

## **Inhalt**

Einführung .....	9
Die Nachricht .....	12
<b>1.–4. Woche</b> .....	17
Frauenarzt und Ultraschall .....	18
Umstellungen .....	20
Wie wird es laufen? .....	26
Das Umfeld des werdenden Vaters:	
Seine Mutter und der Chef .....	28
Entwicklung der Schwangeren .....	30
Die Zukunft ist offen .....	31
Auf dem Grillplatz .....	32
<b>5.–10. Woche</b> .....	35
Namenswahl I .....	36
Körperpflege, Kleidung, Gewicht .....	38
Rückenschmerzen .....	40
Der Haushalt .....	42
Entwicklung der Schwangeren .....	43
Gelüste .....	45
Junge oder Mädchen? .....	47
Die Töchter und der DFB .....	53
<b>11.–20. Woche</b> .....	55
Entwicklung der Schwangeren .....	56
Namenswahl II .....	58
Kondition bolzen .....	61
Ob man die Mutter austauschen soll, wenn der Schwangerschaftsverlauf nicht den Erwartungen entspricht .....	63

Die Wahrheit ist auf dem Wickelplatz .....	65
Im Werkzeugkeller .....	68
<b>21.–30. Woche</b> .....	71
Die schönste Zeit .....	72
Miteinander sprechen .....	75
Kopfballungeheuer .....	78
Entwicklung der Schwangeren .....	80
Wo soll das Kleine schlafen? .....	83
Anschaffungen: Was Sie wirklich brauchen .....	86
Energiebahnen .....	89
Der Flüssigkeitshaushalt .....	91
<b>31.–40. Woche</b> .....	93
Hechelkurs .....	94
Hebammen .....	96
Klinik, ambulant oder Hausgeburt? .....	98
Die Wahl der Geburtsklinik .....	102
Rooming-In .....	104
Der Klinikkoffer .....	106
Vorsorge für die Zeit nach der Geburt .....	107
Partnerbeziehung im Endstadium .....	110
Vätermomate .....	112
Geburtstermin am Spieltag .....	115
<b>Die Geburt</b> .....	119
Die Geburt ist vorbei, wenn die Hebamme abpfeift .....	120
Die Fahrt nach Hause .....	125
Der Neuzugang .....	126