

Teil I

||

Willkommen	12
Das sind wir!	14
Mein Baby / Meine Babys	16
Tag 0	17
Mein Tagebuch	17
Happy Birthday!	18
Tag 1	20
Mein Tagebuch	20
Dein Körper verändert sich	21
Tag 2	24
Mein Tagebuch	24
Wie dein Baby aussieht	25
Erstes Stillen und Babys erstes Kacka	25
Tag 3	27
Mein Tagebuch	27
Hier kommt die Milch!	28
Die Milch kommt nicht?	29
Tag 4	30
Mein Tagebuch	30
Hilfe, das Baby ist gelb!	31
Tipp bei Verspannungen	32

Tag 5	33
Mein Tagebuch	33
Hunger oder Saugbedarf?	34
Wird das Baby auch wirklich satt?	35
Tag 6	36
Mein Tagebuch	36
Heultage	37
Milchstau	38
Tag 7	39
Mein Tagebuch	39
Wochenfluss	40
Die Sache mit dem Nabel	41
Tag 8	42
Mein Tagebuch	42
Gutes Futter für die Mutter	43
Hühnersuppe	44
Mamas Spezial-Nährstoffbombe für die Stillzeit	44
Tag 9	46
Mein Tagebuch	46
Umgang mit Pipi und Kacka	47
Der wunde Po	48
Tag 10	49
Mein Tagebuch	49
Die ersten zehn Tage sind geschafft	50
Tag 11	52
Mein Tagebuch	52
Warum schreit das Baby bloß?	53
Tag 12	55
Mein Tagebuch	55
Wochenbettwehwehchen-Bingo	56
Tag 13	58
Mein Tagebuch	58
Die Paarbeziehung	59
Das größere Geschwisterkind	60

Tag 14	61
Mein Tagebuch	61
(K)ein Baby aus dem Bilderbuch?	62
Schlafen im Familienbett?	63
 3. Lebenswoche	64
Mein Tagebuch	64
Wie sauber muss das Baby sein?	66
Und wann habt ihr wieder Sex?	67
 4. Lebenswoche	68
Mein Tagebuch	68
Eure Stillbeziehung	70
Tandemstillen	70
Stillen unter besonderen Umständen	71
 5. Lebenswoche	72
Mein Tagebuch	72
Besondere Herausforderungen meistern	74
 6. Lebenswoche	76
Mein Tagebuch	76
Und wann kommt das Nächste? – Verhütung	78
 7. Lebenswoche	80
Mein Tagebuch	80
Gesund bleiben	82
 8. Lebenswoche	84
Mein Tagebuch	84
Huch, das Kind hat Fieber!	86
Soor	87
 9. Lebenswoche	88
Mein Tagebuch	88
Der liebe Beckenboden	90
Die Nachuntersuchung beim Frauenarzt	90
 10. Lebenswoche	92
Mein Tagebuch	92
Zurück ins alte Leben?	94
Ausblick	96

Teil 2	97
<hr/>	
Seelenwissen	98
Endlich angekommen!	98
Blickkontakt – Eine neue Nabelschnur entsteht	99
Selbstliebe	100
Berührung – Die erste Form der Kommunikation	102
Bettgeflüster – Ein Hilfsmittel bei den Gemütsstimmungen im Wochenbett	103
Dank an meine Gebärmutter	105
<hr/>	
Vertiefungen	106
Imprinting	106
Blickkontakt und Bonding	107
Stillen – Wenn das Trauma in den Brüsten sitzt	108
Über das Zufüttern gestillter Neugeborener	110
Berührung für die Mutter	111
Schnuller oder nicht? Die Angst vor dem Daumenlutschen	113
Rechts ist nicht gleich links und andere Stillkuriositäten	115
Vatergeburt	116
Windelfrei – Dein Baby kommt mit Gebrauchsanweisung zur Welt	118
Aus der Partnerschaft in die Partnerschaft: Hintergründe und Möglichkeiten	121
Kinder wachsen miteinander – Geschwister	124
Mama muss an die frische Luft!	126
Männergedanken – Wenn das Geburtserlebnis die Lust auf Sex beeinflusst	127
Rechtliches und Finanzielles	128

Praxistipps	130
Checkliste: Wochenbett	130
Übung: Ein Brief an meine Gebärmutter	133
Meditation: Meine Gebärmutter	134
Checkliste: Väteraufgaben	136
Übung: Mein neues Ich als Vater	137
Checkliste: Was bin ich mir wert?	138
Gästebuch: Wertschätzende Worte anderer über mich	139
Übung: Mein Türschild	140
Übung: Mein Stopp-Schild	141
Meditation: Wertschätzende Gedanken für Eltern	142
Übung: In körperlicher und geistiger Hinsicht Mamabestform im Wochenbett	143
Alltagstipp: Tuchbindetechnik als Korsage	144
Alltagstipp: Dampfbad und Dampfhocke	146
Übung: Atem, Wärme und Atemrhythmus	148
Übung: Beckenboden nach oben ziehen	149
Übung: Fußkreisen	150
Übung: Oberkörper, Schultern und Arme	151
Narbenpflege und Narbenentstörung	154
Der Bauchnabel – Die erste Lebensnarbe	155
Gedankenhygiene	156
Fette Henne	157
Übung: Eine Einladung ins Wochenbett	159
Übung: Unsere Geburt – Ein Bericht von Papa, Doula und anderen Begleitern	161