

7 **Vorwort**

9 **Schwanger werden – schwanger sein**

10 **Das gemeinsame Projekt „Kind“**

11 Elternschaft im Wandel

12 Beziehungen verändern sich

13 Eltern werden – Partner bleiben

14 Die Familie im sozialen Netz

17 **Ihr Schwangerschaftsbegleiter: Woche für Woche**

58 **Ihr Leben verändert sich**

58 Was erlebt Ihr Kind in Ihrem Körper?

62 Die Umstellung meistern

67 Gute Vorbereitung beantwortet viele Fragen

68 Berufstätigkeit in der Schwangerschaft

71 **Schwangerenvorsorge**

72 **Begleitung in der Schwangerschaft**

72 Hebamme und Frauenarzt – eine ideale Ergänzung

78 Wie arbeiten Hebammen?

81 Rat bei seelischen und körperlichen Veränderungen

82 Schwanger mit Hindernissen

90 **Die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen**

90 Feststellung der Schwangerschaft

91 Ihr Mutterpass

96 Das erste Gespräch und Ihre Geschichte

96 Routineuntersuchungen

101 Cardiotokograph (CTG)

103 Ultraschalluntersuchungen

106 Blutuntersuchungen

111 Untersuchung der Scheidenschleimhaut

113 **Kontrolle des kindlichen Wohlbefindens**

113 Wie wird Wachstum des Kindes beurteilt?

116 Wie liegt das Kind?

117 Kontrolle der kindlichen Herzöne

SPECIAL



- ▶ **Ihr Schwangerschaftsbegleiter**
- 17 In der großen Übersicht können Sie Woche für Woche nachverfolgen und staunen, wie sich Ihr Kind im Mutterleib entwickelt.
- ▶ **Schwangerenvorsorge**
- 86 Und manchmal sind es zwei oder drei
- 94 Kleines Mutterpass-Lexikon
- 118 Leopold'sche Handgriffe
- 123 Ihr persönlicher Vorsorgeplan
- ▶ **Den Alltag gestalten**
- 143 Die Bedürfnisse des ungeborenen Kindes
- 148 Aku-Taping
- ▶ **Gut vorbereitet auf die Geburt**
- 164 Checkliste Baby-Grundausstattung
- 170 Hilfreiche Übungen für den Alltag
- 197 Was haben Gebären und eine Bergtour gemeinsam?
- 206 Hilfen richtig eingesetzt – Ball, Tuch, Schlaufe und Partner
- ▶ **Die natürliche Geburt**
- 234 Wassergeburt
- 240 Günstige Gebärhaltungen
- 250 Gebärhaltungen während der Geburt – ein Beispiel
- 261 So könnte Ihre Geburt ablaufen
- 270 Das erste Stillen



Der Start ins Leben

Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten, wie mein Partner mich unterstützen? Wo entbinde ich am besten? Detaillierte Fotoserien zeigen Ihnen hilfreiche Vorbereitungen auf den Geburtstag Ihres Kindes. So gerüstet, sind Sie und Ihr Kind bereit für das einzigartige Geburtserlebnis.



- 121 Beobachtung der Kindsbewegungen
- 122 Besondere vorgeburtliche Untersuchungen
- 125 Welche Störungen können heute diagnostiziert werden?
- 126 Methoden der erweiterten Pränataldiagnostik
- 130 Gute Beratung bei Pränataldiagnostik

131 Den Alltag gestalten

- 134 Ernährung und Genuss in der Schwangerschaft
- 134 Ihr Speiseplan Tag für Tag
- 138 Wenige Tabus bei Nahrungsmitteln
- 140 Sonderfälle bei der Ernährung
- 140 Schadstoffe meiden
- 144 Ihr körperliches Wohlfühlprogramm
- 144 Vermeiden Sie Dauerstress
- 145 Beschwerden in der Schwangerschaft
- 150 Krank in der Schwangerschaft
- 151 Massage gegen Schwangerschaftsstreifen
- 152 Schöne Haare
- 152 Kleidung zum Wohlfühlen
- 153 Sauna und Baden, Sonne und Solarium
- 154 Bleiben Sie aktiv!
- 154 Reisen in der Schwangerschaft
- 155 Sexualität in der Schwangerschaft

159 Gut vorbereitet auf die Geburt ...

- 160 Zu Hause und im Kurs
- 160 Alles vorbereitet für Ihr Baby
- 165 Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs
- 166 Welcher Geburtsvorbereitungskurs ist der richtige?
- 178 Drehung des Kindes
- 180 **Wo soll mein Kind geboren werden?**
- 181 Geburt in einer Klinik
- 185 Hebammengeleiteter Kreißsaal
- 187 Geburt im Geburtshaus

- 187 Geburt zu Hause
- 189 **Was die Geburt für Sie und Ihr Kind bedeutet**
- 190 Die Geburt ist ein Dialog zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- 193 Die Schritte der Geburt
- 195 Die Rolle des Partners bei der Geburt
- 198 **Den Geburtsschmerz bewältigen**
- 199 Welche Wehenarten gibt es?
- 201 Der Schlüssel zur Schmerzbewältigung
- 203 Schmerzen sind ein Signal
- 204 Gebärhaltungen helfen
- 213 Welche schmerzlindernden Mittel gibt es?
- 219 Was hat Gebären mit Sex zu tun?

- 221 **Die natürliche Geburt**
- 222 **Der Geburtsbeginn und die Eröffnungsphase**
- 222 Es geht los
- 224 Verzögerter Start
- 226 An der Kreißsaaltür
- 227 Die Eröffnungsphase
- 229 Die Geburt unterstützen
- 233 Überwachung des Geburtsverlaufs
- 236 Besonderheiten während der Eröffnungsphase
- 252 **Die Austreibungsphase**
- 252 Die anstrengenden allerletzten Zentimeter
- 253 Die Austreibung
- 264 **Die Nachgeburtsphase**
- 264 Die Plazenta
- 265 Besonderheiten während der Nachgeburtsphase
- 266 **Die ersten Stunden nach der Geburt**
- 266 Bonding – eine Bindung entsteht
- 269 Wenn die Tränen fließen
- 269 Der erste Gesundheitscheck
- 272 Stammzellen aus Nabelschnurblut
- 274 **Schwieriger Start ins Leben**
- 274 Wenn es schnell gehen muss
- 275 Eine Geburt aus Beckenendlage



Hallo Baby!

Endlich halten Sie Ihr Kind in den Armen – und genießen das neue Leben zu dritt. Damit aller Anfang leicht ist, hält Ihre Hebamme ihr bestes Erfahrungswissen für Sie bereit.

- 276 Der Kaiserschnitt
- 280 Hilfe nach einer schweren Geburt
- 282 Mehrlingsgeburten
- 283 „Small for date babies“
- 283 Frühgeborene Kinder

- 287 **Das frühe Wochenbett**
- 288 **Die ersten Tage mit Ihrem Kind**
- 288 Der Einstieg ins Wochenbett
- 290 Die Wundheilung
- 291 Anpassungsvorgänge der Mutter im Wochenbett
- 292 Ein Rhythmus aus Schlafen und Stillen
- 296 Probleme im frühen Wochenbett

- 297 **Service**
- 298 **Beschwerden von A–Z**
- Schnelle Hilfe für zu Hause – sicher und nebenwirkungsfrei**
- 315 Literatur
- 315 Adressen
- 316 Sachverzeichnis