

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
Illegalen 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	74
Schwangerschaft	77

Mittendrin in der Schwangerschaft

DAS ZWEITE DRITTEL	78
Die Phase des Wohlfühlens	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

Yoga	130	Sodbrennen	154
Hypnobirthing	131	Juckreiz auf der Haut	156
Schwangerschaftswehen	132	Cholestase	157
Vorzeitige Wehen	134	Vena cava	157
Frühgeburtbestrebungen	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
Syphophysenschmerzen	149	Ein Fest zum Schluss: Babyshower	
Krampfadern	150	oder Blessingway	182
Hämorrhoiden	152	Vorbereitungen: Papierkram	183

Essen für zwei

ERNÄHRUNG UND VITALSTOFFE

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, Kuhmilcheiweiß, 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

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

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		