

<b>Schon schwanger! ... oder übt ihr noch?</b>	<b>7</b>
Wenn es nicht gleich klappt ...	8
<b>Es wird ein ... Baby!</b>	<b>11</b>
Schwangerschaftsdauer und Entbindungstermin	12
<b>Die ersten 12 Schwangerschaftswochen</b>	<b>15</b>
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
<b>Das mittlere Schwangerschaftsdrittel</b>	<b>35</b>
Kindsbewegungen	36
Lust aufs Reisen?	38
Geburtsplanung	42

<b>Das letzte Schwangerschaftsdrittel</b>	<b>47</b>
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
<b>Das Baby kommt!</b>	<b>59</b>
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 Nachgeburtphase: Geduld beugt Blutungen vor	71

## **Das Wochenbett: Baby-Flitterwochen**

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**

Hinweise	98
Knochenbrühe	99
Irish Stew (Irischer Eintopf)	99
Ungarisches Gulasch	100
Lauchsuppe	100
Kartoffelsuppe	101
Grüne Bohnen-Eintopf	101
Linseneintopf	102
Asiatisch	102

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