

June Thompson

Natürliche Schwangerschaft



Von der Empfängnis bis zur
Ankunft des Babys

Mosaik

INHALTSVERZEICHNIS

Vorbereitung 5

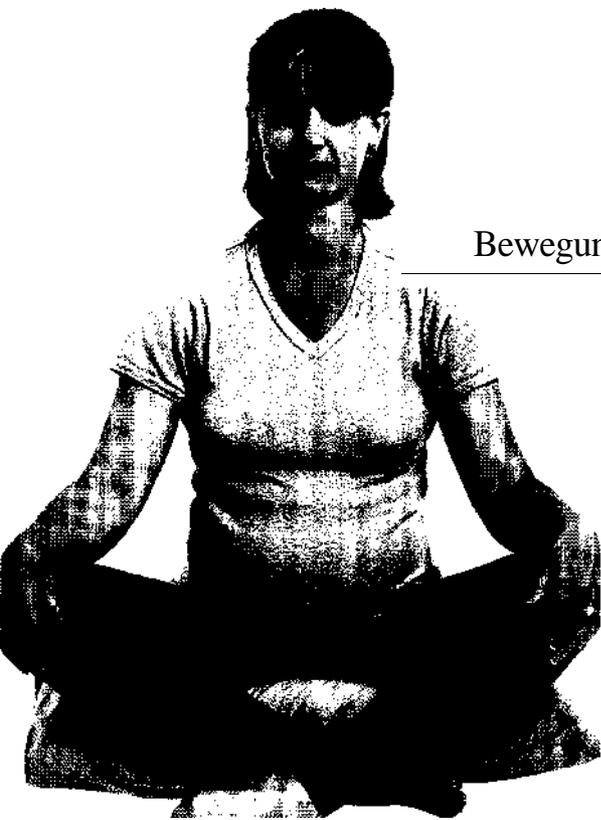
Vorausplanung	6
Voruntersuchungen	8
Zeit zum Umgewöhnen	10
Empfängnis	12
Erste Anzeichen	14
Der geeignete Arzt	16
Schwangerenkurse	18

Rundum gesund 21

Gefühle und Hormone	22
So bleiben Sie gesund	24
Ihr „neuer“ Körper	26
Gesunde Ernährung	28
Wichtige Nährstoffe	30
Übelkeit	32
Typische Beschwerden	34
Der Bauch zeigt sich	38
Reisen	40
Überblick	42

Bewegung und Entspannung 43

Fit werden	44
In Bewegung bleiben	46
Dehnungsübungen	48
Leichte Gymnastik	50
Bauchmuskulübungen	52
Leichte Gymnastik 2	54
Nach der Geburt	56
Wege zur Entspannung	58
Entspannung	60
Überblick	62



szur Entbindung 63

Ärztliche Vorsorge	64
Das Kind wächst	66
Ist das Kind gesund?	68
Ihr Geburtsplan	70
Erste Wehensignale	72
Eröffnungsphase	74
Schmerzlinderung	76
Austreibungsphase	78
Entbindung	80
Nachgeburtsphase	82
Überblick	84

Sie und Ihr Kind 85

Die erste Zeit danach	86
Seelische Umstellung	88
Das Neugeborene	90
Die erste Zeit zu Hause	92
Säuglingspflege	94
Ernährung des Kindes	98
Überblick	100

Ihr Kalender zur Geburt 101

Arztbesuche	102
Notfälle	103
Übersichtskalender	104
Was Sie brauchen	106
Was das Kind braucht	108
Wichtige Telefonnummern	110
Wichtige Adressen	!!!
Register	112

