

Schwangerschaft und Geburt

Aus dem Englischen übersetzt und
arbeitet von Dagmar Kreye



Mit großem
Sonderteil:
Die ersten
6 Monate mit
ihrem Baby

TRIAS

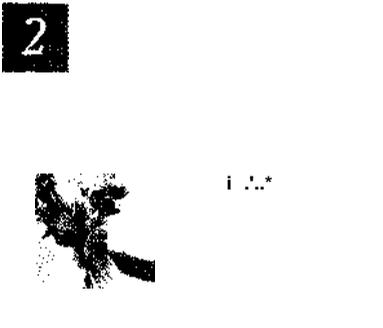
Ü7_

7 Zu diesem Buch



9 Vorbereitung auf die Schwangerschaft

12 Fruchtbarkeit und Empfängnis



35 Schwangerschaft

36 Eine Schwangerschaft feststellen

39 Ihr schwangerer Körper

57 Das Kind im Mutterleib

78 Gefühle angesichts der Schwangerschaft

98 Vorbereitung auf die Elternschaft

115 Ernährung

133 Die richtige Umgebung für die Geburt

145 Vorbereitung auf die Geburt

159 Die Geburt

160 Die Physiologie der Geburt

168 Wenn die Geburt näher rückt

174 Wehen und Geburt





207 Die ersten Monate mit Ihrem Baby

208 Ihr Körper nach der Geburt

215 Ihr Neugeborenes

230 Die Ernährung Ihres Kindes

258 Die tägliche Pflege

279 Die jungen Eltern



291 Selbsthilfe

292 Die Atmung

298 Körperwahrnehmung und Gymnastik

322 Übungen nach der Geburt

334 Massage



359 Zum Nachschlagen

436 Nützliche Adressen

440 Sachverzeichnis