

# INHALT

## 5 VORWORT

## 9 BABYPLANUNG

- 10 Der perfekte Zeitpunkt
- 14 Wie lange ist normal?
- 18 Das perfekte Alter bei Frau und Mann
- 23 Den Zyklus kennenlernen

## 26 Wissen schafft Vertrauen: Hormone

## 28 Dos und Don'ts: Kinderwunsch

- 34 Psyche und Partnerschaft
- 36 Es klappt nicht, und jetzt?

## 43 SCHWANGERSCHAFT

- 44 Wie entsteht Leben?
- 48 Schwanger, und jetzt?

## 48 Häufig gestellte Fragen: Schwangerschaft

## 55 Dos und Don'ts: Schwangerschaft

- 60 Veränderungen von Körper und Seele

## 66 Wissen schafft Vertrauen

- 70 Mutterpass und Vorsorge
- 75 Pränataldiagnostik – was kann, was muss und was ist, wenn?
- 83 Wenn es zwickt und zwackt
- 86 Partnerschaft und Liebe
- 90 Dinge, die Angst machen

## 91 Wissen schafft Vertrauen: Symptome und Ereignisse in der Frühschwangerschaft

- 93 Jede Schwangerschaft ist anders
- 95 Mehrlingsschwangerschaften

<b>101 GEBURT</b>	
102 Wann geht es los?	
106 Was genau ist eine Wehe?	
110 Wo geht's hin, wenn es losgeht?	
113 Käfer oder Hund?	
Die richtige Gebärposition	
<b>117 Häufig gestellte Fragen: Geburt</b>	
120 Phasen der Geburt	
125 Alles ganz normal – darauf könnt ihr euch gefasst machen	
134 Schmerz lass nach	
<b>136 Wissen schafft Vertrauen: Medikamentöse Schmerztherapie</b>	
138 Bonding und erste Untersuchung	
141 Geburtsverletzungen	
146 Komplikationen, wenn es anders kommt	
150 Der Kaiserschnitt	
<b>153 Wissen schafft Vertrauen: Kaiserschnitt</b>	
<b>159 WOCHENBETT</b>	
160 Wo ist mein Hormoncocktail?	
166 Psychische Veränderungen	
<b>169 Wissen schafft Vertrauen: Seelische Krisen nach der Geburt</b>	
171 Wem gehören meine Brüste?	
<b>172 Häufig gestellte Fragen: Stillen</b>	
178 Verhütung im Wochenbett	
<b>179 Wissen schafft Vertrauen: Verhütungsmethoden</b>	
183 Die Rückbildung	
188 Schmerzen nach der Geburt	
190 Sex und anderer Sport	
<b>193 NACH DEM WOCHENBETT</b>	
194 Bürokratie nach der Geburt	
197 Arztbesuche nach der Geburt	
<b>200 SERVICE</b>	
200 Dank	
202 Informationen, die weiterhelfen	
204 Register	
208 Impressum	