

# Inhalt

---

<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>Die normale Schwangerschaft und Geburt – ein Wunder</b>	<b>17</b>
<b>Der Verlust des Zauberschleiers?</b>	<b>19</b>
Eigene Urteilsbildung	20
<b>Der Weg zur Schwangerschaft</b>	<b>25</b>
Empfangen	25
Familiengestaltung im Hinblick auf das Alter der Frau	28
Vor der Schwangerschaft	29
<b>Der Schwangerschaftsverlauf</b>	<b>33</b>
Die ersten Anzeichen	33
Schwangerschaftswoche und Geburtstermin	34
Das Verborgene und das Sichtbare	36
Die Entwicklung des Ungeborenen	37
<i>Die Keimzellen 37 / Die Befruchtung 38 / Die ersten Zellteilungen 40 / Die Einnistung 41 / Differenzierung 41 / Die Plazenta 42 / Die Keimscheibe und die Einstülpung 42 / Innenraumbildung 44 / Die ersten zwölf Schwangerschaftswochen 45 / Die weitere Entwicklung des Ungeborenen 46 / Das Fruchtwasser 47</i>	
Die Beziehung zum Ungeborenen	48
Die »anderen Umstände« von Körper und Seele	50
<i>Die Gastgeberin 50 / Schlafbedürfnis und Müdigkeit 51 / Die »anderen Umstände« der Seele 52</i>	
Was tun mit Angst und Sorgen?	53
Über die Veränderungen in der Schwangerschaft und ihre Bewertung	
Neigungen und Abneigungen	54
	55

Gewichtszunahme	56
Die Haut	57
Sodbrennen	58
Verdauung und Blase	59
Blutdruck und Kreislauf	59
Über Blut, Eisen und Blutarmut	60
Krampfadern und Hämorrhoiden	62
Wadenkrämpfe	63
Ausfluss	63
Rückenschmerzen	64
Die falsche Frage: »Was darf ich jetzt noch machen?«	65
Sport 66 / Reisen 67	
Berufstätigkeit und die gesetzlichen Bestimmungen	68
Mutterschutzgesetz 70 / Elternzeit 72	
Partnerschaft und Schwangerschaft	72
Die Partnerschaft und »der Mann in anderen Umständen« 72 /	
Sexualität 73	
Ernährung während der Schwangerschaft	75
Verdauung 77 / Lebensmittelbedingte Infektionen 77 /	
Nahrungsergänzung 78 / Eisen 79 / Folsäure 79 / DHA 80 /	
Jod 81 / Kalzium 81 / Vitamin D 81 / Magnesium 82	
Körperpflege während der Schwangerschaft	83
Allgemeine Körperpflege 83 / Pflege der Brust 84 /	
Pflege des Dammes 85 / Die Zähne 86	
Genussmittel während der Schwangerschaft	87
Rauchen 88 / Alkohol 89 / Kaffee, Schwarztee, Cola und	
»Energy-Drinks« 90 / Andere Drogen 90	
Die Schwangerenvorsorge und der Mutterpass	93
Die Aufgaben der Hebamme	93
»Macht – Vorsorge – Sorgen« oder »Macht Vorsorge Sorgen?«	94
Vorsorge	95
Die Vorsorgeuntersuchungen	97
Ultraschalluntersuchung 98 / Dopplersonografie 105 / Das CTG,	
der »Wehenschreiber« 106 / Suchtest Schwangerschaftszucker 107	
Der Mutterpass	107

<b>Geburtsvorbereitung</b>	117
<b>Geburtsvorbereitungskurse</b>	117
<b>Wahl des Geburtsortes</b>	119
<i>Klinikgeburt 121 / Ambulante Geburt 124 / Hausgeburt 125</i>	
 <b>Geburtsverlauf</b>	
<b>Die ersten Anzeichen</b>	131
<b>Die Eröffnungsphase</b>	135
<b>Geburtspositionen</b>	137
<b>Die Übergangsphase</b>	138
<b>Die Geburt des Kindes</b>	138
<b>Die Nachgeburt</b>	141
 <b>Das Neugeborene</b>	
<b>Die ersten Minuten</b>	143
<i>Wenn das Kind »Anpassungsschwierigkeiten« hat</i>	143
<i>Die erste Untersuchung des Kindes</i>	144
<i>Apgar 145 / pH-Wert 145 / Der Aussagewert von Apgar und pH 146</i>	
<i>Die ersten Behandlungen des Kindes</i>	146
<i>Prophylaxen und Vorsorgen bei Neugeborenen 147 /</i>	
<i>Augentropfen 147 / Vitamin K 148</i>	
<i>Die Vorsorgeuntersuchungen des Kindes</i>	150
<i>Stoffwechsel-Screening 151 / Hör-Screening 151</i>	
<i>Neugeborenen-Gelbsucht</i>	152
 <b>Wochenbett und Stillen</b>	
<b>Das Stillen</b>	155
<i>Wenn das Stillen nicht reicht oder Probleme verursacht 158 /</i>	
<i>Stillempfehlungen 159 / Rhythmus 160 / Ruhe 162</i>	
<i>Die Ernährung der stillenden Mutter 163 / Brustpflege 165 /</i>	
<i>Milcheinschuss 165 / Stillhilfen 166 / Nimmt mein Kind zu wenig oder zu viel zu beim Stillen? 167 / Wie lange stillen?</i>	
<i>Und was danach? 168 / Abstillen 169</i>	
<b>Wickelmethoden</b>	169
<b>Erstausstattung des Neugeborenen</b>	171
<i>Zu den Materialien 173</i>	

