

Inhalt

Teil I:

Meine Geschichte 9

Vorwort 10

Schock im Morgengrauen 13

Vier Tage warten 17

Eltern in 30 Minuten 21

Erste Schritte ins Leben 27

Kuscheln, um zu überleben 30

Zuhause auf Zeit 32

Kampf mit der Bürokratie 35

Es geht bergauf 40

Zerrissen zwischen Arbeit und Familie 42

Mäuse gehen auf Reisen 45

Im Bootcamp 47

Keine Zeit für gute Worte 53

Der Countdown läuft 66

Der große Tag 68

Erste Schritte 71

Das Krankenhaus im Kopf 73

Nachts in der Notaufnahme 75

»Schöpfen Sie Ihre Ressourcen aus« 78

Der nächste Schock 81

Oasen der Ruhe 85

Traurige Diagnose	85
An der Grenze	87
Die Beziehung verändert sich	89
Der kleine Unterschied	90
Ein Gefühl von Normalität	92
Epilog: Zwei Jahre später	93

Teil II:

Wie es besser klappt	95
-----------------------------	----

Wichtiger Hinweis zu Beginn	96
Der erste Schock	97
Als Vater im Krankenhaus	102
Mit Ärzten und Schwestern richtig reden	108
Schöne Momente schaffen	110
Zuhause ankommen	112
Mit Unverständnis im Umfeld klarkommen	116
Wie viel Sorge ums Kind ist richtig?	117
Väter und Stress	120
Über die eigenen Gefühle reden	122
Hilfe suchen	125
Die Hoffnung nicht verlieren	126
Streit mit der Frühchenmama	129

Teil III:

Frühchen und Eltern: Die wichtigsten Infos	133
---	-----

Dank	147
Nachwort von Barbara Mitschdörfer	148