

Rund ums

Kinderkriegen

Inhalt

1.	Einleitung	13
2.	Schwangerschaft	17
2.1.	Körperliche und seelische Entwicklung des Babys von der Befruchtung bis zur Geburt	18
2.2.	Erstes Schwangerschaftsdrittel (1.-12. Woche)	22
2.2.1.	Was geschieht im Körper?	22
2.2.2.	Untersuchungen	23
2.2.3.	Die seelische Situation	25
2.2.4.	Was darf ich tun?	26
2.2.5.	Ernährung	27
2.2.6.	Zahnpflege und Kariesvorbeugung	28
2.2.7.	Fehlgeburt in der Frühschwangerschaft	29
2.3.	Zweites Schwangerschaftsdrittel (13.-26. Woche)	31
2.3.1.	Was geschieht im Körper?	31
2.3.2.	Untersuchungen	32
2.3.3.	Die seelische Situation	32
2.3.4.	Was darf ich tun?	33
2.3.5.	Ernährung	34
2.4.	Letztes Schwangerschaftsdrittel (27.-40. Woche)	34
2.4.1.	Was geschieht im Körper?	34
2.4.2.	Untersuchungen	35

2.4.3.	Die seelische Situation	36
2.4.4.	Was darf ich tun?	38
2.4.5.	Ernährung	39
2.5.	Untersuchungen – ihre Bedeutung und ihr Nutzen	39
2.5.1.	Laboruntersuchungen	39
2.5.2.	Ultraschall	44
2.5.3.	Doppler-Ultraschall	50
2.5.4.	Humangenetische Beratung	51
2.5.5.	Untersuchungen zu Chromosomenstörungen	52
2.5.6.	Fruchtwasseruntersuchung	55
2.5.7.	Chorionzottenuntersuchung	56
2.5.8.	Hormonuntersuchungen	57
2.6.	Sexualität in der Schwangerschaft	58
2.7.	Schwangerschaft und Reisen	61
2.8.	Gefahren in der Schwangerschaft	62
2.8.1.	Legenden	62
2.8.2.	Infektionen	63
2.8.3.	Röntgen, Radioaktivität (Ionisierende Strahlen)	68
2.8.4.	Drogen, Genussmittel und Medikamente	72
2.8.5.	Schwangerschaftsbedingter Hochdruck (SIH)	76
2.8.6.	Risikoschwangerschaft	79

2.9.	Selbsthilfemaßnahmen bei häufigen Beschwerden und Allgemeinerkrankungen	80
2.9.1.	Übelkeit in der Frühschwangerschaft	81
2.9.2.	Ausfluss	83
2.9.3.	Venenbeschwerden und Krampfadern	84
2.9.4.	Hämorrhoiden	85
2.9.5.	Rücken- und Kreuzschmerzen	86
2.9.6.	Sodbrennen	88
2.9.7.	Blähungen	89
2.9.8.	Verstopfung	89
2.9.9.	Schlafstörungen und Stress	91
2.9.10.	Erschöpfungszustände	92
2.9.11.	Niedriger Blutdruck	92
2.9.12.	Hoher Blutdruck	93
2.9.13.	Erkältungskrankheiten und grippale Infekte	94
2.9.14.	Akute Bronchitis mit starkem Hustenreiz	96
2.10.	Naturheilverfahren	97
2.10.1.	Kneippgüsse	97
2.10.2.	Ansteigend heiße Fußbäder	99
2.10.3.	Zubereitung von Naturheilmitteln	100
2.10.4.	Sinnvolle Naturheilmittel bei Schwangerschaftsbeschwerden	102
2.10.5.	Heilkräuter zur Geburtserleichterung	108
2.11.	Homöopathie	111

