



Das
STANDARDWERK
über
250.000-mal
verkauft

Das große Buch zur Schwangerschaft

Inhalt

Die Schwangerschaft	9		
Der Beginn der Schwangerschaft	10		
Die Empfängnis	10	Yoga in der Schwangerschaft	54
Ihre Schwangerschaft im Überblick	16	Atemübungen	59
Der errechnete Termin	18	Massagen – Verspannungen lösen	60
Gesund und sicher durch neun Monate	20	Sex – erlaubt ist, was Spaß macht	62
40 Wochen Vorfreude	21	Apps und Tracker für das	
Gesund essen	23	Leben mit Baby	64
Das Gewicht	33		
Schadstoffe	35	Die medizinische Betreuung	66
Schön und gepflegt	37	Hebammenvorsorge	67
Von Sauna bis Sonne	43	Pränataldiagnostik	71
Reisen	44	Invasive Diagnostik	73
Sport und Bewegung	50	Risikoschwangerschaft	76
		Krankheiten sanft behandeln	80
		Medikamente	81
		Alternative Behandlungsmöglichkeiten	85
		Vorerkrankungen	90





Woche für Woche	93	Der 3. Monat	126
Für jede Woche:		Woche 9	126
Entwicklung des Babys Der Körper der Mutter Wocheninfo Aus der Arztpraxis Spezial		Woche 10	130
		Woche 11	136
		Woche 12	140
Das 1. Trimester	94	Das 2. Trimester	146
Sie erwarten ein Kind	94	Erste Bande knüpfen	146
Der 2. Monat	96	Der 4. Monat	148
Woche 5	96	Woche 13	148
Woche 6	107	Woche 14	154
Woche 7	113	Woche 15	160
Woche 8	120	Woche 16	164



Der 5. Monat	168	Der 8. Monat	244
Woche 17	168	Woche 29	244
Woche 18	175	Woche 30	250
Woche 19	179	Woche 31	255
Woche 20	182	Woche 32	260
Der 6. Monat	191	Der 9. Monat	266
Woche 21	191	Woche 33	266
Woche 22	196	Woche 34	274
Woche 23	200	Woche 35	279
Woche 24	205	Woche 36	284
Das 3. Trimester	214	Der 10. Monat	290
Die letzten Wochen	214	Woche 37	290
Der 7. Monat	216	Woche 38	294
Woche 25	216	Woche 39	297
Woche 26	226	Woche 40	301
Woche 27	234		
Woche 28	240		

Geburt und Wochenbett	309	Stillen	366
		Der Stillbeginn	366
		Richtig anlegen	368
		Probleme während der Stillzeit	374
		Füttern mit dem Fläschchen	378
Die Geburt	310	Mit dem Baby zu Hause	380
Die Wahl des Geburtsortes	310	Die ersten Tage daheim	380
Die Geburt beginnt	319	Pflege und Gesundheit	382
Schmerzlinderung	323	Das Baby beruhigen	386
Medizinische Betreuung	328	Guter Schlaf	387
Die Austrittsphase, Geburtsphase	329	Das späte Wochenbett	388
Der Vater	332	Die ersten Monate mit dem Baby	391
Die Geburt des Kindes	335	Nachhaltig ins Leben	394
Die Erstuntersuchung	338		
Assistierte Geburten	340		
Die Kaiserschnittgeburt	342		
Geburt aus Beckenendlage	345		
Frühgeborene Babys	346		
Zwillingssgeburt	347		
Das Wochenbett	348	Service	
Das frühe Wochenbett	348	Glossar	396
Die ersten Tage nach der Geburt	354	Adressen, die weiterhelfen	403
Nachwehen	358	Bücher, die weiterhelfen	404
Erste Babypflege	360	Register	405
Wochenbettgymnastik	364	Impressum	412



sich aus dem inneren Teil (Embryoblast) der Embryo und aus den äußeren Zellen (Trophoblast) Plazenta und Fruchtblase.

