

Voorwoord	7
Inleiding	11
Ontmoet de vijf stiefmoeders	19
Barbara	21
Jacqueline	23
Linda	25
Sara	27
Cindy	29
Stiefmoeder zijn	31
1.1 Durf je het aan, een man met kinderen?	32
1.2 Bouwen aan je partnerrelatie	38
1.3 De eerste ontmoeting met zijn kinderen	42
1.4 Bouwen aan de band met zijn kinderen	45
1.5 Omgaan met zijn ex-partner	54
1.6 Samenwonen	56
1.7 Trouwen?	61
1.8 Jullie kinderwens	64
1.9 Valkuilen	70
1.10 Hulpbronnen	74
Zwanger zijn en kraamvrouw zijn	83
2.1 Vertellen dat je zwanger bent	84
2.2 Lastige gevoelens tijdens je zwangerschap	93
2.3 De bevalling	97
2.4 De kraamweek	100
2.5 Moedergevoelens	106
2.6 Hoe is het voor je stiefkinderen?	119
2.7 Het geboortekaartje	122
Moeder zijn	125
3.1 Verdeling van zorgtaken	126
3.2 Opvoeding	129
3.3 Concurrenieren om de aandacht	140
3.4 De kinderen onderling	143
3.5 Je oude plaatje loslaten	145
3.6 Praktische zaken	148
3.7 Vakantie en feestdagen	152
3.8 Vooruitblik	157
Over de auteur	161
Dankwoord	163
Literatuur & websites	165