

Inhaltsverzeichnis

<i>Einführung</i>	23
Über dieses Buch	23
Konventionen in diesem Buch	25
Was Sie nicht lesen müssen	25
Annahmen zum Leserkreis	25
Wie dieses Buch aufgebaut ist	26
Teil I: Die Planungsphase	26
Teil II: Schwangerschaft: Ein Drama in drei Akten	26
Teil III: Das große Ereignis: Wehen, Geburt und Wochenbett	26
Teil IV: Besondere Situationen	27
Teil V: Der Top-Ten-Teil	27
Anhang	27
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	27
Wie es weitergeht	28
<i>Teil I</i>	
<i>Die Planungsphase</i>	29
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Auf dem Weg in die Mutterschaft</i>	31
Vorbereitung auf die Schwangerschaft:	
Der vorkonzeptionelle Beratungstermin	31
Ein Blick auf Ihre Krankengeschichte	32
Ihr aktueller Gesundheitszustand	33
Antworten auf gängige Fragen	34
Das ideale Körpergewicht	34
Ein Blick auf Ihre Medikamente	35
Ein Blick auf Naturheilmittel	37
Impfungen und Immunität	37
Absetzen des Verhütungsmittels	39
Sperma trifft Ei: Timing ist alles	40
Den Eisprung genau festlegen	41
Erfolgreiche (und vergnügliche) Versuche	42

Schwangerschaft für Dummies

Kapitel 2

Ich glaube, ich bin schwanger!

45

Die Zeichen einer Schwangerschaft erkennen	45
Test, Test, 1, 2, 3	46
Tests für zu Hause	46
Bestätigung durch den Arzt	46
Die perfekte Schwangerschaftsbetreuung für Sie	47
Ein Blick auf Ihre Optionen	47
Fragen, die Ihre Wahl beeinflussen können	49
Den Geburtstermin berechnen	50

Kapitel 3

Vorbereitungen auf Ihr Leben in der Schwangerschaft

53

Die Vorsorgeuntersuchungen	53
Vorbereiten auf körperliche Veränderungen	56
Mit Stimmungsschwankungen zurechtkommen	56
Mit Beinkrämpfen leben	57
Vermehrter vaginaler Ausfluss	57
Rückenschmerzen ertragen	58
Mit Stress umgehen	58
Auswirkungen von Medikamenten, Alkohol und Drogen auf Ihr Baby	59
Medikamente	59
Rauchen	60
Alkohol	61
Drogenmissbrauch – Partydrogen und illegale Drogen	62
Ein Blick auf Ihren Lebensstil	64
Verwöhnen Sie sich mit Schönheitsbehandlungen	64
Entspannen im heißen Bad oder Whirlpool, in Sauna oder Dampfbad	66
Reisen	66
Zahnarztbesuche	67
Sex	68
Schwangerschaft und Beruf	69
Berufsrisiken bedenken	70
Schwangerschaft und das Gesetz	71

Kapitel 4

Ernährung und Sport in der Schwangerschaft

73

Ein Blick auf eine gesunde Gewichtszunahme	73
Wie viel ist eigentlich genug?	74
Keine neurotische Gewichtskontrolle	75
Die Gewichtszunahme bei Ihrem Baby	75

Inhaltsverzeichnis

Ein Blick auf das, was Sie zu sich nehmen	76
Die Ernährungspyramide	78
Nahrungsergänzungsmittel	80
Welche Nahrungsmittel sind sicher?	83
Enthüllung beliebter Essensmythen	83
Potenziell schädliche Nahrungsmittel	84
Ein Blick auf besondere Ernährungsanforderungen	85
Ernährung für die Vegetarierin	85
Verstopfung bekämpfen	85
Diabetes	86
Sport für zwei	86
Anpassen an die Veränderungen in Ihrem Körper	87
Sport treiben ohne zu übertreiben	88
Ein Vergleich der verschiedenen Übungsformen	89

