

Schwangerschaft bis Geburt

<i>Wir warten auf dich, Baby!</i>	8		
Projekt Wunschkind	14		
Ein und Alles: Die Liebe	18	<i>Jetzt geht's rund!</i>	112
		Schick schwanger	118
<i>Willkommen, kleiner Stargast</i>	28	Der feine Draht zum Baby	122
Schmetterlinge im Bauch	34	Wer soll bei der Geburt dabei sein?	124
Zur Vorsorge in guten Händen	38	Vorsorge	126
»Stop & Go« in der Schwangerschaft	42	Putztrieb lass nach!	130
<i>Hallo, liebe Fräßezeichen!</i>	46	<i>Wir haben nur dich im Kopf</i>	134
Medizinisches	52	Geburtsgedanken	140
Es sind die Hormone, Schatz!	56	Wedding Bells	142
Zeit für gutes Essen!	62	Yoga	144
		Vorsorge	150
<i>Sehr schön schwanger!</i>	70	Schöne Beine machen	154
Mama im Job	76		
Mamas kleines (Büro-)Yoga-Programm	78	<i>Du bist unser Sonnenschein</i>	158
Schön, ohne Umstände	82	Fit durch die Kugelzeit	164
Körper fit – Kopf frei	86	Lust zu spielen, kleiner Bauchbewohner?	168
		Immer mehr Geburtsgedanken	172
<i>Sooo viel Bauchgefühl!</i>	90	Nestbau	178
Ab in den Urlaub!	96		
Sex & Partnerschaft	100	<i>Zeit für uns</i>	182
Pflegen, entspannen, hineinhorchen ...	102	Tausche Bürostuhl gegen Wickeltisch	188
Kreißsaal oder Wohnzimmer?	108	Alles klar, kleiner Bauchbewohner?	190
		Geburt und Wochenbett: To do	196
		Baby im Sitzstreik?	200
		Rund und gesund	202
		<i>Come on, baby!</i>	204
		Souvenir, Souvenir	210
		Es kreisen die Geburtsgedanken	214
		Auf die Plätze ...	216
		... fertig ...	220
		... los?	224

<i>Die Geburt – Jetzt kommst du!</i>	228	<i>Wir haben ein tolles Baby</i>	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	<i>Kleiner Glückskäfer</i>	364
Schmerzlinderung	254	Hallo Welt!	370
Komm, Baby- komm!	258	Ran an den Teller!	376
Geburt mit Nachhilfe	264	Muttermilch anders füttern	382
		Heile, heile Segen	384
<i>1. Tag bis 10. Monat danach</i>		<i>Krabbela!arm!</i>	388
<i>Du bist da!</i>	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	<i>Anhang</i>	408
<i>Schnupperstunden</i>	282	Glossar	410
Baby trinkt, Mama ruht!	288	Literatur	416
Beim Kinderarzt	292	Register	419
Wir gehen heim!	294	Schwangerschafts-Kalender	426
Schick angezogen	298	Autoren, Fotografin und Models	428
<i>Mein neues Leben »XXS«</i>	300	Bonustrack	430
Baby-Wellness	306	Dank der Autorin	432
Mama Mia	312		
Den Beckenboden fit halten	316		
<i>Baby-Flitterwochen</i>	318		
Auf Tuchföhlung	324		
Stillen oder Flasche?	330		
Warum weinst du nur, Baby?	334		