

# Inhalt

Zwei Vorworte und eine Gebrauchsanweisung ..... 11

## Ganz frisch schwanger: Das erste Trimester

<b>Es hat geklappt!</b>	18
• Was muss ich jetzt machen?	19
• Müdigkeit und Lust auf Gurken - die Frühschwangerschaft	24
<b>Was passiert im 1. Monat?</b>	28
<b>Du bist die Expertin Deiner Schwangerschaft</b>	30
<b>Ernährung in der Babybauchzeit</b>	33
• Wie viele Extrakalorien brauche ich?	34
• Vegane und vegetarische Ernährung	35
• Verbotenes Essen?	37
• Und was ist mit Getränken?	39
• Und was ist mit dem Rauchen?	41
• Supplemente	42
<b>Es ist o.k.!</b>	43
<b>Begleiter durch die Schwangerschaft</b>	44
• Meine Hebamme, meine Ärztin und ich	46
• Die erste Vorsorge vereinbaren	47
<b>Was müssen wir beim Sex beachten?</b>	51
<b>Seelische Herausforderungen</b>	53
<b>Hey, du wirst ja Papa!</b>	55
<b>Reiselust</b>	58
<b>Die größte Angst: Frühe Fehlgeburten</b>	61
<b>Was passiert im 2. Monat?</b>	64
<b>Alles durchgecheckt</b>	66
• Die erste Vorsorgeuntersuchung	67

• Der Rhesusfaktor .....	69
• Achtung kalt: Geräte, die Dir begegnen werden .....	71
<b>Pränataldiagnostik: Wie viel wollen wir wissen? .....</b>	<b>76</b>
• Das Recht auf Wissen und das Recht auf Nichtwissen .....	76
• Was Pränataldiagnostik kann – und was sie nicht kann .....	78
• Wie geht es weiter, wenn ein Befund auffällig ist? .....	82
<b>Wo soll unser Baby zur Welt kommen? .....</b>	<b>87</b>
• So findest Du den passenden Geburtsort .....	88
<b>Was passiert im 3. Monat? .....</b>	<b>96</b>
<b>Das 1. Trimester ist vorbei .....</b>	<b>98</b>
<b>Mantra für das 1. Trimester .....</b>	<b>100</b>

## Mittendrin: Das zweite Trimester

<b>Angekommen .....</b>	<b>104</b>
<b>Dein Körper in der Schwangerschaft .....</b>	<b>107</b>
<b>Schlafpositionen: Lieber links liegen .....</b>	<b>108</b>
<b>Sport in der Babybauchzeit .....</b>	<b>110</b>
<b>Junge oder Mädchen? .....</b>	<b>112</b>
<b>Das doppelte Glück: Zwillinge .....</b>	<b>116</b>
<b>Was passiert im 4. Monat? .....</b>	<b>118</b>
<b>Alles durchgecheckt .....</b>	<b>120</b>
<b>Der Mutterpass .....</b>	<b>121</b>
<b>Was passiert im 5. Monat? .....</b>	<b>138</b>
<b>Ein Name für unser Baby .....</b>	<b>141</b>
<b>Was für Eltern wollen wir sein? .....</b>	<b>142</b>
<b>Es braucht mehr als Luft und Liebe .....</b>	<b>145</b>
• Elterngeld & Co. ....	145
• Wenn das Geld knapp ist .....	151
<b>Es ist o. k.! .....</b>	<b>154</b>
<b>Bergfest .....</b>	<b>155</b>

• Die Kindsbewegungen werden kräftiger .....	155
• Sollen wir jetzt noch schnell heiraten? .....	157
• Sex in der zweiten Hälfte der Babybauchzeit .....	161
<b>Was passiert im 6. Monat? .....</b>	<b>164</b>
<b>Das 2. Trimester ist vorbei .....</b>	<b>166</b>
<b>Mantra für das 2. Trimester .....</b>	<b>168</b>

