

INHALT

Vorwort

Herzlich willkommen im Hebammensalon.

Das Buch zum Podcast	8
----------------------------	---

SCHWANGERSCHAFT

Die Frühschwangerschaft

Himmelhoch jauchzend und todmüde	12
--	----

Übelkeit in der Frühschwangerschaft

Welche Mittel kleine Wunder bewirken können	18
---	----

Nahrungsergänzungsmittel

Welche und wenn ja, wie viele?	24
--------------------------------------	----

Schwangerschaftsbeschwerden

Von Sodbrennen bis Hämorrhoiden	32
---------------------------------------	----

Geburtsvorbereitung

Warum sich das auf jeden Fall lohnt	41
---	----

Mental Load

Die unsichtbare To-do-Liste	48
-----------------------------------	----

Kinderkriegen ...

und alle haben eine Meinung!	56
------------------------------------	----

Sex in der Schwangerschaft

Sex zu dritt oder was?	61
------------------------------	----

Baby, bleib drin!

Vorzeitige Wehen und ein kurzer Gebärmutterhals	64
---	----

Wenn dein Baby zu früh auf die Welt will

Was die Medizin tun kann	70
--------------------------------	----

Erstausstattung	75
Weniger ist mehr	
Nestbau	
Von Vorbereitungen und Muckeligkeit	85
Kliniktasche	
Alle Must-haves auf einen Blick	90
Geburtsplan	
Deine Vorstellung von Geburt	95
GEBURT	100
Orgasmic Birth	
Von Sex, Geburt und Ekstase	102
Eine neue Leitlinie	
Das verändert sich im Kreißsaal	107
Beleghebamme	
Mehr als nur Geburtsbegleitung	116
Hausgeburt	
Wann und warum sie eine großartige Option sein kann	124
Geburtsarbeit	
Vom inneren Mindset im Umgang mit Schmerz	131
Wenn du richtig Stoff brauchst ...	
Medikamentöse Hilfen zur Erleichterung des Geburtsschmerzes	138
Rund um den ET	
Come, Baby, come!	143
Geburtseinleitung im Krankenhaus	
Wenn die Wehen auf sich warten lassen	151
Geburten-Grusel	
Manches klingt schlimmer, als es ist	160
Ungeplanter Kaiserschnitt	
Warum einige Babys den anderen Weg wählen	165
Vom Kreißsaal in die Kinderklinik	
Wenn das Leben mit einem Schreck beginnt	172
Plazenta	
Das mysteriöseste Organ unseres Lebens	179

Geburtsverletzungen Von Dammmassage bis Dammschnitt	185
Fünf Hacks für eine gute Geburt Unsere Top Five	194
WOCHENBETT	202
Stillstart	
So gelingt der Beginn deiner Stillzeit	204
Wochenbett	
Der Zauber des Anfangs – bereite dich gut vor	213
Wochenfluss	
Was nach einer Geburt alles aus dir rauskleckert	221
Milchstau	
Wie du ihn erkennen und behandeln kannst	227
Wochenbett-Depression	
Wie erkenne ich, dass ich Hilfe brauche?	234
Babypflege	
Was der Babyhaut guttut	242
Babyschlaf	
Gute Nacht für dich und dein Baby	250
Sex nach der Geburt	
Manchmal braucht es Zeit – und manchmal auch nicht	260
Wochenbett mit Geschwisterkindern	
Viele Bedürfnisse auf einmal – so kommt ihr damit klar	263
Nachwort und Dank	269