

EINE EINLEITUNG _11

KAPITEL 1

10 Dinge über die Schwangerschaft, die in keinem Elternratgeber stehen. _12

- 01 Wenn es passiert, passiert es. Wir machen uns da nicht verrückt. _14**
- 02 Ein Strich ist ein Strich ist ein Strich. Oder nicht? _15**
- 03 Ich bin schwanger! Hurra! Hilfe? Hurra? Hilfeee! Hurraaaa! _16**
- 04 Wieso grinst du denn so? _16**
- 05 Und wieso heulst du jetzt? _18**
- 06 Ich kannte mal eine Silke, und die war doof. _19**
- 07 Wann ist es denn so weit? _20**
- 08 Schlaf richtig aus, solange es noch geht. _21**
- 09 Darf ich mal anfassen? _22**
- 10 GASTBEITRAG von Matthias Luck: Same, same, but different. _23**

KAPITEL 2

10 Dinge über die Erstausstattung, die in keinem Elternratgeber stehen. _24

- 11 Awww, das Kleidchen! Ist das nicht süß? _26**
- 12 Und wie zieht man das jetzt an? _28**
- 13 Haben wir alles von der Liste? _30**
- 14 Oh, toll! Noch ein Teddy! _32**
- 15 Ich hab da noch was für euch. _34**
- 16 Da wächst es noch rein. _35**
- 17 Hilfe! Wir haben noch keinen Windeleimer! _36**
- 18 Schatz, haben wir noch Windeln? _37**
- 19 Bin ich eigentlich die einzige Schwangere, der das alles zu viel wird? _38**
- 20 GASTBEITRAG von Bano Diop: Das muss man haben! Oder nicht? _40**