Sobald die Einnistung vollständig abgeschlossen ist, das heißt, die »verletzte« Stelle der Gebärmutterhaut durch einen Fibrinpflaster verschlossen und normale Schleimhaut von den Rändern her nachgewachsen ist, entwickelt sich zwischen Embryoblast und Trophoblast die Fruchtwasserhöhle (Amnionhöhle). Die mit Gebärmutterhaut komplett bedeckte Stelle bildet eine kleine Vorwölbung aus – häufig im oberen Bereich der Gebärmutterhinterwand.

Die Keimscheibe

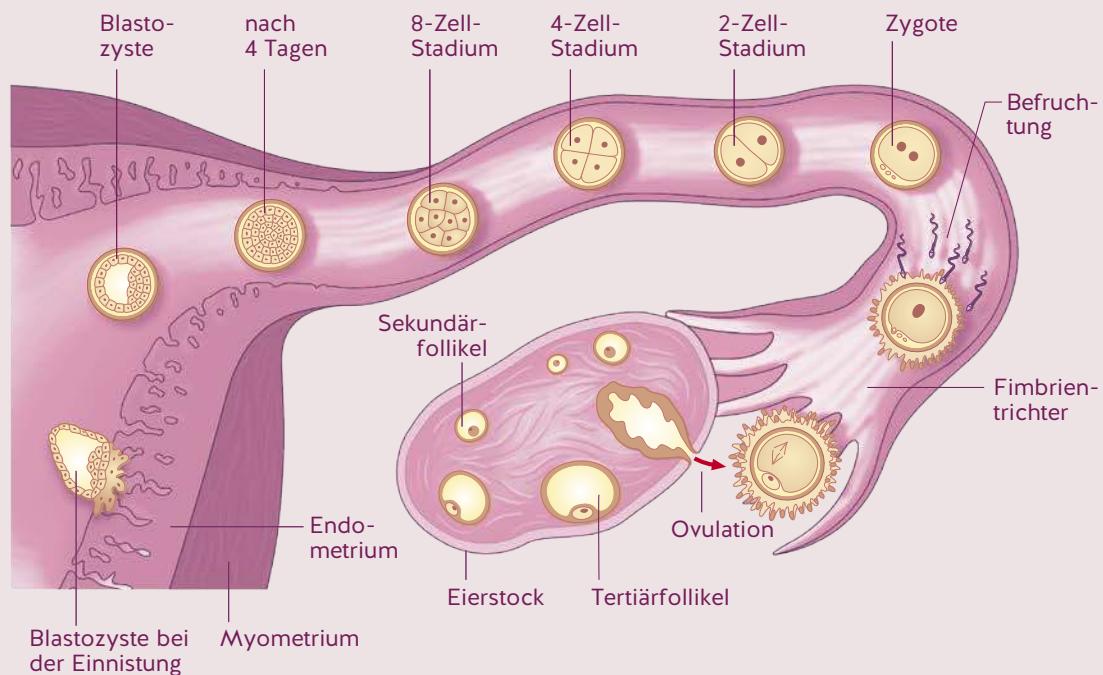
Bevor der Embryo seine typische kleine Gestalt annimmt, entwickelt sich aus dem Embryoblas-

ten zuerst eine rundliche Keimscheibe, die anfangs aus zwei und dann aus drei Zellschichten, den sogenannten Keimblättern, besteht.

Unter der kegelförmigen Vorwölbung innerhalb der Gebärmutter geht die Entwicklung des kleinen Lebens rasant weiter. Chorionhöhle und Dottersack entstehen. Sie werden aus Zellen gebildet, die aus einer der beiden ersten Keimscheiben auswandern. Ab der fünften Schwangerschaftswoche schließlich finden sich drei Keimscheiben:

- Das Ektoderm: Aus diesem äußeren Keimblatt entwickeln sich später unter anderem Nervensystem, Gehirn, Haut und Haare.
- Das Entoderm: Aus dem inneren Keimblatt entstehen die meisten inneren Organe, Verdauungstrakt und Schleimhäute.

