

Über dieses Buch	6
1. Einladung ins Wochenbett	10
2. Wochenbettorganisation: Alles, was euch entlastet, ist willkommen	16
3. Dein Wochenbett: Alles, was dir gut tut.	24
4. Ankommen: Was dein Kind braucht	30
5. Frühwochenbett im Krankenhaus	40
6. Wochenbett nach einem Kaiserschnitt	44
7. Wissen, das du in den Tagen nach der Geburt im Kopf haben solltest	52
8. Körperliche Veränderungen und Heilung nach der Geburt	60
9. Deine Seele im Wochenbett	70
10. Das besondere Wochenbett	78
11. Deine Geburtsgeschichte	96
12. Deine Mutterrolle: Was dir Kraft gibt	102
13. Mutterliebe	108
14. Sorgen und Ängste	114
15. Gut genug	118
16. Entspannte Eltern – zufriedene Kinder. Oder eben auch nicht	124
17. Selbstfürsorge	128
18. Wochenbettglück einfangen	132
19. Neuer Alltag	136
20. Das eigene Dorf bilden	144
21. Ernährung im Wochenbett und Rezepte	150
22. Dein Körper in seiner neuen Form	164
23. Partnerschaft und Sexualität	172
24. Geschwisterkinder	182
25. Den eigenen Weg finden	196
26. Entscheidungen treffen: Eine Übung	204
27. Wissen rund um das Babyhandling	206
28. Gesundheit deines Babys	228
29. Wissen über das Stillen	242
30. Gewichtsentwicklung deines Kindes	254
31. Stillschwierigkeiten und der Umgang damit	258
32. Fläschchenbeziehung und Nicht-Stillen	268
33. Babyschlaf	272
34. Weinende Babys	278
35. Text an deinen Partner	286
Danksagungen	298
Literatur	301
Wichtige Webadressen	302
Impressum	303