

LUISE KALLER
mit BETTINA SCHNEUER

BAUCH- GEFÜHL

DAS HEBAMMENWISSEN
FÜR SCHWANGERSCHAFT,
GEBURT UND DIE ERSTE
ZEIT MIT DEM KIND

List

Die Freundin vom Fach	11
Bald drei sein	17
Die Medizin kann helfen – rund ums »Retortenbaby«	24
Und wenn gar nichts klappt?	26
40 Wochen schwanger – aufregend, schön und [etwas] anstrengend	30
Bin ich? Bin ich nicht?	30
Die gute Nachricht kommt später	31
16 Seiten Vorsorge: der Mutterpass	32
Sanguinis – das flüssige Gewebe	40
Wie immun ist mein Körper?	41
Ultraschall – Bilder aus dem Bauch	44
Was Sie sonst noch machen können	46
Aus Männern werden Väter	53
Ihre Vorbereitung	58
<i>Stets Kurs halten?!</i>	58
<i>Seelenvitamine: Es sich gutgehen lassen</i>	60
Der Check-up alle vier Wochen	66
120,140 beats per minute – drei Mal Schall	67
Sollen wir, sollen wir nicht? – Pränatale Diagnostik	72
<i>Nackenfaltenmessung</i>	80
<i>Amniozentese</i>	82
Ein unfreiwilliger Abschied – ein gewolltes Ende	86
<i>Beistand durch Ihre Hebamme</i>	89

Was ist normal, was nicht?!	91
<i>Die ständige Übelkeit</i>	91
<i>Rund und runder – das Zunehmen</i>	93
<i>Die hässlichen Besenreiser und Krampfadern</i>	95
<i>Die Augen werden plötzlich schlechter</i>	97
<i>Sodbrennen und Schlafstörungen</i>	99
<i>Sex – ja, nein, wie?</i>	100
<i>»Darf ich das denn?« – Mythen und Schauermärchen rund ums Essen</i>	102
Es gibt noch eine Menge zu regeln –	
die Geburtsvorbereitung	107
<i>Klinik, Geburtshaus oder Hausgeburt?</i>	107
<i>Ihr ideales Krankenhaus: Darauf sollten Sie achten</i>	110
<i>Die Hebamme – Ihre vertraute Bezugsperson</i>	116
<i>Beleghebamme – ein teurer Luxus?</i>	118
<i>Was wir verdienen</i>	123
Auf dem Damm und drum herum	125
<i>Handarbeit – gut und bewährt</i>	129
<i>Gerissen oder geschnitten – alles heilt wieder</i>	132
Das ganz Praktische – Papierkram und Organisation	134
Was brauche ich, was brauchen wir und was davon wirklich?!	138
<i>Alles fürs Baby</i>	141
<i>Was Sie gar nicht kaufen sollten</i>	153
<i>Ihre Wunschliste</i>	153
<i>Was Sie selbst brauchen</i>	156
<i>Ihre Krankenhaustasche</i>	158
Lebendige Statistik – nur für Frauen?	161
Geburt – Drei werden	166
Es geht los? Oder? Geht es wirklich los?	166
<i>Erste Anzeichen</i>	167
<i>Blasensprung? Wehen? Wie sollten Sie sich verhalten?</i>	172
Eröffnung – Übergang – Finale: die Geburt	179
<i>In der Obhut Ihrer Hebamme</i>	180

<i>Eröffnung</i>	184
<i>Übergangsphase</i>	185
Periduralanästhesie – Für und Wider	186
Finale	193
<i>Ungeplant, geplant, gewünscht – der Kaiserschnitt</i>	196
Der große Moment – unser Baby ist da	202
Nachwehen und Nachgeburt	204
Männer im Kreißsaal	206
Dreieinigkeits- und Dreiecksgeschichten – eine Familie werden	214
Wieder zu Hause	215
Ihr Wochenbett	217
<i>Nach der Geburt – so reagiert Ihr Körper</i>	219
<i>Pst, Väter mal herhören</i>	226
<i>Und jetzt die Mütter</i>	226
(K)Ein Thema zum Schlafen	227
Wenn Baby Bauchweh hat	230
Zurück zur Figur	234
Lust und Liebe	235
Jetzt wieder an Verhütung denken	240
Alles dreht sich jetzt ums Baby	241
Was Ihr Baby schon alles kann	241
Was Ihr Baby noch nicht kann	243
Nabelpflege	245
Die Windelfrage: Einweg oder Mehrweg?	246
Perfekt gewickelt	247
Erste Wehwehchen	251
... und freitags wird gebadet	255
Richtig stillen – auch das lernen Sie	260
Das Grundsätzliche – Brust oder Flasche?	261
<i>Stillen – nicht nur innige Zweisamkeit</i>	265

Auch wer nur Fläschchen gibt, muss abstillen	267
Das erste Anlegen	268
Sie und Ihr Kind – ein gutes Still-Team	272
<i>Gourmet oder Barracuda?</i>	274
Das schmeckt Mama und Baby	277
Stillzeiten – verwirrte Zeiten	278
Wie oft – wie lange?	283
Babys erstes Accessoire – der Nuckel	285
Von Brustwarzen bis Tattoos – Probleme beim Stillen	288
<i>Milchstau -Abpumpen hilft</i>	296
Das Abstillen – mein Busen gehört jetzt wieder mir	297
Schlaf, Kindchen, schlaf! Doch endlich ein! Und durch!	299
Der erste Monat	301
Der zweite und der dritte Monat	302
Der vierte bis sechste Monat	306
Bis zum ersten Geburtstag	307
Auf Wiedersehen?!	310
Danksagung	313
Quellen und Leseempfehlungen	314
Register	316