Die Stadien der Frühentwicklung



INFO: Die Carnegie-Stadien

Die ersten acht Wochen ab der Befruchtung werden als Embrionalperiode bezeichnet. Auch wenn die Entwicklung eines jeden Embryos in dieser Zeit gleich ist, gibt es doch Unterschiede in den verschiedenen Entwicklungszuständen. Anhand präzise festgelegter innerer und äußerer Merkmale der Struktur und Form kann der Embryo mit den sogenannten Carnegie-Stadien in seiner Entwicklung exakt beurteilt werden.

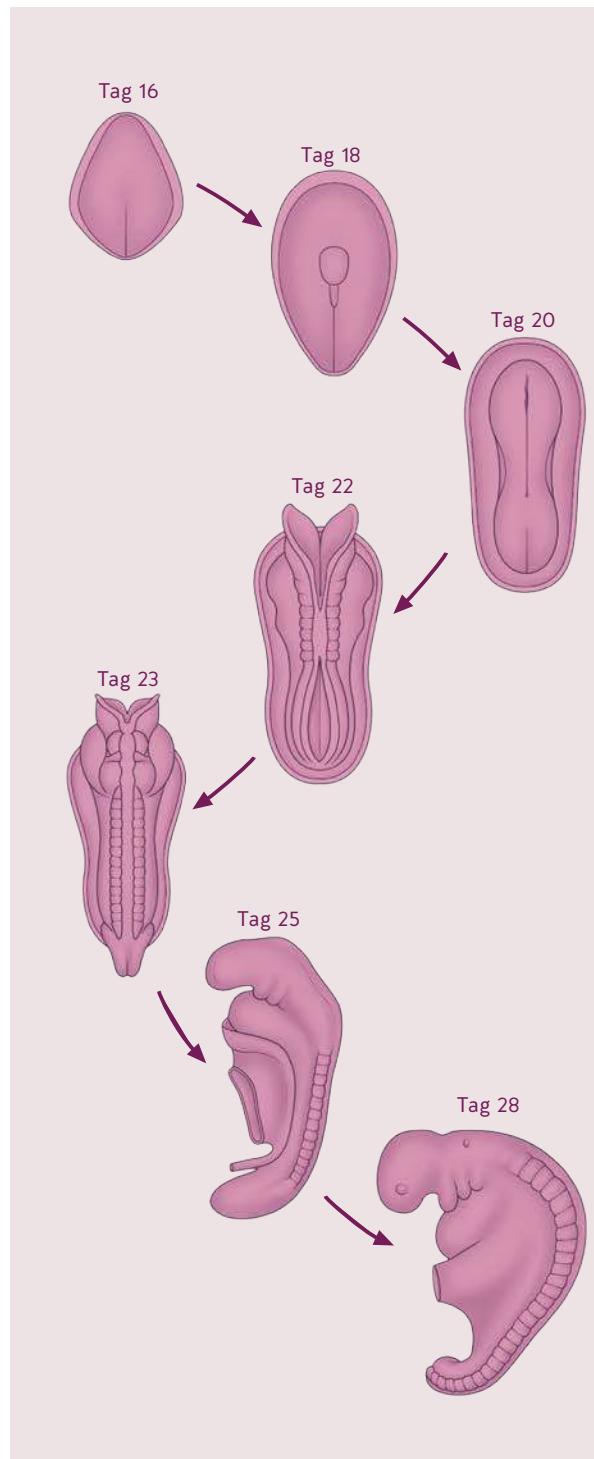
Die 23 Stadien ermöglichen eine genauere Aussage über den Embryo als lediglich Alter und Größe. So beschreiben sie zum Beispiel im 5. Carnegie-Stadium (7. bis 12. Tag nach der Befruchtung) wichtige Ereignisse wie die Implantation in die Gebärmutter, die Entwicklung der zweiblättrigen Keimscheibe, die Bildung der Amnionhöhle und des primären Dottersacks.

