

Inhalt

Vorwort	7
Allgemeine Einleitung	10
I. Einleitung	13
Warum dir dieses Buch ein guter Begleiter ist	14
Was ich dir mit auf deinen Weg geben möchte	16
Bevor es losgeht	18
II. Gestärkt durch die Schwangerschaft	21
1. Mentale und körperliche Unterstützung	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
2. Ernährung in der Schwangerschaft	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

III. Vorbereitung und Nachbereitung der Geburt

59

1. Beckenbodentraining für eine starke Körpermitte	60
Anleitungen für effektive Beckenbodenübungen.	64
Wie fühlt es sich eigentlich an, den Beckenboden zu aktivieren und ihn anzuspannen?	65
 Die Übungen	66
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
 2. Die Bedeutung der Rektusdiastase verstehen	85
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
 3. Rückbildung und postnatale Workouts für frischgebackene Mütter	105
Rückbildung	105
Dein Wochenbett	107
Deine Rückbildung	109
Postnatales Training	112

IV. Die Zeit nach der Geburt	121
Die Bedeutung von Selbstfürsorge und Ernährung	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
V. Unterstützung für Familie und Freunde	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
Schlusswort	172
Danke!	174
Quellen	176
Bilder	177