Teil II

Schwangerschaft: Ein Drama in drei Akten **93**

Kapitel 5

Das erste Schwangerschaftsdrittel **95**

Ein neues Leben nimmt Form an	95
Anpassung an die Schwangerschaft: Körperliche Veränderungen im ersten Schwangerschaftsdrittel	99
Veränderungen der Brust	99
Müdigkeit	99
Übelkeit zu jeder Tageszeit	100
Aufgeblähter Bauch	103
Häufiger Harndrang	103
Kopfschmerzen	104
Verstopfung	105
Krämpfe	106
Ihre erste Vorsorgeuntersuchung	106
Der Mutterpass	107
Serologische Untersuchungen	107
Vorangegangene Schwangerschaften	108
Anamnese und allgemeine Befunde/Erste Vorsorgeuntersuchung	108
Terminbestimmung	109
Besondere Befunde im Schwangerschaftsverlauf	109
Das Gravidogramm	109
Ultraschalldiagnostik	109
Cardiotokographische Befunde	110

Schwangerschaft für Dummies

Normkurven für den Wachstumsverlauf	110
Abschlussuntersuchung/Epikrise	110
Ihre erste Ultraschalluntersuchung	110
Mögliche Gefahren erkennen	112
Blutungen	112
Fehlgeburten	113
Extrauterine Schwangerschaft	114

Kapitel 6

Das zweite Schwangerschaftsdrittel **115**

So entwickelt sich Ihr Baby	115
Die Veränderungen in Ihrem Körper verstehen	117
Vergesslichkeit und Ungeschicklichkeit	117
Blähungen	118
Haare und Nägel	119
Sodbrennen	119
Unterbauch-/Leistenschmerzen	120
Verstopfte Nase	121
Nasen- und Zahnfleischbluten	121
Veränderungen der Haut	121
Vorsorgeuntersuchungen	123
Mögliche Gefahren erkennen	123
Blutungen	123
Fetale Anomalien	124
Zervixinsuffizienz	124
Andere potenzielle Probleme erkennen	125

Kapitel 7

Das letzte Schwangerschaftsdrittel **127**

Ihr Baby bereitet sich auf die Geburt vor	127
Es rüttelt sich und schüttelt sich – Kindsbewegungen	128
Training der Atemmuskulatur	129
Schluckauf in der Gebärmutter	129
Ihr Körper verändert sich weiter	130
Unfälle und Stürze	131
Braxton-Hicks-Kontraktionen	131
Karpaltunnelsyndrom	131
Müdigkeit	133
Hämorrhoiden	133
Schlaflosigkeit	134
Das Baby senkt sich	134

Inhaltsverzeichnis

Schwangerschaftsausschlag und Juckreiz	136
Vorbereitung auf das Stillen	137
Ischias	137
Kurzatmigkeit	138
Schwangerschaftsstreifen	138
Schwellungen (Ödeme)	139
Harninkontinenz	139
Krampfadern	140
Gedanken an die Geburt	140
Wann geht es los?	141
Dammassage	142
Endspurt: Vorsorgeuntersuchungen im letzten Schwangerschaftsdrittel	142
Geburtsvorbereitung	143
Gefahren rechtzeitig erkennen	144
Blutungen	144
Beckenendlage	145
Abnahme der Fruchtwassermenge	145
Nachlassende Kindsbewegungen	146
Fetale Wachstumsstörungen	146
Abgang von Fruchtwasser	147
Präeklampsie	147
Vorzeitige Wehen	148
Das Baby verspätet sich	148
Vorbereitungen für das Krankenhaus	149
Koffer packen	149
Einen Baby-Autositz auswählen – und benutzen	150

Kapitel 8

Vorgeburtliche Tests (Pränataldiagnostik) **153**

Pränatale Diagnostik im ersten Schwangerschaftsdrittel	153
Chorionzottenbiopsie (CVS)	156
Amniozentese (AC)	158
Untersuchungen im zweiten Schwangerschaftsdrittel	158
Blutuntersuchungen im zweiten Schwangerschaftsdrittel	158
Schallwellen »anschauen«: Der Ultraschall	162
Die Amniozentese	165
Andere vorgeburtliche Tests und Verfahren	168
Untersuchungen im letzten Schwangerschaftsdrittel	169
B-Streptokokken-Kulturen	169
Die Gesundheit Ihres Babys sichern	169