## Endspurt: Das dritte Trimester

<b>Die Spannung steigt .....</b>	<b>172</b>
<b>Alles durchgecheckt .....</b>	<b>175</b>
<b>Zeit für den Nestbau .....</b>	<b>176</b>
<b>Was passiert im 7. Monat? .....</b>	<b>182</b>
<b>Karrierefalle Schwangerschaft? .....</b>	<b>185</b>
<b>Es ist o. k.! .....</b>	<b>188</b>
<b>Mehr als Hecheln – der Geburtsvorbereitungskurs .....</b>	<b>189</b>
<b>Was passiert im 8. Monat? .....</b>	<b>192</b>
<b>Die Geburt vorbereiten .....</b>	<b>194</b>
<b>Was passiert im 9. Monat? .....</b>	<b>200</b>
<b>Tu Dir was Gutes vor der Geburt .....</b>	<b>203</b>
<b>Realistische Erwartungen ans Wochenbett .....</b>	<b>204</b>
<b>Was passiert im 10. Monat? .....</b>	<b>206</b>
<b>Das 3. Trimester ist vorbei .....</b>	<b>208</b>
<b>Mantra für das 3. Trimester .....</b>	<b>211</b>

## Die Geburt

<b>Was sind Deine Wünsche? .....</b>	<b>214</b>
• Der Geburtsplan .....	215
<b>Es geht los! .....</b>	<b>217</b>
• Geburtsbeginn mit Platsch: Der Blasensprung .....	218

• Wie eine natürliche Geburt verläuft .....	219
• Das Geheimnis guter Geburtsbedingungen .....	224
• Die günstigsten Geburtspositionen .....	226
<b>Wie Du Dir selbst durch die Geburt helfen kannst .....</b>	<b>228</b>
• Jede Geburt hat ihre Klippen .....	232
• Hauptsache natürlich? .....	234
• Die Sache mit den Schmerzen .....	237
• Sechs ermutigende Fakten zur natürlichen Geburt .....	239
• Wie ein Kaiserschnitt verläuft .....	242
• Die erste Zeit nach einem Kaiserschnitt .....	245
<b>Geschafft! .....</b>	<b>253</b>
• Bonding und Bindung .....	254
• Deine Gefühle nach der Geburt .....	256

## Das Wochenbett

<b>So viel Liebe. So viel Verantwortung. Und so viel Müdigkeit .....</b>	<b>260</b>
• Das vierte Schwangerschaftsdrittel .....	261
• Kleiner Wochenbett-Guide .....	265
<b>Ganz normaler Wahnsinn: Gefühlsachterbahn nach der Geburt .....</b>	<b>277</b>
<b>Es ist o.k.! .....</b>	<b>278</b>
<b>Stillen: Deine Milch für Dein Baby .....</b>	<b>281</b>
• Wenn es beim Stillen Probleme gibt .....	288
• Fläschchengeben für Anfänger .....	292
<b>Kleiner Mensch - großes Geschäft .....</b>	<b>295</b>
<b>Schlaf gut, Baby!</b> .....	<b>299</b>
<b>Babys verstehen .....</b>	<b>303</b>
• Schreien und Trösten .....	303
• Was für ein Mensch ist Dein Baby? .....	305

# Wissen hilft gegen Angst

<b>Krank. Ausgerechnet jetzt</b> .....	308
• Grunderkrankungen .....	309
• Infektionen.....	310
• Kreislauf.....	320
• Muskeln, Gelenke und Gefäße .....	328
• Magen und Galle .....	336
• Gestationsdiabetes (GDM).....	340
<b>Schwierige Geburten</b> .....	344
• Die Plazenta praevia.....	344
• Vorzeitige Wehentätigkeit und Frühgeburt.....	346
• Warum es zu einer Frühgeburt kommen kann.....	347
• Die Beckenendlage (BEL) .....	349
• Die Schräglage.....	353
• Die Querlage (QL).....	353
• Die intrauterine Wachstumsretardierung.....	354
• Zu viel Fruchtwasser (Polyhydramnion) .....	355
• Zu wenig Fruchtwasser (Oligohydramnion) .....	356
• Der vorzeitige Blasensprung.....	356
<b>Abschied - wenn die Schwangerschaft nicht gut ausgeht</b> .....	358
• Wenn ein Kind im Bauch stirbt.....	358
• Frühe Fehlgeburten.....	360
• Verluste nach der 12. Woche .....	363
• Verluste im letzten Schwangerschaftsdrittel .....	364

## Anhang

<b>Unsere Geschichte</b> .....	368
<b>Register</b> .....	371
<b>Bildnachweis</b> .....	378
<b>Statt einer Danksagung</b> .....	378