

Vicki Iovine

Du wirst das Kind schon schaukeln

Das erste Jahr mit deinem Baby



TRIAS

8.4.5 5. Deponier
kalorienarmes Essen im
Kühlschrank, im Auto und in
der Wickeltasche

8.4.6 6. Durchs Stillen
bekommst du deine alte Figur
nicht wieder

8.4.7 7. Glaub nicht an
fettarme Nahrungsmittel

8.4.8 8. Tritt keinem
Fitnessklub bei

**8.5 Warum mühsam abnehmen,
wenn man doch gleich wieder
schwanger wird?**

8.6 Innere Fitness

8.7 Irreparable Schäden

8.7.1 1. Deine Brüste

8.7.2 2. Deine Füße

8.7.3 3. Dein Bauch

8.7.4 4. Deine
Schwangerschaftsstreifen

8.8 Die eigene Einstellung

Teil IX Sex? – Gehört

nicht zu meinem Wortschatz

9 Keine Sorge, du bist normal

9.1 Du bist noch immer
schwanger!

9.2 Die ersten sechs Wochen

9.3 Den meisten geht es so wie
dir

9.4 Eine Baby-Liebesaffäre

9.4.1 Höhepunkte beim
Stillen

9.5 Junge Väter

9.6 Probieren geht über
Studieren

Teil X Stillen oder Fläschchen?

10 Lass dich nicht unter Druck setzen

10.1 Die Meinung von Hinz und
Kunz

10.2 Ein paar allgemeine

Denkanstöße

10.2.1 1. Kannst du dich mit dem Gedanken anfreunden, deine schönen Sexspielzeuge in den nächsten Monaten in zwei Euter zu verwandeln?

10.2.2 2. Wann willst du wieder anfangen zu arbeiten?

10.2.3 3. Durftest du dein Baby aus dem Krankenhaus mit nach Hause nehmen?

10.2.4 4. Wie steht es um Mamas Gesundheit nach der Entbindung?