

Inhalt

Vorwort zur überarbeiteten Neuausgabe 10

Frühe Schwangerschaft

| | |
|---|----|
| DAS ERSTE DRITTEL | 13 |
| Frühe Zeichen einer Schwangerschaft .. | 15 |
| Eine Schwangerschaft feststellen | 15 |
| Ein Geheimnis?..... | 18 |
| Und wenn es zwei sind?..... | 19 |
| Informationen sammeln | 19 |
| Eine Hebamme finden | 20 |
| Ultraschall: Wozu ist der da?..... | 23 |
| Verunsicherung und Entscheidungen ... | 24 |
| Schwanger über 35..... | 28 |
| Pränatale Diagnostik | 29 |
| Ein Ort für die Geburt | 34 |
| Dos und Don'ts in der Schwangerschaft | 39 |
| Infektionen in der Schwangerschaft..... | 40 |
| Kaffee | 47 |
| Alkohol | 47 |
| Illegale Drogen | 48 |
| Schwangerschaftstee..... | 48 |
| Körperliche Veränderungen | 48 |
| Übelkeit | 51 |
| Müdigkeit | 54 |
| Etwas anderes als Müdigkeit | 56 |
| Kreislaufbeschwerden | 57 |
| Stimmung | 58 |
| Blutungen und drohende Fehlgeburt | 60 |
| Verhaltene Fehlgeburt | 62 |
| Nach einer Fehlgeburt | 68 |
| Wenn du mal krank bist..... | 71 |
| Medikamente in der Schwangerschaft | 77 |

Mittendrin in der Schwangerschaft

| | |
|--|----|
| DAS ZWEITE DRITTEL | 78 |
| Die Phase des Wohlfühls..... | 80 |
| Kindsbewegungen..... | 81 |
| Veränderung von Haut & Haar | 82 |
| Schwangerschaftsstreifen | 83 |
| Trockene, geschwollene Nase | 85 |
| Nasenbluten | 87 |
| Zahnfleischbluten | 87 |
| Kariesprophylaxe – auch für dein Baby | 88 |
| Geburtsvorbereitung | 89 |
| Wenn du nicht dein erstes Baby bekommst | 91 |
| Verstopfung | 93 |
| Mutterbandschmerzen | 94 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Schlaflosigkeit und Unruhezustände | 94 | Gestose und Präeklampsie | 108 |
| Restless Legs | 98 | Plazentainsuffizienz | 120 |
| Wadenkrämpfe | 98 | Vom Liebespaar zur Familie – die | |
| Depressionen | 99 | Partnerschaft im Wandel | 122 |
| Gestationsdiabetes | 102 | Vorbereitungen: Baby-Einkaufen | 124 |

Am Ende der Schwangerschaft

| | | | |
|-------------------------------------|-----|--|-----|
| DAS LETZTE DRITTEL | 129 | | |
| Yoga | 130 | Sodbrennen | 154 |
| Hypnobirthing | 131 | Juckreiz auf der Haut | 156 |
| Schwangerschaftswehen | 132 | Cholestase | 157 |
| Vorzeitige Wehen | 134 | Vena cava | 157 |
| Frühgeburtsbestrebungen | 134 | Wassereinlagerungen: Ödeme | 158 |
| Zervixinsuffizienz | 136 | Karpaltunnelsyndrom | 159 |
| Drohende Frühgeburt | 138 | Das menschliche Mikrobiom | 160 |
| Beckenendlage | 141 | mflora | 161 |
| Gelassenheit und Ängste | 145 | inale Flora | 166 |
| Rückenschmerzen | 148 | Stillen: eine Entscheidung | 181 |
| Symphysenschmerzen | 149 | Ein Fest zum Schluss: Babyshower | |
| Krampfadern | 150 | oder Blessingway | 182 |
| Hämorrhoiden | 152 | Vorbereitungen: Papierkram | 183 |

Essen für zwei

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| ERNÄHRUNG UND VITALSTOFFE | 186 | | |
| Was genau ist »richtige« oder | | Vegan leben | 207 |
| »gesunde« Ernährung? | 188 | Mikronährstoffe | 208 |
| Was ist Diät? | 190 | Was ist ein Nährstoffprofil? | 211 |
| Makronährstoffe in der Nahrung | 191 | Nährstoffbedarfsdeckung – ein | |
| Kohlenhydrate | 192 | individueller Umgang | 212 |
| Epigenetik | 195 | Drei Ansätze zum Umgang mit | |
| Protein | 196 | Supplementen | 214 |
| Fett | 199 | Folsäure | 214 |
| Supplementieren – wie viel Omega 3 | | ... oder fragen Sie Ihren Arzt oder | |
| brauchst du? | 204 | Apotheker | 218 |
| Gluten, Kuhmilchweiß, Histamin | | Weitere B-Vitamine: Vitamin B6 | |
| und Co. | 204 | und B12 | 219 |

| | | | |
|-----------------|-----|--|-----|
| Vitamin A | 221 | Kalzium | 231 |
| Vitamin D | 223 | Magnesium | 231 |
| Eisen | 224 | Trinken – stay hydrated | 233 |
| Jod | 229 | Ausreichende Nährstoffversorgung – reicht dein Essen? | 233 |
| Selen | 230 | Superfood | 235 |
| Zink | 230 | | |