## Inhalt

---

<b>Das Wochenbett</b>	<b>174</b>
<i>Rückbildung der Gebärmutter 175   Wochenfluss 176  </i>	
<i>Rückbildungsgymnastik 177   Die Umstellung der »Umstände« 178  </i>	
<i>Die Partnerschaft 179   Der Besuch 183   Hilfe im Haushalt 183  </i>	
<i>Vorausgegangene traumatische Geburt 184   Sexualität und</i>	
<i>Verhütung im Wochenbett 186</i>	
<b>Besonderheiten, Probleme und Komplikationen</b>	<b>191</b>
<b>Einführung</b>	<b>193</b>
<b>Unsicherheit und Angst</b>	<b>194</b>
<b>Warum werde ich (noch) nicht schwanger?</b>	<b>197</b>
<b>Zur Fertilitätstherapie</b>	<b>197</b>
<i>Häufigkeit 198   Empfängnis 198   Befruchtung 198</i>	
<i>Voraussetzungen für die Befruchtung 199   Untersuchungen</i>	
<i>des Mannes 201</i>	
<b>Seelische Voraussetzungen</b>	<b>201</b>
<b>Behandlungsmöglichkeiten</b>	<b>202</b>
<i>Hormontherapie 203   Insemination 203  </i>	
<i>Retortenbefruchtung (IVF) 203   Zahlen und Kosten 204</i>	
<b>Welche Folgen hat eine »Labor-Befruchtung« für das Kind?</b>	<b>205</b>
<b>Die Ungeborenen</b>	<b>206</b>
<b>Ich möchte ein Kind, aber nur wenn es ...</b>	<b>209</b>
<b>Zur vorgeburtlichen Diagnostik</b>	<b>209</b>
<b>Pränatale Diagnostik (Früherkennung)</b>	<b>210</b>
<b>Methoden der vorgeburtlichen Diagnostik</b>	<b>211</b>
<i>Nackentransparenzmessung und Ersttrimester-Screening 211  </i>	
<i>Das nicht-invasive pränatale Screening 211   Chorionzottenbiopsie</i>	
<i>und Fruchtwasserpunktion (Amnionzentese) 212  </i>	
<i>Organ-Ultraschall 213</i>	
<b>Welche Folgen kann ein auffälliger Befund haben?</b>	<b>214</b>
<b>Der gesetzliche Rahmen für eine Abtreibung</b>	
<b>nach vorgeburtlicher Diagnostik</b>	<b>215</b>

<b>Seelische Folgen der vorgeburtlichen Diagnostik</b>	<b>217</b>
<b>Der gesellschaftliche Rahmen</b>	<b>218</b>
<b>Wie begegnen wir dem Ungeborenen?</b>	<b>219</b>
<b>Präimplantationsdiagnostik</b>	<b>220</b>
<b>Ich bin schwanger, aber ich will oder kann nicht</b>	<b>223</b>
Über die Frage eines Schwangerschaftsabbruchs	223
Rechtliche Bestimmungen	226
<b>In Liebe empfangen und dennoch gegangen</b>	<b>229</b>
Über Fehlgeburten	229
Verschiedene Formen der Fehlgeburt	229
Über die Ursachen einer Fehlgeburt	232
<i>Chromosomenstörungen 234 / Andere Ursachen oder Risikofaktoren 234</i>	
Wiederholte Fehlgeburten	236
Was kann man vorbeugend tun?	237
<b>Vertrauen ist gut, ist Kontrolle besser?</b>	<b>243</b>
<b>Besonderheiten und Komplikationen in der Schwangerschaft</b>	<b>247</b>
Einleitung	247
Noch einmal: Die anderen Umstände	248
Wenn die Schwangerschaft zu einer Bedrohung wird	249
Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen	250
Blutungen in der Frühschwangerschaft	252
Eileiter- oder extra-uterine Schwangerschaft	253
Eisenmangel und Blutarmut in der Schwangerschaft <i>Therapie 255</i>	255
Präeklampsie, Gestose oder Schwangerschaftsvergiftung	257
<i>Vorbeugung und Therapie 259</i>	
Infektionskrankheiten in der Schwangerschaft	260
<i>Chlamydien 262 / Gonorrhoe (Tripper) 263 / Hepatitis B (Gelbsucht) 263 / Herpes 264 / HIV und AIDS 265 / Keuchhusten (Pertussis) 266 / Listeriose 267 / Masern 268 / Mumps 269 / Pilzinfektionen 270 / Ringelröteln 271 / Röteln 272 /</i>	

