

EINE EINLEITUNG _11

KAPITEL 1

10 Dinge über die Schwangerschaft, die in keinem Elternratgeber stehen. _12

01 Wenn es passiert, passiert es. Wir machen uns da nicht verrückt. **_14**

02 Ein Strich ist ein Strich ist ein Strich. Oder nicht? **_15**

03 Ich bin schwanger! Hurra! Hilfe? Hurra? Hilfee! Hurraaaa! **_16**

04 Wieso grinst du denn so? **_16**

05 Und wieso heulst du jetzt? **_18**

06 Ich kannte mal eine Silke, und die war doof. **_19**

07 Wann ist es denn so weit? **_20**

08 Schlaf richtig aus, solange es noch geht. **_21**

09 Darf ich mal anfassen? **_22**

10 GASTBEITRAG von Matthias Luck: Same, same, but different. **_23**

KAPITEL 2

10 Dinge über die Erstausrüstung, die in keinem Elternratgeber stehen. _24

11 Awww, das Kleidchen! Ist das nicht süß? **_26**

12 Und wie zieht man das jetzt an? **_28**

13 Haben wir alles von der Liste? **_30**

14 Oh, toll! Noch ein Teddy! **_32**

15 Ich hab da noch was für euch. **_34**

16 Da wächst es noch rein. **_35**

17 Hilfe! Wir haben noch keinen Windeleimer! **_36**

18 Schatz, haben wir noch Windeln? **_37**

19 Bin ich eigentlich die einzige Schwangere, der das alles zu viel wird? **_38**

20 GASTBEITRAG von Bano Diop: Das muss man haben! Oder nicht? **_40**

KAPITEL 3

10 Dinge über die Geburtsvorbereitung, die in keinem Elternratgeber stehen. _42

21 Du musst doch nicht aufgeregt sein. _44

22 Der Kreißsaal hat eine richtig schöne Tapete. _46

23 Was? Dein Mann geht nicht mit zum Vorbereitungskurs? _48

24 Toll! Dann werden wir ja gleichzeitig Mutter! _49

25 Bist du sicher, dass du das so machen willst? _50

26 Und dann den Schmerz einfach wegatmen. _51

27 Kleingeld, Unterhosen und eine Videokamera? _52

28 Für die Geburt mach ich mich so richtig hübsch. _54

29 Das steht so aber nicht in meinem Plan. _55

**30 GASTBEITRAG von Prof. Dr. med. Kai J. Bühling`
Jede Geburt zählt. _56**

KAPITEL 4

10 Dinge über die Geburt, die in keinem Elternratgeber stehen. _58

31 Das ist ja gar nicht wie im Film! _60

32 Es geht los! Geht es los? _61

33 Haben wir auch an alles gedacht? _62

34 Das dauert hier noch. Wollen Sie Pizza bestellen? _63

35 Wie soll das da eigentlich durchpassen? _64

36 Stuhlgang während der Geburt? _65

37 Sie müssen hier schon mitarbeiten! _66

38 Und, wie lange hat es gedauert? _67

39 Darf ich vorstellen? Dein Baby! _68

**40 GASTBEITRAG von Daniel Schröckert:
Once Upon a Time in Hollywood's Kreißsaal _69**

KAPITEL 5

10 Dinge über das Wochenbett, die in keinem Elternratgeber stehen. _70

- 41** Oh mein Gott, ich werde alles falsch machen! **_72**
- 42** War das das Baby? Das war das Baby! **_74**
- 43** Hilfe, ich blute! **_76**
- 44** Natürlich freue ich mich über Besuch! **_78**
- 45** Wir kommen später, macht doch nichts, oder? **_81**
- 46** Du kannst ruhig hier stillen, das stört mich nicht. **_82**
- 47** Und, klappt's mit dem Stillen? **_84**
- 48** Schlaf, Mama, schlaf. Auch tagsüber. **_85**
- 49** Ich platze gleich vor Liebe! **_86**
- 50 GASTBEITRAG von Marco Krahl**
Holt die Väter ins Wochenbett! **_87**

