



# Schwangerschaft und Geburt

- Ärztlicher Rat in allen Fragen der Vorsorge, Geburtsvorbereitung und Geburt
- Tips für die Neuorientierung im persönlichen, partnerschaftlichen und beruflichen Bereich

**GU** GRAFE  
UND  
UNZER

# Inhaltsverzeichnis

## ■ *Ein Wort zuvor* 6

### *Vorfreude und Erneuerung* 12

- Anzeichen der beginnenden Schwangerschaft 14
- Die geistige Ebene 16
- Neue Gefühle werden wach 20
- Sie sind nicht allein 21
- Sie und Ihr Partner 23
- Vater werden 29
- Mutterschaft und Beruf 32

## ■ *Die ärztliche Betreuung während der Schwangerschaft* 38

- Die Schwangerenvorsorge 38
- Der Mutterpaß 42
- Die Ultraschall-  
untersuchung 44
- Mutter werden über 35 46

## ■ *Die Entwicklung Ihres Babys* 48

- Der Beginn des Lebens 48
- Zeitplan eines Wunders 53
- Frühzeit – Blastemzeit 54
- Der Embryo 55

- Die Fetalzeit: auf dem Weg  
zum Baby 58
- Harmonie von Anfang an 61
- Wie das neue Leben  
entstanden ist 66

## *Schwangerschaft bewußt gestalten* 70

- Das »gesunde« Gewicht 70
- Die gesunde Ernährung 78
- Was Sie über Mineralstoffe  
und Vitamine wissen  
sollten 80
- Richtig essen – aber was? 80
- Richtig essen – aber wie? 83
- Der Mineralstoff- und  
Vitaminbedarf in der  
Schwangerschaft 86
- Schützen Sie sich vor  
Toxoplasmose 93
- Spaß und Erleichterung  
durch Schwangeren-  
gymnastik 94
- Übungen für zu Hause 98
- 12 Tips für Ihre Schönheit 108
- Erholungsreisen 112

## ■ *Fragen an den Arzt* 116

- Was Sie als erstes interessiert –  
Fragen zu Ihrem Kind 116



Was kann die Entwicklung  
meines Kindes  
gefährden? 121  
Darf ich jetzt noch Medika-  
mente nehmen? 123  
Darf ich noch Alkohol  
trinken? 129  
Muß ich auf Kaffee und Tee  
verzichten? 130  
Schadet Rauchen meinem  
Baby? 131  
Wie gefährlich sind  
Drogen? 133  
Ist Geschlechtsverkehr  
während der Schwangerschaft  
erlaubt? 137  
Darf ich Sport treiben? 143  
Beschwerdenkatalog 148

### **■** *Geburtsvorbereitung und Geburt 154*

Das sollten Sie vor der  
Geburt bedenken und  
entscheiden 154  
Der Vater bei der Geburt 160  
Konventionelle Geburts-  
hilfe 162  
Ambulante Geburt –  
was ist das? 164  
Welche alternativen Geburts-  
hilfen gibt es? 165  
Alternative Geburtshilfen  
und ihre Problematik 166  
Das sollten Sie vor der Geburt  
zu Hause vorbereiten 172  
Wie kündigt sich die  
Geburt an? 175

Gehen Sie jetzt in die  
Klinik 176  
Die Geburt 178  
Blasensprung und Blasen-  
sprengung 180  
Die Wehen 181  
Geburtsschmerz und seine  
Bedeutung 182  
Die Eröffnungsphase 185  
Die Austreibungsphase 187  
Die Nachgeburtsphase 190  
Stillen 191  
Wenn nicht alles nach Plan  
läuft 194  
Das Wochenbett 198  
Antikonception nach der  
Geburt 200  
Ihr Baby – ein neuer  
Staatsbürger 202

### **■** *Zum Nach- schlagen 204*

Adressen 204  
Bücher 204  
Sachregister 205

Schwangerschaft im Überblick  
*vordere und hintere innere  
Umschlagklappen*

