

# Inhalt

Vorwort 9

## **WIR WERDEN EINE FAMILIE**

**Fragen und Antworten rund um die Schwangerschaft** 13

Gefühlswelt Schwangerschaft 17

Vorbereitung aufs Familienleben 41

Die Geburt 69

## **WIR SIND JETZT EINE FAMILIE**

**Fragen und Antworten rund um den Start des Familienlebens** 93

Zu Hause ankommen 95

Unser Rhythmus, unsere Regeln 109

Essen und schlafen 119

Wir verlassen das Nest 137

Danksagung 247

Empfehlungen und Anlaufstellen 249

## **WIR WACHSEN ALS FAMILIE**

**Fragen und Antworten rund um die Entwicklung im Familiengefüge** 145

Unvergleichlicher Lernfortschritt 147

Geschwister(liebe) 169

Rituale und Traditionen 181

Neues Familienbild 195

## **WIR SIND MEHR ALS ELTERN**

**Fragen und Antworten außerhalb des Elternseins** 211

Vereinbarkeit von Familie und Beruf 213

Paarzeit 223

Zeit allein 233

Familie ist eine wunderschöne

Herausforderung 243