- **Das Mesoderm:** Aus dem mittleren Keimblatt bilden sich Skelett, Gelenke, Muskeln, Bindegewebe, Fortpflanzungsorgane und das gesamte Herz-Kreislauf-System.

Am äußeren Keimblatt lässt sich schon früh die Neuralrinne als Furche in der Längsachse erkennen. Daraus bildet sich erst das Neuralrohr und später das Rückenmark. Wichtige innere Organe wie das Herz, die Lunge oder der Darm werden in Form von kleinen Schläuchen angelegt. Sie entwickeln sich in den nächsten Wochen nach und nach weiter.

Die sich ausweitende Amnionhöhle umgibt den Embryo in der achten Schwangerschaftswoche vollständig. Der Dottersack bildet sich allmählich zurück. Aus seinen Resten und dem Haftstiel, mit dem der Embryo an der sich entwickelnden Plazenta verbunden war, bildet sich die Nabelschnur.

Die embryonale Entwicklung





Gesund und sicher durch neun Monate

Mit der Schwangerschaft beginnt auch ein neuer Lebensabschnitt – für Sie genauso wie für Ihren Partner oder Ihre Partnerin. Besonders, wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten. Doch zum Glück haben Sie in den nächsten Monaten viel Zeit, sich auf Ihr Baby zu freuen und in die neue Aufgabe hineinzuwachsen. Bei diesem gewaltigen Anpassungsprozess können nicht immer nur Glück und Freude herrschen. So werden Sie im Verlauf Ihrer Schwangerschaft immer wieder Phasen der Unsicherheit erleben, die Sie aber nicht ignorieren sollten.

40 Wochen Vorfreude

Nutzen Sie diese einzigartige Phase in Ihrem Leben, um sich selbst besser kennenzulernen, aufmerksamer für sich und Ihre Bedürfnisse zu werden und voller Neugier auf den neuen Lebensabschnitt zuzugehen.

Das erste Drittel

Trotz der Freude, endlich schwanger zu sein, ist die morgendliche Übelkeit (siehe Seite 109) meist ein erster Faktor, der Ihr Glück etwas trüben kann. Erfreulicherweise währt diese Beschwerde nicht ewig: Bei den meisten Frauen verschwindet die Übelkeit nach den ersten drei Monaten wieder.

Möglicherweise fallen auch die Reaktionen Ihres Partners nicht ganz so aus, wie Sie es sich gewünscht hatten. Denken Sie dann daran, dass auch er sich erst auf die neue Situation einstellen muss. Auch die berufliche Situation (nicht jeder Chef ist begeistert, wenn seine Mitarbeiterin schwanger wird) kann sich verändern.

Selbst wenn die äußereren Bedingungen ideal sind, der Partner sich als einfühlsamer werdender Vater entpuppt und Ihr Chef sich mit Ihnen freut, bleiben noch die Fragen, wie alles zu schaffen sein wird und ob das Kind auch wirklich gesund ist. Folgende Dinge können Sie beachten, um mit der neuen Situation besser zu rechtkommen:

- Denken Sie immer daran, dass es völlig normal ist, wenn Sie neben den positiven Gefühlen auch Zweifel hegen. Versuchen Sie herauszufinden, was Sie am meisten ängstigt. Je konkreter Sie Ihre Gefühle benennen können, desto leichter lassen sich Lösungen für Ihre Ängste finden.
- Sorgen vor Fehlbildungen des Kindes sind normal. Die Chance, ein gesundes Kind zu bekommen, ist jedoch extrem groß. 97 Prozent aller Kinder kommen gesund zur Welt. Seien Sie daher zuversichtlich und vertrauen Sie sich und Ihrem Körper.

