

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort · 9

### 01. Zwölf Wochen auf Zehenspitzen · 11

Vorbilder · 12

Wann reden wir drüber? · 14

Privatsphäre · 20

*Schwangerschaft und Mutter werden – Interview mit Hebamme*

*Jule Pumpe und Frauenärztin Emma Råsmark-Röpke · 23*

*Hebammen – echte Heldinnen · 28*

### 02. Essen für mich (und mein Baby) · 31

Schwangeren-„Diät“ · 33

Heißhungerattacken (*cravings*) · 35

Ernährungstipps in der Schwangerschaft · 37

*Ausgewogenes Essverhalten – Interview mit Dr. Megan Mitchell · 39*

*Auf den eigenen Körper hören von Dr. Megan Mitchell · 41*

*Ratschläge, die du gleich wieder vergessen kannst · 42*

### 03. Sorgen, Ängste und Erwartungen · 47

Reden, reden, reden · 49

Das liebe Geld · 50

Elternzeit und Rollenverteilung · 51

*Kinder und Karriere · 54*

Selbstständig sein und Mutter · 57

Sex · 59

*Zehn Gedanken zum Thema Sex von Dr. Moa Linner · 60*

### 04. Style und Wohlbefinden · 63

*Sich selbst annehmen von Dr. Megan Mitchell · 65*

Style · 66

*Stil in der Schwangerschaft – Interview mit Modejournalistin*

*Marlene Sørensen · 68*

Pflege und Verwöhnen · 70

*Hautpflege – Interview mit Hebamme Christina Hinderlich · 71*

### 05. A Boy or a Girl? · 77

**06. Vater werden · 85**

- Augustin Erba über das Vaterwerden · 86*
- Reden – über Wünsche und Vatervorbilder · 89

**07. Happy Mama = Happy Baby! · 95**

- Vorbereitet sein · 96
- Checkliste für euer Baby · 96
- Checkliste für Eltern · 97
- Das Wochenbettrezept · 103
- Mein Notizbuch · 106

**08. Geburt · 111**

- Geburtserfahrung eins: Anders als geplant · 113
- Geburtserfahrung zwei: Denkt jemand an den Papa? · 116
- Geburtserfahrung drei: Ein Kaiserschnitt · 117
- Kaiserschnitt-Tipps von Physiotherapeutin Monika Siller · 120*
- Geburtserfahrung vier: Kurz, aber kraftvoll · 122
- Geburt, Stillen und Wochenbett von Hebamme Ines Vogel · 125*

**09. Wochenbett · 129**

- Die neugeborene Mutter · 131
- Auf die eigenen Bedürfnisse achten · 132
- Ohne Instagramfilter · 133
- Der neugeborene Papa · 137
- Essen im Wochenbett · 140
- Geburtstrauma und Babyblues · 142
- Schuldgefühle und warum sie nicht gut sind · 145
- Falls du dich entschieden hast zu stillen · 146

**10. Mutter sein · 155**

- Ein neues Körpergefühl · 156
- Bereicherung und Erfüllung · 161
- Du weißt es immer am besten · 163

**Nachwort · 169**

- Danke · 173
- Hilfreiche Adressen · 173
- Quellen · 174
- Register · 175