzt noch viel Platz in der Fruchtblase, von der es umgeben ist, und es turnt lebhaft in der Schwerkraft des Fruchtwassers herum. Bei einer Ultraschalluntersuchung ist Ihr Kind nun schon gut zu sehen und mutet wegen des sehr großen Kopfes etwas außerirdisch an.

4. MONAT: ZEIT FÜR EINEN BAUCHNAMEN

In den ersten drei Monaten hieß Ihr Kind medizinisch »Embryo«, ab jetzt wird es »Fötus« genannt – beides keine wirklich schönen Namen. Seien Sie kreativ und suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin einen schönen »Bauchnamen« für Ihr Kind! Es ist jetzt ungefähr so groß wie ein Tischtennisball. Auf dem Ultraschallbild sind die Geschlechtsorgane bereits zu erkennen. Entscheiden Sie gemeinsam, ob Sie über »Junge oder Mädchen?« Bescheid wissen wollen.

»Männerrunden« im Geburtsvorbereitungskurs

Fragen Sie die Kursleiterin bereits vor der Anmeldung zum Kurs, spätestens jedoch zu Kursbeginn, wie sie die werdenden Väter in die Kursarbeit einbindet. Wenn sie sich dazu noch keine Gedanken gemacht hat, bieten Sie Unterstützung an. Überlegen Sie mit ihr, was Männer für ihr Vaterwerden und -sein im Geburtsvorbereitungskurs brauchen und was die Kursleiterin dazu beitragen will und kann. Wenn die Leiterin sich dazu nicht in der Lage fühlt oder nicht eigens auf Männer eingehen möchte, erkunden Sie andere Angebote oder werden Sie im Kurs selbst aktiv. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Reihe von Themen, die häufig unter »schwangeren Männern« besprochen werden – innerhalb oder außerhalb von Geburtsvorbereitungskursen.

Wichtige Themen für Gespräche unter Männern im Kurs

- Welche Wünsche und Befürchtungen habe ich für die Geburt?
- Will ich bei der Geburt dabei sein? Was will ich sehen? Was nicht?
- In welcher Klinik/welchem Geburtshaus haben andere Männer sich als (werdende) Väter gut eingebunden und betreut gefühlt?
- Wie können wir die Geburt unseres Kindes als Familie feiern?
- Was ist mir wichtig für die erste Zeit mit dem Baby zu Hause?
- Wie kann ich in der Zeit des Wochenbetts für Entlastung und Unterstützung sorgen?
- Wie wird ein Kind unsere Paarbeziehung verändern?
- Wie hat sich die Sexualität mit meiner Partnerin seit Beginn der Schwangerschaft verändert? Wie gehe ich damit um? Wie kann sich unser Liebesleben nach der Geburt entwickeln?
- Was ist mir für die Erziehung meines Kindes wichtig?
- Was möchte ich als Vater meinem Kind für sein Leben mitgeben?
- Wie verändert mein Vaterwerden eventuell mein Verhältnis zu meinen eigenen Eltern?

Regen Sie an, dass Sie als werdende Väter sich auch privat treffen. Die anderen Männer werden Ihre Initiative sicher dankbar aufnehmen.

Oder gehen Sie mit Ihren Kursvätern auch mal einen Abend (ohne Frauen) ganz klassisch in die Kneipe – es tut sicher gut, zu hören, wie der Alltag anderer (werdender) Väter und Paare aussieht!

In einigen Familienbildungsstätten gibt es mittlerweile auch eigene Angebote für Väter und Kinder oder die Gelegenheit, einen Vater-Kind-Treff einzurichten. In größeren Städten wie Berlin, Hamburg oder Köln gibt es sogar »Papaläden« beziehungsweise »Väterzentren«, die Angebote für (werdende) Väter mit und ohne Kinder und auch für Familien machen (Adressen siehe Seite 173).

Checkliste

Hilfen für die **Auswahl** eines **Kurses**

- Über welche Ausbildungen verfügt die Kursleiterin? Was will sie vermitteln?
- Bereitet der Kurs auch auf die erste Zeit mit Kind vor?
- Gibt er Infos zu Entlastungsmöglichkeiten für die erste Zeit mit Kind?
- Wie werden die angehenden Väter ins Kursgeschehen einbezogen?
- Gibt es spezielle Einheiten für die Väter?
- Gibt es (leider selten angeboten) einen männlichen Co-Leiter, der speziell auf Fragen und Bedürfnisse der werdenden Väter eingeht?
- Geht der Kurs über die üblichen 14 Stunden hinaus? Kann (eventuell gegen Zuzahlung) auch ein zeitlich und thematisch erweiterter Kurs belegt werden?
- Sind auch mögliche Veränderungen in der Paarbeziehung (emotional, sexuell) durch die Schwangerschaft und Geburt ein Thema?
- Hilft der Kurs auch bei der Planung von Zeit- und Aufgabenverteilung nach der Geburt?
- Wird der Umgang mit untröstlich weinenden Babys thematisiert?
- Hilft Ihnen der Kurs, Geschwisterkinder auf das Baby vorzubereiten und so Eifersucht zu vermeiden?

