

Vorwort	7
1 Die Schwangerschaft	8
DER BEGINN DER SCHWANGERSCHAFT	10
Die Empfängnis	10
Ihre Schwangerschaft im Überblick	16
Der errechnete Termin	18
GESUND UND SICHER DURCH NEUN MONATE	20
40 Wochen voller Gefühl	20
Gesund essen für Mutter und Kind	23
Gewicht	32
Schadstoffe	35
Schön und gepflegt	37
Von Sauna bis Sonne	43
Reisen	44
Sport	49
Yoga in der Schwangerschaft	54

Atemübungen.....	59
Massagen: Verspannungen lösen – Nähe genießen	60
Sex – erlaubt ist, was Spaß macht	62
Förderung im Mutterleib	64
MEDIZINISCHE BETREUUNG.....	66
Arzt und Hebamme	66
Schwangerschaftstagebuch.....	69
Hebammencheck	70
Pränataldiagnostik	71
Invasive Diagnostik	73
Risikoschwangerschaften	76
KRANKHEITEN BEHANDELN	80
Medikamente in der Schwangerschaft	80
Alternative Behandlungsmöglichkeiten	85
Die Therapie bestehender Krankheiten	96
(2) Woche für Woche	98
Für jede Woche:	
◎ »Entwicklung des Babys« ◎ »Der Körper der Mutter«	
◎ »Wocheninfo« ◎ »Aus der Arztpraxis« ◎ »Spezial«	
DAS ERSTE TRIMESTER	100
Der 2. Monat.....	102
◎ Woche 5 S. 102 ◎ Woche 6 S. 113 ◎ Woche 7 S. 119 ◎ Woche 8 S. 126	
Der 3. Monat.....	132
◎ Woche 9 S. 132 ◎ Woche 10 S. 136 ◎ Woche 11 S. 142 ◎ Woche 12 S. 147	
DAS ZWEITE TRIMESTER	152
Der 4. Monat.....	154
◎ Woche 13 S. 154 ◎ Woche 14 S. 160 ◎ Woche 15 S. 166 ◎ Woche 16 S. 170	
Der 5. Monat.....	174
◎ Woche 17 S. 174 ◎ Woche 18 S. 181 ◎ Woche 19 S. 185 ◎ Woche 20 S. 188	

INHALT

Der 6. Monat.....	196
◎ Woche 21 S. 196 ◎ Woche 22 S. 203 ◎ Woche 23 S. 206 ◎ Woche 24 S. 211	
 DAS DRITTE TRIMESTER.....	216
Der 7. Monat.....	218
◎ Woche 25 S. 218 ◎ Woche 26 S. 228 ◎ Woche 27 S. 236 ◎ Woche 28 S. 242	
 Der 8. Monat.....	246
◎ Woche 29 S. 246 ◎ Woche 30 S. 252 ◎ Woche 31 S. 257 ◎ Woche 32 S. 262	
 Der 9. Monat.....	268
◎ Woche 33 S. 268 ◎ Woche 34 S. 276 ◎ Woche 35 S. 282 ◎ Woche 36 S. 286	
 Der 10. Monat	292
◎ Woche 37 S. 292 ◎ Woche 38 S. 296 ◎ Woche 39 S. 299 ◎ Woche 40 S. 303	
 (3) Geburt und Wochenbett	310
 DIE GEBURT.....	312
Das Abenteuer Geburt.....	312
Die Wahl des Geburtsorts	313
Die Geburt beginnt.....	321
Die Eröffnungsperiode.....	323
Schmerzlinderung	325
Medizinische Betreuung	330
Die Austreibungsperiode	331
Der Vater bei der Geburt	335
Die Geburt des Kindes	337
Die Erstuntersuchung.....	340
Assistierte Geburten	342
Die Kaiserschnittgeburt	344
Geburt aus Beckenendlage.....	347
Frühgeburt	348
Zwillingegeburt.....	348

DAS WOCHENBETT.....	350
Das frühe Wochenbett.....	350
Pflege und Hygiene der Mutter	355
Die ersten Tage nach der Geburt.....	356
Erste Babypflege	362
Wochenbettgymnastik.....	366
STILLEN	368
Der Still-Beginn	368
Probleme während der Stillzeit.....	377
Füttern mit dem Fläschchen	380
MIT DEM BABY ZU HAUSE.....	382
Die ersten Tage daheim	382
Der Vater im Wochenbett.....	383
Babypflege	384
Babys Gesundheit	385
Wenn das Baby weint	388
Guter Schlaf	389
Das späte Wochenbett.....	390
Rechtliches.....	393
ANHANG.....	396
Glossar	396
Adressen, die weiterhelfen	405
Bücher, die weiterhelfen	408
Register.....	409