



**Mary Steen, Mary Stehen**

## **ElternWissen. Schwangerschaft & Geburt**

### **Die richtige Vorbereitung für Mutter und Kind**

Schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Ab jetzt beginnt eine aufregende Zeit. Dieses praktische Schwangerschaftsbuch begleitet durch die 40 spannenden Wochen mit Babybauch und die erste Zeit nach der Geburt. Der umfangreiche Schwangerschaftsratgeber wurde in Zusammenarbeit mit der Zeitschrift ELTERN entwickelt und ist mit über 400 Fotos und Illustrationen ausgestattet. Für schwangere Frauen und ihre Partner wird hier kompaktes Praxiswissen verständlich auf den Punkt gebracht: Infos zur Ernährung, Schritt für Schritt beschriebene Fitnessübungen und nützliche Checklisten für alle wichtigen Vorbereitungen und Anschaffungen. Der perfekte Wegweiser durch Schwangerschaft, Geburt und die ersten Tage mit dem Baby!

Werdenden Eltern kreisen viele Fragen im Kopf: Wie entwickelt sich das Baby im Mutterleib? Was geschieht bei den Vorsorgeuntersuchungen? Wie können körperliche Beschwerden gelindert werden? Was dürfen Schwangere essen – und was ist tabu? Von der ersten Ultraschalluntersuchung bis zum Ablauf der Geburt und den Tipps fürs Stillen, Wickeln und Waschen des Neugeborenen wird in diesem Schwangerschaftsbuch jede Frage beantwortet und jeder Trick verraten. Das ist kompetenter Rat für alle Eltern.



**Mary Steen, Mary Stehen**

## **ElternWissen. Schwangerschaft & Geburt**

### **Die richtige Vorbereitung für Mutter und Kind**

ISBN 978-3-8310-3505-2

192 Seiten, 193 x 244 mm

Über 400 Farbfotos

€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)