Info

1./2. Monat

3./4. Monat

5./6. Monat

7./8. Monat

9./10. Monat

11./12. Monat

Wie sich Ihr Kind **entwickelt**

- 1. Monat:** erste Reflexe: Ihr Baby bewegt hochgehoben seine Beine, als wollte es laufen; Hände und Füße machen bei Berührung der Innenfläche Greifbewegungen; es kann in Bauchlage seinen Kopf kurz heben; es reagiert auf Geräusche.
- 2. Monat:** Ihr Kind erwidert Ihr Lächeln; es kann auf dem Bauch liegend kurz seinen Kopf halten; es versucht, alles in den Mund zu stecken.
- 3. Monat:** Ihr Kind stützt sich vom Bauch auf die Unterarme; es rollt von der Seite auf den Rücken; es reagiert mit Lächeln auf freundliche Ansprache; es kann Gegenständen und Personen mit den Augen folgen; es bringt seine Hände vor dem Gesicht zusammen und spielt mit ihnen.
- 4. Monat:** Ihr Kind beginnt zu »plappern«; es greift nach entfernten Gegenständen; Bewegungen und Greifen werden immer sicherer; es erforscht alle Gegenstände mit dem Mund.
- 5. Monat:** Ihr Kind stützt sich aus der Bauchlage auf seine geöffneten Hände; kann Arme und Beine anheben und auf dem Bauch schaukeln; es lernt, Personen, Gesichtsausdrücke und den Tonfall von Stimmen zu unterscheiden.
- 6. Monat:** Ihr Kind dreht sich in der Rückenlage hin und her; es greift gezielter, schaut herunterfallenden Dingen nach; es greift nach den Füßen; es wechselt Dinge von der einen in die andere Hand; es versucht, sich allein aufzurichten.
- 7. Monat:** Ihr Kind kann ohne Hilfe sitzen; es dreht sich vom Rücken auf den Bauch; es nimmt seine Füße in den Mund; es beginnt zu »fremdeln«; Wünsche kann es durch einsilbige Ruf-laute ausdrücken; es ist oft unzufrieden, weil es mehr will, als es kann.
- 8. Monat:** Ihr Kind macht erste Versuche, in den »Vierfüßlerstand« zu kommen; es kann sich an Möbeln zum Knien hochziehen; es kann selbstständig sitzen und spielt mit beiden Händen; es beginnt mit den Händen zu essen.
- 9. Monat:** Ihr Kind beginnt zu krabbeln; es greift mit Daumen und Zeigefinger; es kann längere Zeit sitzen; es lallt vielfältige Silben und ahmt Sprache nach.
- 10. Monat:** Ihr Kind setzt sich aus der Bauchlage von allein auf; wenn Sie es an den Händen halten, kann es schon für kurze Zeit stehen; es krabbeln immer schneller und freut sich, wenn es ein Regal- oder Schrankfach mit ungefährlichen Gegenständen ausräumen darf.
- 11. Monat:** Ihr Kind krabbeln, zieht sich an Möbeln hoch und macht erste unsichere Gehversuche; es plappert fortwährend, begleitet durch ergiebige Sabbern. Ihr Kind kann seine Gefühle nun auch körperlich etwa durch Umarmungen oder Wegschubsen ausdrücken.
- 12. Monat:** Ihr Kind lernt, erste selbstständige Schritte zu machen; seine Sprache entwickelt sich weiter, es versteht kleine Aufforderungen; es reagiert auf seinen Namen, und: Es hat Geburtstag – herzlichen Glückwunsch, auch zu Ihrem ersten Jahr Vaterschaft!

Worauf Sie **achten** sollten

Gehen Sie mit ihm in der 4. bis 6. Woche zur Vorsorgeuntersuchung U3! Haben Sie keine Angst, Ihr Baby zu »verwöhnen«. Babys, deren Bedürfnisse befriedigt werden, entwickeln ein gesundes Vertrauen in sich selbst und ihre Umwelt. Sprechen Sie in vollständigen Sätzen mit ihm, nicht in »Babysprache«. Beachten Sie die Hinweise zum Babyschlaf auf Seite 115.

