

Inhalt

Vorwort zur ersten Auflage	15
Vorwort zur zweiten Auflage	18

I. Die normale Schwangerschaft und Geburt – ein Wunder

Zu diesem Buch	23
<i>Der Verlust des Zauberschleiers?</i>	23
<i>Ein Handbuch zur eigenen Urteilsbildung</i>	24
 Der Weg zur Schwangerschaft	28
<i>Empfänglichkeit</i>	28
<i>Familiengestaltung im Hinblick auf das Alter der Frau</i>	31
<i>Vor der Schwangerschaft</i>	33
 Der Schwangerschaftsverlauf	35
<i>Feststellung der Schwangerschaft</i>	35
<i>Die ersten Anzeichen</i>	35
<i>Schwangerschaftswoche und Geburtstermin</i>	36
<i>Die Entwicklung des Ungeborenen</i>	37
<i>Das Verborgene und das Sichtbare</i>	37
<i>Die ersten Wochen</i>	40
<i>Die weitere Entwicklung des Ungeborenen</i>	46
<i>Das Fruchtwasser</i>	47
<i>Die Beziehung zum Ungeborenen</i>	48
<i>Die »anderen Umstände« von Leib und Seele</i>	51
<i>Die Gastgeberin</i>	51
<i>Schlafbedürfnis und Müdigkeit</i>	52

<i>Die »anderen Umstände« der Seele</i>	53
<i>Über die Wertigkeit der Veränderungen</i>	55
<i>Neigungen und Abneigungen</i>	56
<i>Gewichtszunahme</i>	56
<i>Die Haut</i>	57
<i>Sodbrennen</i>	58
<i>Die Verdauung und die Blase</i>	59
<i>Der Blutdruck und der Kreislauf</i>	60
<i>Krampfadern, Hämorrhoiden und Wadenkrämpfe</i>	61
<i>Ausfluss</i>	62
<i>Rückenschmerzen</i>	63
<i>Die falsche Frage: »Was darf ich jetzt noch machen?«</i>	64
<i>Sport</i>	64
<i>Reisen</i>	66
<i>Berufstätigkeit und die gesetzlichen Bestimmungen</i>	67
<i>Mutterschutzgesetz</i>	68
<i>Erziehungsurlaub</i>	70
<i>Partnerschaft und Schwangerschaft</i>	71
<i>Die Partnerschaft und »der Mann in anderen Umständen«</i>	71
<i>Der Körper</i>	72
<i>Sexualität</i>	73
<i>Ernährung während der Schwangerschaft</i>	74
<i>Körperpflege während der Schwangerschaft</i>	80
<i>Allgemeine Körperpflege</i>	80
<i>Pflege der Brust</i>	81
<i>Pflege des Dammes</i>	82
<i>Die Zähne</i>	83
<i>Genussmittel während der Schwangerschaft</i>	84
<i>Rauchen</i>	85
<i>Alkohol</i>	86
<i>Kaffee und Tee</i>	86
<i>Andere Drogen</i>	87

Die Schwangerenvorsorge und der Mutterpass 88

Die Rolle der Hebamme heute 88

Sorge und Vorsorge 89

Der Mutterpass 94

Geburtsvorbereitung 102

Geburtsvorbereitungskurse 102

Wahl des Geburtsortes 104

Klinikgeburt 107

Ambulante Geburt 109

Hausgeburt 111

Klinikoffen 115

Geburtsverlauf 117

Geburtspositionen 117

Die Geburt 118

Die ersten Anzeichen 118

*Wann ist es Zeit, ins Krankenhaus zu fahren oder die
Hebamme zu informieren? 121*

Die Eröffnungsphase 123

Die Übergangsphase 125

Die Geburt des Kindes 125

Das Neugeborene 129

Die ersten Minuten 129

Wenn das Kind »Anpassungsschwierigkeiten« hat 129

Die erste Untersuchung des Kindes 130

Apgar 131

pH-Wert 131

Der Aussagewert von Apgar und pH 132

Die ersten Behandlungen des Kindes 133

Augentropfen 133

Vitamin K 134

Neugeborenen-Gelbsucht 135

Die zweite Untersuchung des Kindes 137

Wochenbett und Stillen	138
<i>Das Stillen</i>	138
<i>Rhythmus</i>	143
<i>Ruhe</i>	144
<i>Ernährung der stillenden Mutter</i>	145
<i>Brustpflege</i>	146
<i>Milcheinschuss</i>	147
<i>Stillhilfen</i>	148
<i>Wie lange stillen?</i>	149
<i>Abstillen</i>	149
<i>Wickelmethoden</i>	150
<i>Das Wochenbett</i>	154
<i>Rückbildungsgymnastik</i>	158
<i>Die Umstellung der »Umstände«</i>	159
<i>Die Partnerschaft</i>	160
<i>Der Besuch</i>	164
<i>Hilfe im Haushalt</i>	164
<i>Hebammennachsorge zu Hause</i>	166
<i>Sexualität und Verhütung im Wochenbett</i>	166
<i>Verhütung</i>	167