Schwangerschaft für Dummies

Teil III

Das große Ereignis: Wehen, Geburt und Wochenbett 173

Kapitel 9

Liebling, ich glaube, es geht los 175

Erkennen, wann Wehen echt sind – und wann nicht	175
Veränderungen vor der Geburt	176
Falsche Wehen von echten Wehen unterscheiden	176
Wann ist es Zeit für das Krankenhaus?	178
Geburtsbeginn durch eine vaginale Untersuchung erkennen	178
Die Ankunft im Krankenhaus	179
Im Kreißaal (Auf der Entbindungsstation)	180
Ein Blick auf die Geräte	180
Überwachung des Babys	181
Beobachtung der kindlichen Herztöne	182
Weitere Tests zur Überprüfung der fetalen Gesundheit	183
Den Dingen etwas nachhelfen – Einleiten der Geburt	184
Die geplante Einleitung	184
Die indikative Einleitung	185
Einleiten der Wehen	186
Wehen verstärken	186
Das Gesamtbild: Phasen und Eigenheiten der Geburt	187
Die Eröffnungsphase	188
Die Austreibungsphase	191
Die Nachgeburtsphase	191
Mit Geburtsschmerzen umgehen	191
Systemische Schmerzbehandlung	192
Regionale Schmerzbehandlung	192
Vollnarkose	194
Alternative Formen der Schmerzbehandlung	195
Alternative Geburtsmethoden	195
Geburt ohne Anästhesie	195
Die ambulante Geburt	196
Die Hausgeburt	196
Wassergeburt	196

Kapitel 10

Die Geburt: Ihr Baby erblickt das Licht der Welt 197

Die vaginale Entbindung	197
Das Baby herauspressen	199
Der Dammschnitt	201

Inhaltsverzeichnis

Verzögerungen in der zweiten Geburtsphase	203
Der große Moment: Die Geburt Ihres Kindes	203
Geburt der Plazenta	204
Nähen des Damms	205
Der Natur nachhelfen: Die operative vaginale Entbindung	205
Die Kaiserschnittgeburt	206
Anästhesie verstehen	208
Gründe für einen Kaiserschnitt	208
Erholung nach einer Kaiserschnittgeburt	211
Herzlichen Glückwunsch! Sie haben es geschafft!	211
Zittern nach der Entbindung	211
Blutungen nach der Geburt	211
Der erste Schrei	212
Den Zustand des Neugeborenen prüfen	212
Trennen der Nabelschnur	213

Kapitel 11

Hallo Welt! Ihr Neugeborenes **215**

Ihr Wonneproppen ist da – mit Schmiere, Flecken und allem	215
Die Käseschmiere	216
Geburtsgeschwulst und andere Besonderheiten des Kopfes	216
Blaue Flecken	218
Pickel, Flecken und mehr	218
Babyhaar	219
Die Gliedmaßen	219
Augen und Ohren	220
Geschlechtsorgane und Brust	220
Die Nabelschnur	220
Neugeborenenmaße	221
Das Baby beginnt zu atmen	221
Was Sie im Krankenhaus erwartet	222
Vorbereitungen auf das Leben außerhalb des Mutterleibs	222
Das Verdauungssystem des Neugeborenen entwickelt sich	223
Aufenthalt in einer Neugeborenenintensivstation	223
Die ersten Arztbesuche – U1 und U2	224
Veränderungen der Herzrhythmus und des Blutkreislaufs	225
Beobachten der Gewichtszunahme	226
Das Baby kommt nach Hause	226
Baden	227
Aufstoßen	228
Schlafen	228
Schreien	229

Schwangerschaft für Dummies

K wie Kolik	230
Schluckauf	231
Neugeborenenengelbsucht	231
Schnuller	232
Schutzmaßnahmen gegen Verletzungen beim Neugeborenen	232
Einkaufen für das Baby	233
Mögliche Probleme erkennen	234

