

INHALT

Vorwort	7
1. Kapitel: Der Einstieg ins neue Leben – Schwangerschaft	9
Alles ist so neu	10
Immer nur glücklich?	12
Hauptsache gesund?	13
»Nb+2 oder Rb-3. Na? Alles klar?« – Besuche beim Gynäkologen	15
Die gläserne Gebärmutter oder: Vom Terror mancher Vorsorgeuntersuchungen	17
»Ist mir schlecht!«	19
»Ob es sich wohl hält?« – Ängste vor einer Fehlgeburt ..	20
»Na, wie geht's euch beiden denn?« – das neue Körpergefühl	21
»Er sagte immer nur: ›Oje!« – Mann ist schwanger	22
»Es war ihm nicht so ganz geheuer« – Sexualität in der Schwangerschaft	25
Wir werden Eltern: ein Test	27
Wir gründen eine WG – Wenn Kinder die Wohnung erobern	31
1) Kinder brauchen Platz – Tips für die Wohnungsvergrößerung (32); 2) Kinder erobern das Terrain – der Baby-Tornado (34); 3) Chaos-Begrenzung (35)	
Ein Name wird gegeben	38
2. Kapitel: »Raus kommen sie alle« – die Geburt	41
Völlig ahnungslos? Geburtsvorbereitung ist wichtig	43
»Und dann kam doch alles so anders« – Möglichkeiten und Grenzen der Geburtsvorbereitung	43
»Die Geburt ist doch kein Kinderspiel« – Väter bei der Geburt	47
Aufgaben und Möglichkeiten des Vaters bei der Geburt ..	48
»Ich hab' geweint und gelacht und war sehr stolz auf meine Frau« – Ein Vater berichtet	50
Wo und wie entbinden?	52
Zu Hause? Ambulant? Stationär?	53
Narben an der Seele – Wenn eine Geburt nicht natürlich endet	55

»Vergessen Sie nie, Sie haben ein schwerkrankes Kind« – ein Gesprächsprotokoll	58
Er sagte nur: »Ihr Kind ist tot.« – Ein Gesprächsprotokoll . . .	61
»Ich bin jemand. Ich kann was. Ich kann mein Kind zur Welt bringen.« – Interview mit einer Hebamme	64
3. Kapitel: Plötzlich zu dritt – die Familie	71
Gut gelandet?	72
Gott sei Dank (72); Liebe auf den ersten Blick? (73); Wenn die Tränen fließen – der Baby-Blues (76); Schutzraum für die Frau (76)	
Die drei großen S: Stillen – Schreien – Schlafen	78
Das erste S: Stillen – (k)ein Problem (78); Still-Tips (81); Das zweite S: Schreien – Babygeschrei geht durch Mark und Bein (86); Das dritte S: Schlafen (91)	
Waschen, cremen, pudern, abstauben, Ölwechsel: das pflegeleichte Baby	98
4. Kapitel: Der neue Chef: Babys Lebens- und Zeitvorstellung	101
Probleme mit der neuen Rolle: vom Schreibtisch an den Wickeltisch?	103
»Ich fühle mich so abgeschnitten!«	109
»Was hab' ich eigentlich den ganzen Tag gemacht?« – Neue Zeit- und Selbsterfahrung mit einem Kind	111
Wie finden Frau und Mann ein Ja zur veränderten Situation?	115
Wenn die Seele nach Hilfe ruft – die postnatale Depression . . .	120
»Das Kind war für mich der Grund meines ganzen Elends« – ein persönlicher Erlebnisbericht (120); Die wichtigsten Fragen und Antworten zur postnatalen Depression (PND) (124)	
Raus aus den vier Wänden – was Eltern und Kinder miteinander machen können	127
»Junge Mutti mit Zwerg sucht Anschluß!« (127); Zwergenaufstand, die Zipfelmützen, das Clübchen: Eltern-Kind-Treffs (128)	
Von Kontoführungs-Allüren – das liebe Geld	132
Mein Geld – dein Geld – unser Geld (134); Tips zum (Nicht-) Geldausgeben (137)	

5. Kapitel: Wem kann man's denn schon recht machen? . . .	139
Guter Rat kommt ungefragt	140
Von Schwiegermüttern und ähnlichen Wesen: »Ich will ja nichts sagen, aber...«	141
»Hoffentlich mache ich alles richtig!« – Wenn die Latte zu hoch liegt	144
Großeltern und Enkel – eine Liebe mit Hindernissen	147
Großeltern können zu engen Vertrauten werden – ein Interview	150
6. Kapitel: Wie kommt Mann denn dazwischen?	155
»Ich habe ihm vieles nicht zugetraut« – Ein Gesprächsprotokoll	156
Gefährliche Beziehungs-Sackgassen und Wege aus der Gefahr	160
1. Sackgasse: Die zu enge Bindung (Symbiose) von Mutter und Kind (163); 2. Sackgasse: Das Ideal der Supermutter (171); 3. Sackgasse: Die Eifersucht des Vaters (177); 4. Sackgasse: Sexuelle Schwierigkeiten nach der Geburt (178)	
7. Kapitel: Eltern werden – Paar bleiben	185
»Ein Kind ist wie ein kleiner Räuber« – Interview mit einem Paartherapeuten	187
»Kinderfreie Zonen«	194
Wie findet man Stunden zu zweit? (194); Hilfen für das gemeinsame Gespräch (198)	
Anmerkungen	201
Weitere Literatur zum Thema	203
Wichtige Adressen	205