

INHOUD

Voorwoord

Waarom je dit boek zou moeten lezen

H1. Het overkomt ons allemaal

Een nieuwe levensfase!
Moe,moe,moe...
Wie doet wat?
 Oefening: de cirkel
Ouders of partners?
Seks
Innerlijke veranderingen
Verandering in rollen
Vrouwenaangelegenheid?
Verwachtingen
En dus?

H2. Hoe blijven we vrienden?

Nieuwsgierig blijven
 Oefening: Het vijftien-vragenspel
 Oefening: Open vragen
Waardering uiten
Oefening: waardering
Gericht zijn op elkaar
 Oefening: behoeften uiten
 Oefening: de verwenlijst

H3. Een hechte relatie met elkaar en onze baby

Over het begrip hechting
Hechting in de partnerrelatie
En hoe werkt hechting met je baby
Hechtingswonden in de liefde
 Oefening: verschil in gevoel en gedrag
 Oefening: jullie 'achtbaan'

H4. Verschillen zijn normaal

Oplosbaar en onoplosbaar
 Oefening: de verschillenlijst
Verschillen tussen baby's

H5. Waarom vaders zo belangrijk zijn

Biologische vaderliefde
Rol van vader
Wat vaders anders doen
Waarom vaders spel belangrijk is
Ervaringen delen
Wat is onze boodschap nou?
Oefening: 'Vader-tijd'

H6. Hoe maken we veilig ruzie?

De boosdoeners
De alternatieven

H7. Hoe kunnen we effectiever onderhandelen?

Mild starten
Invloed accepteren
Een compromis sluiten

H8. Het toverwoord is: 'herstel'

Herstelpogingen
Het effect telt!

H9. De 'kokende motor'

Het alarmsysteem
Gevolgen bij een ruzie
Wanneer gebeurt dit?
Hoe ziet het eruit?
Verschillen tussen man en vrouw?
Lange termijn effecten
Hoe ermee omgaan?
Oefening: Time-out contract
Als de baby overprikkeld is

H10. Hoe zit het met de seks en romantiek

Vlak na de bevalling
En daarna? Nog steeds geen zin!
De vermijdingscyclus
De pijnscyclus
Mijn hoofd werkt niet mee...
Nog even op een rijtje

H11. Als de babyblues aanhouden

Post-partum depressie (PPD)

Oorzaken van PPD

Ermee omgaan

En de baby

Het overkomt ook vaders

Zelftest

H12. Het nieuwe nest

Het voorbeeld van onze ouders

Een gedeelde gezinscultuur

Gezinsrituelen

Jullie unieke gezin

Over liefde en geluk in balans

Toekomstplannen

Tenslotte

Nawoord

Literatuur