

# 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 Entspan- nung . . . . .	51
	Einstimmung in die psychische Entspannung . . . . .	54
<i>Kapitel 9</i>	Massage . . . . .	57
	Massage durch den Partner . . . . .	57
	Selbstaufgeführte 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.*