Vorsicht vor Kleinteilen, die das Baby verschlucken könnte! Stimmen Sie mit Ihrem Kinderarzt einen Impfplan ab. Falls Ihr Kind allergiegefährdet ist, bezieht er dies mit ein. Beobachten Sie Ihr Kind gut. Fallen Ihnen Bewegungen oder Verhaltensweisen auf, die Sie verunsichern, sprechen Sie sie bei der U4 an. Melden Sie sich mit Ihrem Kind fürs Babyschwimmen oder zur Babymassage an. Spielerische Beschäftigung mit Ihrem Kind und viel Bewegung fördern seine Entwicklung (Motorik, Gleichgewichtsgefühl und Durchblutung).

Dreht Ihr Kind seinen Kopf nach beiden Seiten? Hört es mit beiden Ohren gut? Testen Sie dies gegen Ende des 6. Monats, indem Sie mit Papier rascheln, ohne dass Ihr Kind Sie sieht, einmal rechts, einmal links von seinem Kopf. Folgt es den Geräuschen mit dem Kopf? Falls nicht, sprechen Sie das bei der U5 an. Ihr Kind ist nun schon recht mobil, lassen Sie es daher niemals unbeaufsichtigt erhöht liegen (etwa auf dem Wickeltisch)! Gegen Ende des 6. Monats können Sie Ihr Baby nach und nach an Beikost gewöhnen.

Setzen Sie Ihr Kind nicht ungestützt hin, wenn es sich noch nicht allein aufsetzen kann. Lassen Sie es nicht allein im Zimmer, es sei denn, Sie hören, wenn es aufwacht. Kinder lernen am besten durch Zusehen und Nachahmen, etwa bei der Hausarbeit. Vorsicht: Wenn Ihr Kind sich an Möbeln hochzieht, ist es Zeit, die Wohnung kindersicher zu gestalten. Gewöhnen Sie Ihr zahnendes Kind mit einer Lernzahnbürste früh ans Zähneputzen. Mit dem Zahnen können leichte, säuerliche Durchfälle verbunden sein. Fragen Sie im Zweifel Ihre Kinderärztin. Wenn Ihr Kind schon mehr will, als es kann, quengelt es oft. Gönnen Sie ihm auch Ruhephasen, es ist Tag für Tag für vielen neuen Eindrücken ausgesetzt.

Sichern Sie Treppen in Haus oder Wohnung mit Treppengittern, auch die Treppenaufgänge! Ihr Kind lässt Gegenstände immer wieder fallen und freut sich, wenn Sie sie aufheben. Das hat nichts mit Schikane zu tun. Wiederholen Sie jetzt seine Gebärden und sein Geplapper. Damit spiegeln Sie ihm sein Verhalten. Loben Sie Ihr Kind für das, was es tut! Ein Laufstall sollte keine Dauereinrichtung sein, denn er bremst den Bewegungs- und Entdeckungsdrang Ihres Kindes. Benutzen Sie keine Lauflernhilfen! Sie behindern die altersgemäße Entwicklung und können zudem gefährlich kippen.

Wenn Ihr Kind mit Laufen oder Sprechen noch nicht so weit ist, lassen Sie ihm Zeit. Fördern Sie es durch Spielen und Singen und sprechen Sie viel in normalen Sätzen mit ihm. Ihr Kind sollte nicht ständig einen Schnuller im Mund haben, das kann die Sprachentwicklung behindern. Wenn Sie unsicher sind, ob es altersgemäß entwickelt ist, fragen Sie Ihren Kinderarzt bei der U6. Bei dieser Untersuchung haben Sie auch Gelegenheit, mit ihm zu beraten, welche Impfungen noch durchgeführt werden sollten.

1./2. Monat

3./4. Monat

5./6. Monat

7./8. Monat

9./10. Monat

11./12. Monat

Erklären Sie Ihrem Kind die Welt – von Anfang an

Ihr Kind ist neugierig. Es will wissen, was mit ihm und um es herum geschieht! Unterstützen Sie Ihr Baby bei seinen Entdeckungsreisen.

Ab dem Alter von vier bis sechs Wochen reagiert Ihr Kind auf das, was es hört – besonders auf Sprache. Es wird Ihnen immer interessierter zuhören. Deshalb sollte es für Sie zum ganz normalen »Umgangston« gehören, dass Sie Ihr Kind ansprechen, wenn Sie sich um es kümmern: »So, Hannah, jetzt wasche ich dich ... Das ist der Waschlappen, den mache ich jetzt nass – jetzt wasche ich deine Beine ...« Sehen Sie in Ihrem Kind von Anfang an einen vollwertigen Gesprächspartner, auch wenn Sie noch keine Antwort in Klartext bekommen. Aber es spürt auf diese Weise Ihre liebevolle Aufmerksamkeit, und Sie fördern damit die Entwicklung der Sprache, der Wahrnehmungs- und Denkfähigkeit Ihres Kindes von Anfang an – ganz einfach und zugleich optimal!

