

# Inhalt

9	Vorwort
11	Einführung
19	Kapitel 1 <b>Die Grundlagen</b>
48	Kapitel 2 <b>So bereitest du dich und eure Beziehung auf das Elternsein vor</b>
69	Kapitel 3 <b>Planen und packen für die Geburt</b>
94	Kapitel 4 <b>Die ersten Wehen – was nun?</b>
117	Kapitel 5 <b>So unterstützt du deine Partnerin in der aktiven Wehenphase</b>
142	Kapitel 6 <b>Presswehen, Geburt und der ganze Rest</b>
162	Kapitel 7 <b>Umgang mit Kaiserschnitten und anderen ungewöhnlichen Geburtsumständen</b>
189	Kapitel 8 <b>Dein Neugeborenes und das Wichtigste zum Stillen</b>
219	Kapitel 9 <b>Das Baby kommt nach Hause</b>
230	Danksagung
232	Glossar
237	Quellennachweis