

# Inhalt

Einleitung	6	<b>4. Ernährung und Heilkräuter im Wochenbett</b>	109
Was sind Doulas, und was machen sie?	9	Gesundheitschecks nach der Geburt	111
Die Säulen des Wochenbetts	10	Wichtige Nährstoffe	112
<b>1. Vorbereitung auf das Wochenbett</b>	<b>13</b>	Pflanzliche Medizin für die Mutterschaft	116
Dein Gehirn	15	<b>5. Für immer Eltern</b>	127
Dein Ich	20	Dein neues Ich	131
Deine Bezugspersonen	27	Verstehe deinen Zyklus	134
Die Sprachen der Liebe™	32	Schlaf oder vielmehr: Schlafmangel	138
Dein Nest	34	Stimmungsaufheller	144
Dein Baby	44	Das Familienleben meistern	148
<b>2. Ein Leitfaden für das Stillen</b>	<b>47</b>	Sex nach dem Baby	150
Eine typische Still-Zeitachse	50	Finde deine Dorfgemeinschaft	154
Tipps für häufige Stillschwierigkeiten	57	Große kleine Emotionen	158
Galaktagoga	64	Bindung durch Spiel	160
Abstillen	65	Praktische Tipps für den Tag	164
<b>3. Das vierte Trimester</b>	<b>69</b>	Schuldfühle und der Mythos	
Praktische Wochenbett-Tipps	73	der perfekten Mutter	170
Blut, Schweiß und Tränen	76	<b>6. Einfache Rezepte</b>	175
Mentale Gesundheit und große Emotionen	81	Weiterführende Literatur	232
Unkonventionelles Wochenbett	87	Autorinnen und Danksagung	233
Die Regeneration nach der Geburt	96	Quellen	234
Einige Punkte zum Bedsharing	99	Mitarbeiter:innen und Mitwirkende	236
Tragehilfen	101	Models	236
Ehre deinen Körper	102	Register	237
Väter, Co-Mütter und Co-Eltern	105	Titelnennungen	239