

INHALT

Ein Wort zuvor	6
Schwanger im Alltag	8
Ernährung	9
Allgemeines	9
Gewicht	13
Mineralstoffe	16
Vitamine	20
Getränke	23
Infektionen	27
Allgemeines	27
Erkältung und Grippe	30
Kinderkrankheiten	31
Genitalinfektionen	37
Toxoplasmose	41
Lebensmittelinfektionen	45
Körperliche Beanspruchung	49
Allgemeines	49
Sexualität	53
Sport	56
Reisen	63
Psychische Belastungen und Ängste	70
Umwelteinflüsse	73
Rauchen	73
Alkohol	75
Drogen	77
Medikamente	78
Chemikalien	96
Kosmetika	99
Strahlung	101
Hitze	109
Lärm	112
Geburtsvorbereitung	113

Besonderheiten & Beschwerden von A bis Z

119

Alter der Mutter	119
Asthma	120
Atemnot	121
Augenveränderungen	122
Ausfluss	124
Bauchnabel	125
Blähungen	126
Blasenschwäche	128
Blasensprung, vorzeitiger Blasensprung	130
Bluthochdruck	130
Blutungen	131
Brustveränderungen	132
Durchfall	134
Eileiterschwangerschaft	136
Epilepsie	137
Essgelüste	138
Fehlgeburt	139
Fruchtwassermenge	140
Frühschwangerschaft	142
Gebärmutter	143
Geruchsempfindlichkeit	144
Hämatom	144
Hämorrhoiden	145
Haut- und Haarveränderungen	146
Heißhunger	150
Herzklopfen	151
Hitzewallungen	151
Ischiasschmerzen	153
Juckreiz	154
Kaiserschnitt in der letzten Schwangerschaft	155
Kalte Füße	157
Kindsbewegungen	158
Kindslage	160
Kopfschmerzen	163
Krampfadern	164
Müdigkeit	167
Muttermundschwäche	170
Myome	171
Nasenbluten	172

Niedriger Blutdruck	173
Ödeme	174
Plazentakomplikationen	178
Rhesus-Unverträglichkeit	179
Rippenschmerzen	180
Risikoschwangerschaft	180
Rückenschmerzen	181
Schambeinlockerung	183
Schlaflosigkeit	184
Schmierblutungen	187
Schnarchen	188
Schwangerschaftsabbruch	189
Schwangerschaftsdiabetes	189
Schwangerschaftsstreifen	190
Schwangerschaftsvergiftung	192
Schwindel	193
Sodbrennen	195
Speichelfluss	198
Stimmungsschwankungen	198
Taubheitsgefühle	199
Übelkeit	201
Vaterschaft	204
Vergesslichkeit	204
Verstopfte Nase	205
Verstopfung	206
Vorwehen	206
Wadenkrämpfe	209
Zahnprobleme	212
Zervixverkürzung	215
Ziehen im Unterleib	215
Zwillinge und Mehrlinge	217
Untersuchungen	220
Allgemeines	221
Ultraschall	225
Pränataldiagnostik	232
Zum Nachschlagen	243
Glossar	243
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	248
Register	251
Impressum	256