Zeit der Vorbereitung

| | |
|----------------------------------|-----|
| KURZ VOR DER GEBURT | 241 |
|----------------------------------|-----|

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| Die Geburt rückt näher | 242 | Ambulante Geburt | 275 |
| Was in deinem Körper geschieht | 243 | Nestbau: Kinder- und Schlafzimmer einrichten | 277 |
| Geburtsvorbereitende Maßnahmen und Rituale | 246 | Familienbett | 278 |
| Der Damm | 251 | Kinderzimmer | 281 |
| Emotionale Vorbereitung | 258 | Wickelplatz | 281 |
| Terminüberschreitung | 258 | Post-Umstandsklamotten | 282 |
| ... und wann muss man einleiten? | 263 | Drogeriemarkt – für dich und dein Baby | 284 |
| Medikamentöse Geburtseinleitung | 264 | Eine Wickeltasche? | 286 |
| Nicht-medikamentöse und hormonfreie Methoden der Geburtseinleitung | 266 | Ein Geburtsplan | 287 |
| Die Zeit der Listen | 269 | Kliniktasche | 289 |
| Das Wochenbett vorbereiten – Orga und Absprachen | 273 | Der Wochenbettkorb | 289 |
| Besuch | 275 | Prophylaxen für dein Baby | 293 |
| | | Ein Geschwisterkind | 296 |

Der Weg zum Baby

| | |
|-------------------------|-----|
| DIE GEBURT | 298 |
|-------------------------|-----|

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| Vorboten | 300 | Gebärhaltungen und Bewegung | 314 |
| Blasensprung | 300 | Körperhaltungen für konstruktive Wehenarbeit | 316 |
| Frühe Latenzphase – noch zu Hause | 302 | Die Eröffnung | 318 |
| Es geht los! | 302 | Baden | 318 |
| Loslassen und Hingabe – das Oxytocin unter der Geburt | 303 | Schmerz und Linderung | 319 |
| Betreuung im Kreißsaal: Das macht die Hebamme | 305 | Der Übergang | 323 |
| Ein Wort an alle Begleitpersonen | 310 | Das Baby wird geboren | 325 |
| | | Presswehen | 325 |

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| Über den Damm | 326 | Schwierige Geburten | 333 |
| Es ist geschafft, das Baby ist da! | 327 | Gestresste Babys | 333 |
| Abnabeln | 327 | Unterstützung per Saugglocke | 335 |
| Die Plazentageburt | 329 | Die Bauchgeburt – ein Kaiserschnitt | 336 |
| Geburten im Wasser | 330 | Wenn du dein zweites Baby | |
| Ein Kaiserschnitt liegt in der Luft | 331 | bekommst | 342 |

Die allerersten Wochen

| | |
|-----------------------------------|-----|
| DAS FRÜHE WOCHENBETT | 345 |
|-----------------------------------|-----|

| | | | |
|----------------------------------|-----|---|-----|
| Ankommen | 346 | Babyblues | 375 |
| Erstes Stillen | 355 | Dein Baby in den ersten Lebenstagen ... | 378 |
| Blutung | 359 | Die zweite Woche nach der Geburt | 387 |
| Milcheinschuss | 361 | Dein Baby in der zweiten Lebenswoche. . | 398 |
| Die wichtigsten Stilltipps | 364 | Die dritte und vierte Woche nach | |
| Brustwarzen | 365 | der Geburt | 401 |
| Geburtsverletzungen | 368 | Dein Baby in der dritten und vierten | |
| Kaiserschnittnaht | 374 | Lebenswoche | 406 |

Rückkehr zum Alltag

| | |
|-----------------------------------|-----|
| DAS SPÄTE WOCHENBETT | 412 |
|-----------------------------------|-----|

| | | | |
|-------------------------------------|-----|---------------------------------------|-----|
| Herausforderungen des Alltags | 414 | Die Schilddrüse: Postpartum- | |
| Schlafmangel und Erschöpfung | 415 | Thyreoiditis | 440 |
| Stillen | 416 | Dein Baby im späteren Wochenbett | 440 |
| Dein Beckenboden | 424 | Babyschlaf | 445 |
| Kaiserschnittnarbe | 426 | SIDS – der plötzliche Kindstod | 447 |
| Die Paarbeziehung als Eltern | 427 | Verwöhnen | 452 |
| Mental Load | 431 | Wie geht es weiter? | |
| Sex nach der Geburt | 432 | Ein Wort zum Schluss | 454 |
| Wochenbettdepression | 434 | Danke | 455 |

Anhang

| | | | |
|--------------------------|-----|---------------------|-----|
| Quellen | 456 | Bezugsquellen | 471 |
| Transparenzhinweis | 468 | Register | 473 |
| Nützliche Infos | 469 | | |