

Inhalt - Schwangerschaft verstehen

Inhalt	4
Die Schwangerschaft: Eine schöne Zeit.....	7
Die Schwangerschaft: Veränderungen.....	7
Schwangerschaft: Ruhe ist nötig.....	8
Die Schwangerschaft: Was zu erwarten ist.....	8
Schwangerschaft: Gesunder Schlaf	9
Bewegung während der Schwangerschaft: Ein Überblick.....	10
Bewegung während der Schwangerschaft: Vorteile und Risiken.....	11
Bewegung während der Schwangerschaft.....	13
Vorsichtsmaßnahmen und Sicherheitsmaßnahmen	13
Sport während der Schwangerschaft: Vorbereitung, Aufwärmen und mehr	14
Mutterschaftskleidung: Wie man sich für verschiedene Stadien der Schwangerschaft kleidet.....	15
Was Sie bei Umstandskleidung beachten sollten	17
Grundlagen der Umstandskleidung.....	18
Praktische Kleidung vs. Stylistische Kleidung.....	20
Wie man Geld für Mutterschaftskleidung spart.....	21
Stöbern Sie in Ihrem Kleiderschrank.....	21
Bitten Sie Freunde und Verwandte um Kleidung.....	22
Besuch von Discountläden	22
Flohmärkte und Altkleiderläden	22
In großen Mengen kaufen.....	23
Hochwertige Einzelhandelsgeschäfte.....	23
Wann sollte man Umstandskleidung kaufen?.....	24
Kauf von Unterwäsche und anderen Artikeln	25
Unterwäsche	25
Still-BHs	25
Badeanzüge.....	26
Schuhe.....	26
Kleidung für die Reise.....	27
Umstandsmode für Menschen mit besonderen Bedürfnissen	27
Zwillinge oder mehr	28
Plus-Größen.....	28
Kleinere Größen	28

Wie Sie sich nach der Geburt Ihres Babys anziehen	29
Quoten-Favorit mit besten Chancen auf eine Schwangerschaft Diät	30
Essen in der Stillzeit.....	32
Heißhungerattacken während der Schwangerschaft.....	34
Wie man Verstopfung während der Schwangerschaft vermeidet.....	35
Pränatal und Schwangerschaft.....	37
Schützen Sie sich und Ihr Baby – Teenager-Schwangerschaft und Gesundheitsrisiken	39
Gesundheitsrisiken für das Neugeborene.....	39
Gesundheitsrisiken für die Mutter	39
Die Grundlagen einer gesunden Ernährung in der Schwangerschaft	40
Arbeiten zur Gewichtsabnahme nach der Geburt	42
Grundlegender Leitfaden für die Stadien der Schwangerschaft	44
Die verschiedenen Phasen der Schwangerschaft.....	44
Das zweite Trimester.....	44
Das letzte Trimester	45
Einige Ursachen für Fehlgeburten.....	45
Teenager-Schwangerschaft in Australien.....	47
Abtreibung	48
Das Baby zur Adoption freigeben	48
Unterbringung des Babys in einer Pflegefamilie.....	49
Teenager-Schwangerschaft in Jamaika	49
Wie man eine Teenager-Schwangerschaft verhindert.....	51
Die Epidemie des Schwangerschaftsabbruchs bei Jugendlichen	52
Frühestmögliche Anzeichen einer Schwangerschaft.....	54
Körpertemperatur.....	54
Zarte Brüste.....	54
Häufiges Wasserlassen.....	55
Krämpfe.....	55
Verpasste Periode	55
Frühe Anzeichen einer Schwangerschaft erkennen.....	56
Zärtlichkeit in den Brüsten	56
Krämpfe und Schmierblutungen	57
Verwirrende Anzeichen einer Schwangerschaft	58
Umgang mit dem Leben nach einer Fehlgeburt.....	59
Wie man während der Schwangerschaft Gewicht wieder verliert	60