

# Inhalt

Einleitung	6	<b>4. Ernährung und Heilkräuter im Wochenbett</b>	<b>109</b>
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>	<b>127</b>
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>	Schuldgefühle und der Mythos der perfekten Mutter	170
Praktische Wochenbett-Tipps	73	<b>6. Einfache Rezepte</b>	<b>175</b>
Blut, Schweiß und Tränen	76	Weiterführende Literatur	232
Mentale Gesundheit und große Emotionen	81	Autorinnen und Danksagung	233
Unkonventionelles Wochenbett	87	Quellen	234
Die Regeneration nach der Geburt	96	Mitarbeiter:innen und Mitwirkende	236
Einige Punkte zum Bedsharing	99	Models	236
Tragehilfen	101	Register	237
Ehre deinen Körper	102	Titelnennungen	239
Väter, Co-Mütter und Co-Eltern	105		