- Schwangerschaft und Geburt sind von Natur aus ein gut aufeinander abgestimmter Regelkreislauf, der theoretisch sogar ohne Einfluss von Hebamme und Arzt problemlos abläuft. Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, Sie selbst sind es, die Schwangerschaft und Geburt positiv gestalten kann.

- Wenn Sie von anhaltenden Ängsten und Zweifeln geplagt werden, sprechen Sie am besten mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme darüber. Sie werden Ihnen bei Bedarf eine geeignete Adresse für eine kompetente psychotherapeutische Hilfe geben können.

Das zweite Drittel

Im zweiten Schwangerschaftsdrittel kommt es meist zu einer Stabilisierung der emotionalen Lage. Ihre Schwangerschaft ist nun auch von außen zu sehen und jede neue Rundung bestätigt Ihnen, dass Ihr Baby wächst und gedeiht. In dieser Phase werden Sie zum ersten Mal die Bewegungen Ihres Kindes wahrnehmen und eine tiefe Verbundenheit spüren. Viele Frauen finden in dieser Phase zu einem völlig neuen Verständnis von Weiblichkeit.

Die körperliche Fülle und die verstärkte Durchblutung vor allem der Geschlechtsorgane können dazu führen, dass Sie vermehrt Lust auf Sex verspüren. Genießen Sie diese Zeit! Sie stärkt Ihre Partnerschaft und wappnet Sie für Zeiten, in denen Sie Ihre Beziehung vielleicht weniger intensiv pflegen können.

Es kann aber auch sein, dass Sie immer weniger Lust verspüren. Setzen Sie sich nicht unter Druck. Vielleicht brauchen Sie einfach etwas Zeit, um sich an Ihre neue Rolle als Mutter zu gewöhnen, bevor Ihre weibliche Seite wieder zum Vorschein kommt. Denken Sie daran, dass körperliche Nähe Ihre Partnerschaft beleben und stabilisieren kann. Tauschen Sie daher auch jetzt zärtliche Gesten aus, die Ihrem Partner Verbundenheit signalisieren. Um diese Wochen bewusst zu erleben, können Sie folgende Dinge berücksichtigen:

Woche 36

35 + 0 bis 35 + 6 SSW

Entwicklung des Babys

Bald ist es so weit, deshalb nimmt das rund 46 Zentimeter große und 2700 Gramm schwere Baby vor allem bei Frauen, die zum ersten Mal gebären, schon jetzt seine endgültige Geburtsposition mit dem Köpfchen nach unten ein. Sollte sich das Kind noch nicht in dieser günstigen Gebärposition befinden oder sich herausgedreht haben, kann auch jetzt noch eine Drehung versucht werden (siehe Seite 287).

Das kindliche Köpfchen, das mit den Senkwehen nun meist schon tiefer ins Becken gerutscht ist, besitzt eine kräftig ausgeprägte Stirn: Sie ist das Ergebnis des starken Wachstums seines Gehirns in den letzten Wochen.

