

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
<b>MEDIZINISCHE BETREUUNG .....</b>	<b>66</b>
Arzt und Hebamme .....	66
Schwangerschaftstagebuch .....	69
Hebammencheck .....	70
Pränataldiagnostik .....	71
Invasive Diagnostik .....	73
Risikoschwangerschaften .....	76
<b>KRANKHEITEN BEHANDELN .....</b>	<b>80</b>
Medikamente in der Schwangerschaft .....	80
Alternative Behandlungsmöglichkeiten .....	85
Die Therapie bestehender Krankheiten .....	96
 <b>② Woche für Woche .....</b>	 <b>98</b>
Für jede Woche:	
⊗ »Entwicklung des Babys«    ⊗ »Der Körper der Mutter«	
⊗ »Wocheninfo«    ⊗ »Aus der Arztpraxis«    ⊗ »Spezial«	
<b>DAS ERSTE TRIMESTER .....</b>	<b>100</b>
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	
<b>DAS ZWEITE TRIMESTER .....</b>	<b>152</b>
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	

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	
<b>3 Geburt und Wochenbett</b> .....	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
Zwillingsgeburt. ....	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