

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

101 GEBURT

- 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
- 117 Häufig gestellte Fragen: Geburt**
- 120 Phasen der Geburt
- 125 Alles ganz normal – darauf könnt
ihr euch gefasst machen
- 134 Schmerz lass nach
- 136 Wissen schafft Vertrauen:
Medikamentöse
Schmerztherapie**
- 138 Bonding und erste Untersuchung
- 141 Geburtsverletzungen
- 146 Komplikationen, wenn es anders
kommt
- 150 Der Kaiserschnitt
- 153 Wissen schafft Vertrauen:
Kaiserschnitt**

159 WOCHENBETT

- 160 Wo ist mein Hormoncocktail?
- 166 Psychische Veränderungen
- 169 Wissen schafft Vertrauen:
Seelische Krisen nach der
Geburt**
- 171 Wem gehören meine Brüste?
- 172 Häufig gestellte Fragen: Stillen**
- 178 Verhütung im Wochenbett
- 179 Wissen schafft Vertrauen:
Verhütungsmethoden**
- 183 Die Rückbildung
- 188 Schmerzen nach der Geburt
- 190 Sex und anderer Sport

193 NACH DEM WOCHENBETT

- 194 Bürokratie nach der Geburt
- 197 Arztbesuche nach der Geburt

200 SERVICE

- 200 Dank
- 202 Informationen, die weiterhelfen
- 204 Register
- 208 Impressum