

INHALT

SCHWANGERSCHAFT	4
Zwei Striche, tausend Emotionen!	4
Eure Reise beginnt	5
Deine Schwangerschaftsvorsorge	10
Eure Ernährung	17
Sport: Wenn die Geburt dein erster Marathon wird	28
Dein Baby liegt in einer Beckenendlage	29
Die unsichtbare Kraft des Beckenbodens	31
Wenn die Schwangerschaft zur Herausforderung wird	32
Die Wellen der Gebärmutter	37
Das Vena Cava Syndrom – Ist die Rückenlage in der Schwangerschaft wirklich verboten?	39
Wellness, Sauna & Intimität	40
Die Checkliste für werdende Eltern	41
GEBURT	45
Dein perfekter Ort zum Gebären	45
Dein Geburtsvorbereitungskurs	48
Dein Geburtsplan	50
Erste Zeichen des Geburtsbeginns	51
Die beste Geburtsvorbereitung	53
Wenn die Wellen auf sich warten lassen	55
Dein wundervoller Geburtsweg	58
Die Geburtsatmung	67

Schmerzlinderung während der Geburt	70
Wenn es anders kommt als geplant	72
WOCHENBETT	76
Nach Bildung folgt die Rückbildung	77
Die Hormonumstellung – Wenn die Gefühle	
Achterbahn fahren	81
Ein guter Start ins Wochenbett	84
Sexualität & Verhütung	86
STILLEN	88
Warum Stillen!?	88
Der Stillbeginn	90
Stillpositionen	99
Stillschwierigkeiten	102
Stillhilfsmittel	109
Die Milchpumpe	111
Abstillen – Das Ende der Stillzeit	114
NEUGEBORENES	115
Ein Säugling ist ein Tragling	115
Die erste Zeit mit deinem Baby	118
Wrap it right für strahlende Windel-Momente	122
Säuglingspflege	125
Wissenswertes über dein Baby	129