

Inhalt

Vorwort	13
Die normale Schwangerschaft und Geburt – ein Wunder	17
Der Verlust des Zauberschleiers?	19
Eigene Urteilsbildung	20
Der Weg zur Schwangerschaft	25
Empfangen	25
Familiengestaltung im Hinblick auf das Alter der Frau	28
Vor der Schwangerschaft	29
Der Schwangerschaftsverlauf	33
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	54
Neigungen und Abneigungen	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
<i>Sport 66 Reisen 67</i>	
Berufstätigkeit und die gesetzlichen Bestimmungen	68
<i>Mutterschutzgesetz 70 Elternzeit 72</i>	
Partnerschaft und Schwangerschaft	72
<i>Die Partnerschaft und »der Mann in anderen Umständen« 72 </i>	
<i>Sexualität 73</i>	
Ernährung während der Schwangerschaft	75
<i>Verdauung 77 Lebensmittelbedingte Infektionen 77 </i>	
<i>Nahrungsergänzung 78 Eisen 79 Folsäure 79 DHA 80 </i>	
<i>Jod 81 Kalzium 81 Vitamin D 81 Magnesium 82</i>	
Körperpflege während der Schwangerschaft	83
<i>Allgemeine Körperpflege 83 Pflege der Brust 84 </i>	
<i>Pflege des Dammes 85 Die Zähne 86</i>	
Genussmittel während der Schwangerschaft	87
<i>Rauchen 88 Alkohol 89 Kaffee, Schwarztee, Cola und</i>	
<i>»Energy-Drinks« 90 Andere Drogen 90</i>	
Die Schwangerenvorsorge und der Mutterpass	93
Die Aufgaben der Hebamme	93
»Macht – Vorsorge – Sorgen« oder »Macht Vorsorge Sorgen?«	94
Vorsorge	95
Die Vorsorgeuntersuchungen	97
<i>Ultraschalluntersuchung 98 Dopplersonografie 105 Das CTG,</i>	
<i>der »Wehenschreiber« 106 Suchtest Schwangerschaftszucker 107</i>	
Der Mutterpass	107

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

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

Seelische Folgen der vorgeburtlichen Diagnostik	217
Der gesellschaftliche Rahmen	218
Wie begegnen wir dem Ungeborenen?	219
Präimplantationsdiagnostik	220
Ich bin schwanger, aber ich will oder kann nicht	223
Über die Frage eines Schwangerschaftsabbruchs	223
Rechtliche Bestimmungen	226
In Liebe empfangen und dennoch gegangen	229
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
Vertrauen ist gut, ist Kontrolle besser?	243
Besonderheiten und Komplikationen in der Schwangerschaft	247
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	255
<i>Therapie 255</i>	
Präeklampsie, Gestose oder Schwangerschaftsvergiftung	257
<i>Vorbeugung und Therapie 259</i>	
Infektionskrankheiten in der Schwangerschaft	260
<i>Chlamydien 262 Gonorrhoe (Tripper) 263 </i>	
<i>Hepatitis B (Gelbsucht) 263 Herpes 264 HIV und AIDS 265 </i>	
<i>Keuchhusten (Pertussis) 266 Listeriose 267 Masern 268 </i>	
<i>Mumps 269 Pilzinfektionen 270 Ringelröteln 271 Röteln 272 </i>	

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 Geburtshilfe 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	

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