

## DIE SCHWANGERSCHAFT

<b>DAS 1. TRIMESTER (1.–3. MONAT)</b>	6
• Ein Baby? Erste Anzeichen	6
• Schwangerschaft im Überblick	8
• Erster Besuch beim Arzt	10
• Die Vorsorgeuntersuchungen	12
• Der Mutterpass	14
• Was heißt risikoschwanger?	15
• Zum Arzt? Warnsignale	16
• Die frohe Botschaft mitteilen	17
• Schwanger im Arbeitsleben	18
• Tipps gegen Beschwerden	20
• Ernährung für werdende Mütter	22
• Unterwegs	24
• Haustiere	26
• Sport mit Babybauch?	27
• Pflegeprodukte & Co.	28

<b>DAS 2. TRIMESTER (4.–7. MONAT)</b>	30
• Das zweite Screening	30
• Gewicht – was ist erlaubt?	32
• Betreuung durch die Hebamme	34
• Lust und Partnerschaft	36
• Umstandsmode einkaufen	38
• Geburtsvorbereitungskurs	40
• Den schönsten Babynamen finden	41

• Das Baby spüren	42
• Wenn das zweite Kind kommt	43
• Hilfe bei Beschwerden	44

## DAS 3. TRIMESTER (8.–10. MONAT) 46

• Das Nest vorbereiten	46
• Babys Erstausstattung	48
• Geburtsvorbereitung für Väter	50
• Formalitäten vor der Geburt	52
• Was tun bei Schlafproblemen?	55
• Die letzten Tage	56
• Vorbereitung aufs Stillen	58
• Das Baby lässt auf sich warten	59

## DIE GEBURT

<b>BEVOR ES LOSGEHT</b>	62
• Den richtigen Geburtsort finden	62
• Die Kliniktasche	64
• Die Geburt planen	65

<b>DAS BABY KOMMT</b>	66
• Geht die Geburt los?	66
• Phasen der Geburt	68
• Geburtsschmerzen lindern	71
• Hilfe bei Komplikationen	74
• Kaiserschnitt	76
• Papa bei der Geburt	77

<b>WILLKOMMEN, BABY</b>	78
• Gleich nach der Geburt	78
• Erste Untersuchungen	80

• Mama nach der Entbindung	81
• Es geht nach Hause	82

## DAS ERSTE HALBE JAHR

### MIT DEM BABY

#### DIE ERSTEN WOCHEN 86

• Eine neuer Lebensabschnitt	86
• Mama im Wochenbett	88
• Das Neugeborene	90
• Der frischgebackene Papa	92
• Den richtigen Kinderarzt finden	94
• Das erste Mal beim Arzt	95

#### BABYS ERNÄHRUNG 96

• Das Beste von Anfang an: Stillen	96
• Stillprobleme meistern	98
• Die Ernährung in der Stillzeit	100
• Alternativ: das Fläschchen	102
• Und wie geht es weiter?	104

#### BABYPFLEGE 106

• Richtig wickeln	106
• Das Kleine waschen	108
• Gut angezogen: Babys Kleidung	110
• Kinderwagen und Tragehilfe	112
• Die Wickeltasche	114
• Autofahren mit Baby	115

#### BABYS GESUNDHEIT

• Der sichere Babyschlafplatz	116
• Einschlafen lernen	118
• Unruhige Babys und Schreikinder	120
• Schlafmangel bei den Eltern	122
• Die U-Untersuchungen	124
• Wenn das Baby krank ist	126
• Sofort zum Arzt?	128
• Impfungen	129

#### WIR SIND EINE FAMILIE!

• Mama und Papa sein	130
• Gemeinsam verreisen	132
• Die richtige Betreuung finden	134
• Spielen mit dem Baby	136
• Trotz Kind ein Liebespaar bleiben	137
• Entwicklung: Die ersten 6 Monate	138

#### ZUM NACHSCHLAGEN

• Bücher und Internetadressen, die weiterhelfen	140
• Register	142
• Impressum	144