

Inhalt

Die Schwangerschaft	9	
		Yoga in der Schwangerschaft 54
		Atemübungen 59
		Massagen – Verspannungen lösen 60
Der Beginn der Schwangerschaft	10	Sex – erlaubt ist, was Spaß macht 62
Die Empfängnis	10	Apps und Tracker für das
Ihre Schwangerschaft im Überblick	16	Leben mit Baby 64
Der errechnete Termin	18	
Gesund und sicher durch neun Monate	20	Die medizinische Betreuung 66
40 Wochen Vorfreude	21	Hebammenvorsorge 67
Gesund essen	23	Pränataldiagnostik 71
Das Gewicht	33	Invasive Diagnostik 73
Schadstoffe	35	Risikoschwangerschaft 76
Schön und gepflegt	37	
Von Sauna bis Sonne	43	Krankheiten sanft behandeln 80
Reisen	44	Medikamente 81
Sport und Bewegung	50	Alternative Behandlungsmöglichkeiten 85
		Vorerkrankungen 90

Woche für Woche	93	Der 3. Monat	126
		Woche 9	126
		Woche 10	130
		Woche 11	136
		Woche 12	140
		Das 2. Trimester	146
		Erste Bande knüpfen	146
Das 1. Trimester	94	Der 4. Monat	148
Sie erwarten ein Kind	94	Woche 13	148
		Woche 14	154
Der 2. Monat	96	Woche 15	160
Woche 5	96	Woche 16	164
Woche 6	107		
Woche 7	113		
Woche 8	120		

Der 5. Monat	168	Der 8. Monat	244
Woche 17	168	Woche 29	244
Woche 18	175	Woche 30	250
Woche 19	179	Woche 31	255
Woche 20	182	Woche 32	260
Der 6. Monat	191	Der 9. Monat	266
Woche 21	191	Woche 33	266
Woche 22	196	Woche 34	274
Woche 23	200	Woche 35	279
Woche 24	205	Woche 36	284
Das 3. Trimester	214	Der 10. Monat	290
Die letzten Wochen	214	Woche 37	290
Der 7. Monat	216	Woche 38	294
Woche 25	216	Woche 39	297
Woche 26	226	Woche 40	301
Woche 27	234		
Woche 28	240		

Geburt und Wochenbett	309	Stillen	366
		Der Stillbeginn	366
		Richtig anlegen	368
		Probleme während der Stillzeit	374
	310	Füttern mit dem Fläschchen	378
Die Geburt	310	Mit dem Baby zu Hause	380
Die Wahl des Geburtsortes	310	Die ersten Tage daheim	380
Die Geburt beginnt	319	Pflege und Gesundheit	382
Schmerzlinderung	323	Das Baby beruhigen	386
Medizinische Betreuung	328	Guter Schlaf	387
Die Austrittsphase, Geburtsphase	329	Das späte Wochenbett	388
Der Vater	332	Die ersten Monate mit dem Baby	391
Die Geburt des Kindes	335	Nachhaltig ins Leben	394
Die Erstuntersuchung	338		
Assistierte Geburten	340	Service	
Die Kaiserschnittgeburt	342	Glossar	396
Geburt aus Beckenendlage	345	Adressen, die weiterhelfen	403
Frühgeborene Babys	346	Bücher, die weiterhelfen	404
Zwillingsgeburt	347	Register	405
Das Wochenbett	348	Impressum	412
Das frühe Wochenbett	348		
Die ersten Tage nach der Geburt	354		
Nachwehen	358		
Erste Babypflege	360		
Wochenbettgymnastik	364		