Kapitel 12

Richtig erholen im Wochenbett

235

Erholung nach der Geburt	235
Aussehen und Fühlen wie eine frisch gebackene Mutter	236
Der Wochenfluss	236
Umgang mit den Schmerzen am Damm	237
Schwellungen überstehen	239
Die Blase in den Griff bekommen	240
Den Hämorrhoiden-Blues bekämpfen	240
Stuhlgang nach der Geburt	241
Fortsetzung des Wochenbetts zu Hause	242
Von einem Kaiserschnitt erholen	242
Im Aufwachraum	242
Ein Schritt nach dem anderen	243
Schmerzen nach dem Kaiserschnitt	244
Umgang mit Schmerzen nach der Operation	245
Vorbereitungen für die Heimreise	245
Weitere Erholung zu Hause	246
Die Party ist noch nicht vorbei: Weitere Veränderungen nach der Geburt	248
Schwitzen wie eine ... frisch gebackene Mama	248
Der Milcheinschuss	248
Haarverlust	249
Wie man den Baby-Blues verjagt	249
Eine Wochenbettdepression erkennen	250
Ein Blick auf Ihren Fortschritt: Die Nachsorgeuntersuchung	252
Zurück zum »normalen« Leben	252
Wieder fit werden	252
Abnehmen	253
Ein Blick auf Ihre Ernährung nach der Geburt	254
Vitamine	254
Kegel-Übungen	255
Der erste Sex nach der Geburt	256
Verhütungsmittel	256

Kapitel 13	
Ihr Baby füttern	257
Die Entscheidung zwischen Muttermilch und Flaschennahrung	257
Die Vorteile des Stillens	258
Die Vorteile der Flaschenernährung	259
Entscheidung für das Stillen	260
Ein Blick auf die Mechanismen der Milchbildung	261
Verschiedene Stillpositionen	263
»Andocken« des Babys	264
Mahlzeiten organisieren	265
Ein Blick auf Ihre Ernährung	266
Ein Blick auf mögliche Verhütungsmethoden	267
Herausfinden, welche Medikamente sicher sind	268
Mit typischen Problemen klarkommen	269
Zwillinge stillen	273
Flaschenernährung für Anfänger	273
Beenden der Milchproduktion	273
Die besten Flaschen und Sauger auswählen	274
Das Baby mit der Flasche füttern	275
Tipps für den Umgang mit dem Verdauungssystem des Babys	276
Teil IV	
Besondere Situationen	279
Kapitel 14	
Schwangerschaften unter besonderen Voraussetzungen	281
Welche Rolle spielt das Alter?	281
Mütter über 30 und älter	281
Nicht mehr ganz junge Väter	282
Sehr junge Mütter	284
Zwillings- oder Mehrlingsschwangerschaften	284
Verschiedene Arten von Mehrlingen	285
Erkennen, ob es eineiige oder zweieiige Mehrlinge sind	285
Screening für das Down-Syndrom bei Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften	288
Genetische Tests in Zwillings- und Mehrlingsschwangerschaften	288
Die Entwicklung jedes Zwillings im Auge behalten	289
Das tägliche Leben in einer Mehrlingsschwangerschaft	289
Wehen und Geburt von Zwillingen	291
Besondere Maßnahmen für Mehrlingsschwangere	291
Erneut schwanger werden	295

Schwangerschaft für Dummies

Jede Schwangerschaft ist anders	295
Geburt nach einem früheren Kaiserschnitt	296
Ein Blick auf allein erziehende Mütter	298
So bereiten Sie Ihr älteres Kind (oder Kinder) auf den Neuankömmling vor	299
Erklären Sie die Schwangerschaft	299
Organisieren Sie einen Babysitter für die Geburt	300
Nach Hause kommen	300

Kapitel 15

Wenn die Dinge kompliziert werden

303

Vorzeitige Wehen	304
Auf Anzeichen von vorzeitigen Wehen achten	305
Vorzeitige Wehen hemmen	305
Vorbeugende Maßnahmen gegen vorzeitige Wehen	306
Wenn das Baby früh zur Welt kommt	306
Präeklampsie	306
Probleme mit der Plazenta	308
Plazenta praevia	308
Plazentaablösung	309
Probleme rund um Fruchtwasser und Fruchthöhle	310
Zu viel Fruchtwasser	311
Zu wenig Fruchtwasser	311
Blasensprung	312
Fetale Wachstumsprobleme	313
Unterdurchschnittlich kleine Babys	313
Überdurchschnittlich große Babys	315
Blutgruppenunverträglichkeiten	315
Der Rhesusfaktor	315
Sonstige Blutgruppenunverträglichkeiten	317
Was geschieht bei einer Steißlage?	317
Wenn das Kind schon über den Termin ist	319

