

INHALT

WIR SIND SCHWANGER!	9
TEIL 1: SCHWANGERSCHAFT	11
Kleidung	13
Was soll ich nur anziehen? 13 Vorhandene Kleidung nutzen 13 Kleidung umfunktionieren und ergänzen 17 Kleidung leihen und kaufen 20	
Ernährung	23
Besonderer Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 23	
Wichtige Nährstoffe im Überblick 25	
Nahrungsergänzungsmittel oder passende Lebensmittel?	28
Ein Zuviel vermeiden: Vitamin A im Fokus 29	
Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) 29	
Welche Lebensmittel besser weglassen?	31
Infektionen durch Lebensmittel vermeiden 31	
Vegane Ernährung in der Schwangerschaft?	33
Wichtige Nährstoffe in der veganen Schwangerschaft 34	
Energy Balls als gesunder Snack	37
Körperpflege in der Schwangerschaft	38
Trockene Haut 38 Hausmittel gegen Dehnungsstreifen 44	

TEIL 2: GEBURT UND WOCHENBETT	49	
Geburtsvorbereitung mit Bewegung, Ernährung & Co.	51	
Geburtsvorbereitungskurs 51	Regelmäßige Bewegung 51	
Schmerzlinderungs- und Entspannungstechniken 52		
Geburtsvorbereitende Tricks und Hausmittel 54		
Welcher Geburtsort passt zu mir?	60	
Krankenhaus 61	Geburtshaus 61	Hausgeburt 62
Die passende Geburtsbegleitung finden	63	
Hebamme 63	Doula 64	
Mit dem Geburtsplan zur Wunschgeburt	67	
Ich packe meinen Koffer für die Geburt	70	
Schmerzlinderung - klassisch und alternativ	72	
Medizinische schmerzlindernde Maßnahmen 72		
Natürliche schmerzlindernde Maßnahmen 74		
Entspannt und nachhaltig durchs Wochenbett	78	
Lass dir Zeit 78	Bereite dich vor 79	Nachhaltige Wochenbetteinlagen 81
Was du dir noch Gutes tun kannst 82		
Rückbildung - mehr als nur ein Kurs	84	
Der Standard: Erste Übungen und Rückbildungskurs 85		
Passiv, aber effektiv: Belly Binding 85	Rückbildungsfördernde Ernährung 86	
TEIL 3: BABYZEIT	89	
Erstausstattung	91	
Wissenswertes rund ums erste Outfit 92	Neu oder gebraucht? 93	
Umweltfreundlich Wickeln	95	
Ein bisschen besser: Öko-Einwegwindeln 96	Viele Vorteile: Stoffwindeln 97	
Fast müllfrei: windelfrei 98	Wunder Babypopo - was nun? 101	
Wickeltisch & Co. 105	Wickeltisch ausstatten 107	

Wagen oder tragen?	109
Unterwegs mit dem Baby – aber wie? 109	Welcher Kinderwagen ist der beste? 110
Tragetuch oder Babytrage? 112	Hersteller nachhaltiger Tragehilfen 116
Stillen	119
Vorbereitung 119	Hilfsmittel beim Stillen 119
Ernährung in der Stillzeit 127	Stillhacks 123
Füttern mit der Flasche 134	Stillprobleme 130
	Abstillen 134
Beikost: Brei oder breifrei	138
Der richtige Startpunkt für Beikost 139	Beikost auf Breibasis 139
Grundrezepte für den Mittagsbrei 140	Grundrezept für den Abendbrei 143
Grundrezept für den Nachmittagsbrei 145	
Baby-led Weaning	146
Geeignete Lebensmittel für den Einstieg 147	Nicht geeignete Lebensmittel 147
Lebensmittel 147	Welche Lebensmittel ab wann? 148
Babygeschirr	149
Schadstoffe vermeiden 150	
Spielzeug	153
Spielzeug für die Sinne 153	Spielzeug zum Greifen 153
Sichere Spielzeuge und empfehlenswerte Materialien	155
Babys Schlafplatz	157
Beistellbett – nah und sicher 160	Für Kuschler – das Familienbett 160
Natürliche Babypflege	163
Babyshampoo 163	Wind-und-Wetter-Salbe 163
Baby-Sonnenschutz 166	Baby-Badezusatz 164
Babys Finger- und Fußnägel 166	
Hausmittel bei typischen Problemen	168
Hilfe beim Zahnen 168	Tipps gegen Bauchschmerzen, Blähungen und Dreimonatskoliken 169
BEZUGSQUELLEN	171
STICHWORTVERZEICHNIS	173