

# Inhalt

Einleitung	6
Schwangerschaftskalender	13
1 Die Entscheidung, ein Baby zu bekommen	34
2 Sie sind schwanger	46
3 Verschiedene Entbindungsmöglichkeiten	54
4 Vorsorgeuntersuchungen	70
5 Das wachsende Baby	82
6 Körperliche Veränderungen	92
7 Emotionale Veränderungen	102
8 Gesundheit und Ernährung	108
9 Gymnastik	120
10 Gut aussehen	134
11 Ruhe und Entspannung	140
12 Häufige Beschwerden	148
13 Risikoschwangerschaften	156
14 Vorbereitungen für die Geburt	164
15 Wehen und Geburt	172
16 Komplikationen bei der Geburt	204
17 Die ersten Tage	214
18 Rückkehr zum Alltag	230
Ein Geburtsplan	240
Hilfreiche Adressen	244
Weiterführende Literatur	247
Rechte und Beihilfen	248
Register	250
Danksagungen	256