

INHALT

| | |
|---|-----|
| Vorwort | 1 |
| Einleitung | 2 |
| Mythos Wochenbett | 5 |
| Unser Baby ist da! | 9 |
| <i>Babywissen von A-Z</i> | 9 |
| <i>Bindung ab Tag 1</i> | 25 |
| <i>Nestwärme</i> | 30 |
| <i>Ein Schutzraum</i> | 32 |
| <i>Besuchsmanagement</i> | 36 |
| Den Schlafplatz gestalten | 37 |
| <i>Familienbett, ja oder nein?</i> | 37 |
| <i>Beistellbettchen</i> | 40 |
| <i>Wiege</i> | 41 |
| <i>Gemütlichkeit & Funktionalität</i> | 43 |
| <i>Schlafaccessoires</i> | 44 |
| <i>Lichtquellen</i> | 46 |
| Mama | 48 |
| <i>Alles ist neu!</i> | 48 |
| <i>Das Geburtserlebnis</i> | 50 |
| <i>Die Beziehung zum eigenen Körper</i> | 52 |
| <i>Schmerzen lindern & Regeneration</i> | 56 |
| <i>Tipps für die Toilettenhygiene</i> | 61 |
| <i>Stillen</i> | 65 |
| <i>Klamotten-Tipps</i> | 74 |
| <i>Gutes für die Seele</i> | 76 |
| <i>Nährendes für den Körper</i> | 91 |
| <i>Wochenbettdepressionen</i> | 101 |

| | |
|---|-----|
| Papa | 103 |
| <i>Der Fels in der Brandung – Rückendeckung sein</i> | 103 |
| <i>Die Zeit zu dritt genießen</i> | 105 |
| <i>Hilfe, meine Frau ist so anders!</i> | 106 |
| <i>Papa-Bindung</i> | 109 |
| <i>Väter & Stillen</i> | 112 |
| <i>Das Erlebnis der Geburt sacken lassen</i> | 113 |
| <i>Meine Rolle finden</i> | 115 |
| Wir | 117 |
| <i>Plötzlich zu dritt</i> | 117 |
| <i>Paarzeit</i> | 121 |
| <i>Die Beziehung nach der Geburt</i> | 122 |
| <i>Intimität – mental & körperlich</i> | 126 |
| <i>Ein ausgewogenes System – große Kinder integrieren</i> | 129 |
| Bonus: Wochenbettküche | 134 |
| <i>Süße Ideen</i> | 135 |
| <i>Herzhafte Ideen</i> | 141 |
| Schluss | 147 |