

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. – 12. Woche:

### Schwanger, wie verrückt!

- 8 Hurra, schwanger! Ähm, und jetzt?
- 10 Wolke 7? – Bodenhaftung!
- 13 Jetzt übernehmen die Hormone...
- 14 Schwangerenvorsorge
- 16 Geburtstermin? – Geburtszeitraum!
- 18 Eimer am Bett? – Snack im Bett!
- 20 Ganz schön übel?
- 22 Nur ein Schluck? – Ordentlich bechern!
- 24 Getränke zum Wohlfühlen
- 26 Multivitaminpillen? – Folsäure & Jod!
- 28 Her mit den natürlichen Vitaminbomben
- 30 Gemüesticks? – Pommes!
- 32 Geht's auch vegetarisch?
- 34 Was darf ich essen?
- 37 „Also, wenn du mich fragst...“
- 38 Passt noch? – Zwickt nicht!
- 40 Sechs Allroundtalente
- 42 Die kommenden Monate
- 44 Ihr Baby von der 1. bis zur 40. Woche
- 48 Babynamen suchen? – Hebamme suchen!
- 51 Hebamme gesucht? Gefunden!
- 52 Ins Tierheim? – Ins Körbchen!

## 13. – 27. Woche:

### Jetzt geht es langsam rund!

- 56 Der Bauch wächst, die Zeit verfliegt
- 58 Funktionieren? – Pausieren!
- 60 Gut für Körper und Seele

- 62 Beine hoch? – Beine stärken!
- 64 Sanfte Bewegungen
- 65 Einfache Übungen zum Wohlfühlen
- 66 Yoga tut gut
- 68 Nestbau? – Reisezeit!
- 70 Unterwegs und auf Reisen
- 73 Sex? Na, wieso nicht?!
- 75 Zeit für Zweisamkeit
- 76 Aspirin? – Paracetamol!
- 78 ... und wenn Sie krank sind?
- 80 Das Wichtigste über Medikamente
- 81 Impfen – ja oder nein?
- 82 Für zwei? – Für mich!
- 85 Gesund genießen im Team
- 87 Da sind Nährstoffe drin!
- 88 Baby-Fernsehen? – Ultraschall!
- 91 Jetzt geht's richtig rund
- 92 Wellness für zu Hause
- 95 Welcher Sport ist okay?
- 96 Stress und Zeitnot? Lieber durchatmen!
- 98 Reizüberflutung? – Schöne Momente!
- 100 Geldsorgen oder andere Probleme?

## 28. – 40. Woche:

### Durchatmen für den Endspurt!

- 104 Das dritte Trimester:  
Was ist jetzt wichtig?
- 106 Entspannt aus dem Job  
in den Mutterschutz
- 107 Das hilft bei der Planung
- 108 Baby-Boutique? – Baby-Flohmarkt!
- 110 Die Erstausstattung
- 112 Richtig cool? – Einfach praktisch!

- 115 Schlaf Kindchen, schlaf...
- 117 Der perfekte Wickelplatz
- 118 Kinderwagen, Babyschale und Tragetuch
- 120 Handgepäck? – Handliches Gepäck!
- 122 Was muss alles mit?
- 124 Dr. Online? – Echte Expertise!
- 127 Zum Schlafen brauchen Sie Kissen!
- 129 So geht's: Bewegen mit Babybauch
- 130 Wenn es beschwerlich wird,...
- 132 ...helfen diese Tipps
- 134 Klopapier? – Handbidet!
- 136 Vorräte anlegen für die erste Zeit zu dritt
- 138 Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co

### **Um die 40. Woche: Es geht los!**

- 144 Fragen zu Geburt & Geburtsvorbereitung
- 146 Mann muss mit? – Mann kann mit!
- 148 Wo soll Ihr Baby zur Welt kommen?
- 150 Wichtige Entscheidung: Wo und wie?
- 152 Persönliche Dinge für ein gutes Bauchgefühl
- 155 Wer begleitet die Geburt?
- 156 Taxi rufen? – Tee trinken!
- 159 Auf sich selbst vertrauen
- 160 Geburt nach Plan? – Geburtsplan!
- 162 Was passiert bei einem Kaiserschnitt?
- 164 Der Umgang mit dem Schmerz
- 166 Zu früh? Zu spät? Was heißt das jetzt?
- 168 Und falls die Wehen eingeleitet werden?
- 169 Die Phasen einer Geburt
- 170 Hallo Kleines, willkommen auf der Welt!
- 171 Das Baby wird untersucht

### **Wochenbett: Und wieder alles neu!**

- 174 Die allerersten Tage mit Baby zu Hause
- 176 Eingemummelt? – Hautkontakt!
- 179 Die erste Zeit zu dritt
- 180 Was tun bei Babyblues?
- 182 Surfen? – Schlafen!
- 184 Stillen oder Fläschchen?
- 186 Frisch kochen? – Clever auftauen!
- 188 Wieder alles neu:  
Ihr Körper nach der Geburt
- 190 Tipps bei Not im Wochenbett
- 192 Besuchszeit? – Ruhezeit!
- 194 Oh wie süß? – Oh wie nützlich!
- 196 Gute Dinge fürs Baby
- 198 Windelbeutel? – Windeleimer!
- 200 Feuchttücher? – (Bio-Oliven)öl!
- 202 Schritt für Schritt: Wickeln einfach erklärt
- 204 Wippen lassen? – Liegen lassen!
- 206 Abnehmen? – Rückbilden!
- 209 Jetzt: Körper stärken!
- 210 Mental Load: unsichtbare Arbeit  
fair verteilen
- 212 Babadada? – Hallo Barbara!
- 215 Netzwerken gegen Alltagsfrust

### **Service**

- 218 Rat und Hilfe per Mausklick
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum