

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, tick 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