

Über mich	9
Und dann ist man Mama	13
Die Geburt	21
Der Geburtsplan	24
Wege sein Kind zu gebären	27
Alleingeburt	28
Hausgeburt	29
Geburtshausgeburt	32
Spontane Klinikgeburt	32
Notfallkaiserschnitt	36
Geplanter Kaiserschnitt	38
Wunschkaiserschnitt	38
Geburtsverarbeitung	41
Die interventionsfreie Geburt	41
Eine Geburt ist kein Wettbewerb	43
Stolz auf sich sein	44
Gewalt unter der Geburt	44
Die ersten Stunden danach	47
Das Wochenbett	49
Der Sinn des Wochenbetts	51
Als Familie zusammenwachsen	51
Erholung für den Körper	52
Betreuung im Wochenbett	53
Was man im Wochenbett braucht	54
Zeit und Ruhe	55

Nahrung	56
Besuch	58
Weitere nützliche Dinge	59
Der Babyblues („Heultage“)	61
Hormone als Ursache	61
Den Babyblues überstehen	61
Die Wochenbettdepression (postpartale Depression)	62
Hilfe ist notwendig	63
 Vorstellung vs. Realität	 65
Regretting Motherhood	66
Sich schuldig fühlen	66
Das alte Leben vermissen	67
Die Krux mit dem Wunschkind	67
Ein neuer Abschnitt ist immer auch ein Abschied	68
Austausch unter Müttern	69
Der Druck, unter dem Mütter stehen	70
Wenn die Liebe langsam wächst	70
 Mehr Zufriedenheit	 73
Stress im Familienalltag	76
Ressourcen	76
Für sich selbst sorgen	78
Empathie	78
Die eigenen Bedürfnisse erkennen	79
Jede Empfindung hat einen Grund	80
Grenzen erkennen	81

Akzeptanz	82
Negatives als Bestandteil des Seins	83
Gelassenheitsgebet	83
Kongruenz	84
Verstell dich nicht	85
Negatives gehört dazu	86
Achtsamkeit	87
Bewusst im Hier und Jetzt	87
Achtsam im Alltag	88
Bewusst und informiert entscheiden	89
Bias	90
Grenzen	90
 Den Alltag mit Baby gestalten	 93
 Schlaf	 96
Schlafdauer	97
Durchschlafen	98
Mehr Schlaf bekommen	100
Schlaftrainings	101
Bedürfnisse vereinbaren	102
Schlafsituation	104
Beistellbett im Elternschlafzimmer	105
Das Familienbett	107
Ein Elternteil schläft mit im Kinderzimmer	111
Das Baby allein im Kinderzimmer	112
Den eigenen Weg finden	112
Wichtige Rahmenbedingungen	113

Stillen oder Flasche?	116
Stillen	117
Wunderelixier Muttermilch	119
Vorteile des Stillens für die Mutter	122
Die Mär von zu wenig Milch	124
Woran man merkt, dass das Kind genug Milch bekommt	128
Muttermilch abpumpen	130
Saugverwirrung	132
Säuglingsmilch	136
Pre-Milch	137
Anfangsmilch (1er)	139
Folgemilch (2er)	139
HA-Milch	140
Heilnahrung (HN-Milch)	141
Zwimilch	142
Flaschen und Sauger	143
Den eigenen Weg finden	146
Bedürfnisse	147
Rahmenbedingungen	148
Beikost	151
Beikoststart	152
Babybrei	153
Gläschen	154
Tiefkühlkost	155
Selber kochen	156
Brei-Grundrezepte	158
Selbstgeköcht vs. Fertigprodukte	162
Brei im Quetschbeutel (Quetschie)	163

Baby-led Weaning (BLW)	167
Fingerfood	168
Verschlucken	171
BLW und Brei	173
Den eigenen Weg finden	176
Bedürfnisse	176
Rahmenbedingungen	177
 Transport	 180
Schieben	180
Erstlingswagen	181
Sportwagen	182
Kombikinderwagen	182
Jogger	184
Buggy	184
Tragen	186
Tragetücher	188
Ring-Sling	188
Halfbuckle	189
Fullbuckle	189
„Gruseltragen“	190
Autofahren nur mit geeigneter Babyschale	192
Den eigenen Weg finden	194
Bedürfnisse	195

Wickeln	199
Wegwerfwindeln	199
Stoffwindeln	202
Stoffwindeln waschen und trocknen	204
Lagerung schmutziger Windeln	205
Windelfrei	206
Abhalten	207
Ist windelfrei schädlich?	208
Windelfrei weltweit	210
Den eigenen Weg finden	212
Bedürfnisse	213
 Glücklich statt perfekt	 217
Der eigene Anspruch	218
Perfekt gibt es nicht	218
Bedürfnisse	219
Kann man ein Baby verwöhnen?	220
Der Weg zu einem harmonischen Familienleben	221