

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Allgemeine Einleitung</b> .....	10
<b>I. Einleitung</b> .....	13
Warum dir dieses Buch ein guter Begleiter ist ...	14
Was ich dir mit auf deinen Weg geben möchte ...	16
Bevor es losgeht ...	18
<b>II. Gestärkt durch die Schwangerschaft</b> .....	21
<b>1. Mentale und körperliche Unterstützung</b> .....	22
Körper, Geist und Seele: Was dich in deinen drei Trimestern erwartet	22
Das erste Trimester deiner Schwangerschaft .....	23
Das zweite Trimester deiner Schwangerschaft .....	26
Das dritte Trimester deiner Schwangerschaft .....	29
<b>2. Ernährung in der Schwangerschaft</b> .....	32
Lebensmittel während der Schwangerschaft: Dos and Don'ts .....	33
Deine Ernährung im 1. Trimester .....	35
Tipps gegen Übelkeit .....	38
Kleine, perfekte Snacks gegen Übelkeit .....	40
Deine Ernährung im 2. Trimester .....	43
Nährstoffreiche Rezepte .....	46
Deine Ernährung im 3. Trimester .....	50
Rezepte mit Datteln .....	51
Nahrungsergänzungsmittel in der Schwangerschaft: Deine Checkliste .....	54
Völlig in Ordnung oder fahrlässig? Veggie oder vegan in der Schwangerschaft ..	55
What I ate in a day .....	56
Die besten Food-Hacks aus meiner Schwangerschaft .....	57

<b>III. Vorbereitung und Nachbereitung der Geburt</b>	<b>59</b>
<b>1. Beckenbodentraining für eine starke Körpermitte</b>	<b>60</b>
Anleitungen für effektive Beckenbodenübungen.	64
Wie fühlt es sich eigentlich an, den Beckenboden zu aktivieren und ihn anzuspannen?	65
<b>Die Übungen</b>	<b>66</b>
Für die Zeit in der Schwangerschaft	66
Für die Vorbereitung auf die Geburt	71
Für die Zeit nach der Geburt	72
Was du unbedingt wissen solltest	73
Für die Zeit der Rückbildung	74
Beckenbodentraining im Alltag	80
Erfolgsberichte von Mamas	82
<b>2. Die Bedeutung der Rektusdiastase verstehen</b>	<b>85</b>
Rektusdiastase	85
Tipps zur Prävention und Minimierung der Rektusdiastase während der Schwangerschaft	88
Rektusdiastase: Der Selbsttest	91
Angeleitete Rektusdiastaseübungen	95
Wann dürfen die geraden Bauchmuskeln wieder trainiert werden?	102
Erfolgsberichte von Mamas	103
<b>3. Rückbildung und postnatale Workouts für frischgebackene Mütter</b>	<b>105</b>
Rückbildung.	105
Dein Wochenbett	107
Deine Rückbildung	109
Postnatales Training	112

<b>IV. Die Zeit nach der Geburt</b> .....	121
<b>Die Bedeutung von Selbstfürsorge und Ernährung</b> .....	122
Tipps für eine ausgewogene Ernährung nach der Geburt .....	122
Muttermilch – ein kleiner Exkurs .....	124
Beeinflusst die Ernährung der Mutter die Milchbildung? .....	126
Darauf sollten stillende Frauen bei der Ernährung achten .....	127
Darum ist Feelgood-Food so wichtig .....	128
Meal-Prep-Ideen für die Wochenbettzeit .....	133
Must-Haves für deinen Vorratsschrank .....	134
Was hilft gegen Müdigkeit? .....	135
Rezepte für wohltuende Mahlzeiten und Snacks .....	136
Warme Speisen .....	136
Leckere Frühstücksideen .....	144
„Healthy“ Sweets ohne raffinierten Zucker .....	148
Strategien zur Bewältigung von Stress und Erschöpfung .....	154
 <b>V. Unterstützung für Familie und Freunde</b> .....	159
Helfende Hände: Was Mamas und Papas jetzt brauchen .....	160
Wie kann dich dein Partner bzw. deine Partnerin während der Geburt begleiten? .....	160
So können Partner bzw. Partnerin und Familienmitglieder nach der Geburt unterstützen .....	164
Sinnvolle Ideen und praktische Geschenke .....	167
Trau dich, um Hilfe zu bitten .....	170
Stärkende Affirmationen .....	171
 <b>Schlusswort</b> .....	172
Danke! .....	174
Quellen .....	176
Bilder .....	177