KAPITEL 6

10 Dinge über die Elternzeit, die in keinem Elternratgeber stehen. _88

- 51** Und was machst du jetzt den ganzen Tag? **_90**
- 52** Schlaf doch einfach, wenn das Kind schläft. **_92**
- 53** Nicht auf die dritte Diele links! **_93**
- 54** Schlafenszeit, mach die Abzugshaube an! **_94**
- 55** Schwimm, Baby, schwimm! **_96**
- 56** Diese Übung war gut für dein drittes Chakra. **_98**
- 57** Und was mach ich jetzt mit dem Baby? **_100**
- 58** So viel Beschäftigung mit wenig Aufwand. **_101**
- 59** Was, schon vorbei? **_102**
- 60 GASTBEITRAG von Heiner Bäck**
Früher haben wir das anders gemacht. Na und? **_104**

KAPITEL 7

10 Dinge über Großeltern, die in keinem Elternratgeber stehen. _106

61 Danke, liebe Omas und Opas! **_108**

62 Enkelkinder first. **_109**

63 Mama, du wirst Oma! **_110**

64 Das habt ihr mir aber nicht erlaubt, als ich klein war. **_112**

65 Bei Oma haben wir nur Fernsehen geguckt. **_114**

66 Ich will bei Oma und Opa wohnen. **_115**

67 Ich mag die andere Oma aber lieber! **_116**

68 Schatz, meine Mutter kommt uns besuchen. **_117**

69 Wann können wir die Kleinen wiedersehen? **_118**

70 GASTBEITRAG von Jürgen Busch

 Danke, liebe Eltern, dass ihr uns zu Großeltern macht! **_120**

KAPITEL 8

10 Dinge über Kita (und Schule), die in keinem Elternratgeber stehen. _122

71 Es hilft nichts, wenn die Mutter heult. **_124**

72 Herzlich willkommen, liebe Eltern der Wiesenwichtel! **_126**

73 Jetzt brauchen wir noch Freiwillige. Wer möchte? **_128**

74 Gestatten: Sam, Bob, Chase, Kai und Peppa. **_130**

75 Papa ist ein Kakaloch. **_132**

76 Sie müssen bitte Ihr Kind abholen. Sofort. **_134**

77 Vermissen Sie etwas? **_136**

78 Heute haben wir nix gemacht. **_138**

79 Danke, liebe Erzieherinnen und Erzieher! **_140**

80 GASTBEITRAG von Jan Wickmann

 Das Leben ist die beste Schule. **_142**

KAPITEL 9

10 Dinge über das Familienleben, die in keinem Elternratgeber stehen. _144

81 Willkommen in deiner Familie. _146

82 Was meinst du denn dazu? _148

83 Das wusste ich ja noch gar nicht! _150

84 Das hat meine Mama früher genauso gemacht. _152

85 Das hat meine Mutter nie gemacht. _154

86 Jeder schlafe, wo er kann. _156

87 Das mag ich nicht. _158

88 In guten wie in pandemischen Zeiten. _159

89 So wie ihr das macht, könnte ich das nicht. _160

90 GASTBEITRAG von Birk Grüling

Family first. Wirklich? _162

KAPITEL 10

10 Dinge über dich, die in keinem Elternratgeber stehen. _164

91 So fühlt sich das also an. _166

92 Ist das Kinderkacke an meinem Finger? Ach, egal. _168

93 Heulst du schon wieder? _170

94 Und wenn das nicht so klappt wie geplant? _172

95 Hallo, Mama Tom! _174

96 Wer zur Hölle bist du? _175

97 Mama, da ist was in meinem Zimmer! _176

98 Toll, wie du alles im Griff hast! _178

99 Lasst uns eine „Gang of Moms“ sein. _180

100 GASTBEITRAG von Etienne Gardé

Up & Down _182

KAPITEL 11

Die eine wirklich wichtige Sache, die in jedem Elternratgeber stehen sollte. _184

101 Du bist die allerbeste Mama der Welt. _186

Hier kannst du festhalten, warum _188

WIE SAGT MAN? _192