

# Inhalt

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