

INHALT

Vorwort	6
Schwangerschaft	9
Von Schockstarre bis Vorfreude	10
» Baby im Bauch. Fragen im Kopf.	12
Der erste Arztbesuch ...	13
Warum es so wichtig ist, sich sofort eine Hebamme zu suchen	15
Von Eigeninitiative bis Verantwortung ...	17
Vertrauen und Kontrollabgabe	24
Die ersten zwölf Wochen und wann erzähle ich es Familie und Freunden?	29
» Der Zwölf-Wochen-Mythos	29
» Die Sorge vor einer Fehlgeburt	32
Ängste und Sorgen	34
» Der nächste Termin ...	36
» Neue Phase, neue Sorgen ...	38
» Den Fokus auf die schönen Dinge legen und die Zeit genießen ...	40
Zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn ...	42
Umgang mit Begleiterscheinungen	46
» Wenn die Müdigkeit kickt und die Kotztüte dein bester Freund ist	46
» Wenn der Schwangerschaftsglow fehlt und die Jeans drückt...	51
Warte mal ab ...	55
» Wie man mit unerbetenen Ratschlägen, Tipps und vermeintlichen Tricks am besten umgeht	55
» Die häufigsten Kommentare	59

(Geburts-)Vorbereitung Was braucht man wirklich?	61
» Erstausrüstungs-Basic-Empfehlung	64
Geburtsvorbereitung: sinnvoll oder sinnlos?	66
» Vorbereitung auf die Zeit danach	69
» Behördenkram erledigen	70
» Absprachen treffen	71
Mentale Veränderung	72
» Werde ich eine gute Mutter sein?	72

Geburt 77

Kontrollabgabe und Selbstvertrauen	78
» Du schaffst das	79
» Eine Geburt ist Teamarbeit	81
» Wunsch und Realität	85
Warum du keinen Geburtsplan brauchst und in der Geburtshilfe nichts planbar ist	87
Eine Geburt mit PDA ist immer noch eine Geburt	90
Warum die Geburt deiner Nachbarin keine 72 Stunden gedauert hat	95
» Wie die richtige Einstellung hilft, positiv durch die Geburt zu kommen	95
Viele Wege führen zum Ziel	99
» Wenn die Geburt anders verläuft als gedacht	99
» Andere Wege zum Ziel	102
» Jede Geburt ist Krass	103
Wenn das Baby kommen soll ...	106
» Die Wahrheit über Geburtseinleitung	106
durch den Bauch, mitten ins Herz ...	115
» Wenn, dann ...	120
Die ersten Tage im Krankenhaus	124
» Realität im Krankenhaus	127

Babyzeit	131
Holy Wochenbett!	132
» Zelebriere den Ausnahmezustand	135
» Auch die Psyche braucht Zeit	136
» Wenn das Wochenbett anders verläuft ...	138
Der erste Besuch, ein chaotisches Zuhause und wichtige Hilfe	140
» Du machst die Regeln	141
» Du bestimmst, wer dein Baby halten darf	142
» Lass dir helfen	143
» Papaaufgaben	144
Breastfeeding is my cardio	146
» Muttermilch ist das Beste fürs Kind	147
» Ob du stillst oder nicht, bleibt allein deine Entscheidung!	148
» Stillen in der Öffentlichkeit	149
» Stillstart	149
» Häufige Probleme	152
Neues Ich, neues Wir. Und plötzlich sind wir Eltern ...	154
» Elternzeit: ja, nein, vielleicht?	155
Wer bin ich?	159
» Mental	159
» Körperlich	163
24/7 Mama sein	167
» Von selbstbestimmt zu fremdbestimmt	167
All die ersten Male	174
» Nimm's mit Humor	174
» Glaub an dich, geh raus, leb dein Leben!	176
Mein Kind kann...	179
» Vergleichen ist der Anfang der Unzufriedenheit	179
» Dein Baby entwickelt sich wunderbar	180
Sorgen, Ängste und das schlechte Gewissen	182
» So wichtig ist Selbstfürsorge	185

Schlaf	187
Beikoststart ohne (Beikost-)Plan	192
Willkommen im Mama-Universum	196
» Es gibt kein Richtig oder Falsch ...	196
» Ist dein Glas halb voll oder halb leer?	198
» Mamasein ist wie Fahrradfahren	200
» Es kommt auf die positive Grundhaltung an	201

Anhang

Danke	202
Nachwort	203
Empfehlungen	204
Register	205
Impressum	208