

Vorwort zur 4. Auflage	3
Wer bin ich ...	5
... und warum schreibe ich dieses Buch?	7

I. Schwangerwerden

Wir möchten demnächst ein Kind...	15
Tick, tack, tick, tack Bin ich zu alt für ein Kind?	23
Zwei und mehrere Kinder	33
Schwanger unter 30 – wer erlaubt mir das?	49

II. Schwangersein

Ich bin schwanger – bin ich glücklich?	55
Die ersten zwölf Wochen	59
Der Arzt meines Vertrauens ...	65
Ernährung und Gewicht in der Schwangerschaft	67
Vitamine, Medikamente und was man angeblich sonst alles braucht	73
Toxoplasmose	77
Schwangerschaft und Sport	83
Beruf und Schwangerschaft	93
Vom Fliegen und Urlauben	97
Sex während der Schwangerschaft!	103
Rückenlage	105

III. Die Geburt

Ein paar gesammelte Gedanken	111
Die ambulante Geburt	121

IV. Die werdenden Väter

Die Zeiten haben sich geändert, oder?	134
Sprechen Sie offen darüber!	134
Die Geburt selbst kann man nicht üben	135

V. Und wie geht es weiter?

Die ersten Stunden	142
Die ersten Tage	143
Die Besuche ...	145
Die ersten Monate	146
Machen Sie nicht zu viele Pläne!	147

Schluss

Literaturliste zu Schwangerschaft und Geburt	151
Schlusswort	153
Stichwortverzeichnis	155