

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 Sternchenkind 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**