

# Inhalt

Zwei Vorworte und eine Gebrauchsanweisung .....	11
---	----

## Ganz frisch schwanger: Das erste Trimester

<b>Es hat geklappt!</b> .....	18
• Was muss ich jetzt machen? .....	19
• Müdigkeit und Lust auf Gurken - die Frühschwangerschaft .....	24
<b>Was passiert im 1. Monat?</b> .....	28
<b>Du bist die Expertin Deiner Schwangerschaft</b> .....	30
<b>Ernährung in der Babybauchzeit</b> .....	33
• Wie viele Extrakalorien brauche ich? .....	34
• Vegane und vegetarische Ernährung .....	35
• Verbotenes Essen? .....	37
• Und was ist mit Getränken? .....	39
• Und was ist mit dem Rauchen? .....	41
• Supplemente .....	42
<b>Es ist o. k.!</b> .....	43
<b>Begleiter durch die Schwangerschaft</b> .....	44
• Meine Hebamme, meine Ärztin und ich .....	46
• Die erste Vorsorge vereinbaren .....	47
<b>Was müssen wir beim Sex beachten?</b> .....	51
<b>Seelische Herausforderungen</b> .....	53
<b>Hey, du wirst ja Papa!</b> .....	55
<b>Reiselust</b> .....	58
<b>Die größte Angst: Frühe Fehlgeburten</b> .....	61
<b>Was passiert im 2. Monat?</b> .....	64
<b>Alles durchgecheckt</b> .....	66
• Die erste Vorsorgeuntersuchung .....	67

• Der Rhesusfaktor .....	69
• Achtung kalt: Geräte, die Dir begegnen werden .....	71
<b>Pränataldiagnostik: Wie viel wollen wir wissen?</b> .....	76
• Das Recht auf Wissen und das Recht auf Nichtwissen .....	76
• Was Pränataldiagnostik kann - und was sie nicht kann .....	78
• Wie geht es weiter, wenn ein Befund auffällig ist? .....	82
<b>Wo soll unser Baby zur Welt kommen?</b> .....	87
• So findest Du den passenden Geburtsort .....	88
<b>Was passiert im 3. Monat?</b> .....	96
<b>Das 1. Trimester ist vorbei</b> .....	98
<b>Mantra für das 1. Trimester</b> .....	100

## Mittendrin: Das zweite Trimester

<b>Angekommen</b> .....	104
<b>Dein Körper in der Schwangerschaft</b> .....	107
<b>Schlafpositionen: Lieber links liegen</b> .....	108
<b>Sport in der Babybauchzeit</b> .....	110
<b>Junge oder Mädchen?</b> .....	112
<b>Das doppelte Glück: Zwillinge</b> .....	116
<b>Was passiert im 4. Monat?</b> .....	118
<b>Alles durchgecheckt</b> .....	120
<b>Der Mutterpass</b> .....	121
<b>Was passiert im 5. Monat?</b> .....	138
<b>Ein Name für unser Baby</b> .....	141
<b>Was für Eltern wollen wir sein?</b> .....	142
<b>Es braucht mehr als Luft und Liebe</b> .....	145
• Elterngeld & Co. ....	145
• Wenn das Geld knapp ist .....	151
<b>Es ist o.k.!</b> .....	154
<b>Bergfest</b> .....	155

• Die Kindsbewegungen werden kräftiger .....	155
• Sollen wir jetzt noch schnell heiraten? .....	157
• Sex in der zweiten Hälfte der Babybauchzeit .....	161
<b>Was passiert im 6. Monat?</b> .....	164
<b>Das 2. Trimester ist vorbei</b> .....	166
<b>Mantra für das 2. Trimester</b> .....	168

