

# Inhalt

Vorwort	6	<b>LETZTE VORBEREITUNGEN</b>	<b>172</b>
So benutzen Sie dieses Buch	8	Praktische Tipps für werdende Mütter	174
		Vorbereitungen für das Baby	184
<b>WILLKOMMEN IN DER SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>10</b>	<b>WEHEN UND GEBURT</b>	<b>196</b>
Ihr Schwangerschafts-Zeitplan	12	Bald geht es los	198
Erstes Trimester	14	Die Geburt	204
Zweites Trimester	18	Schmerzlinderung	226
Drittes Trimester	22	Der Kaiserschnitt	232
		Das Baby ist da	236
<b>EMPFÄNGNIS</b>	<b>26</b>	<b>DIE ZEIT NACH DER GEBURT</b>	<b>240</b>
Schwanger werden	28	Die ersten Wochen	244
Schwanger!	38	Das Wochenbett	258
		Stillen	266
<b>ERNÄHRUNG, SPORT UND WOHLFÜHLEN</b>	<b>46</b>	Füttern mit der Flasche	278
Ernährung	48	Das Baby versorgen	282
Sport und Wohlbefinden	62	Die Zukunft planen	296
		<b>BESONDERE SITUATIONEN</b>	<b>302</b>
<b>SCHWANGERENVORSORGE</b>	<b>76</b>	Fehlgeburt	304
Vorsorge für Sie und Ihr Baby	78	Babys in Intensivpflege	308
Scans und Tests	92	Wenn das Neugeborene krank ist	314
		Glossar	318
<b>SIE UND IHR KÖRPER</b>	<b>104</b>	Hilfreiche Adressen	322
Veränderungen	106	Register	324
Körper und Seele	118	Dank	336
Häufige Beschwerden	128		
Komplikationen	138		
<b>SO WÄCHST IHR BABY</b>	<b>148</b>		
Von Zellen zum Baby	150		
Ihr einzigartiges Baby	166		