

# Inhalt

<b>1. Schwanger werden – ist der Boden bereit? ...</b>	<b>19</b>
<b>2. Schwanger sein – was jetzt? ...</b>	<b>24</b>
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 Dampfpflege, 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
<b>3. Die Geburt – kann ich den Geburtsverlauf beeinflussen?</b>	
<b>    Eine sinnvolle Geburtsvorbereitung ...</b>	<b>74</b>
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.	Zahnungsprobleme .....	135
4.4.9.	Kalte Füße .....	136
4.4.10.	Unruhige Babys .....	136
4.4.11.	Gelbsucht .....	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
<b>6. Die Hausgeburt ...</b>	<b>156</b>
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
<b>7. Aussagen, die Sie nicht unwidersprochen hinnehmen sollten ...</b>	<b>180</b>
<b>8. Frauen und Männer erzählen über die Geburt ihrer Kinder ...</b>	<b>184</b>
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 Jäggle .....	218
8.13. Erna und Thomas Marousek .....	222
8.14. Petra Winkelmayer .....	227
<b>9. Akupunktur ...</b>	<b>231</b>
<i>Dr. med. Elisabeth Bischof</i>	
9.1. Wie wirkt die Akupunktur? .....	231
9.2. Formen der Akupunktur .....	232

## **10. Craniosacrale Osteopathie ... 234**

*Mag.<sup>a</sup> Angelika Vogel*

- 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**

*Dr. med. Eva Pavelka*

- 12.1. Die Zeugung ..... 258
- 12.2. Die Schwangerschaft ..... 259

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