II. Probleme, Komplikationen und Besonderheiten

Schwierigkeiten am Anfang der Schwangerschaft	173
<i>Einleitung</i>	173
<i>Warum werde ich nicht schwanger?</i>	174
<i>Häufigkeit</i>	175
<i>Die körperlichen Voraussetzungen</i>	176
<i>Untersuchungen des Mannes</i>	177
<i>Eileiterdurchgängigkeit</i>	177
<i>Die seelischen Voraussetzungen</i>	177
<i>Empfängnis</i>	179
<i>Behandlungsmöglichkeiten</i>	179
<i>Retortenbefruchtung (IVF)</i>	180

<i>Ich möchte ein Kind, aber nur wenn es ...</i>	183
<i>Pränatale Diagnostik (Früherkennung)</i>	184
<i>Ethische Aspekte der Forschung an und des Gebrauchs von embryonalen Zellen</i>	191
<i>Vorbestimmtes Leben?</i>	194
<i>Von der »Schicksals-Entscheidung« zur eigenen Entscheidung</i>	195
<i>Ich bin schwanger, aber ich will oder kann nicht</i>	197
Überwachung in der Schwangerschaft	201
<i>Vertrauen ist gut, ist Kontrolle besser?</i>	201
<i>Ultraschalluntersuchung</i>	203
<i>Wirkungsweise des Ultraschalls</i>	205
<i>Ist Ultraschall schädlich?</i>	206
<i>Wie viele Ultraschalluntersuchungen sind nötig?</i>	207
<i>Dopplersonographie</i>	209
<i>Wirkungsweise</i>	209
<i>Risiken des Dopplers</i>	210
<i>Das CTG, der »Wehenschreiber«</i>	211
<i>Fruchtwasserpunktion und Chorionzottenbiopsie</i>	212
<i>Bei wem wird eine Punktion oder Biopsie empfohlen?</i>	212
<i>Die Fruchtwasserpunktion</i>	213
<i>Risiken der Fruchtwasserpunktion</i>	215
<i>Chorionzottenbiopsie</i>	215
<i>Früherkennung und ihre Konsequenzen</i>	216
<i>Therapie des Ungeborenen</i>	217
<i>»Triple-Diagnostik«</i>	218
<i>Über die Beratung bei der pränatalen Diagnostik</i>	219
Komplikationen und Besonderheiten in der Schwangerschaft	223
<i>Einleitung</i>	223
<i>Noch einmal: die »anderen Umstände«</i>	224
<i>Wenn die Schwangerschaft zu einer Bedrohung wird</i>	226

<i>Die Fehlgeburt</i>	227
<i>Blutungen in der Frühschwangerschaft</i>	228
<i>Das Warum und die Trauer</i>	229
<i>Die »stille« Geburt</i>	230
<i>Eileiterschwangerschaft und Bauchhöhlenschwangerschaft</i>	231
<i>Schwangerschaftserbrechen</i>	233
<i>Blutarmut</i>	234
<i>Die »Schwangerschaftsvergiftung«</i>	236
<i>Ödeme</i>	236
<i>Eiweiß im Urin</i>	237
<i>Blutdruck</i>	237
<i>Gestose</i>	238
<i>Eklampsie</i>	239
<i>Infektionskrankheiten in der Schwangerschaft</i>	240
<i>Chlamydien</i>	242
<i>Cytomegalie (Speicheldrüsenviruskrankheit)</i>	244
<i>Gonorrhoe (»Tripper«)</i>	245
<i>Hepatitis (Gelbsucht)</i>	245
<i>Herpes</i>	247
<i>HIV und AIDS</i>	248
<i>Keuchhusten (Pertussis)</i>	250
<i>Listeriose</i>	251
<i>Masern</i>	253
<i>Mumps</i>	254
<i>Pilzinfektionen</i>	254
<i>Ringelröteln (Erythema infectiosum)</i>	256
<i>Röteln</i>	257
<i>Scharlach</i>	259
<i>Syphilis</i>	260
<i>Toxoplasmose</i>	261
<i>Windpocken und Gürtelrose (Varizellen und Zoster)</i>	263
<i>Impfungen in der Schwangerschaft</i>	266