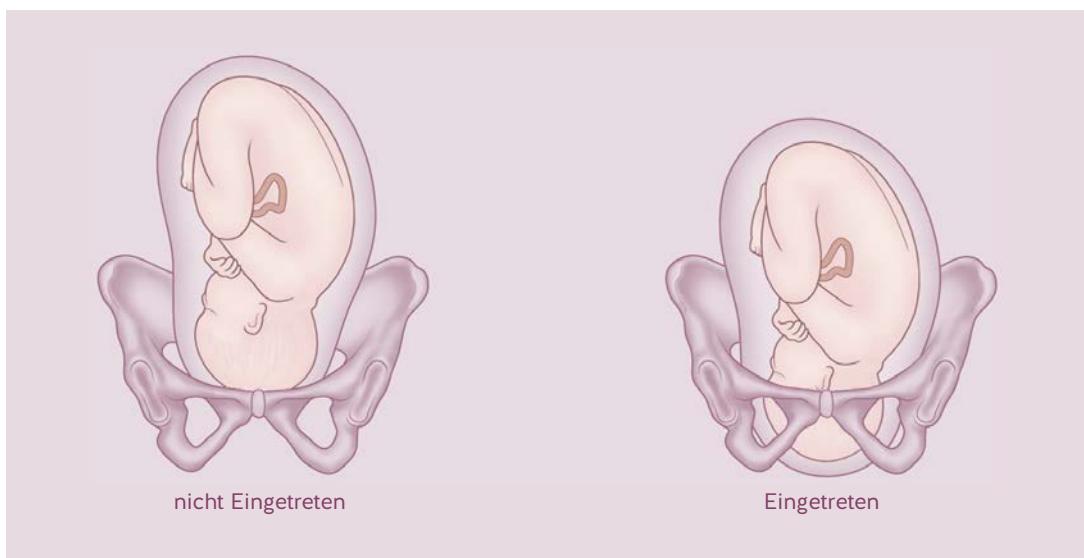
Aber nicht nur das Gehirn wächst: Das ganze Kind wird immer kräftiger und schwerer. Wöchentlich rund 200 Gramm plus sind bis zur Ge-

burt ganz normal. Da das Baby immer weniger Platz im Bauch der Mutter hat, verändert sich die Art seiner Bewegungen: Zwar bleiben sie deutlich wahrnehmbar, verlangsamen sich aber insgesamt. Die Käseschmiere nimmt jetzt ab und darunter zeigt sich rosige Babyhaut.

Der Körper der Mutter

Die Gebärmutter hat nun den höchsten Stand erreicht und ihr oberer Rand befindet sich am Rippenbogen. Tritte des Babys in Richtung Rippen und Lunge können jetzt ganz schön heftig sein und gesellen sich als unangenehme Begleiterscheinung zu anderen Beschwerden wie häufiger Übelkeit und ständigem Harndrang. Zum Schmunzeln regen aber die zeitweiligen Verformungen des Bauches an: wenn das Baby seinen Fuß, den Ellbogen oder das Knie sichtbar dagegedrückt. Was gibt es Schöneres, als die kleinen, festen Beulen zart zu streicheln und sein Baby schon jetzt richtig zu fühlen? Das entschädigt für manches Unwohlsein bis zur Geburt.

Der Eintritt ins Becken



Vier bis drei Wochen vor der Geburt setzen Senkwehen ein, mithilfe derer das Köpfchen des Babys tiefer ins Becken eintritt.



WOCHENINFO

→ Bei vielen Frauen setzen jetzt die so genannten Senkwehen ein. In unregelmäßigen Abständen verspüren sie dabei meist ein leichtes Ziehen im Rücken und ein allgemeines Unwohlsein. Die Gebärmutter leistet jetzt schon eine große Vorbereitung für die Geburt und drückt durch kräftigere Kontraktionen das Kind tiefer ins Becken. Manche Frauen erleben Senkwehen heftiger, manche weniger stark und einige spüren auch gar nichts – doch das Ergebnis ist bei allen gleich sichtbar: Der Bauch hat sich deutlich gesenkt.

→ Besprechen Sie schon jetzt mit Ihrem Partner ganz praktisch, welche Veränderungen sich durch die Ankunft des Babys im Haushalt ergeben werden. Welche Pflichten müssen umverteilt werden?

→ Zur Weiterführung des Haushalts während des Wochenbetts, fürs Kochen, die Wäsche und die Betreuung größerer Kinder können Sie eine Familienpflegerin engagieren. Bei Erkrankung der Mutter oder manchmal auch nach einer schwierigen Geburt beteiligen sich gesetzliche Krankenkassen an den Kosten. Voraussetzung ist ein ärztliches Attest. Informationen zur Familienpflegerin gibt es zum Beispiel bei der Caritas, den Johannitern oder pro familia (siehe Adressen Seite 403).

