

INHALT

- 7 **Drei Mal Wochenbett – so war's bei mir**

TEIL 1

7 **MACH DICH BEREIT**

Bestens vorbereitet fürs Wochenbett

9 **Halten und gehalten werden**

- 11 Mothering the Mother und was das Wochenbett eigentlich ist

21 **Nestbau, körperliche und emotionale Vorbereitungen**

- 21 Mama-Must-Haves fürs Wochenbett

- 21 Baby-Must-Haves fürs Wochenbett

- 38 Bye bye Plazenta

- 43 Verabschiedung der Schwangerschaft

- 59 Lass dir helfen

TEIL 2

77 **DEIN NEUER MAMA-KÖRPER**

Die körperlichen Veränderungen im Wochenbett

79 **Untenrum**

- 79 Deine Blase – kein Platzproblem mehr

- 79 Dein Darm – so klappt's auf dem stillen Örtchen

- 81 Hämorrhoiden – kein P(r)oblem

- 82 Applaus für deine Geburtsorgane

- 119** **Obenrum**
119 Bedürfnisse stillen
- 157** **Rundherum**
157 Blick auf die Waage
158 Hormon-Party
160 Löwinnen-Mähne
162 Tigerstreifen
162 Sweat, Baby, sweat

TEIL 3

- 165** **ELTERNSEIN, ALTE LIEBE, NEUES ICH**
 Zueinander finden
- 167** **Eltern werden, Liebespaar bleiben**
169 Babyblues und wenn es doch ernst wird
172 Me-Time mit Yoga
176 Die Geburt verarbeiten
178 Let's talk about Sex ... and Selflove
185 Der Schoßraum und die weibliche Urkraft
- 188** Danksagung
189 Literatur und Links
190 Bildnachweis
190 Impressum