

INHALT

7 **Drei Mal Wochenbett – so war's bei mir**

TEIL 1

7 **MACH DICH BEREIT**

Bestens vorbereitet fürs Wochenbett

9 **Halten und gehalten werden**

11 Mothering the Mother und was das Wochenbett eigentlich ist

21 **Nestbau, körperliche und emotionale Vorbereitungen**

21 Mama-Must-Haves fürs Wochenbett

21 Baby-Must-Haves fürs Wochenbett

38 Bye bye Plazenta

43 Verabschiedung der Schwangerschaft

59 Lass dir helfen

TEIL 2

77 **DEIN NEUER MAMA-KÖRPER**

Die körperlichen Veränderungen im Wochenbett

79 **Untenrum**

79 Deine Blase – kein Platzproblem mehr

79 Dein Darm – so klappt's auf dem stillen Örtchen

81 Hämorrhoiden – kein P(r)oblem

82 Applaus für deine Geburtsorgane

119 Obenrum
119 Bedürfnisse stillen

157 Rundherum
157 Blick auf die Waage
158 Hormon-Party
160 Löwinnen-Mähne
162 Tigerstreifen
162 Sweat, Baby, sweat

TEIL 3

165 ELTERNSEIN, ALTE LIEBE, NEUES ICH
Zueinander finden

167 Eltern werden, Liebespaar bleiben
169 Babyblues und wenn es doch ernst wird
172 Me-Time mit Yoga
176 Die Geburt verarbeiten
178 Let's talk about Sex ... and Selflove
185 Der Schoßraum und die weibliche Urkraft

188 Danksagung
189 Literatur und Links
190 Bildnachweis
190 Impressum