Kapitel 16

Schwangerschaft in guten und in schlechten Zeiten

321

Infektionen in der Schwangerschaft	321
Blasen- und Nierenentzündungen	321
Windpocken	323
Erkältung und Grippe	325
Saisonbedingte Allergien und Heuschnupfen	326
Zytomegalievirus-Infektionen (CMV)	327
Röteln (Rubellavirus)	328
Hepatitis	329

Inhaltsverzeichnis

Herpesinfektionen	329
AIDS (HIV)	330
Lyme-Borreliose	330
Parvovirus-Infektion (Ringelröteln, 5. Krankheit)	331
Magen-Darm-Viren (Gastroenteritis)	331
Toxoplasmose	332
Vaginale Infektionen	333
Bereits bestehende Krankheiten in der Schwangerschaft weiterbehandeln	334
Asthma	334
Chronischer Bluthochdruck	335
Tiefe Venenthrombose und Lungenembolie	336
Diabetes	336
Myome	338
Immunologische Krankheiten	338
Chronisch entzündliche Darmerkrankungen	340
Störungen der Gehirntätigkeit (Epilepsie)	340
Störungen der Schilddrüsenfunktion	341
Kapitel 17	
<i>Wenn Unerwartetes passiert</i>	343
Wiederholte Fehlgeburten	343
Verluste in der Spätschwangerschaft	345
Mit fetalen Anomalien umgehen	346
Wo Sie Hilfe finden können	347
Beginnende Heilung	347
Teil V	
<i>Der Top-Ten-Teil</i>	349
Kapitel 18	
<i>Zehn Dinge, die Ihnen niemand sagt</i>	351
Eine Schwangerschaft dauert länger als neun Monate	351
Andere Leute können Sie wahnsinnig machen	351
Im ersten Schwangerschaftsdrittel werden Sie hundemüde sein	352
Mutterbandschmerzen tun richtig weh	352
Ihr Bauch wirkt wie ein Magnet	352
Hämorrhoiden können wirklich unangenehm sein	353
Manchmal müssen Frauen, während sie pressen	353
Das Gewicht bleibt Ihnen auch nach der Geburt noch eine Weile erhalten	353
Krankenhausbinden stammen noch aus der Ära Ihrer Mutter	354
Brustschwellungen sind wirklich furchtbar	354

Schwangerschaft für Dummies

Kapitel 19

Zehn (oder so) Ammenmärchen

355

Sodbrennen und Haarwuchs	355
Die mysteriöse wandernde Nabelschnur	355
Der böse Fluch	355
Schnelles Herz, langsames Herz	356
Hässliches bleibt kleben	356
Kaffee, olé oder so	356
Internationale Küche löst Wehen aus	356
Und Sex ebenso	356
Das runde Gesicht	356
Das Vollmond-Ammenmärchen	357
Runder Bauch, spitzer Bauch	357
Ultraschall weiß alles	357

Kapitel 20

Zehn Meilensteine in der fetalen Entwicklung

359

Das Baby wird empfangen	359
Der Embryo nistet sich ein	359
Das Herz beginnt zu schlagen	359
Das Neuralrohr schließt sich	360
Das Gesicht entwickelt sich	360
Die embryonale Phase geht zu Ende	360
Die Sexualorgane entwickeln sich	360
Erste Kindsbewegungen	360
Die Lungen reifen	361
Ein Kind wird geboren	361

Kapitel 21

Zehn wichtige Dinge, die Sie bei einer Ultraschalluntersuchung sehen können

363

Messen der Scheitel-Steiß-Länge	363
Das Gesicht	363
Die Wirbelsäule	365
Das Herz	366
Die Hände	367
Der Fuß	368
Das Profil des Fetus	369
Der Magen	370
Es ist ein Junge!	371
Es ist ein Mädchen!	372

Inhaltsverzeichnis

Anhang

***Der schwangere Mann: Wenn Männer Vater werden* 373**

Ihre Reaktion auf die guten Neuigkeiten	373
Was Sie im ersten Schwangerschaftsdrittel erwartet	374
Die werdende Mama wird runder – das zweite Schwangerschaftsdrittel	375
Endspurt – das letzte Schwangerschaftsdrittel	376
Der Vater bei der Geburt	376
Endlich zu Hause – mit der neuen Familie	378

***Stichwortverzeichnis* 381**

