

DIE SCHWANGERSCHAFT

DAS 1. TRIMESTER (1.–3. MONAT) 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

DAS 2. TRIMESTER (4.–7. MONAT) 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 Erstausrüstung 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

BEVOR ES LOSGEHT 62

- Den richtigen Geburtsort finden 62
- Die Kliniktasche 64
- Die Geburt planen 65

DAS BABY KOMMT 66

- Geht die Geburt los? 66
- Phasen der Geburt 68
- Geburtsschmerzen lindern 71
- Hilfe bei Komplikationen 74
- Kaiserschnitt 76
- Papa bei der Geburt 77

WILLKOMMEN, BABY 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 116

| | |
|-----------------------------------|-----|
| • 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! 130

| | |
|-------------------------------------|-----|
| • 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 140

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