

Inhalt

1. Schwanger werden – ist der Boden bereit? ... 19	
2. Schwanger sein – was jetzt? ... 24	
2.1. Gut essen – sinnvolle Tipps statt Ideendschungel der Ernährungsideologien	29
2.2. Ultraschall: Wie vermessen, alle 14 Tage ein Kind zu vermessen!	38
2.3. Nackenfaltenmessung, Organ-Screening	41
2.4. Fruchtwasseruntersuchung – Babys auf dem Prüfstand	42
2.5. Muss, kann, darf, soll der Mann bei der Geburt dabei sein?	44
2.6. Schwangerschaftsbeschwerden – was jetzt?	46
2.6.1. Übelkeit	47
2.6.2. Schlaf- bzw. Einschlafprobleme	48
2.6.3. Verstopfung	49
2.6.4. Rückenschmerzen	50
2.6.5. Wadenkrämpfe	51
2.6.6. Taube Gefühle oder „eingeschlafene Arme“	52
2.6.7. Krampfadern	52
2.6.8. Hämorrhoiden	52
2.6.9. Mattigkeit und Erschöpfung	53
2.6.10. Entzündetes Zahnfleisch und/oder Zahnfleischbluten	53
2.6.11. Symphyseschmerzen	53
2.6.12. Sodbrennen	54
2.6.13. Hautprobleme	54
2.6.14. Kalte Füße	55
2.6.15. Kreislaufbeschwerden	55
2.6.16. Niedriger Blutdruck	55
2.6.17. Hoher Blutdruck	55
2.6.18. Scheidenpilz	56
2.6.19. Eisenmangel	57
2.6.20. Hoher Puls	57
2.6.21. Haarausfall	57
2.6.22. Nabelbrennen	58

2.6.23. Nabel- und Leistenbruch	58
2.6.24. Herpes	58
2.6.25. Blasenentzündung	58
2.6.26. „Verstopfte“ Ohren	58
2.7. Das Bedürfnis, sich etwas Gutes zu tun: Körperpflege, Brust- und Dammpflege, Massage, Schwangerschaftsgymnastik	59
2.7.1. Entspannungsmassagen	62
2.7.1.1. Herz-Lungen-Massage	62
2.7.1.2. Blasen-Meridian-Massage	63
2.7.1.3. Schulterblattmassage	63
2.7.1.4. Horizontalmassage	63
2.7.1.5. Kreismassage	63
2.7.1.6. Diagonalmassage	64
2.7.1.7. Große Beckenmassage	64
2.7.1.8. Kreuzbeinmassage	64
2.7.1.9. Knöchelmassage	64
2.7.1.10. Kleine Kreuzbein-Dehnmassage	64
2.7.1.11. Kleine Kreuzbein-Herzmassage	65
2.7.1.12. Schüttelmassage	65
2.7.1.13. Venenmassage	65
2.7.2. Besondere Massagen für Schwangere	66
2.7.2.1. Bauchmassage	66
2.7.2.2. Geburtserleichterung	66
2.7.2.3. Dammmassage	67
2.7.2.4. Wehenmassage	68
2.7.3. Schwangerschaftsgymnastik	69
2.8. Schwangerscha. wehen – kein Grund zur Panik	70
3. Die Geburt – kann ich den Geburtsverlauf beeinflussen? Eine sinnvolle Geburtsvorbereitung ... 74	
3.1. Die „sanfte“ Geburt	75
3.2. Atmen hilft	77
3.3. Was tun, wenn die Blase springt	78
3.4. Geburtseinleitungen: wann, warum? Leider viel zu oft!	86
3.4.1. Medikamentöse Einleitungen: Vor- und Nachteile	88
3.4.2. Alternative Möglichkeiten	89
3.4.2.1. Was essen und worauf verzichten?	90
3.4.2.2. Das wöchentliche Entspannungsbad	90
3.5. Wie kann ich mir und meinem Kind die Geburt erleichtern?	94
3.5.1. Die Wehe, Ihre beste Freundin bei der Geburt	94
3.5.2. Atem holen – Kraft schöpfen	99

3.5.3. Gebärstellungen und -bewegungen	101
3.5.4. Zusätzliche Geburtserleichterungen: hohe Wirksamkeit ohne Nebenwirkungen	106
3.5.5. Die Toilette: ein wichtiger Geburtsort	107
3.6. Ein Vulkan bricht aus: das Pressen	107
4. Das Wochenbett	
Eine Königin wird von der Realität eingeholt ... 110	
4.1. Stillen – der betörende Duft der Mutter	117
4.2. Probleme beim Stillen	120
4.2.1. Schmerzhafter Milcheinschuss bzw. Milchstau	121
4.2.2. Wunde Mamillen (Brustwarzen)	122
4.2.3. „Zu wenig“ Milch	123
4.2.4. Brustentzündung	124
4.2.5. Das Kind trinkt nur von einer Brust	125
4.2.6. Hohlwarzen bzw. Schlupfwarzen	125
4.2.7. Wachstumsschub des Kindes	126
4.2.8. Geringe Gewichtszunahme des Kindes	126
4.3. Was Sie zur Babypflege alles nicht brauchen	128
4.3.1. Baden kann schaden	131
4.4. Probleme bei der Babypflege	133
4.4.1. Trockener Hautausschlag	134
4.4.2. Nässender Hautausschlag	134
4.4.3. Geröteter Popo	134
4.4.4. Wunder Nabel	134
4.4.5. Nagelwurzelentzündung	135
4.4.6. Fieber	135
4.4.7. Probleme mit den Augen	135
4.4.8. Zahngangsprobleme	135
4.4.9. Kalte Füße	136
4.4.10. Unruhige Babys	136
4.4.11. Gelsucht	137
4.4.12. Verstopfte Nase	137
4.4.13. Geröteter Nabel	137
4.5. Babymassagen	138
4.6. Ernährung im ersten Lebensjahr	142
5. Der Einlauf	
Ein wertvolles Hausmittel – nicht nur während Schwangerschaft und Geburt ... 146	
5.1. Rezepte für Schwangere	151

