

Schwangerschaft bis Geburt

Wir warten auf dich, Baby!	8	
Projekt Wunschkind	14	
Ein und Alles: Die Liebe	18	Jetzt geht's rund!
		Schick schwanger
		112
		Der feine Draht zum Baby
	28	122
Schmetterlinge im Bauch	34	Wer soll bei der Geburt dabei sein?
Zur Vorsorge in guten Händen	38	124
»Stop & Go« in der Schwangerschaft	42	Vorsorge
		126
		Putztrieb lass nach!
		130
Willkommen, kleiner Stargast	28	
Schmetterlinge im Bauch	34	
Zur Vorsorge in guten Händen	38	
»Stop & Go« in der Schwangerschaft	42	
Hello, liebe Fragezeichen!	46	Wir haben nur dich im Kopf
Medizinisches	52	Geburtsgedanken
Es sind die Hormone, Schatz!	56	140
Zeit für gutes Essen!	62	Wedding Bells
		142
		Yoga
		144
		Vorsorge
		150
		Schöne Beine machen
		154
Sehr schön schwanger!	70	Du bist unser Sonnenschein
Mama im Job	76	Fit durch die Kugelzeit
Mamas kleines (Büro-)Yoga-Programm	78	164
Schön, ohne Umstände	82	Lust zu spielen, kleiner Bauchbewohner?
Körper fit – Kopf frei	86	168
		Immer mehr Geburtsgedanken
		172
		Nestbau
		178
Sooo viel Bauchgefühl!	90	Zeit für uns
Ab in den Urlaub!	96	Tausche Bürostuhl gegen Wickeltisch
Sex & Partnerschaft	100	188
Pflegen, entspannen, hineinhorchen ...	102	Alles klar, kleiner Bauchbewohner?
Kreißsaal oder Wohnzimmer?	108	190
		Geburt und Wochenbett: To do
		196
		Baby im Sitzstreik?
		200
		Rund und gesund
		202
		Come on, baby!
		Souvenir, Souvenir
		210
		Es kreisen die Geburtsgedanken
		214
		Auf die Plätze ...
		216
		... fertig ...
		220
		... los?
		224

Die Geburt – Jetzt kommst du!	228	Wir haben ein tolles Baby	340
Es geht los!	230	Wichtig für Mama: Gut essen & trinken	346
Hier kannst du kommen, Baby!	238	Baby-Massage	350
Der Weg des Babys	244	Starke Mitte, straffer Bauch	354
Alles, was die Geburt erleichtert	246	Sport nach der Geburt	360
Papas Job während der Geburt	252		
Schmerzlinderung	254	Kleiner Glückskäfer	364
Komm, Baby, komm!	258	Hallo Welt!	370
Geburt mit Nachhilfe	264	Ran an den Teller!	376
		Muttermilch anders füttern	382
		Heile, heile Segen	384
I. Tag bis 10. Monat danach		Krabbelalarm!	388
Du bist da!	268	Das perfekte Baby-Dinner	394
Happy Bonding!	274	Schlaf Kindchen, schlaf ... doch endlich!	396
Stillen: So klappt es	276	Die Liebe nach der Geburt	402
Den Zauber festhalten	280		
Schnupperstunden	282	Anhang	408
Baby trinkt, Mama ruht!	288	Glossar	410
Beim Kinderarzt	292	Literatur	416
Wir gehen heim!	294	Register	419
Schick angezogen	298	Schwangerschafts-Kalender	426
		Autoren, Fotografin und Models	428
		Bonustrack	430
		Dank der Autorin	432
Mein neues Leben »XXS«	300		
Baby-Wellness	306		
Mama Mia	312		
Den Beckenboden fit halten	316		
Baby-Flitterwochen	318		
Auf Tuchfühlung	324		
Stillen oder Flasche?	330		
Warum weinst du nur, Baby?	334		