

# Inhalt

---

Einführung **8**

So benutzen Sie dieses Buch **10**

## Eine gesunde Schwangerschaft

Ernährung für Schwangere **14** Fit bleiben **18** Die sexuelle Beziehung **19** Krankheiten und Medikamente **20**

Gefahren im Alltag **24** Haut, Haare und Zähne **26**

Reisen in der Schwangerschaft **28**

## Schwangerschaft Tag für Tag

### Willkommen im ersten Trimester

Die erste Woche **34** Die zweite Woche **42**

Empfängnis **50** Die dritte Woche **52** Gene und Vererbung **54** Die vierte Woche **62** Die fünfte Woche **70**

Die sechste Woche **78** Familie im Wandel **82**

Die siebte Woche **88** Übungen zur Stärkung der Muskulatur **90** Fehlgeburt **95** Die achte Woche **98**

Schwangerschaftsvorsorge **102** Die neunte Woche **108** Die Plazenta – Lebenserhaltungssystem **112** Die zehnte Woche **118** Die Vorsorgeuntersuchungen **122** Die elfte Woche **128** Die zwölfte Woche **136** Ultraschalluntersuchungen **138** Tests auf Chromosomenanomalien **142**

### Willkommen im zweiten Trimester

Die 13. Woche **150** Pränatale Diagnostik **152**

Die 14. Woche **160** Die 15. Woche **168**

Die 16. Woche **176** Die 17. Woche **184**

Die 18. Woche **192** Sicher trainieren **196**

Die 19. Woche **202** Die 20. Woche **210** Die zweite Ultraschalluntersuchung **214** Die 21. Woche **220**

Die 22. Woche **228** Die 23. Woche **236**

Die 24. Woche **244** Bauchübungen **250**

Die 25. Woche **254**

### Willkommen im dritten Trimester

Die 26. Woche **264** Die 27. Woche **272**

Die 28. Woche **280** Wachstum und Gesundheit des Fötus **284** Die 29. Woche **290** Die 30. Woche **298**

Die Geburt planen **302** Die 31. Woche **308** Zwillinge **312** Die 32. Woche **318** Die 33. Woche **326**

Die 34. Woche **334** Die 35. Woche **342** Rechte und Hilfen **348** Die 36. Woche **352** Die 37. Woche **360**

Die 38. Woche **368** Die 39. Woche **376**

Die 40. Woche **384** Einleitung der Geburt **393**