

# ***INHALT***

**Ich bin Emma Armstrong 6**

**Die Reise 8**

## **Gehirn 10**

**Wie du programmiert bist 12**

**Meine Geschichte 14**

**Selbstakzeptanz 16**

**Warum komme ich nicht**

**darüber hinweg? 18**

**Wer bist du wirklich? 22**

**Selbstakzeptanz in Beziehungen 24**

**Gehirn und Körper 28**

**Schmerz und Gehirn 30**

**Angst zu haben ist ganz normal 32**

**Das Gehirn umpolen 34**

**Hollywood erzählt Blödsinn 42**

**Trigger fürs Gehirn 44**

**Oxytocin, die Bienenkönigin 48**

**Dein persönliches Hypnobirthing 52**

**Merke dir 56**

## **Körper 58**

**Enthülle deine Macht 60**

**Du bist gut genug 62**

**Dein Körper gehört dir 64**

**Schon gewusst? Du darfst Nein**

**sagen 66**

**Rote Flaggen 68**

**Die Trimester 70**

**Was bei der Geburt passiert 72**

**Hormone kurzgefasst 75**

**Oxytocin – Königin der Geburt 76**

**Was Sex mit der Geburt**

**zu tun hat 78**

**Mach dich fit 82**

**Tanz durch die Wehen 84**

**Bewege dein Becken 88**

**Relaxte Miene, relaxte Muschi 94**

**Die Welle reiten 96**

**Locker über den Wehen-**

**höhepunkt 100**

**Das Baby ausatmen 102**

**Merke dir 106**

## **Geburt 108**

- Dein einzigartiges Erlebnis 110
  - Meine Geschichte 112
- Wie du dich gut informierst 114
  - Wo und wer? 116
  - Gebären mit Doula 122
- Spezielles für deinen Plan 124
  - »Geburtsmond« und
  - »Scheinwehen« 126
  - Geh't jetzt los? 128
  - Es wird eingeleitet! 130
  - Einleitungs-Methoden 132
  - Die Wehenphasen 134
- Tricks und Tipps für die Wehen 136
  - Die ideale Umgebung 138
  - Geburtsbegleitung 140
  - Schmerzen lindern 142
  - Steiß-Check 146
- Das Köpfchen zeigt sich 148
- Du hast es geschafft! 150
  - Die goldene Stunde 152
  - Vaginale Geburt nach
  - Kaiserschnitt 154
  - Mütterlich assistierter
  - Kaiserschnitt 156
- Regenbogenbabys und Verlust 160
  - Ein Sternenkind gebären 162
  - Merke dir 164

## **Baby & DU 166**

- Oh Shit, ich bin jetzt Mutter! 168
  - Muttermagie 170
  - Bereit für danach 172
  - Von Kopf bis Fuß verändert 174
  - Viele erste Male 176
- Pflege der Kaiserschnittnarbe 180
  - Geburtstrauma 182
  - Hormone und Emotionen 184
- Bonding zwischen Mutter & Baby 188
  - »Braves« Baby 191
  - Baby verstehen 192
  - Stillen 200
  - Baby richtig anlegen 202
- Abpumpen – praktisch perfekt 204
  - Mit der Flasche füttern 206
  - Kolik & Co. 208
  - Merke dir 210
- Bibliografie 212**
- Weitere Literatur 217**
- Register 218**
- Dank 223**