

Inhalt

Einleitung 8

1. 40 Wochen Schwangerschaft im Überblick **10**
2. Die häufigsten Schwangerschaftsmythen **16**
3. Der Schwangerschaftstest **18**

Erstes Trimenon

4. Sie und Ihr Baby im 1. Monat (Wochen 1–4) **20**
5. Ernährung in der Schwangerschaft **21**
6. Fehlgeburten im Frühstadium **26**
7. Sie und Ihr Baby im 2. Monat (Wochen 5–8) **28**
8. Morgendliche Übelkeit **30**
9. Weitere Schwangerschaftssymptome **32**
10. Wo soll Ihr Kind zur Welt kommen? **34**
11. Vorsorgeuntersuchungen **36**
12. Sport in der Schwangerschaft **39**
13. Beckenbodengymnastik **44**
14. Ihr Körper in der Schwangerschaft **46**
15. Sie und Ihr Baby im 3. Monat (Wochen 9–13) **48**
16. Das Ersttrimester-Screening (Nackentransparenzmessung) **50**
17. Zwillingss- oder Mehrlingsschwangerschaften **52**
18. Vater werden – Vater sein: So bereiten Sie sich aufs Papasein vor **54**

Zweites Trimenon

19. Sie und Ihr Baby im 4. Monat (Wochen 14–17) **56**
20. Geburtsvorbereitungskurse **58**
21. Kindsbewegungen **59**
22. Mode für den Babybauch **61**
23. Arbeiten in der Schwangerschaft **65**
24. Wann Sie zum Arzt sollten **67**
25. Sie und Ihr Baby im 5. Monat (Wochen 18–21) **70**
26. Zweittrimester-Screening (Fehlbildungs-Screening) **72**
27. Sie und Ihr Baby im 6. Monat (Wochen 22–26) **74**

28. Schönheitspflege in der Schwangerschaft **76**
29. Gefühle in der Schwangerschaft **79**
30. Sex in der Schwangerschaft **80**

Drittes Trimenon

31. Sie und Ihr Baby im 7. Monat (Wochen 27–30) **82**
32. Schlaf in der Schwangerschaft **85**
33. Sie und Ihr Baby im 8. Monat (Wochen 31–35) **88**
34. Babys Erstausstattung **91**
35. Erste-Hilfe-Set für Sie und Ihr Baby **96**
36. Vorbereitung auf die Ankunft des Babys **99**
37. Sie und Ihr Baby im 9. Monat (Wochen 36–40) **102**
38. Vorbereitung aufs Mamasein **105**
39. Packliste für die Klinik **108**
40. Wenn das Baby auf sich warten lässt **111**
41. Geburtseinleitung **114**
42. Der Geburtsverlauf **116**
43. Schmerzlinderung während
der Geburt **118**
44. Periduralanästhesie (PDA) **124**
45. Eröffnungsphase **128**
46. Wann Sie ins Krankenhaus
fahren sollten **132**
47. Aktive Wehen und
Übergangsphase **134**
48. Austreibungsphase und
Nachgeburtsphase **138**
49. Instrumentelle Entbindung **144**
50. Der Kaiserschnitt **146**
51. Vater werden – Vater sein:
Ihre Rolle bei der Geburt **150**

Sie und Ihr Baby 156

- 52. Babys erste Mahlzeit **156**
- 53. Wochenbett und Genesung **159**
- 54. Das Neugeborene **164**
- 55. Die erste Nacht zu Hause **167**
- 56. Babys erstes Jahr **170**
- 57. Sie und Ihr Baby in den Wochen 1 und 2 **174**
- 58. Emotionale Achterbahnhfahrt **177**
- 59. Grundkurs Babypflege **181**
- 60. Das Stillen **185**
- 61. Flaschenfütterung **190**
- 62. Das Bäuerchen **194**
- 63. Warum schreit mein Baby? **196**
- 64. So kommunizieren Sie mit Ihrem Baby **199**
- 65. Koliken und Reflux **201**
- 66. Sie und Ihr Baby in den Wochen 3 und 4 **205**
- 67. Vater werden – Vater sein: Sorge für Mutter und Kind **208**
- 68. Babys Stuhlgang **214**
- 69. Der erste Ausflug mit dem Baby **216**
- 70. Babykleidung **219**
- 71. Sie und Ihr Baby nach 6 Wochen **222**
- 72. Babys Schlaf in den ersten Monaten **226**
- 73. Mamas Schlaf **230**
- 74. Sport nach der Geburt **232**
- 75. Das Leben mit Zwillingen oder Mehrlingen **234**
- 76. Wann Sie oder Ihr Baby zum Arzt sollten **238**
- 77. Impfungen **241**

Glossar 244

Stichwortverzeichnis 250

Über uns 255

Danksagung 256