

SILVIA HÖFER | DR. MED. ALENKA SCHOLZ

MEINE SCHWANGERSCHAFT



Tag für Tag
faszinierende Bilder
und umfassender Rat

Inhalt

Die Autorinnen	6	Woche 4	
Vorwort	7	Tatsächlich schwanger!	36
		Medikamente in der Schwangerschaft	44
Woche 1		Woche 5	
Der Traum vom Baby	8	Wann kommt das Baby zur Welt?	46
Woche 2		Woche 6	
Alles startklar?	16	Gut betreut	54
Kinderwunschbehandlungen	24	Eintragungen im Mutterpass	62
Woche 3		Woche 7	
So beginnt das Leben	26	Entspannen Sie sich!	68
Die Ernährung in der Schwangerschaft	34	Wissenswertes zum Mutterschutz	76
		Woche 8	
		Wir werden Eltern	78
		Die Ultraschalluntersuchungen	86
		Woche 9	
		Was Ihr Körper jetzt braucht	88
		Screening-Tests	96
		Woche 10	
		Sanfte Hilfen bei Beschwerden	98
		Pränataldiagnostik	106
		Woche 11	
		Die Umstellungen gehen weiter	108
		Woche 12	
		Immer schön langsam	116
		Vater werden	124
		Woche 13	
		Das Ende des ersten Trimesters	126
		Mehrlingsschwangerschaft	134





Woche 14

- Werden Sie aktiv!** 136
Familienmodelle 144

Woche 15

- Kraft von innen** 146
Finanzielle Unterstützung 154

Woche 16

- Der Bauch wächst** 156

Woche 17

- Ab in den Urlaub** 164

Woche 18

- Zeit zu zweit** 172

Woche 19

- Nicht mehr zu übersehen** 180
Geschwister vorbereiten 188

Woche 20

- Spüren Sie Ihr Baby?** 190

Woche 21

- Halbzeit!** 198
Glücklose Schwangerschaft 206



Woche 30	
Hurra, Zwillinge!	274
Vorbereitung aufs Stillen	282

Woche 31	
Bald startbereit	284
Ernährung gegen Ende der Schwangerschaft	292

Woche 32	
Anschaffungen für die Babyzeit	294
Ein Zimmer für das Baby	302

Woche 33	
Einen Geburtsort finden	304
Die Erstausrüstung fürs Baby	312

Woche 22	
Einfach mal loslassen	208

Woche 23	
Alles wird gut!	216

Woche 24	
Unser kleines Nest	224
Frühgeburtsbestrebungen und Frühchen	232

Woche 25	
Hausmittel für fast alles	234

Woche 26	
Her mit der Creme!	242

Woche 27	
Nähe finden	250

Woche 28	
Nur noch drei Monate	258

Woche 29	
Erste Hinweise auf die Geburt	266



Woche 34	
Entspannen Sie sich!	314
Woche 35	
Kraft durch Yoga	322
Woche 36	
Gut vorbereitet!	330
Woche 37	
Es wird eng!	338
Woche 38	
Wohlbehütet	346
Woche 39	
Endspurt	354
Woche 40	
Jetzt ist es bald so weit!	362
Was heißt denn hier Termin?	370
Die Geburt	372
Die ersten Anzeichen	373
Die Geburt beginnt	374
Eröffnungsphase	379
Gebärpositionen	386
Übergangsphase	388
Austreibungsphase	391
Das Baby ist da!	392
Schmerzerleichterung	396
Unterstützte Geburten	398
Das Wochenbett	402
Das Leben mit Kind	403
Erste Untersuchungen	404
Stillen und Fläschchen	406
Die ersten Tage und Wochen	408
Eltern sein	412



Zum Nachschlagen	414
Erkrankungen und Komplikationen in der Schwangerschaft	414
Komplikationen während der Geburt	419
Erkrankungen im Wochenbett	420
Service	422
Adressen, die weiterhelfen	422
Bücher, die weiterhelfen	425
Register	426
Übungsregister	430
Bildnachweis	431
Impressum	432