2.12.	Maßnahmen, um eine Frühgeburt zu verhindern	112
2.12.1.	Medizinische Maßnahmen	115
2.13.	Geburtsvorbereitung	118
3.	Geburt	121
3.1.	Wo soll das Kind geboren werden?	121
3.1.1.	Geburt im Krankenhaus	121
3.1.2.	Ambulante Geburt	122
3.1.3.	Hausgeburt	124
3.2.	Die Bedeutung der Hebamme	125
3.3.	Begleitpersonen bei der Geburt	126
3.3.1.	Geschwister bei der Geburt	128
3.4.	Das Baby kommt auf die Welt	130
3.4.1.	Geburtslagen des Kindes	130
3.4.2.	Gebärhaltungen	133
3.4.3.	Geburtsablauf	134
3.4.4.	Überwachung der Geburt	139
3.5.	Routinemaßnahmen während der Geburt	142
3.5.1.	Rasieren	142
3.5.2.	Einlauf	142
3.5.3.	Essen und Trinken	143
3.6.	Natürliche Geburtserleichterungen	144
3.6.1.	Bewegung	145
3.6.2.	Lagewechsel	145
3.6.3.	Warme Bäder	146
3.6.4.	Massagen	147

3.7.	Weitere Methoden zur Geburtserleichterung	147
3.7.1.	Akupunktur	147
3.7.2.	Autogenes Training	148
3.7.3.	Hypnose	149
3.7.4.	Yoga	149
3.8.	Medizinische Maßnahmen zur Geburtserleichterung	150
3.8.1.	Medikamente	150
3.8.2.	Pudendusblockade	151
3.8.3.	Damminfiltration	151
3.8.4.	Parazervikalblockade	151
3.8.5.	Lachgas	152
3.8.6.	Epidural-, Peridural-, Spinalanästhesie	152
3.9.	Medizinische Eingriffe während der Geburt	153
3.9.1.	Öffnen der Fruchtblase	153
3.9.2.	Scheidendammschnitt	154
3.9.3.	Zangen- und Saugglockengeburt	158
3.9.4.	Kaiserschnitt	159
3.10.	Was ist eine Risikogeburt?	164
3.11.	Das Frühgeborene	167
3.12.	Die Geburt nach dem Termin (Übertragung)	170
3.13.	Die eingeleitete Geburt	173
3.13.1.	Natürliche Maßnahmen zur Geburtseinleitung	173

3.13.2.	Medizinische Maßnahmen zur Geburtseinleitung	175
3.13.3.	Wann ist die künstliche Einleitung der Geburt gerechtfertigt?	177
4.	Nach der Geburt	179
4.1.	Die ersten Stunden	179
4.2.	Rooming-In	182
4.3.	Die ersten Tage (Das Wochenbett)	183
4.4.	Die ersten Monate	186
4.5.	Umstrittene Eingriffe am Neugeborenen nach der Geburt	187
4.5.1.	Augentropfen	187
4.5.2.	Tuberkuloseimpfung (BCG)	189
4.5.3.	Phototherapie	190
4.6.	Stillen	191
4.6.1.	Vorbereitung der Brust während der Schwangerschaft	192
4.6.2.	Wie die Brust funktioniert	192
4.6.3.	Stilltechnik	193
4.6.4.	Bekommt Ihr Baby genug?	195
4.6.5.	Stillen in den ersten Lebenstagen, der Milcheinschuss	197
4.6.6.	Ernährung in der Stillzeit	198
4.6.7.	Die gesundheitliche Bedeutung des Stillens	199
4.6.8.	Wann sollten Sie besser nicht stillen?	201

4.6.9.	Schadstoffe in der Muttermilch	203
4.6.10.	Brustentzündung	206
4.6.11.	Stilldauer und Abstillen	209
4.6.12.	Empfängnisverhütung in der Stillzeit	210
4.6.13.	Das nichtgestillte Kind	211
4.7.	Ein behindertes Kind	213
4.8.	Wenn das Kind stirbt	216
5.	Frauen ohne Partner	219
6.	Frauen in der Arbeitswelt	221
7.	Geburtshilfe – wohin?	225
8.	Anhang	233
8.1.	Checkliste für Krankenhäuser	233
8.2.	Empfehlungen der Weltgesundheitsorgani- sation (WHO) zur Geburtshilfe (1985)	238
	Register	247
	Die Autoren	253