

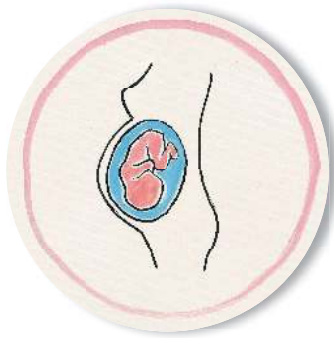
SILVIA HÖFER  
*Schwangerschaft*



SILVIA HÖFER

# *Schwangerschaft*

Was eine Hebamme  
ihrer Tochter  
mitgeben würde



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotive: © pashabo / shutterstock.com | BildNR. 622042049

© isaree / shutterstock.com | BildNR. 462805360

Satz und Layout: Veronika Preisler, München

Außenlektorin: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck

Illustrationen: Daphne Patellis, München;

iStock.com: 16, 40, 80 (macrovector); Shutterstock.com: 120 (adike)

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Tešín

Druckland: Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-466-31101-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Schöner als der wertvollste Besitz  
ist die Erwartung des Glücks.  
*Emanuel Geibel*



# Inhalt

## Die ersten 10 Wochen

In allem Anfang liegt ein Zauber – zwei Linien in Pink ...	14
Eine »To-do-Liste« für die ersten 10 Wochen .....	16
Welche Betreuung passt zu mir? .....	18
Was bedeutet »ausgewogene Ernährung« für mich? .....	20
Mir ist sooo schlecht – Hilfen und Tricks .....	26
Tipps für Restaurantbesuche .....	28
Überleben bei Hochzeits- und Weihnachtsfeiern .....	30
Was passiert mit meinen Brüsten? .....	32
Schwangerenvorsorge und Pränataldiagnostik .....	34

## Die zweiten 10 Wochen

Eine »To-do-Liste« für die nächsten 10 Wochen .....	42
Die Mysterien Mutterpass und Ultraschall .....	44
Top-Tipps für Partner und Partnerinnen .....	50
Wann offenbare ich die »gute Hoffnung«? .....	52
Möchte ich das Geschlecht unbedingt wissen? Pro und Kontra .....	53
Kindsbewegungen oder Blähungen? .....	54
Es ist immer noch kaum etwas zu sehen – ist das normal? ..	56
Was schadet dem Baby, was tut ihm gut? .....	57
Warum es großartig ist, schwanger zu sein! .....	58
Die häufigsten Fragen zu Sport in der Schwangerschaft ..	60
Rückenschmerzen und andere typische Beschwerden ....	63
Veränderungen in Freundschaften und in Paarbeziehungen .....	66
Let's talk about Sex .....	68

Wohin noch einmal ohne Baby verreisen? .....	71
Worauf du als schwangere Frau Anspruch hast:	
Rechtliches und Finanzielles .....	74
Was für eine Familie wollen wir sein? .....	77

### Die dritten 10 Wochen

Eine »To-do-Liste« für die nächsten 10 Wochen .....	82
Styling für die neuen Kurven .....	84
Mehrlinge – zwei, drei ... ..	85
Alleinerziehend – und nun? .....	89
Top-Tipps für Partner und Partnerinnen .....	90
Braucht unser Baby sein eigenes Zimmer? .....	92
Wie finde ich den für mich passenden Gebärort? .....	94
Fragen an euch und an den Gebärort .....	97
Vaginale Geburt oder Kaiserschnitt? .....	99
Beschwerden und besondere Umstände .....	100
Hilfe, ich bin krank! .....	105
Welche Impfungen sind möglich und sinnvoll? .....	115
Übungswehen oder vorzeitige Wehen? .....	116
Jetzt erst einmal Entspannung .....	118
Wozu nur all diese Kurse? .....	119

### Die vierten 10 Wochen

Eine »To-do-Liste« für die nächsten 10 Wochen .....	122
Geschwister vorbereiten – aber wie? .....	124
Unterstützung für dich jetzt und in der ersten Zeit mit Baby .....	125
Top-Tipps für Partner und Partnerinnen .....	126
Entspannungsübungen .....	128
Babybewegungen zählen? .....	129