

# Inhalt

<b>Die Schwangerschaft</b>	<b>9</b>	Yoga in der Schwangerschaft	54
		Atemübungen	59
<b>Der Beginn der Schwangerschaft</b>	<b>10</b>	Massagen – Verspannungen lösen	60
Die Empfängnis	10	Sex – erlaubt ist, was Spaß macht	62
Ihre Schwangerschaft im Überblick	16	Apps und Tracker für das Leben mit Baby	64
Der errechnete Termin	18		
<b>Gesund und sicher durch neun Monate</b>	<b>20</b>	<b>Die medizinische Betreuung</b>	<b>66</b>
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	<b>Krankheiten sanft behandeln</b>	<b>80</b>
Reisen	44	Medikamente	81
Sport und Bewegung	50	Alternative Behandlungsmöglichkeiten	85
		Vorerkrankungen	90

## Woche für Woche 93

### Für jede Woche:

Entwicklung des Babys | Der Körper der Mutter | Wocheninfo | Aus der Arztpraxis | Spezial

### Das 1. Trimester 94

Sie erwarten ein Kind 94

### Der 2. Monat 96

Woche 5 96

Woche 6 107

Woche 7 113

Woche 8 120

### Der 3. Monat 126

Woche 9 126

Woche 10 130

Woche 11 136

Woche 12 140

### Das 2. Trimester 146

Erste Bande knüpfen 146

### Der 4. Monat 148

Woche 13 148

Woche 14 154

Woche 15 160

Woche 16 164

<b>Der 5. Monat</b>	<b>168</b>	<b>Der 8. Monat</b>	<b>244</b>
Woche 17	168	Woche 29	244
Woche 18	175	Woche 30	250
Woche 19	179	Woche 31	255
Woche 20	182	Woche 32	260
<b>Der 6. Monat</b>	<b>191</b>	<b>Der 9. Monat</b>	<b>266</b>
Woche 21	191	Woche 33	266
Woche 22	196	Woche 34	274
Woche 23	200	Woche 35	279
Woche 24	205	Woche 36	284
<b>Das 3. Trimester</b>	<b>214</b>	<b>Der 10. Monat</b>	<b>290</b>
Die letzten Wochen	214	Woche 37	290
<b>Der 7. Monat</b>	<b>216</b>	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

## Die Geburt 310

Die Wahl des Geburtsortes	310
Die Geburt beginnt	319
Schmerzlinderung	323
Medizinische Betreuung	328
Die Austrittsphase, Geburtsphase	329
Der Vater	332
Die Geburt des Kindes	335
Die Erstuntersuchung	338
Assistierte Geburten	340
Die Kaiserschnittgeburt	342
Geburt aus Beckenendlage	345
Frühgeborene Babys	346
Zwillingsgeburt	347

## Das Wochenbett 348

Das frühe Wochenbett	348
Die ersten Tage nach der Geburt	354
Nachwehen	358
Erste Babypflege	360
Wochenbettgymnastik	364

## Stillen 366

Der Stillbeginn	366
Richtig anlegen	368
Probleme während der Stillzeit	374
Füttern mit dem Fläschchen	378

## Mit dem Baby zu Hause 380

Die ersten Tage daheim	380
Pflege und Gesundheit	382
Das Baby beruhigen	386
Guter Schlaf	387
Das späte Wochenbett	388
Die ersten Monate mit dem Baby	391
Nachhaltig ins Leben	394

## Service

Glossar	396
Adressen, die weiterhelfen	403
Bücher, die weiterhelfen	404
Register	405
Impressum	412