

Danksagungen	7
Vorwort	9
 Teil 1	
Tipps, um für dich selbst zu sorgen	15
1.Sorge für dein geistiges Wohl	17
2.Sorge für dein körperliches Wohl	36
3.Sorge für dein geistliches Wohl	60
4.Sorge für dein soziales Wohl	83
 Teil 2	
Tipps von A-Z für Kinder und Haushalt	99
A für Apfel	101
B für Bildschirme und Berufstätigkeit	102
C für Chaos	108
E für Erwartungen und Entwöhnung	109
F für Fragen	113
G für Geld und Gleichgewicht	114
H für Hoffnung	127
J für Ja	130

K für Krankheiten	131
L für Loskommen	133
M für Mahlzeiten	136
N für Nissen und Läuse	138
O für Online-Bestellungen mit Liefer- und Abholservice	141
P für Pflegetipps für Wäsche	142
Q für Quark und andere gesunde Snacks	144
R für Regentage und Routinen	145
S für Schrammen, Schlaf, Spaß und Selbstständigkeit	153
T für Töpfchentraining und Trotzphase	159
V für Vereinfachen	166
W für Windpocken, Windelausschlag und Warzen	167
Z für Zahnen und Zärtlichkeit	170
Epilog	172
Tipps für ältere Frauen (und andere), die jungen Müttern helfen wollen	177