

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Buch.....	1
Das Wunder des Lebens	4
I. Während der Schwangerschaft.....	7
Eine Flut Von Gedanken und Gefühlen.....	7
Neue Rollen – in der Beziehung sowie in der Gesellschaft	9
Sie sind nicht allein!.....	12
Über Veränderung und Verantwortung	13
Alles wird anders: Fluch und Segen	13
Verantwortung übernehmen – was heißt das eigentlich?.....	15
Co-Schwangerschaft: Das Couvade-Syndrom.....	16
„Bin ich etwa schwanger?“.....	16
Was ist das Couvade-Syndrom?	17
Was passiert beim Couvade-Syndrom und wieso entsteht es?	18
Alles ganz normal!.....	19
Bedürfnisse der schwangeren Frau.....	19
Alles steht Kopf	19
„Nur“ die Hormone?	21
Die Ernährung in der Schwangerschaft	22
...und der Körper?.....	25
Sexualität in der Schwangerschaft	26
Monat 1 - 3.....	26
Monat 4 - 6.....	27
Monat 6 - 9.....	27
Der Besuch beim Frauenarzt	29
Die erste Vorsorgeuntersuchung.....	29
Ultraschall	31
Weitere Untersuchungen	34

Die Entwicklung des Kindes im Mutterleib	36
Von der Befruchtung zum schlagenden Herz	36
Wie entwickelt sich das biologische Geschlecht?	37
Vom Embryo zum Fötus	38
Der Nestbau	40
Müssen wir umziehen?	40
Braucht das Baby ein eigenes Zimmer?.....	41
Familienbett oder nicht - wo soll das Baby schlafen?.....	42
Ist die Wohnung kindersicher?.....	44
Einkaufsliste	47
Geburtsvorbereitung.....	48
Geburtsvorbereitungskurse.....	48
Welche Arten der Geburt gibt es?.....	56
An alles gedacht?	72
Es geht los – Die Geburt	75
Wenn die Wehen einsetzen	75
Der Weg ins Krankenhaus	76
Im Kreissaal	77
II. Das erste Lebensjahr.....	79
Was braucht ein Neugeborenes?	79
Die praktische Handhabung des Säuglings (wickeln, anziehen, baden...).....	80
Wie wickelt man ein Baby?	81
Baden, duschen oder doch nur abwischen?	84
Was ist beim Anziehen zu beachten?	85
Das Baby schreit - was tun?.....	87
Doch was können Sie tun, wenn es schreit?.....	87
Körperliche Nähe	91

Verwöhne ich mein Kind?.....	92
Über das Tragen	92
Die Nähe bei der Körperpflege	94
Babymassage.....	95
Die Beziehung erhalten.....	96
Sexualität nach der Geburt.....	97
Deine Zeit – meine Zeit – unsere Zeit?	99
Zeit für mich?	102
Kind, Küche, Karriere?.....	104
Die Entwicklung des Kindes im ersten Jahr.....	107
III. Wenn es turbulent wird.....	111
Der Baby-Blues	111
Wenn Überlastung Ihnen jegliche Kraft Raubt.....	112
Erziehung – aber wie?	114
Beziehungstief.....	119
Wenn nichts um eine Trennung herumführt	121
Schlusswort	125
Checkliste.....	126
Quellenverzeichnis:	127