<i>Vorzeitige Wehen und Frühgeburt</i>	266
<i>Wehen</i>	266
<i>Der Einfluss von Wehen auf das Verhältnis zwischen Leib und Seele und umgekehrt</i>	267
<i>Vorzeitige Wehen</i>	268
<i>Voraussetzungen einer Behandlung</i>	269
<i>Behandlungskriterien und -möglichkeiten</i>	271
<i>Frühgeburt</i>	273
<i>Insuffizienz des Muttermundes</i>	275
<i>Vorzeitiger Blasensprung</i>	276
<i>Lungenreifung</i>	278
<i>Wachstumsverzögerung</i>	278
<i>Das Problem der »Normwerte«</i>	280
<i>Behandlungsmöglichkeiten</i>	281
<i>Terminüberschreitung</i>	283
<i>Grünes Fruchtwasser und Unterversorgung</i>	284
<i>Was wird gemacht, wenn der Termin überschritten ist?</i>	285
<i>Mehrlingsschwangerschaft</i>	286
<i>Eineiig oder zweieiig?</i>	288
<i>Besonderheiten und Risiken</i>	288
<i>Blutgruppe und Schwangerschaft</i>	289
<i>Das Rätsel</i>	294
<i>Der Zuckerhaushalt in der Schwangerschaft</i>	295
<i>Zuckerkrankheit während der Schwangerschaft</i>	295
<i>Der Zuckerstoffwechsel in der Schwangerschaft</i>	296
<i>Die Schilddrüse und Jod</i>	298
<i>Zum Thema »Folsäure«</i>	299
<i>Myome und Schwangerschaft</i>	300
 Überwachung, Komplikationen und Besonderheiten bei der Geburt	 302
<i>Die Geburt</i>	302
<i>Geburtshilfe</i>	303
<i>Betreuung und Überwachung</i>	304
<i>Geburtsmedizin und Geburtskunst</i>	305

<i>Die Dauer der Geburt</i>	306
<i>Die Wehen</i>	307
<i>Die Größe von Mutter und Kind</i>	308
<i>Komplikationen des Kindes unter der Geburt</i>	309
<i>Die Herzfrequenz</i>	309
<i>Der Mutterkuchen</i>	311
<i>Die Nabelschnur</i>	311
<i>Die Lage des Kindes und die Mehrlingsgeburt</i>	312
<i>Die Schädellage</i>	312
<i>Die Steißlage</i>	313
<i>Die Querlage</i>	315
<i>Die Zwillingsgeburt</i>	315
<i>Der Mutterkuchen: Aufgabe, Lage und Komplikationen</i>	316
<i>Der vorliegende Mutterkuchen (Plazenta prævia)</i>	317
<i>Die vorzeitige Lösung</i>	318
<i>Geburtshilfliche Eingriffe: Kaiserschnitt, Saugglocke, Zange</i>	318
<i>Kaiserschnitt</i>	319
<i>Der Wunsch-Kaiserschnitt</i>	322
<i>Saugglocke und Geburtszange</i>	323
<i>Dammriss und Dammschnitt</i>	325
<i>Schmerzen und Schmerzlinderung unter der Geburt</i>	326
<i>Die Geburt als Grenzerlebnis</i>	326
<i>Schmerzlinderung</i>	327
<i>Periduralanästhesie</i>	329
<i>Der Umgang mit Schmerzen</i>	331
<i>Blasensprung</i>	332
<i>Geburtseinleitung</i>	334
<i>Komplikationen bei der Nachgeburt</i>	335
<i>Der unvollständige Mutterkuchen</i>	336
<i>Der ungelöste Mutterkuchen</i>	336
<i>Die verstärkte Nachblutung</i>	337

Komplikationen im Wochenbett	338
<i>Einleitung</i>	338
<i>Probleme im Unterleib</i>	341
<i>Nachwehen</i>	341
<i>Wochenflussstau</i>	342
<i>Wochenbettfieber</i>	343
<i>Dammnaht-Beschwerden</i>	343
<i>Probleme mit der Brust</i>	344
<i>Das Stillen</i>	344
<i>Milchstau</i>	345
<i>Brustdrüsenentzündung</i>	345
<i>Brustdrüsenabszess</i>	347
<i>Sonstige Probleme</i>	347
<i>Haarausfall</i>	347
<i>Die Schilddrüse</i>	348
<i>Unglücklich nach der Geburt</i>	349
<i>Der »Heultag«</i>	350
<i>Der Alltag</i>	351
<i>Die Depression</i>	353
<i>Die Wochenbettpsychose</i>	355

Ausklang	356
-----------------------	------------

III. Anhang

Vitamin K₁ – ölige Tropfen	361
Adressen	362
Weiterführende Literatur	365
Sachregister	368