

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?