

Sheila Kitzinger

Das Jahr nach der Geburt

Ein Überlebenshandbuch für Mütter

Aus dem Englischen von Cornelia Stoll

1



Auf der Achterbahn

Ein neues Zeitgefühl -
 Liebe, Haß und Angst -
 Schuldgefühle -
 Beziehungsprobleme -
 Körperliche Veränderungen - Postnatale ,
 Euphorie - Depressionen
 Ratschläge - Die Zukunft

11

2



Der Körper verändert sich

Der Wochenfluß - Empfindliche Schleimhaut -
 Der Bauch - Die Nachuntersuchung -
 Das Gespräch mit dem Arzt - Die Suche nach dem geeigneten Arzt -
 Nach einer anstrengenden Geburt - Nach künstlich eingeleiteten Wehen -
 Peridural-Anästhesie -
 Nach einem Kaiserschnitt -
 Der Hara Obi

23

3



Was Sie für Ihren Körper tun können

Der Energiefluß -
 Das Körperbewußtsem bilden - Übungen gegen Rückenschmerzen -
 Massage - Freizeitgymnastik

47

4



Beckenboden, Blase und Scheide

Der Beckenaufzug -
Prolaps -
Dammschmerzen -
Der Scheidendammschmitt

71

5



Stillen

Die Einzigartigkeit der
Muttermilch - Entschei-
dung für die Flasche -
Das richtige Anlegen -
Wie der Körper Milch
bildet - Der Milchfluß-
reflex - Brust und Brust-
warzen - Brustpflege -
Stillen nach Bedarf-
Wenn Probleme auftreten
Wieder berufstätig -
Abstillen

89

6



Gesunde Ernährung

Ernährung während der
Stillzeit - Freude an den
Mahlzeiten - Ihr Baby
ißt mit

115

7



Gefühle gegenüber sich selbst

Die spätgebärende Mutter
Traumkind und vollkommene Mutter-
Wenn das Kind weint -
Trauern - Rivalität
zwischen Müttern

125

8



Niedergeschlagenheit nach der Geburt

»Baby-Blues« -
Postnatale Depression -
Soziale Ursachen der
Niedergeschlagenheit -
Eine schwierige
Geburtserfahrung -
Sexueller Mißbrauch -
Wochenbettpsychose

141

9



Die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes

Die Wut auf das Baby-
Das begabte Kind -
Die sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit des Kindes - Körperkontakt - Körperliche Nähe - Spielen und Berühren - Träumen - Schlafrhythmus • Weinen - Im Gleichklang - Wachsen, erforschen und lernen

161

10



Die Beziehung der Mutter zu ihrem Kind

Widerstreitende Gefühle -
Bonding - Das behinderte
Kind - Die HIV-positive
Mutter - Wenn ein Kind
stirbt

191

11



Väter

Väter in anderen <•
Kulturen - Die Entwick-
lung zum Vater - Eine
Beziehung aufbauen -
Väterliche Gefühle

211

12



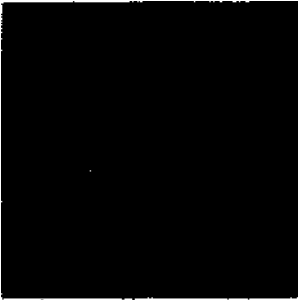
Die Beziehungen verändern sich

»Mama« werden - Sie und
Ihr Partner - Häuslich
werden oder ausbrechen? -
Umbruchszeit - Disziplin
und Abhängigkeit: strittige
Themen - Wie soll es
weitergehen? - Sie und
Ihre Mutter - Freunde -
Das entthronte Kind -
Die alleinerziehende
Mutter

227

13

14



Sex

Männer und Sex nach der
Geburt - Vaginale Feuchtig-
keit - Die Wurzel der
Klitoris - Unterbrochener
Geschlechtsverkehr -
Geburt und neuer Spaß am
Sex - Sex nach einer Naht -
Stellungen - Phantasie und
Erinnerung - Vaginismus -
Eisprung - Empfängnis-
verhütung

253

Atem holen

Raum für Sie allein -
Streßmanagement -
Schnelle Entspannung -
Die Last teilen -
Arbeitende Mütter -
Kinderbetreuung

273

Danksagung 295

Glossar 296

Anmerkungen 298

Register 303