

Inhalt

Die Autorinnen	6	Woche 4	
Vorwort	7	Tatsächlich schwanger!	36
		Medikamente in der Schwangerschaft	44
Woche 1	8	Woche 5	
Der Traum vom Baby		Wann kommt das Baby zur Welt?	46
Woche 2	16	Woche 6	
Alles startklar?	24	Gut betreut	54
Kinderwunschbehandlungen		Eintragungen im Mutterpass	62
Woche 3	26	Woche 7	
So beginnt das Leben	34	Entspannen Sie sich!	68
Die Ernährung in der Schwangerschaft		Wissenswertes zum Mutterschutz	76
		Woche 8	
		Wir werden Eltern	78
		Die Ultraschalluntersuchungen	86
		Woche 9	
		Was Ihr Körper jetzt braucht	88
		Screening-Tests	96
		Woche 10	
		Sanfte Hilfen bei Beschwerden	98
		Pränataldiagnostik	106
		Woche 11	
		Die Umstellungen gehen weiter	108
		Woche 12	
		Immer schön langsam	116
		Vater werden	124
		Woche 13	
		Das Ende des ersten Trimesters	126
		Mehrlingsschwangerschaft	134

Woche 14			Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.
Werden Sie aktiv!	136		
Familienmodelle	144		
Woche 15			
Kraft von innen	146		
Finanzielle Unterstützung	154		
Woche 16			
Der Bauch wächst	156		
Woche 17			
Ab in den Urlaub	164		
Woche 18			
Zeit zu zweit	172		
Woche 19			
Nicht mehr zu übersehen	180		
Geschwister vorbereiten	188		
Woche 20			
Spüren Sie Ihr Baby?	190		
Woche 21			
Halbzeit!	198		
Glücklose Schwangerschaft	206		

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

Woche 30		
Hurra, Zwillinge!		274
Vorbereitung aufs Stillen		282
Woche 31		
Bald startbereit		284
Ernährung gegen Ende der Schwangerschaft		292
Woche 32		
Anschaffungen für die Babyzeit		294
Ein Zimmer für das Baby		302
Woche 33		
Einen Geburtsort finden		304
Die Erstausstattung fürs Baby		312
Woche 22		
· Einfach mal loslassen	208	
Woche 23		
Alles wird gut!	216	
Woche 24		
Unser kleines Nest	224	
Frühgeburtsbestrebungen und Frühchen	232	
Woche 25		
Hausmittel für fast alles	234	
Woche 26		
Her mit der Creme!	242	
Woche 27		
Nähe finden	250	
Woche 28		
Nur noch drei Monate	258	
Woche 29		
Erste Hinweise auf die Geburt	266	

Woche 34	
Entspannen Sie sich!	314
Woche 35	
Kraft durch Yoga	322
Woche 36	
Gut vorbereitet!	330
Woche 37	
Es wird eng!	338
Woche 38	
Wohlbehütet	346
Woche 39	
Endspurt	354
Woche 40	
Jetzt ist es bald so weit!	362
Was heißt denn hier Termin?	370
Die Geburt	
Die ersten Anzeichen	373
Die Geburt beginnt	374
Eröffnungsphase	379
Gebärpositionen	386
Übergangsphase	388
Austreibungsphase	391
Das Baby ist da!	392
Schmerzerleichterung	396
Unterstützte Geburten	398
Zum Nachschlagen	414
Erkrankungen und Komplikationen in der Schwangerschaft	414
Komplikationen während der Geburt	419
Erkrankungen im Wochenbett	420
Service	422
Adressen, die weiterhelfen	422
Bücher, die weiterhelfen	425
Register	426
Übungsregister	430
Bildnachweis	431
Impressum	432
Das Wochenbett	
Das Leben mit Kind	402
Erste Untersuchungen	403
Stillen und Fläschchen	404
Die ersten Tage und Wochen	406
Eltern sein	408