

Inhalt

7 Einführung

Schwangerschaft

10 **Die Schwangerschaft**

12 Sie sind schwanger!

14 Schwangerenvorsorge

16 Vorsorge bei der Hebamme

18 Die erste Untersuchung

20 Gesund bleiben

22 Essen für zwei

24 Gesunde Ernährung

26 Fit bleiben

28 Yoga und Pilates

30 Der Beckenboden

32 Erholsamer Schlaf

34 Hilfe bei Schlafstörungen

36 Psychische Beschwerden

38 Physische Beschwerden

40 Wann ist ein Arzt nötig?

42 Schwangerschaft und Beruf

44 Ihr Körper verändert sich

48 Ihr Baby wächst

54 Ultraschall

56 Screening-Tests

58 Risikoschwangerschaft

60 Kontakt zum Baby

62 Das Baby bewegt sich zum ersten Mal

64 Mehrlinge

66 Geburtsvorbereitung

68 Die Geburt planen

70 Vorbereitungen treffen

72 Die Krankenhaustasche

74 Die Tasche fürs Baby

76 Bald kommt das Baby

78 Was das Baby braucht

80 Das Babyzimmer

82 Mit dem Baby unterwegs

84 Der richtige Autositz

Wehen und Geburt

88 **Die Geburt**

90 Die richtige Umgebung

92 Wehenschmerz

96 Die Lage des Babys

98 Das Baby ist überfällig

100 Was geschieht in den Wehen?

102 Geht es schon los?

104 Die erste Geburtsphase

106 Positionen für die ersten Wehen

108 Optimistisch bleiben

110 Überwachung

112 Tipps für die Wehen

114 Die zweite Geburtsphase

116 Die letzten Presswehen

118 Das Baby ist da

120 Zange und Saugglocke

121 Kurz nach der Geburt

122 Die dritte Geburtsphase

124 Zusätzliche Hilfe

126 Der Kaiserschnitt

128 Sonderfälle

130 Willkommen im Leben