

# Inhalt

Vorwort	8	♥	<b>Der 2. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>36</b>
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
<b>Der 1. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>14</b>	:	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	:	<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>58</b>
Ängste in der Frühschwangerschaft	32	:		
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>34</b>	:	<b>Der 3. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>60</b>
		:	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
		:	<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>82</b>

<b>Der 4. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>84</b>	<b>Der 6. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>114</b>
Das Wohlfühltrimester	86	Lotti, Ben oder Lord Nelkenheini?	
Gender Reveal – Junge oder Mädchen?	88	Auf Namenssuche	116
Du siehst anders aus, Mama	90	Wie verändert sich eure Partnerschaft?	118
Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs	92	Eltern sein und trotzdem ein Paar bleiben	120
Wie jetzt Bindung entsteht	93	Sex in der Schwangerschaft	122
Die eigene Erziehung gemeinsam reflektieren	94	Antifeminismus-Fallen – Es gibt viel zu klären	124
Welche Mama will ich sein?	96	Welches Krankenhaus ist das richtige?	126
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>98</b>	Das (werdende) Leben feiern	128
<b>Der 5. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>100</b>	<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>130</b>
Der zweite große Ultraschall	102	<b>Der 7. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>132</b>
Was passiert beim Organscreening?	103	Dein Kind ist überlebensfähig	134
Umstandsmode	104	Zeit für den Nestbau	135
Nabelschnurblut einlagern oder spenden?	105	Die Erstausrüstung	136
Wie teilt ihr die Elternzeit auf?	106	Babykleidung	138
Viele Ratschläge. Gut oder gut gemeint?	109	Ich denke andauernd an dich, mein Kind ...	140
Huch!? Wer kitzelt da?	111	Alles wird anstrengender	141
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>112</b>	Dein Körper – ein Wunderwerk	142
		<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>144</b>

<b>Der 8. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>146</b>	♥	<b>Die Geburt</b>	<b>180</b>
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
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>158</b>	:	Kein gutes Gefühl?	188
		:	Die vaginale Geburt	190
		:	Deine Begleitperson	192
<b>Der 9. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>160</b>	:	Du und die Hebamme	194
Was gilt beim Mutterschutz?	162	:	Methoden zur Schmerzlinderung	
Präeklampsie	163	:	während der Geburt	195
Bitte dreh dich doch endlich, kleiner Schatz!	164	:	Assistierte Geburten	196
Wie bereitest du dich auf einen Kaiserschnitt vor?	166	:	Die Abnabelung	198
Am besten schon jetzt: Geburtskarte gestalten	168	:	Ambulant oder stationär?	199
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>170</b>	:	Die Bauchgeburt	200
		:	Zwillings- und Mehrlingsgeburten	206
		:	Besuch in den ersten Tagen	207
		:	Die ersten 24 Stunden als Familie	208
<b>Der 10. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>172</b>	:	<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>210</b>
Das lange Warten	174	:		
Jetzt zählst nur du!	175	:		
Die Wehen natürlich anregen	176	:		
Wenn die Geburt eingeleitet wird	177	:		
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>178</b>	:		

<b>Das Wochenbett</b>	<b>212</b>	♥	<b>Ein neues Abenteuer beginnt –</b>	
Was ist das Wochenbett?	214	:	<b>Nachwort</b>	<b>250</b>
Was brauchst du jetzt?	215	:	<b>Die Mamas</b>	<b>252</b>
Das »perfekte« Wochenbett	216	:	<b>Quellennachweise</b>	<b>254</b>
Was fürs Wochenbett im Haus sein sollte	217	:	<b>Über die Autorin und die Illustratorin</b>	<b>255</b>
Was macht das Wochenbett mit euch als Paar?	218	:	<b>Impressum</b>	<b>256</b>
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	:		
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>248</b>	:		