

Inhalt

- 7 Grundlegende Hinweise für dich

9 Mein privater Mutterpass

- 11 Meine wichtigsten Telefonnummern und Kontaktdaten
- 12 Meine Wohlfühltermine
- 13 Eigene Angaben
- 14 Meine bisherigen Schwangerschaften
- 16 Angaben zur aktuellen Schwangerschaft
- 16 Bestimmung des Geburtszeitraums
- 17 Meine persönliche Anamnese
- 20 Gravidogramm
- 23 Untersuchungsergebnisse
- 25 Meine gesunde Schwangerschaft
- 26 Meine Wünsche für die Schwangerschaft
- 27 Meine Wünsche für die Geburt
- 29 Geburt
- 30 Mein Kind
- 31 Mein zweites Kind (Mehrlingsgeburt)
- 32 Nachgeburtsphase
- 33 Wochenbett
- 34 Rückblick und Ausblick

41 Gut zu wissen für eine selbstbestimmte Schwangerschaft und Geburt

- 43 Der Umgang mit dem offiziellen Vorsorgesystem
- 44 Geburtstermin und Geburtszeitraum
- 45 Fundusstand
- 46 Harnbefund
- 46 Herztöne
- 47 Kindsbewegungen
- 48 Kindslage
- 49 Anleitung zur Bestimmung der Kindslage
- 52 Sternengucker
- 53 Beckenendlage – Was nun?
- 54 Mehr als eins?
- 54 Lage der Plazenta
- 54 Blutungen in der Schwangerschaft

- 55 Untersuchungen beim Arzt
- 57 Du bist, was du isst
- 58 Stress lass nach!
- 59 Ein gebärfreudiges Becken
- 60 Frühgeburtsbestrebungen
- 61 Alles Gute für den Damm
- 61 Wohin zur Geburt?
- 62 Wer soll bei der Geburt dabei sein?
- 63 Gebären leicht gemacht
- 65 Was ist dir wichtig?
- 66 Und die Komplikationen?
- 67 Doch ein Kaiserschnitt?
- 69 Hinweise für die Zeit nach der Geburt
- 69 Tipps fürs Wochenbett
- 70 Willst du mehr wissen?

71 Glossar

- 72 APGAR-Schema
- 72 CTG
- 73 Doula
- 73 Hebammenhinzuziehungspflicht
- 73 Konzeptionstermin
- 74 Kristeller-Handgriff
- 74 Lotusgeburt
- 75 Ödeme
- 75 Risiko
- 75 Varikosis

- 76 Geburtszeitraum Gravidarium: ganz entspannt austragen

- 78 Weiterführende Literatur