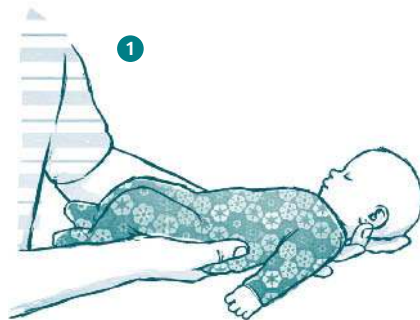
Mit vier bis sechs Monaten wird es noch spannender. Ihr Kind will immer mehr von Ihnen hören. Es antwortet, wenn Sie eine Pause machen, zunehmend in seiner noch ganz eigenen Sprache. Stellen Sie Ihrem Kind auch Fragen: Nehmen Sie zum Beispiel Blickkontakt auf und fragen »Magst du das?«. Auf eine solche direkte Ansprache wird Ihr Kind reagieren, besonders wenn Sie ihm mit Ihrer Mimik Ihre volle Aufmerksamkeit signalisieren. Wenn es brabbelnd antwortet, treten Sie in ein Zwiegespräch ein. So werden Sie beide lustige und interessante Konversationen haben.

Sie können Ihrem Kind auch schon jetzt einfache Bilderbücher zeigen, ihm die Gegenstände erklären, die darin zu sehen sind, und erzählen, was im Buch passiert. Auch so schaffen Sie beste Bedingungen für die Entwicklung der Sprache, für Wahrnehmen und Denken Ihres Kindes. Bilderbücher gibt es in Hülle und Fülle. Ziehen Sie mit Ihrem Kind los und suchen Sie mit ihm zusammen etwas Schönes aus!

Sanft aufnehmen und hinlegen

Auch einfache Handgriffe wollen gelernt sein. Wenn Ihr Baby auf dem Rücken liegt und Sie es auf den Arm nehmen wollen, bereiten Sie es darauf vor. Nehmen Sie zunächst Blickkontakt mit ihm auf. Achten Sie auf seine Signale, reden Sie mit ihm, berühren Sie es.

- Schieben Sie dann – wenn Sie Rechtshänder sind – Ihre linke Hand unter den Hals und die rechte unter den Po. Mit dem linken Unterarm stützen Sie Babys Rücken, und mit den gespreizten Fingern stützen Sie Nacken und Kopf ab (Bild 1).



- Oder Sie umfassen mit beiden Händen den Brustkorb Ihres Babys unter den Achseln. Drehen Sie es leicht auf die Seite, stützen Sie mit Ihren Fingern Babys Nacken und Kopf – und hoch geht's (Bild 2).



Wichtig ist, dass Sie Ihr Baby erst hochheben, wenn es Ihre Hände fest unter seinem Körper spürt. Ebenso beim Hinlegen: Ziehen Sie Ihre Hände niemals ruckartig unter dem Körper Ihres Babys weg und nehmen Sie sie erst dann sanft weg, wenn es gut auf der Unterlage liegt. Stützen Sie immer mit einer Hand den Kopf Ihres Kindes, da es ihn bis zum fünften oder sechsten Monat noch nicht stabil

allein halten kann. Wenn Sie sich unsicher fühlen, besuchen Sie einen Säuglingspflegekurs.



DAS PRAXISBUCH VON VÄTERN FÜR VÄTER

Freuen Sie sich schon auf Ihre neue, spannende Rolle als »bester Papa der Welt«? Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie eine liebevolle, stabile Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen können. Sie erfahren, wie Sie schon in der Schwangerschaft Kontakt zu Ihrem Baby aufnehmen, wie Sie das Abenteuer Geburt mit Ihrer Partnerin vorbereiten und sie dabei optimal unterstützen können.

Für das erste Jahr mit Baby finden Sie viele praktische Tipps zum Halten, Tragen und Wickeln, aber auch Ideen für liebevolle Babymassagen und schöne Spiele. Viele Anregungen zeigen Ihnen, wie Sie trotz Babyblues und Schlafmangel auch als Eltern ein Liebespaar bleiben können.

Aktualisierte Neuauflage

WG 484 Familie

ISBN 978-3-8338-3129-4



9 783833 831294



PEFC/04-31-0946

€ 16,99 [D]

€ 17,50 [A]

www.gu.de