

<b>Über mich und dieses Buch</b>	<b>1</b>
<b>Zero Waste mit Baby</b>	<b>3</b>
Welche Welt?	3
Heute noch Kinder kriegen?	7
<b>Reduce – Reuse – Recycle ...</b>	<b>9</b>
Refuse	9
Reduce	11
Reuse	12
Recycle	13
Rethink	15
<b>Vor der Geburt</b>	<b>17</b>
Vorsorge	17
Die Wahl der Hebamme	18
Nichts läuft wie geplant	19
Drei Babys auf einmal	20
Babygeschenke	22
Umstandskleidung	25
Nestbau	29
Chance Baby	29
<b>Tasche packen für die Geburt</b>	<b>35</b>
<b>Das Wochenbett</b>	<b>39</b>
Das leibliche Wohl	39
Stillen	45
<b>Windelfrei</b>	<b>51</b>
Woher kommt Windelfrei?	52
Unser Windelfrei	53
Vorteile von Windelfrei	53
Wie funktioniert es?	55

Ausstattung und Kleidung	64
Der Gang aufs Klo – eine ganz natürliche Sache	67
<b>Stoffwindeln</b>	<b>69</b>
Stoffwindelsysteme	70
Warum Stoffwindeln?	80
Waschen	83
Die passende Kleidung	89
<b>Trocken werden</b>	<b>91</b>
<b>Ausstattung</b>	<b>95</b>
Nötiges und Unnötiges	96
Arbeitsaufwand	110
Woher bekommen?	110
<b>Babypflege</b>	<b>113</b>
Waschlotionen, Seifen und Duschcremes	113
Wundsalbe	117
Sonnencreme	117
Zahnpflege	118
<b>Einwegmaterial</b>	<b>121</b>
<b>Kleidung</b>	<b>127</b>
<b>Essen &amp; Trinken</b>	<b>131</b>
Babybrei verpackungsfrei	132
Wasser	137
Breifrei	138
Geschirr	146
Süßigkeiten	149
Proviant	151
Aufessen	155
<b>Spielzeug</b>	<b>157</b>
Was ist Spielzeug?	157
Wie viel Spielzeug?	165
Mein und Dein	169
Loslassen	171
Leihen	172

<b>Kita &amp; Tagesmutter</b>	<b>173</b>
<b>Malen &amp; Fotografieren</b>	<b>177</b>
Malen	177
Fotos drucken	178
<b>Gesundheit</b>	<b>179</b>
<b>Traditionen</b>	<b>185</b>
Kindergeburtstag	185
Karneval	188
Ostern	188
Nikolaus	188
Weihnachten	189
<b>Freizeitaktivitäten</b>	<b>191</b>
<b>Mobilität</b>	<b>197</b>
<b>Mein großer Dank geht an ...</b>	<b>207</b>
<b>Anhang</b>	<b>209</b>
<b>Rezeptverzeichnis</b>	<b>211</b>