

Inhalt

Landliebe oder Sex in the City

Die Zeugung	9
Timing ist alles: Vom richtigen Zeitpunkt	11
Fruchtbarkeit oder: Die allgemeine Zeugungsreife	18
Notfallplan: Wenn es nicht klappt	22
Geist ist geil: Die spirituelle Zeugung	27
Blau machen – oder Rosa: Der Kampf der Geschlechter . . .	31
Violett auf weiß: Der Schwangerschaftstest	37

Umstände weltweit

Die Schwangerschaft	41
Bräuche um die Bäuche: Beginn der Schwangerschaft . . .	43
Das geht gar nicht: Der Schwangerschaftsknigge	48
Kein Futterpass: Der Speiseplan für Schwangere	58
Feste feiern: Ein Hoch auf die Hochschwangere	66
Beruf Hebamme: Männer müssen draußen bleiben	75
Endspurt: Abwarten und Himbeerblätterttee trinken . . .	82

Jetzt kommt's!

Die Geburt	87
Geburtsort: 1000 places to see when you're born	89
Die Geburtsposition: Turnen für Fortgeschrittene	99
Die Schmerzverarbeitung: Viel Lärm oder nichts	104
Oh Mann: Die Rolle des Vaters	110
Tschüss, Mama: Abnabeln und Nachgeburt	115

Die Welt begrüßt das Wunder

Willkommen, Baby!	129
Zwischen Gott und der Welt: Die ersten Stunden	131
Nicht Fisch, nicht Fleisch: Zwischen zwei Welten	136
Heilende Hülle: Babys erste (Schutz-)Bekleidung	140

Baby-Flitterzeit auf der Isolierstation

Das Wochenbett	155
40 Tage hinter Schloss und Riegel: Rückzug	157
Kraft tanken: Warm und satt im Wochenbett	163
Hilfe: Familienfürsorge und Betreuungsgeschäft	169
Männerkindbett: Erholung für das starke Geschlecht	173

Gesellschaft und Gesellschaften

Erste Besuche	177
Coming home: Begrüßungsdeko	179
Rauschende Feste: Die Freunde zu Gast	183
Gold und Geld: Die Geschenke	191

Essen, Pflege, Schlafen, Transport	
Alltag in Babyhausen	197
Ernährung: Von Zaubetränken und Breikost	199
Alles für'n Popo: Windeln jeder Couleur	209
Feuchtfröhlich: Babys beim Baden	214
Gute Nacht: Das Sandmännchen international	217
Babys Chauffeure: Mamas und Papas tragende Rolle	227
Wie sie alle heißen	
Namensgebung	233
Alexander, Freitag oder Harriet: Name ist Programm	235
Taufe und Namensfeste: Königs- und Gotteskinder	248
Die Premieren im ersten Lebensjahr	
Das erste Mal	259
Der erste Haarschnitt: Kahlgeschoren oder modisch	261
Der erste Zahn: Ein Meilenstein in Weiß	266
Der erste Sport: Total verrückte Babywettkämpfe	269
Der erste Geburtstag: Happy Birthday, Baby!	271
Danke	279