

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|------------------|--|----|
| <i>Kapitel 1</i> | Schwerpunkte der Geburtsvorbereitung | 1 |
| | Read, Lamaze und Leboyer | 1 |
| | Psychosomatische Geburtsvorbereitung | 2 |
| | Der Geburtsvorbereitungskurs | 4 |
| <i>Kapitel 2</i> | Was die Schwangere schon jetzt wissen sollte | 5 |
| | Der Geburtstermin | 5 |
| | Klinik- oder Hausgeburt? | 6 |
| | Medikamente und Hilfsmittel bei der Geburt | 7 |
| | Ein kleiner Rat für die Mehrgebärenden | 8 |
| <i>Kapitel 3</i> | Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft | 9 |
| | Mögliche Beschwerden | 9 |
| | Gewichtszunahme und Ernährung | 11 |
| | Vorsorgeuntersuchungen | 15 |
| <i>Kapitel 4</i> | Gymnastik | 16 |
| | Übungsprogramm | 17 |
| | Übungen mit dem Pezzi-Ball | 32 |
| | Übungen bei Steißlage des Kindes | 34 |
| | Bewegung nach Musik | 36 |

| | | |
|-------------------|---|----|
| <i>Kapitel 5</i> | Atmung | 37 |
| | Bauchatmung | 37 |
| | Flankenatmung | 40 |
| | Brustatmung | 41 |
| | Der große Atemzug fürs Kind | 42 |
| <i>Kapitel 6</i> | Angst | 43 |
| | Angst tut weh | 43 |
| | Angstauslöser in der Schwangerschaft | 45 |
| <i>Kapitel 7</i> | Schmerz | 46 |
| | Schmerzempfinden während der Geburt | 46 |
| | Schmerzlinderung | 47 |
| <i>Kapitel 8</i> | Entspannung | 50 |
| | Übungen zur körperlichen Entspannung | 51 |
| | Einstimmung in die psychische Entspannung | 54 |
| <i>Kapitel 9</i> | Massage | 57 |
| | Massage durch den Partner | 57 |
| | Selbstausgeführte Massagen | 61 |
| <i>Kapitel 10</i> | Schwimmen und Körpertraining im Wasser | 62 |
| | Übungen im Stehen | 62 |
| | Übungen in Rückenlage | 64 |
| | Übungen in Bauchlage | 65 |

| | |
|---|-----|
| <i>Kapitel 11</i> Veränderungen in der Partnerschaft | 66 |
| Gemeinsames Erleben von | |
| Schwangerschaft und Geburt | 66 |
| Sexualität | 67 |
| <i>Kapitel 12</i> Die Geburt | 69 |
| Die Wehen | 69 |
| Vom Beginn der Wehen bis zum | |
| Aufbruch in die Klinik | 72 |
| Wann ist es Zeit für die Klinik? | 74 |
| Vorbereitung und Untersuchungen | |
| in der Klinik | 75 |
| Die Eröffnungsphase | 77 |
| Die Zwischenphase der Ruhe | 92 |
| Die Austreibungsphase | 93 |
| <i>Kapitel 13</i> Stillen | 99 |
| Das richtige Stillen | 100 |
| Förderung der Milchbildung | 101 |
| Beschwerden beim Stillen | 103 |
| Abstillen | 104 |
| <i>Kapitel 14</i> Rückbildung | 105 |
| Das Wochenbett | 105 |
| Rückbildungsgymnastik | 109 |
| <i>Kapitel 15</i> Antworten auf häufig gestellte Fragen | 115 |

Die auf den beiden Postern abgebildeten Übungen finden Sie auf den Innenseiten der Umschlagklappen beschrieben.