

## 8 ICH BIN SCHWANGER

- 10 Ihre Schwangerschaft
- 14 Essen mit Genuss – ausgewogen, gesund und lecker
- 27 Bewegung tut gut
- 34 Schön und gepflegt
- 40 Beschwerden und Medikamente
- 54 Eltern werden – Paar bleiben
- 58 Fernweh
- 63 Der Spagat zwischen Beruf und Familie

## 70 IHRE SCHWANGERSCHAFT WOCHE FÜR WOCHE

### 72 1. Monat

- 75 SSW 1–4 Schwanger werden – ein neues Leben beginnt
- 86 ERFAHRUNGSBERICHTE

### 88 2. Monat

- 91 SSW 5 Ihr Baby ist angekommen
- 94 SSW 6 Das Herzchen schlägt
- 98 SSW 7 Babymoves
- 110 SSW 8 Alles übel?
- 114 ERFAHRUNGSBERICHTE

### 116 3. Monat

- 119 SSW 9 Tief durchatmen
- 122 SSW 10 Entscheidungen fällen
- 134 SSW 11 Schmeckt gut!
- 138 SSW 12 Erleichterung macht sich breit
- 140 ERFAHRUNGSBERICHTE

### 142 4. Monat

- 145 SSW 13 Endlich sieht man was
- 148 SSW 14 Saugen üben
- 150 SSW 15 Kleine Stupsnase
- 152 SSW 16 Strecken und drehen
- 154 ERFAHRUNGSBERICHTE

## 168 **6. Monat**

---

- 171 **SSW 21** Wie eine Königin
- 174 **SSW 22** Aua, das tut weh
- 176 **SSW 23** Vorsicht, Zucker
- 178 **SSW 24** Kleiner Boxer
- 180 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 182 **7. Monat**

---

- 185 **SSW 25** Aus dem Weg!
- 188 **SSW 26** Schlaflose Nächte
- 190 **SSW 27** Sie sind schön!
- 192 **SSW 28** Zu früh?!
- 194 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 196 **8. Monat**

---

- 199 **SSW 29** Geschützte Haut
- 202 **SSW 30** Die Vorbereitungen gehen los
- 206 **SSW 31** Stillen: ja oder nein?
- 212 **SSW 32** Im Mittelpunkt: Ihr Bauch
- 214 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 156 **5. Monat**

---

- 159 **SSW 17** Dickkopf
- 160 **SSW 18** Sie können es spüren
- 162 **SSW 19** Nicht so laut
- 164 **SSW 20** Unübersehbar
- 166 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 216 **9. Monat**

---

- 219 **SSW 33** Kopf voraus
- 222 **SSW 34** Schwere Beine
- 224 **SSW 35** Alles ist bereit
- 226 **SSW 36** Keine Angst!
- 228 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 230 **10. Monat**

---

- 233 **SSW 37** Es kann losgehen
- 238 **SSW 38** Ende in Sicht
- 242 **SSW 39** Kräfte sammeln
- 244 **SSW 40** Auf die Plätze, fertig, los
- 246 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 248 **Die Geburt**

---

- 251 **In der Klinik**
- 267 **Sehnlichst erwartet: Ihr Baby ist da!**
- 272 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 274 **Die ersten Tage nach der Geburt**

---

- 277 **Das Leben mit dem Baby beginnt**
- 285 **Wie geht es Ihrem Baby?**

## 290 **DIE ERSTEN MONATE MIT DEM BABY**

- 293 **Ihr Baby wächst und lernt schnell**
- 297 **Die Ernährung Ihres Babys**
- 309 **Der tägliche Umgang mit Ihrem Baby**

## 322 **Der 1. Monat mit dem Baby**

---

- 325 **Eine spannende Zeit beginnt**
- 342 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

## 344 **Der 2. Monat mit dem Baby**

---

- 347 **Der Alltag kehrt zurück**
- 358 **ERFAHRUNGSBERICHTE**

**360 *Der 3. Monat  
mit dem Baby***

---

- 363 Eine Familie werden**
- 370 ERFahrungsberichte**

- 373 Register**