

Inhalt

Einführung **9**

Eine gesunde Schwangerschaft

Ernährung für Schwangere **14** Fit bleiben **18** Die sexuelle Beziehung **19** Krankheiten und Medikamente **20** Gefahren im Alltag **24** Haut, Haare und Zähne **26** Reisen in der Schwangerschaft **28**

Schwangerschaft Tag für Tag

Willkommen im ersten Trimester

Die erste Woche **34** Die zweite Woche **42** Empfängnis **50** Die dritte Woche **52** Gene und Vererbung **54** Die vierte Woche **62** Die fünfte Woche **70** Die sechste Woche **78** Familie im Wandel **82** Die siebte Woche **88** Übungen zur Stärkung der Muskulatur **90** Fehlgeburt **94** Die achte Woche **98** Schwangerschaftsvorsorge **102** Die neunte Woche **108** Die Plazenta – Lebenserhaltungssystem **112** Die zehnte Woche **118** Die Vorsorgeuntersuchungen **122** Die elfte Woche **128** Die zwölfte Woche **136** Ultraschalluntersuchungen **138** Screeningtests/Suchtests **142**

Willkommen im zweiten Trimester

Die 13. Woche **150** Diagnosetests **152** Die 14. Woche **160** Die 15. Woche **168** Die 16. Woche **176** Die 17. Woche **184** Die 18. Woche **192** Sicher trainieren **196** Die 19. Woche **202** Die 20. Woche **210** Die zweite Ultraschalluntersuchung **214** Die 21. Woche **220** Die 22. Woche **228** Die 23. Woche **236** Die 24. Woche **244** Bauchübungen **250** Die 25. Woche **254**

Willkommen im dritten Trimester

Die 26. Woche **264** Die 27. Woche **272** Die 28. Woche **280** Wachstum und Gesundheit des Fötus **284** Die 29. Woche **290** Die 30. Woche **298** Die Geburt planen **302** Die 31. Woche **308** Zwillinge **312** Die 32. Woche **318** Die 33. Woche **326** Die 34. Woche **334** Die 35. Woche **342** Rechte und Hilfen **348** Die 36. Woche **352** Die 37. Woche **360** Die 38. Woche **368** Die 39. Woche **376** Die 40. Woche **384** Übertragenes Baby **393**

Wehen und Geburt

Schmerzlinderung **396** Schmerzen bewältigen **397** Natürliche Schmerzlinderung **398** Schmerzmedikamente **402** 1. Geburtsphase **408** Der Geburtsbeginn **409** Das Fortschreiten der Geburt **412** Überwachung während der Wehen **418** Positionen für die Eröffnungsphase **420** 2. und 3. Geburtsphase **422** Die Geburt Ihres Babys **423** Nach der Geburt **428** Besondere Geburten **430** Frühgeburt **431** Geburtseinleitung **432** Steißlage/Beckenendlage **433** Mehrlingsgeburt **434** Assistierte Geburt **436** Kaiserschnitt **438**

Das Leben mit dem Neugeborenen

Die ersten zwölf Stunden **442** Ihr neues Leben **444** Eingewöhnung **445** Babypflege **446** Erster Ausgang **447** Die Ernährung Ihres Babys **448** Vorsorge: Die U2 **450** Routine **451** Intensivpflege für Babys **452** Schreien **454** Gesund leben **455** Zeit für Sie **456** Baby-Zeit **457** Elterninstinkt **458** Ein Blick zurück **459** Sich nah sein **460** Neue Anfänge **461** Die Nachsorgeuntersuchung **462**

Beschwerden und Komplikationen

Beschwerden in der Schwangerschaft **466** Allgemeine Symptome **466** Hautveränderungen **467** Brustprobleme **467** Verdauungsprobleme **467** Herz- und Kreislaufprobleme **468** Schmerzen **469** Harnweg- und Vaginalprobleme **471** Komplikationen während Schwangerschaft und Geburt **472** Schwangerschaftskomplikationen **472** Komplikationen in den Wehen **474** Probleme nach der Geburt **475** Probleme bei der Mutter **475** Angeborene Probleme beim Baby **476** Probleme des Babys nach der Geburt **477**

Glossar **478**
Hilfreiche Adressen **480**
Register **482**
Dank und Bildnachweis **495**