

Schon schwanger! ... oder übt ihr noch?	7
Wenn es nicht gleich klappt ...	8
Es wird ein ... Baby!	11
Schwangerschaftsdauer und Entbindungstermin	12
Die ersten 12 Schwangerschaftswochen	15
Hormone und Gefühle	16
Erste Hilfe bei Übelkeit	20
Schwangerenvorsorge	22
Ultraschall	24
Ernährung - die beste Selbstvorsorge	26
So erhielten die Urvölker ihre robuste Gesundheit	28
Ein hoher Zuckerkonsum und seine Auswirkungen	30
Keine Zeit zum Kochen?	34
Das mittlere Schwangerschaftsdrittel	35
Kindsbewegungen	36
Lust aufs Reisen?	38
Geburtsplanung	42

Das letzte Schwangerschaftsdrittel	47
Zeit zum Nestbauen	48
Bestimmung und Optimierung der Kindslage	52
Fit in die Geburt	54
Schon im Becken?	56
Unsere Säugetiernatur	57
Praktische Vorbereitungen	58
Das Baby kommt!	59
Schmerz lass nach!	60
Blasensprung	64
Hilfe, grünes Fruchtwasser!	66
Was tun bei einem Dammriss?!	67
Die Herausforderungen der Übergangsphase	68
Abnabeln - wie, wann und womit?	70
Die Nachgeburtsphase: Geduld beugt Blutungen vor	71

Das Wochenbett: Baby-Flitterwochen	77
Stillen	78
Die alte und die neue Form	82
Kleine Schreikunde und hilfreiche Tricks	84
Mythos Durchschlafen	86
Der erste Schnupfen	88
Bärchen, Schnuller und andere Ersatzobjekte	92
Mein Wohlfühl-Barometer durch Schwangerschaft und Wochenbett	94
Nährstoffreiche Rezepte für Schwangerschaft, Wochenbett und danach	97
Hinweise	98
Knochenbrühe	99
Irish Stew (Irischer Eintopf)	99
Ungarisches Gulasch	100
Lauchsuppe	100
Kartoffelsuppe	101
Grüne Bohnen-Eintopf	101
Linseneintopf	102
Asiatisch	102

Bratheringe	103
Kartoffelbrei	103
Apfel-Möhren-Rohkost (Dessert oder Beilage)	104
Königsberger Dorschfilet	104
Fischstäbchen	105
Krautpfanne	105
Kartoffeln und Quark	106
Nudeln mit Tomatensoße	106
Hühnerfrikassee	107
Hühnersuppe	108
Mamas Spezial-Nährstoffbombe für die Stillzeit	108
Anhang	109
Glossar	110
Wichtige Quellen	112