

Inhalt

Warum dieses Buch? 10

Kapitel 1

Die Postpartalzeit als Übergang 15

Heilung für Körper und Psyche 16

Stimmungskrisen und negative Gefühle 18

Belastende Geburtserlebnisse verarbeiten 21

Traumatische Geburten 22

Die Besuchsfrage und familiäre Unterstützung 25

Kapitel 2

Hormone und Körper 29

Ein liebevoller Blick auf dich 30

Dein Körper in seiner neuen Rolle 30

Selbstablehnung 36

Deine Hormone nach der Geburt 40

Wie eure Mutter-Kind-Bindung entsteht 43

Kapitel 3

Psychische Herausforderungen 51

Babyblues oder mehr? 52

Postpartale Depression 54

Weitere postpartale psychische Erkrankungen 59

Kapitel 4	
Selbstfürsorge	69
Warum Selbstfürsorge entscheidend ist	70
Was bedeutet Selbstfürsorge überhaupt?	72
Erkunde deine Bedürfnisse	74
Mehr Balance im Alltag	83
Bedürfnisse kommunizieren	85
Kapitel 5	
Mutterschaft und Mental Load	89
Deine Identität als Mutter	90
Neue Verantwortlichkeiten	96
Maternal Burn-out nach der Geburt	99
Veränderte Normen und Werte	102
Freundschaften	106
Kapitel 6	
Familie und Partnerschaft	109
Du und dein Partner nach der Geburt	110
Traue ich ihm das überhaupt zu?	114
Konflikte lösen – Kompromisse finden	118
Geschwisterkinder	122
Wie ihr die Geschwisterbeziehung fördert	123

Kapitel 7
Sexualität 127

- Warum überhaupt Sex? 128
Vorher – Nachher 128
Was ist guter Sex (nach der Geburt)? 132
Wann sollte es wieder klappen? 135

Kapitel 8
Abgrenzung 139

- Warum hat eigentlich jeder eine Meinung? 140
Gesunde und ungesunde Grenzen 144
Wie setze ich gesunde Grenzen? 147

Kapitel 9
Unterstützung finden 155

- Unterstützung ja, aber wie? 156
Der innere Kreis 157
Austausch mit anderen Müttern 158
Fachpersonen 161
Gemeinschaftliche und soziale Unterstützung 163
Professionelle und institutionelle Dienste 164
Schreiambulanzen 168
Mutter-(Kind-)Kuren 169

Kapitel 10

Therapeutische Hilfe 173

Muss es immer eine Therapie sein? 174

Psychotherapeutische Unterstützung 175

Verfahren der ambulanten Psychotherapie 179

Wer macht was? 181

Einzel- oder Gruppentherapie? 183

Medikamente 184

Alternative Methoden: Yoga und Co. 186

Psychische Vorerkrankung 187

Schluss: Der Zug des Lebens 189

Anhang 191

Wie finde ich einen Therapieplatz? 192

Notfälle 196

Ressourcen für weiterführende Unterstützung 198

Literatur 205