

# Schwangerschaft und Geburt

Aus dem Englischen übersetzt und  
arbeitet von Dagmar Kreye



Mit großem  
Sonderteil:  
Die ersten  
6 Monate mit  
ihrem Baby

**TRIAS**

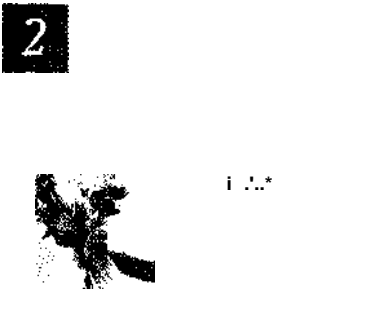
Ü%7\_

**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