

# Inhalt

Einführung 9

## Eine gesunde Schwangerschaft

Ernährung für Schwangere 14 Fit bleiben 18 Die sexuelle Beziehung 19 Krankheiten und Medikamente 20 Gefahren im Alltag 24 Haut, Haare und Zähne 26 Reisen in der Schwangerschaft 28

## Schwangerschaft Tag für Tag

### Willkommen im ersten Trimester

Die erste Woche 34 Die zweite Woche 42 Empfängnis 50 Die dritte Woche 52 Gene und Vererbung 54 Die vierte Woche 62 Die fünfte Woche 70 Die sechste Woche 78 Familie im Wandel 82 Die siebte Woche 88 Übungen zur Stärkung der Muskulatur 90 Fehlgeburt 94 Die achte Woche 98 Schwangerschaftsvorsorge 102 Die neunte Woche 108 Die Plazenta – Lebenserhaltungssystem 112 Die zehnte Woche 118 Die Vorsorgeuntersuchungen 122 Die elfte Woche 128 Die zwölfte Woche 136 Ultraschalluntersuchungen 138 Screeningtests/Suchtests 142

### Willkommen im zweiten Trimester

Die 13. Woche 150 Diagnosetests 152 Die 14. Woche 160 Die 15. Woche 168 Die 16. Woche 176 Die 17. Woche 184 Die 18. Woche 192 Sicher trainieren 196 Die 19. Woche 202 Die 20. Woche 210 Die zweite Ultraschalluntersuchung 214 Die 21. Woche 220 Die 22. Woche 228 Die 23. Woche 236 Die 24. Woche 244 Bauchübungen 250 Die 25. Woche 254

### Willkommen im dritten Trimester

Die 26. Woche 264 Die 27. Woche 272 Die 28. Woche 280 Wachstum und Gesundheit des Fötus 284 Die 29. Woche 290 Die 30. Woche 298 Die Geburt planen 302 Die 31. Woche 308 Zwillinge 312 Die 32. Woche 318 Die 33. Woche 326 Die 34. Woche 334 Die 35. Woche 342 Rechte und Hilfen 348 Die 36. Woche 352 Die 37. Woche 360 Die 38. Woche 368 Die 39. Woche 376 Die 40. Woche 384 Übertragenes Baby 393

## Wehen und Geburt

Schmerzlinderung 396 Schmerzen bewältigen 397 Natürliche Schmerzlinderung 398 Schmerzmedikamente 402 1. Geburtsphase 408 Der Geburtsbeginn 409 Das Fortschreiten der Geburt 412 Überwachung während der Wehen 418 Positionen für die Eröffnungsphase 420 2. und 3. Geburtsphase 422 Die Geburt Ihres Babys 423 Nach der Geburt 428 Besondere Geburten 430 Frühgeburt 431 Geburtseinleitung 432 Steißlage/Beckenendlage 433 Mehrlingsgeburt 434 Assistierte Geburt 436 Kaiserschnitt 438

## Das Leben mit dem Neugeborenen

Die ersten zwölf Stunden 442 Ihr neues Leben 444 Eingewöhnung 445 Babypflege 446 Erster Ausgang 447 Die Ernährung Ihres Babys 448 Vorsorge: Die U2 450 Routine 451 Intensivpflege für Babys 452 Schreien 454 Gesund leben 455 Zeit für Sie 456 Baby-Zeit 457 Elterninstinkt 458 Ein Blick zurück 459 Sich nah sein 460 Neue Anfänge 461 Die Nachsorgeuntersuchung 462

## Beschwerden und Komplikationen

Beschwerden in der Schwangerschaft 466 Allgemeine Symptome 466 Hautveränderungen 467 Brustprobleme 467 Verdauungsprobleme 467 Herz- und Kreislaufprobleme 468 Schmerzen 469 Harnweg- und Vaginalprobleme 471 Komplikationen während Schwangerschaft und Geburt 472 Schwangerschaftskomplikationen 472 Komplikationen in den Wehen 474 Probleme nach der Geburt 475 Probleme bei der Mutter 475 Angeborene Probleme beim Baby 476 Probleme des Babys nach der Geburt 477

Glossar 478

Hilfreiche Adressen 480

Register 482

Dank und Bildnachweis 495