

# Inhalt

<i>Vorwort</i>	6
<i>Szenenwechsel</i>	7
<b>1. Was machen andere Kulturen anders?</b>	11
Ein kleiner Exkurs in andere Länder über die Pflege von Frauen nach der Geburt.	
<b>2. Jetzt geht die Party doch erst richtig los!</b>	17
Wie können wir uns auf das Wochenbett vorbereiten?	
<b>3. Fachfrauen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach</b>	25
Die Rolle der Hebamme und Ärztin im Bereich Frauengesundheit.	
<b>4. »Zauberhaft und weichgespült« versus »Realität«</b>	31
Oder auch: Warum die Brust einfach keinen Stress mag!	
<b>5. Was in der Zeit direkt nach der Geburt so alles läuft ...</b>	41
Tabuthemen, über die niemand spricht!	
<b>6. Pflanzenheilkunde für die Zeit nach der Geburt</b>	57
Gegen alles ist ein Kraut gewachsen!	
<b>7. Ohne Essen keine Kraft!</b>	63
Wie wir uns aus der Nahrung das holen, was der Körper gerade jetzt braucht.	
<b>8. Veränderungen des Körpers nach der Geburt</b>	77
Warum ich erst mal keinen perfekten After-Baby-Body haben werde.	
<b>9. Verletzungen durch Kaiserschnitt, Dammschnitt oder Risse</b>	85
Warum Schonung durchaus Sinn ergibt.	

<b>10. Hallo, Beckenboden!</b>	<b>95</b>
Drei Muskelschichten, die über Deine eventuelle Inkontinenz entscheiden werden.	
<b>11. Wenn die Seele Hilfe braucht</b>	<b>117</b>
Über Wochenbettdepressionen und Traumata spricht man (nicht)!	
<b>12. Hilft mir hier mal jemand?</b>	<b>129</b>
Warum Netzwerken positiv auf unser Gesundheitskonto einzahlt.	
<b>13. Auszeit, bitte!</b>	<b>137</b>
Was Partner oder Partnerin tun kann, um selbst das Wochenbett zu genießen.	
<b>14. Sexualität im Wochenbett</b>	<b>145</b>
Wenn die Lust auf der Strecke bleibt oder es eine Chance ist, den Körper neu zu entdecken.	
<b>15. Geschwisterkinder im Wochenbett</b>	<b>153</b>
Wie läuft es entspannt?	
<b>16. Warum Selbstliebe etwas mit Selbstfürsorge zu tun hat</b>	<b>161</b>
Und warum die Perfektionistin in Dir eine Mondlandung machen wird.	
<b>17. Ausblick auf ein langes Frauenleben</b>	<b>169</b>
Warum der Raubbau am eigenen Körper keine wirklich gute Idee ist.	
<i>Hilfe und Nützliches aus dem Netz</i>	<b>172</b>
<i>Danke</i>	<b>175</b>