

Inhalt

Vorwort	8	♥	Der 2. Schwangerschaftsmonat	36
Du bist gemeint	11	:	So viele Fragen	38
Du bist schwanger – und deine Welt steht heimlich Kopf	13	:	Worauf du jetzt achten solltest	39
		:	Der erste Frauenarzttermin	42
		:	Die Hebammensuche	43
Der 1. Schwangerschaftsmonat	14	:	Soooooooo müde und antriebslos	44
Bin ich wirklich schwanger?	16	:	Krank in der Frühschwangerschaft	46
Positiver Test – positive Gefühle ... Oder?	20	:	Wen musst du informieren?	47
Eine neue Zeitrechnung beginnt	21	:	Dein Körper verändert sich	48
Was passiert wann?	23	:	Hilfreiche Gedanken gegen Sorgen	50
Ab wann solltest du zum Frauenarzt?	26	:	Journaling für werdende Mamas	52
Euer kleines Geheimnis	27	:	Der Warum-Trick	54
Junge oder Mädchen?	28	:	Bekommst du ein Regenbogenbaby?	56
Wie geht's dir, Mama?	30	:	10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt	58
Ängste in der Frühschwangerschaft	32	:		
10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt	34	:	Der 3. Schwangerschaftsmonat	60
		:	Irgendwie einsam?	62
		:	Achterbahn der Gefühle	63
		:	Die erste große Ultraschalluntersuchung	64
		:	Pränataldiagnostik	65
		:	Was sind die häufigsten Genabweichungen und was bedeuten sie?	70
		:	»Ihr Sohn hat das Down-Syndrom« – Eine Mutter erzählt	72
		:	Die große Verkündung	74
		:	Focus on the good	78
		:	Bekommst du mehr als ein Kind?	80
		:	10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt	82

Der 8. Schwangerschaftsmonat	146	♥	Die Geburt	180
Anmeldung zur Geburt	148	:	Abschied und Ankunft	182
Der Geburtsplan	150	:	Keine Märchen	183
Deine Krankenhaustasche	152	:	Zu Hause, im Geburtshaus oder	
Wehen während der Schwangerschaft	154	:	im Krankenhaus?	184
Grazil wie ein Wal	155	:	Deine selbstbestimmte Geburt	185
Babymoon	156	:	Es geht los – Die Aufnahme im Kreißaal	186
10 Mamas über Schwangerschaft		:	Kein gutes Gefühl?	188
und Geburt	158	:	Die vaginale Geburt	190
		:	Deine Begleitperson	192
Der 9. Schwangerschaftsmonat	160	:	Du und die Hebamme	194
Was gilt beim Mutterschutz?	162	:	Methoden zur Schmerzlinderung	
Präeklampsie	163	:	während der Geburt	195
Bitte dreh dich doch endlich,		:	Assistierte Geburten	196
kleiner Schatz!	164	:	Die Abnabelung	198
Wie bereitest du dich auf einen		:	Ambulant oder stationär?	199
Kaiserschnitt vor?	166	:	Die Bauchgeburt	200
Am besten schon jetzt:		:	Zwillings- und Mehrlingsgeburten	206
Geburtskarte gestalten	168	:	Besuch in den ersten Tagen	207
10 Mamas über Schwangerschaft		:	Die ersten 24 Stunden als Familie	208
und Geburt	170	:	10 Mamas über Schwangerschaft	
		:	und Geburt	210
Der 10. Schwangerschaftsmonat	172	:		
Das lange Warten	174	:		
Jetzt zählst nur du!	175	:		
Die Wehen natürlich anregen	176	:		
Wenn die Geburt eingeleitet wird	177	:		
10 Mamas über Schwangerschaft		:		
und Geburt	178	:		

Das Wochenbett	212
Was ist das Wochenbett?	214
Was brauchst du jetzt?	215
Das »perfekte« Wochenbett	216
Was fürs Wochenbett im Haus sein sollte	217
Was macht das Wochenbett mit euch als Paar?	218
Hallo, Baby! – Besuch während des Wochenbetts	220
Wie geht es deinem Körper nach der Geburt?	222
Rückbildungsübungen fürs Wochenbett	225
Nachsorge durch die Hebamme	226
Überall Stau?	227
Du und dein Baby	228
Stillen	230
Zehn Dinge, die du vielleicht noch nicht übers Stillen wusstest	232
Du riechst so ... müffelig	234
Geht's dir gut, Baby?	235
Bitte weine nicht, kleiner Schatz ...	236
Kleiner Schlafräuber	238
Deine Seele	240
Wenn der Babyblues kommt	242
Wenn die Geburt anders war, als du es dir gewünscht hast	244
We are family – Mit Geschwisterkindern im Wochenbett	246
10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt	248

♥	Ein neues Abenteuer beginnt –	
:	Nachwort	250
:	Die Mamas	252
:	Quellennachweise	254
:	Über die Autorin und die Illustratorin	255
:	Impressum	256