

Vorwort.....	7	Yoga in der Schwangerschaft.....	54
DIE SCHWANGERSCHAFT.....	9	Atemübungen.....	59
Der Beginn der Schwangerschaft.....	10	Massagen:	
Die Empfängnis.....	11	Verspannungen lösen.....	60
Ihre Schwangerschaft im Überblick.....	16	Sex – erlaubt ist, was Spaß macht.....	62
Der errechnete Termin.....	18	Förderung im Mutterleib.....	64
Gesund und sicher durch neun Monate.....	20	Die medizinische Betreuung.....	66
40 Wochen Vorfreude.....	21	Arzt und Hebamme.....	67
Gesund essen.....	23	Pränataldiagnostik.....	71
Das Gewicht.....	33	Invasive Diagnostik.....	73
Schadstoffe.....	35	Risikoschwangerschaften.....	76
Schön und gepflegt.....	37	Krankheiten behandeln.....	80
Von Sauna bis Sonne.....	43	Medikamente.....	81
Reisen.....	44	Alternative Behandlungsmöglichkeiten.....	85
Sport und Bewegung.....	50	Vorerkrankungen.....	96

WOCHE FÜR WOCHE 99

Für jede Woche:

Entwicklung des Babys • Der Körper der Mutter • Wocheninfo • Aus der Arztpraxis • Spezial

Das 1. Trimester..... 100

Sie erwarten ein Kind..... 101

Der 2. Monat..... 102

Woche 5102

Woche 6113

Woche 7..... 119

Woche 8126

Der 3. Monat .

Woche 9 132

Woche 10 136

Woche 11 142

Woche 12 146

Das 2. Trimester152

Erste Bande knüpfen 153

Der 4. Monat..... 154

Woche 13 154

Woche 14 160

Woche 15166

Woche 16 170

Der 5. Monat..... 174

Woche 17174

Woche 18181

Woche 19 185

Woche 20 188

Der 6. Monat197

Woche 21 197

Woche 22 202

Woche 23206

Woche 24211

Das 3. Trimester 216

Die letzten Wochen..... 217

Der 7. Monat.....218

Woche 25 218

Woche 26 228

Woche 27 236

Woche 28242

Der 8. Monat..... 246

Woche 29 246

Woche 30 252

Woche 31257

Woche 32 262

Der 9. Monat 268

Woche 33 268

Woche 34276

Woche 35 281

Woche 36 286

Der 10. Monat 292

Woche 37 292

Woche 38 296

Woche 39 299

Woche 40 303

GEBURT UND WOCHENBETT ..311

Die Geburt312

Die Wahl des Geburtsorts 313

Die Geburt beginnt..... 321

Schmerzlinderung325

Medizinische Betreuung 330

Die Geburtsphase..... 331

Der Vater bei der Geburt.....335

Die Geburt des Kindes.....337

Die Erstuntersuchung..... 340

Assistierte Geburten.....342

Die Kaiserschnittgeburt 344

Geburt aus Beckenendlage.....347

Frühgeborene Babys..... 348

Zwillingsgeburt..... 349

Das Wochenbett 350

Das frühe Wochenbett..... 351

Pflege und Hygiene der Mutter 355

Die ersten Tage nach der Geburt 356

Erste Babypflege..... 362

Wochenbettgymnastik..... 366

Stillen 368

Der Stillbeginn..... 369

Probleme während der Stillzeit376

Füttern mit dem Fläschchen 380

Mit dem Baby zu Hause 382

Die ersten Tage daheim383

Pflege und Gesundheit..... 384

Das Baby beruhigen..... 388

Guter Schlaf..... 389

Das späte Wochenbett 390

Die ersten Monate mit dem Baby 393

Rechtliches 395

Service

Glossar 398

Adressen, die weiterhelfen 405

Bücher, die weiterhelfen406

Register 407

Impressum, Leserservice, Garantie 415