

INHALT

Vorwort	
Herzlich willkommen im Hebammensalon.	
Das Buch zum Podcast	8

SCHWANGERSCHAFT

Die Frühschwangerschaft	
Himmelhoch jauchzend und todmüde	12

Übelkeit in der Frühschwangerschaft	
Welche Mittel kleine Wunder bewirken können	18

Nahrungsergänzungsmittel	
Welche und wenn ja, wie viele?	24

Schwangerschaftsbeschwerden	
Von Sodbrennen bis Hämorrhoiden	32

Geburtsvorbereitung	
Warum sich das auf jeden Fall lohnt	41

Mental Load	
Die unsichtbare To-do-Liste	48

Kinderkriegen ...	
und alle haben eine Meinung!	56

Sex in der Schwangerschaft	
Sex zu dritt oder was?	61

Baby, bleib drin!	
Vorzeitige Wehen und ein kurzer Gebärmutterhals	64

Wenn dein Baby zu früh auf die Welt will	
Was die Medizin tun kann	70

Erstausrüstung	
Weniger ist mehr	75
Nestbau	
Von Vorbereitungen und Muckeligkeit	85
Kliniktasche	
Alle Must-haves auf einen Blick	90
Geburtsplan	
Deine Vorstellung von Geburt	95

GEBURT

Orgasmic Birth	
Von Sex, Geburt und Ekstase	102
Eine neue Leitlinie	
Das verändert sich im Kreißaal	107
Beleghebamme	
Mehr als nur Geburtsbegleitung	116
Hausgeburt	
Wann und warum sie eine großartige Option sein kann	124
Geburtsarbeit	
Vom inneren Mindset im Umgang mit Schmerz	131
Wenn du richtig Stoff brauchst ...	
Medikamentöse Hilfen zur Erleichterung des Geburtsschmerzes ..	138
Rund um den ET	
Come, Baby, come!	143
Geburtseinleitung im Krankenhaus	
Wenn die Wehen auf sich warten lassen	151
Geburten-Grusel	
Manches klingt schlimmer, als es ist	160
Ungeplanter Kaiserschnitt	
Warum einige Babys den anderen Weg wählen	165
Vom Kreißaal in die Kinderklinik	
Wenn das Leben mit einem Schreck beginnt	172
Plazenta	
Das mysteriöseste Organ unseres Lebens	179

Geburtsverletzungen
Von Dammassage bis Dammschnitt 185

Fünf Hacks für eine gute Geburt
Unsere Top Five 194

WOCHENBETT 202

Stillstart
So gelingt der Beginn deiner Stillzeit 204

Wochenbett
Der Zauber des Anfangs – bereite dich gut vor 213

Wochenfluss
Was nach einer Geburt alles aus dir rauskleckert 221

Milchstau
Wie du ihn erkennen und behandeln kannst 227

Wochenbett-Depression
Wie erkenne ich, dass ich Hilfe brauche? 234

Babypflege
Was der Babyhaut guttut 242

Babyschlaf
Gute Nacht für dich und dein Baby 250

Sex nach der Geburt
Manchmal braucht es Zeit – und manchmal auch nicht 260

Wochenbett mit Geschwisterkindern
Viele Bedürfnisse auf einmal – so kommt ihr damit klar 263

Nachwort und Dank 269