

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**

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**

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**

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**