

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

Inhalt

Die Schwangerenvorsorge und der Mutterpass	88
<i>Die Rolle der Hebamme heute</i>	88
<i>Sorge und Vorsorge</i>	89
<i>Der Mutterpass</i>	94
Geburtsvorbereitung	102
<i>Geburtsvorbereitungskurse</i>	102
<i>Wahl des Geburtsortes</i>	104
<i>Klinikgeburt</i>	107
<i>Ambulante Geburt</i>	109
<i>Hausgeburt</i>	111
<i>Klinikkoffer</i>	115
Geburtsverlauf	117
<i>Geburtspositionen</i>	117
<i>Die Geburt</i>	118
<i>Die ersten Anzeichen</i>	118
<i>Wann ist es Zeit, ins Krankenhaus zu fahren oder die Hebamme zu informieren?</i>	121
<i>Die Eröffnungsphase</i>	123
<i>Die Übergangsphase</i>	125
<i>Die Geburt des Kindes</i>	125
Das Neugeborene	129
<i>Die ersten Minuten</i>	129
<i>Wenn das Kind »Anpassungsschwierigkeiten« hat</i>	129
<i>Die erste Untersuchung des Kindes</i>	130
<i>Apgar</i>	131
<i>pH-Wert</i>	131
<i>Der Aussagewert von Apgar und pH</i>	132
<i>Die ersten Behandlungen des Kindes</i>	133
<i>Augentropfen</i>	133
<i>Vitamin K</i>	134
<i>Neugeborenen-Gelbsucht</i>	135
<i>Die zweite Untersuchung des Kindes</i>	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	

Inhalt

<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
Fruchtwasserpunktion und Chorionzottenbiopsie	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

Inhalt

<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 Zuckерstoffwechsel 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 Zwillinge</i>	315
<i>Der Mutterkuchen: Aufgabe, Lage und Komplikationen</i>	316
<i>Der vorliegende Mutterkuchen (Plazenta prävia)</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

Inhalt

Komplikationen im Wochenbett	338
<i>Einleitung</i> 338	
<i>Probleme im Unterleib</i> 341	
<i>Nachwehen</i> 341	
<i>Wochenflusstau</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>Brustdrüsenerkrankungen</i> 345	
<i>Brustdrüsenausschüttung</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