5.2. Rezepte für Frauen vor und während der Geburt	151
5.3. Indikationen für einen Einlauf	152
6. Die Hausgeburt ... 156	
6.1. Voraussetzungen für eine Hausgeburt in Sicherheit und Geborgenheit	158
6.2. Welche Vorbereitungen sind vor einer Hausgeburt zu treffen?	161
6.3. Wie geht eine Hausgeburt vor sich?	163
6.4. Das angebliche Risiko – mehr Sicherheit im Spital?	168
6.4.1. Kritische Anmerkungen zum Kaiserschnitt	170
6.5. Kritische Anmerkungen zur Spitalsgeburt	176
7. Aussagen, die Sie nicht unwidersprochen hinnehmen sollten ... 180	
8. Frauen und Männer erzählen über die Geburt ihrer Kinder ... 184	
8.1. Mag. Gertraud Knoll (ehemalige evangelische Superintendentin des Burgenlandes und 1998 Präsidentschaftskandidatin in Österreich)	184
8.2. Eva-Maria Jeindl	186
8.3. Uli Ozlsberger	187
8.4. Dr. Rosemarie Hebenstreit	188
8.5. Claudia Jell	193
8.6. Doris Ruhnau	194
8.7. Nina Stein	199
8.8. Birgit Toth	206
8.9. Dr. Rudolf Bayer	210
8.10. Christine Nohava	212
8.11. Martin Nohava	217
8.12. Gerhild Jäggie	218
8.13. Erna und Thomas Marousek	222
8.14. Petra Winkelmayer	227
9. Akupunktur ... 231	
Dr. med. Elisabeth Bischof	
9.1. Wie wirkt die Akupunktur?	231
9.2. Formen der Akupunktur	232

10. Craniosacrale Osteopathie ... 234	
<i>Mag.^a Angelika Vogel</i>	
10.1. Wirkung	234
10.2. Geschichte der CS-Therapie	236
11. Homöopathie ... 237	
11.1. Allgemeine Einführung	237
Dr. med. Reinhard Sellner	
11.1.1. Einleitung	237
11.1.2. Was ist Homöopathie?	238
11.1.3. Was schaden kann	239
11.1.4. Auswahl eines/einer homöopathischen Arztes/Ärztin	240
11.1.5. Die rechtzeitige Behandlung nutzt Mutter und Kind	240
11.1.6. Einnahme der Arzneien	241
11.1.7. Lagerung der Arzneien	241
11.1.8. Zusammenfassung	242
11.1.9. Mittel, die man auf jeden Fall für die Geburt bereithalten sollte	242
11.2. Homöopathie während Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit	243
Dr. med. Rosemarie Hebenstreit	
11.2.1. Magen-Darm-Beschwerden	243
11.2.1.1. Übelkeit, Erbrechen, Verdauungsstörungen	243
11.2.1.2. Sodbrennen	246
11.2.1.3. Blähungen	247
11.2.2. Venöse Beschwerden	249
11.2.2.1. Hämorrhoiden	249
11.2.2.2. Krampfadern	249
11.2.3. Verletzung durch die Geburt	251
11.2.4. Nachwehen	251
11.2.5. Harninkontinenz	253
11.2.6. Beginnende Brustentzündung (Mastitis)	253
11.2.7. Rissige Brustwarzen	254
11.2.8. Geburtsgeschwulst	255
11.2.9. Koliken der Säuglinge und Milchunverträglichkeit	256
12. Traditionelle Chinesische Medizin während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ... 258	
<i>Dr. med. Eva Pavelka</i>	
12.1. Die Zeugung	258
12.2. Die Schwangerschaft	259

12.3. Die Geburt	261
12.4. Das Wochenbett	262
13. Bach-Blüten ... 263	
<i>Dr. med. Christa Roberts</i>	
14. Aromatherapie – Düfte verzaubern ... 266	
15. Exkurs in die Geschichte der Geburtsheilkunde ... 273	
Nachwort ... 277	
<i>Dr. med. Andrea Nöllner</i>	
Literaturempfehlungen zum Weiterlesen ... 279	
Register ... 281	