→ Vorkochen fürs Wochenbett: Neben diversen Fertigprodukten eignen sich fürs Wochenbett besonders tiefgefrorene (Lieblings-)Speisen, die Sie schon jetzt vorkochen und portionsweise einfrieren können. Als traditionelles Wochenbett-Essen sei vor allem die Energie spendende Hähnersuppe genannt.

Wochenbettsuppe

Rezept für rund 6 Portionen:

1 Suppenhuhn
1 Bund Suppengrün
1 Stück Ingwer (1 cm)
1 Lorbeerblatt
1 Sternanis
250 g Reis
Salz, Pfeffer
1 TL Zitronensaft

Das ausgenommene und gewaschene Suppenhuhn in einen großen Kochtopf legen und vollständig mit Wasser bedecken. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Zusammen mit dem Lorbeerblatt, dem Sternanis und dem geschälten Ingwer in die Suppe geben. Deckel auflegen und alles einmal sprudelnd aufkochen lassen. Deckel abnehmen und die Suppe ca. 2 Stunden bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen.

Für eine klare Suppe den sich bildenden Schaum zwischendurch immer wieder mit der Schaumkelle abschöpfen. Während die Suppe kocht, den Reis nach Packungsanweisung zubereiten.

Nach Ende der Garzeit das Huhn aus dem Topf heben, das Lorbeerblatt entfernen. Vom Huhn die Haut abziehen und das Fleisch in mundgerechten Stücken von den Knochen lösen.

Das Hühnerfleisch zurück in den Topf geben und den gekochten Reis unterrühren. Zuletzt je nach Geschmack kräftig mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Frische Kräuter bringen zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Fein schmecken zum Beispiel Petersilie, Schnittlauch oder Koriander. Für den Vorrat die Suppe nach dem Abkühlen portionsweise in Gefrierbehälter füllen und einfrieren.



Mit dem Baby zu Hause

Die ersten Tage daheim

Nach dem Klinikaufenthalt ist es für viele junge Mütter ein ganz besonderer und bewegender Moment, mit dem Baby nach Hause zu kommen – und damit so richtig ins Familienleben einzusteigen. Endlich kann das neue Leben zu dritt beginnen.

Doch seien Sie nicht zu voreilig. Jetzt heißt es erst einmal, die Zeit des Wochenbetts in aller Ruhe und zu einem großen Teil wirklich im Bett zu verbringen. Auch wenn Sie sich kräftig fühlen sollten, jetzt ist keine Zeit für den

Haushalt oder für größere Erledigungen außerhalb der Wohnung. Lassen Sie sich helfen, wo es nur geht: vom Partner, den Eltern, Freunden und Bekannten. Nehmen Sie sich viel Zeit, sich gegenseitig ausführlich kennenzulernen und zu beschnuppern.

Meist spielen sich Stillrhythmus und Schlafzeiten dann relativ schnell ein. Hektische Tage spürt auch Ihr Baby und reagiert vielleicht mit vermehrter Unruhe und Weinen. Nehmen Sie dies zum Anlass, sich zusammen mit Ihrem Baby ins Bett zu legen und auszuruhen.

Zeit zur Erholung

Natürlich dreht sich in den ersten Tagen und Wochen zu Hause alles erst einmal um das Baby. Und das ist ganz schön anstrengend. Sein Schlafrhythmus und seine Essenszeiten lassen sich mit dem Alltag, den Sie noch von »früher« kennen, nicht vereinbaren. Eine Erfahrung, die viele junge Mütter als überwältigend empfinden. Oft bleibt die Frau bei der Erfüllung der unzähligen Pflichten auf der Strecke: keine Zeit für eigene Bedürfnisse wie Pflege, Zähneputzen oder sogar Essen und Trinken. Nehmen Sie sich jeden Tag bewusst ein paar Minuten Zeit für sich selbst – ganz ohne schlechtes Gewissen. Denn wenn Sie sich selbst vernachlässigen, geht Ihnen bald die Kraft für Ihre Familie aus. Doch Sie dürfen auf keinen Fall zu kurz kommen, schließlich befinden Sie sich noch in der Phase der Erholung. Nutzen Sie daher die Zeiten, in denen das Baby schläft, hauptsächlich für sich.

