

Vivian Weigert · Dr. med. Wolf Lütje

Das große
Mama Handbuch

Alles über Schwangerschaft, Geburt und
die ersten 10 Monate mit Baby

Mit Fotografien von **Susanne Krauss**

Kösel

Schwangerschaft bis Geburt

1 Wir warten auf dich, Baby!

- Projekt Wunschkind 14
Ein und Alles: Die Liebe 18

2 Willkommen, kleiner Stargast 28

- Schmetterlinge im Bauch 34
Zur Vorsorge in guten Händen 38
»Stop & Go« in der Schwangerschaft 42

3 Hallo, liebe Fräulein! 46

- Medizinisches 52
Es sind die Hormone, Schatz! 56
Zeit für gutes Essen! 62

4 Sehr schön schwanger! 70

- Mama im Job 76
Mamas kleines (Büro-)Yoga-Programm 78
Schön, ohne Umstände 82
Körper fit – Kopf frei 86

5 Sooo viel Bauchgefühl! 90

- Ab in den Urlaub! 96
Sex & Partnerschaft 100
Pflegen, entspannen, hineinhorchen ... 102
Kreißaal oder Wohnzimmer? 108



6 Jetzt geht's rund! 112

- Schick schwanger 118
Der feine Draht zum Baby 122
Wer soll bei der Geburt dabei sein? 124
Vorsorge 126
Putztrieb lass nach! 130

7 Wir haben nur dich im Kopf! 134

- Geburtsgedanken 140
Wedding Bells 142
Yoga 144
Vorsorge 150
Schöne Beine machen 154

8 Du bist unser Sonnenschein 158

- Fit durch die Kugelzeit 164
Lust zu spielen, kleiner Bauchbewohner? 168
Immer mehr Geburtsgedanken 172
Nestbau 178

9 Zeit für uns 182

- Tausche Bürostuhl gegen Wickeltisch 188
Alles klar, kleiner Bauchbewohner? 190
Geburt und Wochenbett: To do 196
Baby im Sitzstreik? 200
Rund und gesund 202

10 Come on, baby! 204

- Souvenir, Souvenir 210
Es kreisen die Geburtsgedanken 214
Auf die Plätze ... 216
... fertig ... 220
... los? 224





Die Geburt – Jetzt kommst du!	228
Es geht los!	230
Hier kannst du kommen, Baby!	238
Der Weg des Babys	244
Alles, was die Geburt erleichtert	246
Papas Job während der Geburt	252
Schmerzlinderung	254
Komm, Baby, komm!	258
Geburt mit Nachhilfe	264

1. Tag bis 10. Monat danach

Du bist da!	268
Happy Bonding!	274
Stillen: So klappt es	276
Den Zauber festhalten	280
Schnupperstunden	282
Baby trinkt, Mama ruht!	288
Beim Kinderarzt	292
Wir gehen heim!	294
Schick angezogen	298

Mein neues Leben »XXS«	300
Baby-Wellness	306
Mama Mia	312
Den Beckenboden fit halten	316

Baby-Flitterwochen	318
Auf Tuchföhlung	324
Stillen oder Flasche?	330
Warum weinst du nur, Baby?	334

Wir haben ein tolles Baby	340
Wichtig für Mama: Gut essen & trinken	346
Baby-Massage	350
Starke Mitte, straffer Bauch	354
Sport nach der Geburt	360

Kleiner Glückskäfer	364
Hallo Welt!	370
Ran an den Teller!	376
Muttermilch anders füttern	382
Heile, heile Segen	384

Krabbelaalarm!	388
Das perfekte Baby-Dinner	394
Schlaf Kindchen, schlaf ... doch endlich!	396
Die Liebe nach der Geburt	402

Anhang	408
Glossar	410
Literatur	416
Register	419
Schwangerschafts-Kalender	426
Autoren, Fotografin und Models	428
Bonustrack	430
Dank der Autorin	432

