

SVENJA KRÄMER | HANNA MEYER

MUTTERTÄT

Wenn sich **plötzlich**
alles anders anfühlt



Wie das Mutterwerden
unseren Körper,
unsere Persönlichkeit
und unser Leben verändert

INHALT

Vorwort von den Schwesterherzen Doulas	8
ERSTER TEIL	10
Von der Idee zum Buch	10
Worum geht's? Die Transformation zur Mama!	11
ZWEITER TEIL	15
Ein Blick in die Ursprünge: Was ist Matrescence?	15
Ein Blick ins Hier und Jetzt: Was ist Muttertät?	20
DRITTER TEIL	25
Muttertät auf körperlicher Ebene	25
Stille Schmerzen und tiefe Becken	25
Von Fehlgeburt zum Stillmarathon	41
Stimmen aus der Wissenschaft	57
Muttertät auf psychologischer Ebene	73
Zurück zur Selbstbestimmung	73
Meine neuen Freund:innen	82
Stimmen aus der Wissenschaft	91
Muttertät auf Beziehungsebene	107
Familien-, Streit- und Wochenbettkultur	107
Wo bin ich? Und wer ist noch hier?	120
Stimmen aus der Wissenschaft	133

Muttertät auf beruflicher Ebene	148
Angst vor der Mamafalle	148
Große Angst und nichts dahinter?	161
Stimmen aus der Wissenschaft	171
Muttertät auf spiritueller Ebene	183
Einmal Mond und zurück	183
Spirituell? Eher nicht.	191
Stimmen aus der Wissenschaft	194
VIERTER TEIL	204
Muttertät ohne Ende: Großmuttertät?	204
Vatertät	212
Muttertät: Unser Resümee	219
Danksagung	225
Quellen	226
Abbildungen	239
Über die Autorinnen	240