

# INHALT

WIR SIND SCHWANGER!	9
TEIL 1: SCHWANGERSCHAFT	11
<b>Kleidung</b>	13
Was soll ich nur anziehen? 13    Vorhandene Kleidung nutzen 13    Kleidung umfunktionieren und ergänzen 17    Kleidung leihen und kaufen 20	
<b>Ernährung</b>	23
Besonderer Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 23 Wichtige Nährstoffe im Überblick 25	
<b>Nahrungsergänzungsmittel oder passende Lebensmittel?</b>	28
Ein Zuviel vermeiden: Vitamin A im Fokus 29 Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) 29	
<b>Welche Lebensmittel besser weglassen?</b>	31
Infektionen durch Lebensmittel vermeiden 31	
<b>Vegane Ernährung in der Schwangerschaft?</b>	33
Wichtige Nährstoffe in der veganen Schwangerschaft 34	
<b>Energy Balls als gesunder Snack</b>	37
<b>Körperpflege in der Schwangerschaft</b>	38
Trockene Haut 38    Hausmittel gegen Dehnungsstreifen 44	

<b>TEIL 2: GEBURT UND WOCHENBETT</b>	<b>49</b>
<b>Geburtsvorbereitung mit Bewegung, Ernährung &amp; Co.</b>	<b>51</b>
Geburtsvorbereitungskurs 51    Regelmäßige Bewegung 51	
Schmerzlinderungs- und Entspannungstechniken 52	
Geburtsvorbereitende Tricks und Hausmittel 54	
<b>Welcher Geburtsort passt zu mir?</b>	<b>60</b>
Krankenhaus 61    Geburtshaus 61    Hausgeburt 62	
<b>Die passende Geburtsbegleitung finden</b>	<b>63</b>
Hebamme 63    Doula 64	
<b>Mit dem Geburtsplan zur Wunschgeburt</b>	<b>67</b>
<b>Ich packe meinen Koffer für die Geburt</b>	<b>70</b>
<b>Schmerzlinderung – klassisch und alternativ</b>	<b>72</b>
Medizinische schmerzlindernde Maßnahmen 72	
Natürliche schmerzlindernde Maßnahmen 74	
<b>Entspannt und nachhaltig durchs Wochenbett</b>	<b>78</b>
Lass dir Zeit 78    Bereite dich vor 79    Nachhaltige Wochenbetteinlagen 81	
Was du dir noch Gutes tun kannst 82	
<b>Rückbildung – mehr als nur ein Kurs</b>	<b>84</b>
Der Standard: Erste Übungen und Rückbildungskurs 85	
Passiv, aber effektiv: Belly Binding 85    Rückbildungsfördernde Ernährung 86	
<b>TEIL 3: BABYZEIT</b>	<b>89</b>
<b>Erstausrüstung</b>	<b>91</b>
Wissenswertes rund ums erste Outfit 92    Neu oder gebraucht? 93	
<b>Umweltfreundlich Wickeln</b>	<b>95</b>
Ein bisschen besser: Öko-Einwegwindeln 96    Viele Vorteile: Stoffwindeln 97	
Fast müllfrei: windelfrei 98    Wunder Babypopo – was nun? 101	
Wickeltisch & Co. 105    Wickeltisch ausstatten 107	

<b>Wagen oder tragen?</b>	<b>109</b>
Unterwegs mit dem Baby – aber wie? 109	Welcher Kinderwagen ist der beste? 110
Tragetuch oder Babytrage? 112	Hersteller nachhaltiger Tragehilfen 116
<b>Stillen</b>	<b>119</b>
Vorbereitung 119	Hilfsmittel beim Stillen 119
	Stillhacks 123
Ernährung in der Stillzeit 127	Stillprobleme 130
	Abstillen 134
Füttern mit der Flasche 134	
<b>Beikost: Brei oder breifrei</b>	<b>138</b>
Der richtige Startpunkt für Beikost 139	Beikost auf Breibasis 139
Grundrezepte für den Mittagsbrei 140	Grundrezept für den Abendbrei 143
Grundrezept für den Nachmittagsbrei 145	
<b>Baby-led Weaning</b>	<b>146</b>
Geeignete Lebensmittel für den Einstieg 147	Nicht geeignete Lebensmittel 147
Welche Lebensmittel ab wann? 148	
<b>Babygeschirr</b>	<b>149</b>
Schadstoffe vermeiden 150	
<b>Spielzeug</b>	<b>153</b>
Spielzeug für die Sinne 153	Spielzeug zum Greifen 153
<b>Sichere Spielzeuge und empfehlenswerte Materialien</b>	<b>155</b>
<b>Babys Schlafplatz</b>	<b>157</b>
Beistellbett – nah und sicher 160	Für Kuschler – das Familienbett 160
<b>Natürliche Babypflege</b>	<b>163</b>
Babyshampoo 163	Wind-und-Wetter-Salbe 163
	Baby-Badezusatz 164
Baby-Sonnenschutz 166	Babys Finger- und Fußnägel 166
<b>Hausmittel bei typischen Problemen</b>	<b>168</b>
Hilfe beim Zahnen 168	Tipps gegen Bauchschmerzen, Blähungen und Dreimonatskoliken 169
<b>BEZUGSQUELLEN</b>	<b>171</b>
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>	<b>173</b>