

# 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