

Dr. med. Helmut W. Mallmann

Vater werden

Was künftige Papas wissen müssen



urania

Inhalt

Vorwort	7
Die Schwangerschaft	9
Wie lange dauert eine Schwangerschaft?	10
Der Schwangerschaftsverlauf	11
Sexualität in der Schwangerschaft	15
Ist unser Kind gesund?	22
Erkrankungen in der Schwangerschaft	36
Ernährung in der Schwangerschaft	40
Die Geburt	45
Beschreibungs-Versuch Nr. 1: Nur 10 cm Weg	46
Beschreibungs-Versuch Nr. 2: Die fünf Phasen der Geburt	48
Beschreibungs-Versuch Nr. 3: Ein Achtstunden-Arbeitstag	52
Der Mann als Geburtshelfer	65
Medizinische Maßnahmen bei der Geburt	78
Wahl der Geburtsform	86

Die Zeit danach – das Kind ist da!	93
Die erste Zeit danach	96
Familienleben	108
Lebendige Erziehung	112
Hilfe zur Selbsthilfe	114
Anhang	118
Glossar	118
Nützliche Adressen	122
Ernährungstabelle für Schwangere	127