

- 7 Geburt ohne Angst**
 - 7 Die FEARLESS-Methode
 - 8 Wunschgeburt – aber welche?
- 9 Faithful**
- 10 Die Schwangerschaft vertrauensvoll erleben**
 - 11 Die Partnerschaft verändert sich
 - 12 Das 1. Schwangerschaftsdrittel
 - 19 Das 2. Schwangerschaftsdrittel
 - 23 Das 3. Schwangerschaftsdrittel
 - 30 Basisübung: Atmung
- 31 Easy Breathing**
- 32 Bewusste Atmung**
 - 32 Veränderte Atmung
 - 35 Bewusstes Atmen hilft bei der Geburt
 - 36 Verschiedene Atemtechniken
 - 38 Die richtige Körperhaltung
 - 40 Atmung mit der Lippenbremse
 - 40 Entspannungsübung mit der Lippenbremse
 - 41 Haltungsübungen mit der Lippenbremse
 - 42 So profitiert dein Baby von deiner Atmung
 - 43 Atmung und vegetatives Nervensystem
- 47 Attentiveness**
- 48 Achtsamkeit**
 - 49 Die sieben Säulen der Achtsamkeit
 - 52 Gesunde Ernährung
 - 58 Sport
 - 59 Verlängertes Ausatmen
 - 60 Vor der Geburt Kontakt zum Baby aufnehmen
- 62 Relaxed Pelvic Floor**
- 63 Der Beckenboden**
 - 64 Der Geburtsverlauf
 - 64 Aufbau des Beckenbodens
 - 66 Erspüren der äußeren Beckenbodenschicht
 - 66 Erspüren der mittleren Beckenbodenschicht
 - 66 Erspüren der inneren Beckenbodenschicht
 - 67 Funktionsweise des Beckenbodens
 - 67 Der Beckenboden in der Geburtsvorbereitung
 - 70 Atemübung: Tönen mit »Haa«
 - 71 Sprechatmung zur Aktivierung des Beckenbodens
 - 71 Verbindung von Beckenboden und Bauchmusken
 - 72 Damm-Massage
 - 73 Der Beckenboden im Geburtsverlauf
 - 75 Zwerchfell-Schwingen
 - 75 Lokomotiv-Atmung
 - 76 Schieben oder Pressen?
 - 77 Spätwirkungen auf den Beckenboden
 - 78 Beckenbodentraining im Wochenbett
 - 79 Sanftes Aktivieren aller Beckenbodenschichten
 - 80 Die Taille formen

- 81 **Looking forward**
- 82 **Freude auf den neuen Lebensabschnitt**
- 82 Geburt und Wehen
- 84 Wie läuft eine Geburt ab?
- 91 Vom Fetus zum Neugeborenen
- 94 Stillen
- 100 Das Wochenbett
- 103 Keinen Stress!
- 106 **Empowerment**
- 107 **Selbstbestimmte Geburt**
- 108 Der Geburtsbeginn
- 111 Die Geburtsdynamik
- 113 Der natürliche Geburtsbeginn
- 115 Geburtseinleitung
- 115 Wehen und Ernährung
- 116 Das weibliche Becken
- 117 Der Weg durchs Becken
- 118 Übungen, die bei der Geburt helfen
- 121 Übung mit einem Seil
- 122 Übung mit einem Handtuch
- 123 Auflockerung der Rückenmuskulatur
- 124 Öffnung des Beckeneingangs
- 125 Öffnung des Beckenausgangs
- 126 **Support**
- 127 **Die Geburt und die ersten Tage danach**
- 128 Welcher Geburtsmodus ist der richtige?
- 131 Was hilft bei einer natürlichen Geburt?
- 133 Medizinische Interventionen
- 138 Nach der Geburt: Hilfe ist willkommen
- 138 Stillen von Anfang an
- 142 Flaschenkinder
- 142 Babysprache verstehen
- 144 Babyblues und postpartale Depression
- 146 **Selfconfidence**
- 147 **Du schaffst das!**
- 149 Jede Geburt ist anders
- 150 Ängste überwinden
- 150 Geburtsgeschichten kritisch betrachten
- 151 Angst vor den Schmerzen?
- 152 Selbstbewusster Umgang mit den Wehen
- 153 Auswahl der Geburtsklinik
- 153 Geburtsberichte
- 158 **Service**
- 158 Literaturhinweise
- 159 Endnoten
- 162 Stichwortverzeichnis