

Claudia Filker

# Die Kinder-Überraschung

Paare werden Eltern

  
R. BROCKHAUS

# INHALT

Vorwort .....	7
<b>1. Kapitel: Der Einstieg ins neue Leben – Schwangerschaft</b>	<b>9</b>
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
<b>2. Kapitel: »Raus kommen sie alle« – die Geburt</b> .....	<b>41</b>
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
<b>3. Kapitel: Plötzlich zu dritt – die Familie .....</b>	<b>71</b>
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
<b>4. Kapitel: Der neue Chef: Babys Lebens- und Zeitvorstellung .....</b>	<b>101</b>
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); Zwergenaufrüst, 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