KAPITEL 3

10 Dinge über die Geburtsvorbereitung, die in keinem Elternratgeber stehen. _42

21 Du musst doch nicht aufgeregt sein. **_44**

22 Der Kreißsaal hat eine richtig schöne Tapete. **_46**

23 Was? Dein Mann geht nicht mit zum Vorbereitungskurs? **_48**

24 Toll! Dann werden wir ja gleichzeitig Mutter! **_49**

25 Bist du sicher, dass du das so machen willst? **_50**

26 Und dann den Schmerz einfach wegatmen. **_51**

27 Kleingeld, Unterhosen und eine Videokamera? **_52**

28 Für die Geburt mach ich mich so richtig hübsch. **_54**

29 Das steht so aber nicht in meinem Plan. **_55**

30 GASTBEITRAG von Prof. Dr. med. Kai J. Bühling`

Jede Geburt zählt. **_56**

KAPITEL 4

10 Dinge über die Geburt, die in keinem Elternratgeber stehen. _58

31 Das ist ja gar nicht wie im Film! **_60**

32 Es geht los! Geht es los? **_61**

33 Haben wir auch an alles gedacht? **_62**

34 Das dauert hier noch. Wollen Sie Pizza bestellen? **_63**

35 Wie soll das da eigentlich durchpassen? **_64**

36 Stuhlgang während der Geburt? **_65**

37 Sie müssen hier schon mitarbeiten! **_66**

38 Und, wie lange hat es gedauert? **_67**

39 Darf ich vorstellen? Dein Baby! **_68**

40 GASTBEITRAG von Daniel Schröckert:

Once Upon a Time in Hollywood's Kreißsaal **_69**

KAPITEL 5

10 Dinge über das Wochenbett, die in keinem Elternratgeber stehen. _70

41 Oh mein Gott, ich werde alles falsch machen! _72

42 War das das Baby? Das war das Baby! _74

43 Hilfe, ich blute! _76

44 Natürlich freue ich mich über Besuch! _78

45 Wir kommen später, macht doch nichts, oder? _81

46 Du kannst ruhig hier stillen, das stört mich nicht. _82

47 Und, klappt's mit dem Stillen? _84

48 Schlaf, Mama, schlaf. Auch tagsüber. _85

49 Ich platze gleich vor Liebe! _86

50 GASTBEITRAG von Marco Krahlf

Holt die Väter ins Wochenbett! **_87**

KAPITEL 6

10 Dinge über die Elternzeit, die in keinem Elternratgeber stehen. _88

51 Und was machst du jetzt den ganzen Tag? _90

52 Schlaf doch einfach, wenn das Kind schläft. _92

53 Nicht auf die dritte Diele links! _93

54 Schlafenszeit, mach die Abzugshaube an! _94

55 Schwimm, Baby, schwimm! _96

56 Diese Übung war gut für dein drittes Chakra. _98

57 Und was mach ich jetzt mit dem Baby? _100

58 So viel Beschäftigung mit wenig Aufwand. _101

59 Was, schon vorbei? _102

60 GASTBEITRAG von Heiner Bäck

Früher haben wir das anders gemacht. Na und? **_104**

KAPITEL 7

- 10 Dinge über Großeltern, die in keinem Elternratgeber stehen. _106**
- 61 Danke, liebe Omas und Opas! **_108**
62 Enkelkinder first. **_109**
63 Mama, du wirst Oma! **_110**
64 Das habt ihr mir aber nicht erlaubt, als ich klein war. **_112**
65 Bei Oma haben wir nur Fernsehen geguckt. **_114**
66 Ich will bei Oma und Opa wohnen. **_115**
67 Ich mag die andere Oma aber lieber! **_116**
68 Schatz, meine Mutter kommt uns besuchen. **_117**
69 Wann können wir die Kleinen wiedersehen? **_118**
70 GASTBEITRAG von Jürgen Busch
Danke, liebe Eltern, dass ihr uns zu Großeltern macht! **_120**

KAPITEL 8

- 10 Dinge über Kita (und Schule), die in keinem Elternratgeber stehen. _122**
- 71 Es hilft nichts, wenn die Mutter heult. **_124**
72 Herzlich willkommen, liebe Eltern der Wiesenwichtel! **_126**
73 Jetzt brauchen wir noch Freiwillige. Wer möchte? **_128**
74 Gestatten: Sam, Bob, Chase, Kai und Peppa. **_130**
75 Papa ist ein Kakaloch. **_132**
76 Sie müssen bitte Ihr Kind abholen. Sofort. **_134**
77 Vermissten Sie etwas? **_136**
78 Heute haben wir nix gemacht. **_138**
79 Danke, liebe Erzieherinnen und Erzieher! **_140**
80 GASTBEITRAG von Jan Wickmann
Das Leben ist die beste Schule. **_142**

KAPITEL 9

10 Dinge über das Familienleben, die in keinem Elternratgeber stehen. _144

81 Willkommen in deiner Familie. _146

82 Was meinst du denn dazu? _148

83 Das wusste ich ja noch gar nicht! _150

84 Das hat meine Mama früher genauso gemacht. _152

85 Das hat meine Mutter nie gemacht. _154

86 Jeder schlafe, wo er kann._156

87 Das mag ich nicht. _158

88 In guten wie in pandemischen Zeiten. _159

89 So wie ihr das macht, könnte ich das nicht. _160

90 GASTBEITRAG von Birk Grüling

Family first. Wirklich? _162

KAPITEL 10

**10 Dinge über dich, die in keinem
Elternratgeber stehen. _164**

91 So fühlt sich das also an. _166

92 Ist das Kinderkacke an meinem Finger? Ach, egal. _168

93 Heulst du schon wieder? _170

94 Und wenn das nicht so klappt wie geplant? _172

95 Hallo, Mama Tom! _174

96 Wer zur Hölle bist du? _175

97 Mama, da ist was in meinem Zimmer! _176

98 Toll, wie du alles im Griff hast! _178

99 Lasst uns eine „Gang of Moms“ sein. _180

100 GASTBEITRAG von Etienne Gardé

Up & Down _182

KAPITEL 11

**Die eine wirklich wichtige Sache, die in jedem
Elternratgeber stehen sollte. _184**

101 Du bist die allerbeste Mama der Welt. _186

Hier kannst du festhalten, warum _188

WIE SAGT MAN? _192