



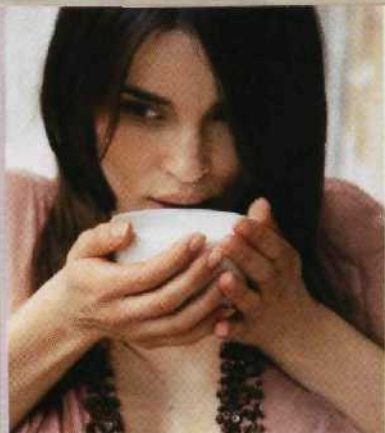
Das
Mami
Buch

Schwangerschaft, Geburt und die Monate danach,
begleitet von der Journalistin Dr. Katja Kessler und
dem Fotografen Peter Paech

COPPENRATH



618.2



Inhalt

1.	<p>1. Monat / 1. – 4. Woche 8</p> <p>Die Reise beginnt: Befruchtung Die 10 Frühzeichen der Schwangerschaft Woran muss ich jetzt denken?</p>	6.	<p>6. Monat / 21. – 24. Woche 68</p> <p>Erlaubt ist, was guttut: Putztrieb Sex – macht jetzt noch mehr Spaß 16 Top-Adressen für Umstandsmode</p>
2.	<p>2. Monat / 5. – 8. Woche 18</p> <p>Im Griff der Hormone: Müdigkeit, Heißhungerattacken, Gefühls- und Hautchaos Wann muss mein Bauch zum TÜV?</p>	7.	<p>7. Monat / 25. – 28. Woche 80</p> <p>Ganz schön schwanger: Die 10 häufigsten Schwangerschaftszipperlein Hebammensuche</p>
3.	<p>3. Monat / 9. – 12. Woche 32</p> <p>Die Spielregeln der Schwangerschaft: Was darf ich essen und trinken? Der ErnährungsGuide · Verstopfung</p>	8.	<p>8. Monat / 29. – 32. Woche 94</p> <p>Babys Grundausstattung Rückenbeschwerden Klinik-Checkliste · Kaiserschnitt</p>
4.	<p>4. Monat / 13. – 16. Woche 44</p> <p>Alles anders: Vergesslichkeit, Schwangerschaftsstreifen, Besenreiser & Krampfadern Darf ich Haare färben?</p>	9.	<p>9. Monat / 33. – 36. Woche 106</p> <p>Die Ruhe vor dem Sturm: Kofferpacken Senk- und Vorwehen Nabelschnurblut</p>
5.	<p>5. Monat / 17. – 20. Woche 54</p> <p>Genießen & Entspannen: Baden, Massage, Sauna, Sport Zeit für einen kleinen Urlaub</p>	10.	<p>10. Monat / 37. – 40. Woche 116</p> <p>Zeit des Wartens: Klinikvorbereitungen Wehenschubser Bauchhandenken aus Gips</p>
		11.	<p>Die Geburt 128</p> <p>Es geht los! Wehen · Klinik · Die Phasen der Geburt Was gegen Schmerzen hilft</p>



12. Der 1. Tag danach 142
 Endlich bist du da!
 Wochenbett
 Zeit des Kennenlernens – Bonding
 Dein Bauch – eine leere Hülle

13. Der 2. Tag danach 152
 Hallo, ich bin deine Mama!
 Rooming In · Brustuntersuchung
 Schamgefühle · Licht tut gut

14. Der 3. Tag danach 162
 Was bist du für ein Wunder!
 Baby-Blues
 Milcheinschuss & Stillen

15. Der 4. Tag danach 174
 Tschüss Klinik!
 Die lästigen Formalitäten
 Scill-BH kaufen · Babytransport

16. 1 Woche danach 184
 Wir zwei sind jetzt unsere eigene Uhr
 Bäuerchen & Pupsen
 Stillen

17. 4 Wochen danach 196
 Vergiss dich nicht!
 Haarausfall · Nasse Hose · Rückbildungsgymnastik · Sex nach der Geburt

18. 10 Wochen danach 206
 Jetzt geht's erst richtig los
 Der Kinderwagenwettbewerb
 Macht ein Baby vergesslich?
 Abpumpen

19. 4 Monate danach 216
 Familienbande – jetzt startet Papi durch
 Schwitzen · Party? Was ist das?
 Warum Mami stolz auf sich sein darf

20. 6 Monate danach 226
 Ich hab dich so lieb! · Babyschwimmen
 Fütter-Theater · Abstillen · Ich bin verzweifelt, weil Baby immer schreit

21. 10 Monate danach 236
 Du bist mein Sonnenschein · Co-Sleeping
 Nachhilfe fürs Sandmännchen
 Beziehungsstress · Und noch ein Baby

Hier findest du
 viele nützliche
 Extras zum
 Herausnehmen ...