## Inhalt

---

Scharlach 274 / Syphilis 274 / Toxoplasmose 275 / Windpocken und Gürtelrose (Varizellen und Zoster) 277 / Zytomegalie 278 / Impfungen in der Schwangerschaft 279 / Beschäftigungsverbot bei fehlendem Infektionsschutz 280	
Vorzeitige Wehen und Frühgeburt	280
Wehentätigkeit 280 / Frühgeburt 287	
Terminüberschreitung	293
Risiken der Übertragung 295 / Was wird gemacht, wenn der Termin überschritten ist? 295	
Mehrlingsschwangerschaft	297
Eineiig oder zweieiig? 298 / Besonderheiten und Risiken 298	
Blutgruppe und Schwangerschaft	299
Der Rhesus-Faktor 300 / Anti-D-Prophylaxe 301	
Zucker in der Schwangerschaft	303
Zuckerkrankheit, Diabetes mellitus 303 / Der Zuckerstoffwechsel in der Schwangerschaft 304 / Gestationsdiabetes (Schwangerschaftszucker) 305 / Suchtest und Belastungstest 305 / Behandlung 306	
Die Schilddrüse und Jod	307
Zum Thema Folsäure	309
Myome und Schwangerschaft	310
Überwachung, Komplikationen und Besonderheiten bei der Geburt	313
Die Geburt	313
Geburtshilfe	314
Betreuung und Überwachung 315 / Geburtsmedizin und Geburtskunst 316	
Die Dauer der Geburt	317
Die Stärke der Wehen	318
Die Größe von Mutter und Kind	319
Schmerzen und Schmerzlinderung unter der Geburt	320
Die Geburt als Grenzerlebnis 320 / Schmerzlinderung 322 / Periduralanästhesie 323	
Komplikationen beim Kind unter der Geburt	326
Herzfrequenz und Sauerstoffversorgung 326 / Der Mutterkuchen 328 / Die Nabelschnur 328	

<b>Die Lage des Kindes unter der Geburt</b>	<b>329</b>
<i>Die Schädellage 329 / Die Steißlage oder Beckenendlage 329 /</i>	
<i>Die Querlage 332</i>	
<b>Die Zwillingegeburt</b>	<b>332</b>
<b>Der Mutterkuchen: Aufgabe, Lage und Komplikationen</b>	<b>333</b>
<i>Der vorliegende Mutterkuchen (Placenta praevia) 334 /</i>	
<i>Die vorzeitige Plazenta-Lösung 334</i>	
<b>Geburtshilfliche Eingriffe: Kaiserschnitt, Saugglocke, Zange</b>	<b>335</b>
<i>Kaiserschnitt 336 / Saugglocke und Geburtszange 340</i>	
<b>Dammriss und Dammabschnitt</b>	<b>341</b>
<b>Der Blasensprung</b>	<b>342</b>
<i>Vorzeitiger Blasensprung 343</i>	
<b>Geburtseinleitung</b>	<b>345</b>
<b>Komplikationen bei der Nachgeburt</b>	<b>345</b>
<i>Der unvollständige Mutterkuchen 346 / Der ungelöste Mutterkuchen 347 / Die verstärkte Nachblutung 347</i>	
 <b>Komplikationen im Wochenbett</b>	 <b>349</b>
<b>Einleitung</b>	<b>349</b>
<b>Probleme im Unterleib</b>	<b>351</b>
<i>Nachwehen 351 / Wochenflusstau 352 / Wochenbettfeber 353</i>	
<b>Dammnaht-Beschwerden</b>	<b>353</b>
<b>Probleme mit der Brust</b>	<b>354</b>
<i>Das Stillen 354 / Milchstau 355 /</i>	
<i>Brustdrüsenerkrankungen 356 / Brustdrüsenausschuss 358</i>	
<b>Weitere Probleme im Wochenbett</b>	<b>358</b>
<i>Haarausfall 358 / Die Schilddrüse 359 /</i>	
<i>Seelische Probleme nach der Geburt 360</i>	
 <b>Ausklang</b>	 <b>367</b>