## Endspurt: Das dritte Trimester

<b>Die Spannung steigt</b> .....	172
<b>Alles durchgecheckt</b> .....	175
<b>Zeit für den Nestbau</b> .....	176
<b>Was passiert im 7. Monat?</b> .....	182
<b>Karrierefalle Schwangerschaft?</b> .....	185
<b>Es ist o.k.!</b> .....	188
<b>Mehr als Hecheln - der Geburtsvorbereitungskurs</b> .....	189
<b>Was passiert im 8. Monat?</b> .....	192
<b>Die Geburt vorbereiten</b> .....	194
<b>Was passiert im 9. Monat?</b> .....	200
<b>Tu Dir was Gutes vor der Geburt</b> .....	203
<b>Realistische Erwartungen ans Wochenbett</b> .....	204
<b>Was passiert im 10. Monat?</b> .....	206
<b>Das 3. Trimester ist vorbei</b> .....	208
<b>Mantra für das 3. Trimester</b> .....	211

## Die Geburt

<b>Was sind Deine Wünsche?</b> .....	214
• Der Geburtsplan .....	215
<b>Es geht los!</b> .....	217
• Geburtsbeginn mit Platsch: Der Blasensprung .....	218

• Wie eine natürliche Geburt verläuft .....	219
• Das Geheimnis guter Geburtsbedingungen .....	224
• Die günstigsten Geburtspositionen .....	226
<b>Wie Du Dir selbst durch die Geburt helfen kannst .....</b>	<b>228</b>
• Jede Geburt hat ihre Klippen .....	232
• Hauptsache natürlich? .....	234
• Die Sache mit den Schmerzen .....	237
• Sechs ermutigende Fakten zur natürlichen Geburt .....	239
• Wie ein Kaiserschnitt verläuft .....	242
• Die erste Zeit nach einem Kaiserschnitt .....	245
<b>Geschafft! .....</b>	<b>253</b>
• Bonding und Bindung .....	254
• Deine Gefühle nach der Geburt .....	256

## Das Wochenbett

<b>So viel Liebe. So viel Verantwortung. Und so viel Müdigkeit .....</b>	<b>260</b>
• Das vierte Schwangerschaftsdrittel .....	261
• Kleiner Wochenbett-Guide .....	265
<b>Ganz normaler Wahnsinn: Gefühlsachterbahn nach der Geburt .....</b>	<b>277</b>
<b>Es ist o. k.! .....</b>	<b>278</b>
<b>Stillen: Deine Milch für Dein Baby .....</b>	<b>281</b>
• Wenn es beim Stillen Probleme gibt .....	288
• Fläschchengeben für Anfänger .....	292
<b>Kleiner Mensch - großes Geschäft .....</b>	<b>295</b>
<b>Schlaf gut, Baby! .....</b>	<b>299</b>
<b>Babys verstehen .....</b>	<b>303</b>
• Schreien und Trösten .....	303
• Was für ein Mensch ist Dein Baby? .....	305

# Wissen hilft gegen Angst

<b>Krank. Ausgerechnet jetzt</b> .....	308
• Grunderkrankungen .....	309
• Infektionen.....	310
• Kreislauf.....	320
• Muskeln, Gelenke und Gefäße .....	328
• Magen und Galle .....	336
• Gestationsdiabetes (GDM).....	340
<b>Schwierige Geburten</b> .....	344
• Die Plazenta praevia.....	344
• Vorzeitige Wehentätigkeit und Frühgeburt.....	346
• Warum es zu einer Frühgeburt kommen kann.....	347
• Die Beckenendlage (BEL) .....	349
• Die Schräglage.....	353
• Die Querlage (QL).....	353
• Die intrauterine Wachstumsretardierung.....	354
• Zu viel Fruchtwasser (Polyhydramnion) .....	355
• Zu wenig Fruchtwasser (Oligohydramnion) .....	356
• Der vorzeitige Blasensprung.....	356
<b>Abschied - wenn die Schwangerschaft nicht gut ausgeht</b> .....	358
• Wenn ein Kind im Bauch stirbt.....	358
• Frühe Fehlgeburten.....	360
• Verluste nach der 12. Woche .....	363
• Verluste im letzten Schwangerschaftsdrittel .....	364

## Anhang

<b>Unsere Geschichte</b> .....	368
<b>Register</b> .....	371
<b>Bildnachweis</b> .....	378
<b>Statt einer Danksagung</b> .....	378