

Inhalt

Die Autorinnen		
Vorwort		
Woche 1		
Der Traum vom Baby		
Woche 2		
Alles startklar?		
Kinderwunschbehandlungen		
Woche 3		
So beginnt das Leben		
Die Ernährung in der Schwangerschaft		
6	Woche 4	
7	Tatsächlich schwanger!	36
	Medikamente in der Schwangerschaft	44
8	Woche 5	
	Wann kommt das Baby zur Welt?	46
16	Woche 6	
24	Gut betreut	54
	Eintragungen im Mutterpass	62
26	Woche 7	
34	Entspannen Sie sich!	68
	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	
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

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.

Darauf können Sie sich verlassen:
Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:
Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

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 Erstausrüstung 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	372	
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	
Das Wochenbett	402	
Das Leben mit Kind	403	
Erste Untersuchungen	404	
Stillen und Fläschchen	406	
Die ersten Tage und Wochen	408	
Eltern sein	412	
		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