Der Vater im Wochenbett

Nach der Geburt stehen viele Wege zu Ämtern und Behörden an, die besonders für die Mutter viel zu anstrengend sein können. Die wichtigsten Gänge zum Standesamt, Einwohnermeldeamt, zur Krankenkasse und Elterngeldstelle kann der Vater des Kindes aber auch allein machen, wenn Sie ihm schriftliche Vollmachten (reicht auch handschriftlich) und vorsichtshalber ebenfalls Ihren Personalausweis sowie Ihre

Geburtsurkunde (immer nötig, wenn Sie nicht verheiratet sind) mitgeben.

Davon abgesehen, können Sie dem Vater für die Zeit des Wochenbetts weitere wichtige Funktionen übertragen – vorausgesetzt, er hat die Möglichkeit, sich zwei bis drei Wochen von der Arbeit zu befreien. Es wäre besonders hilfreich, wenn er

- den Haushalt übernehmen könnte, einschließlich Wäsche waschen, bügeln, einkaufen und kochen.
- konsequent darauf achtet, dass die junge Mutter Ruhe einhält.
- zu viel Besuch von Bekannten und Verwandten einschränkt.

Auch der junge Vater braucht die Zeit des Wochenbetts, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Er sollte sich daher am Anfang mit Aufgaben und Pflichten nicht überfordern. Die Freude am Familienleben kommt sonst zu kurz.

INFO: Zufriedene Eltern

Das Geheimnis glücklicher Familien: Jeder achtet auf seine eigenen Bedürfnisse, ohne das Wohlergehen der anderen aus dem Auge zu verlieren. Vor allem in den ersten Lebensmonaten sind die Bedürfnisse des Babys nicht verhandelbar und müssen zeitnah adäquat gestillt werden. Um so wichtiger ist es, dass beide Elternteile aufeinander Rücksicht nehmen und so dafür sorgen, dass keiner von beiden seine Kräfte erschöpft. Ideal ist es, wenn sie von Großeltern, Freunden oder einem Babysitter unterstützt werden. Es ist wichtig, von Anfang an regelmäßig Zeit für die Selbstfürsorge und auch für die Pflege der Paarbeziehung zu reservieren. Beides ist im stressigen Babyalltag eine wichtige Kraftquelle.

Gelassen und sicher durch neun runde Monate

Wenn ein neues Leben entsteht, verändert sich alles. Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere Phase – aufregend, emotional und manchmal auch verunsichernd. Dieses Buch begleitet Sie bis zur Geburt und die erste Zeit mit Baby mit verlässlichem medizinischem Wissen, einfühlsamen Impulsen und alltagstauglichen Tipps zu allem, was jetzt wichtig ist: von körperlichen Veränderungen über Vorsorge und Pränataldiagnostik bis hin zu Ernährung, Selbstfürsorge und Geburtsvorbereitung. Hier finden Sie Woche für Woche Orientierung, die stärkt, und Informationen, auf die Sie sich verlassen können.

- **Woche für Woche: alles, was wichtig ist, damit Sie und Ihr Baby gut durch diese besondere Zeit kommen**
- **Medizinisch fundiert und verständlich erklärt – vom erfahrenen Geburtshelfer und Gynäkologen Prof. Dr. med. Franz Kainer**
- **Viele Tipps für mehr Körperbewusstsein, Selbstvertrauen und eine selbstbestimmte Schwangerschaft und Geburt**



WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-9846-4



9 783833 898464

www.gu.de