



**Caroline Boyd**

## **MAMA SELFCARE**

**Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge durch das erste Jahr mit Baby. Impulse zu Meditation, Yoga, Atemtechniken, Naturheilkunde, Aromatherapie, Ernährung, Baby- und Selbstmassage**

Mit der Geburt eines Babys verändert sich das Leben einer Frau radikal, denn der kleine Mensch braucht intensive Fürsorge und Zuwendung. Einer jungen Mutter, die weiß, wie sie in dieser herausfordernden Phase gut für sich selbst sorgen kann, fällt es leichter, auch ihr Baby gut durch die ersten 12 Monate zu begleiten und eine liebevolle Beziehung zu ihrem Kind aufzubauen. Dieser Ratgeber stellt eine Vielzahl an Achtsamkeitstechniken und konkrete Übungen vor, aus denen Mütter nach Bedarf und individuellen Vorlieben auswählen und sich selbst Gutes tun können.

Das erste Kapitel beschreibt die Bedeutung von Achtsamkeit für das erste Jahr mit Baby. Affirmationen, Atemtechniken, Meditation und Visualisierungen lehren einen liebevolleren Umgang mit sich selbst und stärken von innen heraus. Ganzheitliche Rezepte und Anwendungen aus der Naturheilkunde lindern Beschwerden und beschleunigen den Heilungsprozess nach der Geburt.

Bewegungstechniken wie Yoga, aber auch der Kontakt zu Elementen der Natur (wie z.B. Wasser beim Schwimmen) helfen, den eigenen Körper zu spüren und so Stress zu reduzieren und die Stimmung zu verbessern. Zuletzt geht es darum, für sich selbst zentrale Werte zu definieren. Der innere Kompass kann in dieser fordernden Zeit helfen, geerdet und im Einklang mit sich selbst zu bleiben. Der zweite Teil des Buches orientiert sich am Verlauf des ersten Jahres mit Baby und bietet in 5 Kapiteln für jede Phase passende Achtsamkeitsübungen und Empfehlungen wie zum Beispiel Naturheilkunde und Ernährung unmittelbar nach der Geburt, Achtsames Stillen und Beckenbodentraining in den ersten 6 Wochen, Dankbarkeits-Affirmationen und Licht-Meditation in der 12. Woche mit Baby, aber auch das stärken der Beziehung zum Baby, Einschlafrituale, Body Scan und neue Intimität mit dem Partner innerhalb des ersten Jahres.

**Über die Autorin: Dr. Caroline Boyd** ist klinische Psychologin mit langjähriger Erfahrung und spezialisiert auf die Betreuung von Eltern in der Übergangsphase zum Elterndasein. Sie verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz, der Seele/Psyche und den Körper gleichermaßen im Blick hat und steht für den Slogan „Gegen den Super-Mama-Mythos“.



**Caroline Boyd**

## **MAMA SELFCARE**

**Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge durch das erste Jahr mit Baby. Impulse zu Meditation, Yoga, Atemtechniken, Naturheilkunde, Aromatherapie, Ernährung, Baby- und Selbstmassage**

ISBN 978-3-8310-4551-8

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**



224 Seiten, 180 x 226 mm  
Mit farbigen Fotos und Illustrationen  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**