



Nele Hillebrandt

## Mama sein

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-644-1

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

### Mal ehrlich: Mama sein für Anfänger

Mama zu werden bedeutet absolutes Glück. Meistens. Aber es gibt auch Tage voller Verzweiflung und Unsicherheit: Der Körper muss sich umstellen und erholen, die Hormone spielen verrückt, im Kopf herrscht Chaos – das kann enorm belasten. Dieser Ratgeber begleitet dich von der Geburt über die ersten Wochen zu Hause bis zum entspannten Familienleben: Du bekommst alle wirklich wichtigen Infos zu den großen Themen Stillen, Säuglingsmilch, Beikost, Wickeln, Schlafen und vieles mehr. Fundierte Informationen und praktische Tipps helfen dir, dich auf das Kommende einzustellen und unsichere Momente zu meistern.

### Aus dem Inhalt:

- Die Geburt
- Das Wochenbett
- Vorstellung vs. Realität
- Mehr Zufriedenheit
- Den Alltag mit Baby gestalten
- Schlaf
- Stillen oder Flasche?
- Beikost
- Transport
- Wickeln
- Glücklich statt perfekt

### Die Autorin

NELE HILLEBRANDT ist Erzieherin und hat einen Bachelor of Science in Psychologie. In ihrem Blog [faminino.de](http://faminino.de) berichtet sie nicht nur über ihren Alltag als Mutter – sie liefert auch wertvolle Tipps rund um das Familienleben. Mit ihren ehrlichen und fundierten Ratschlägen hilft sie mittlerweile über 100.000 Müttern pro Monat dabei, gut informiert und entspannt zu sein.



**Die Autorin steht für Interviews oder Veranstaltungen zur Verfügung.**

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne** auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de). Vielen Dank!