

Inhalt

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

Ganz frisch schwanger: Das erste Trimester

Es hat geklappt!	18
• Was muss ich jetzt machen?	19
• Müdigkeit und Lust auf Gurken – die Frühschwangerschaft	24
Was passiert im 1. Monat?	28
Du bist die Expertin Deiner Schwangerschaft	30
Ernährung in der Babybauchzeit	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
Es ist o.k.!	43
Begleiter durch die Schwangerschaft	44
• Meine Hebamme, meine Ärztin und ich	46
• Die erste Vorsorge vereinbaren	47
Was müssen wir beim Sex beachten?	51
Seelische Herausforderungen	53
Hey, du wirst ja Papa!	55
Reiselust	58
Die größte Angst: Frühe Fehlgeburten	61
Was passiert im 2. Monat?	64
Alles durchgecheckt	66
• Die erste Vorsorgeuntersuchung	67

• Der Rhesusfaktor	69
• Achtung kalt: Geräte, die dir begegnen werden	71
Pränataldiagnostik: Wie viel wollen wir wissen?	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
Wo soll unser Baby zur Welt kommen?	87
• So findest Du den passenden Geburtsort	88
Was passiert im 3. Monat?	96
Das 1. Trimester ist vorbei	98
Mantra für das 1. Trimester	100

Mittendrin: Das zweite Trimester

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

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

Endspurt: Das dritte Trimester

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

Die Geburt

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

• Wie eine natürliche Geburt verläuft	219
• Das Geheimnis guter Geburtsbedingungen	224
• Die günstigsten Geburtspositionen	226
Wie Du dir selbst durch die Geburt helfen kannst	228
• 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
Geschafft!	253
• Bonding und Bindung	254
• Deine Gefühle nach der Geburt	256

Das Wochenbett

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

Wissen hilft gegen Angst

Krank. Ausgerechnet jetzt	308
• Grunderkrankungen	309
• Infektionen	310
• Kreislauf	320
• Muskeln, Gelenke und Gefäße	328
• Magen und Galle	336
• Gestationsdiabetes (GDM)	340
Schwierige Geburten	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
Abschied - wenn die Schwangerschaft nicht gut ausgeht	358
• Wenn ein Kind im Bauch stirbt	358
• Frühe Fehlgeburten	360
• Verluste nach der 12. Woche	363
• Verluste im letzten Schwangerschaftsdrittel	364

Anhang

Unsere Geschichte	368
Register	371
Bildnachweis	378
Statt einer Danksagung	378