

Birgit Gebauer-Sesterhenn / Dr. med. Thomas Villinger

Schwangerschaft und Geburt



**Informieren
Orientieren
Begleiten**

Fotos: Anna Peisl

Vlbg. Landesbibliothek



420000058346

GU

Inhalt



Ein neuer Mensch entsteht 10

Erster Monat	12
Die Mutter verändert sich	12
Das Baby wächst heran	14

Zweiter Monat	16
Die Mutter verändert sich	16
Das Baby wächst heran	18
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	20

Dritter Monat	22
Die Mutter verändert sich	22
Das Baby wächst heran	26
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	28

Vierter Monat	30
Die Mutter verändert sich	30
Das Baby wächst heran	32
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	38

Fünfter Monat	40
Die Mutter verändert sich	40
Das Baby wächst heran	42
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	44

Sechster Monat	46
Die Mutter verändert sich	46
Das Baby wächst heran	48
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	50

Siebter Monat	52
Die Mutter verändert sich	52
Das Baby wächst heran	56
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	58

Achter Monat	60
Die Mutter verändert sich	60
Das Baby wächst heran	62
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	64

Neunter Monat	66
Die Mutter verändert sich	66
Das Baby wächst heran	68
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	70

Zehnter Monat	72
Die Mutter verändert sich	72
Das Baby wächst heran	74
<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	76



Leben in anderen Umständen 78

Gesundheitscheck für Mutter und Kind	80	Gestose	114
Die Vorsorgeuntersuchungen	81	Toxoplasmose	116
Folgende Untersuchungen finden bei jedem Termin zur Vorsorge statt	81	Röteln	117
Ultraschalldiagnostik	82	Reisen – mit Bauch unterwegs	118
Der Herztton-Wehen-Schreiber (Cardiotokograph, CTG)	83	Kurzurlaub für Körper und Seele	119
Vorgeburtliche Untersuchungen	84	Pausen einlegen	119
Nicht invasive Methoden	84	Nicht mit jeder Airline möglich	119
Invasive Diagnostik	88	Strahlenbelastung	120
Kleinere Beschwerden lindern	94	Lust und Liebe in der Schwangerschaft	122
Lästige Umstände – was Sie dagegen tun können	95	Eine Schwangerschaft mit Höhepunkten	123
Übelkeit und Erbrechen	95	Hormone für die Liebe	123
Brustschmerzen	96	Aufkommende Zweifel	124
Müdigkeit	96	<i>Fragen, Sorgen & Lösungen</i>	<i>126</i>
Sodbrennen	97		
Verstopfung	98		
Krampfadern und Hämorrhoiden	98		
Muskelkrämpfe	100		
Wassereinlagerungen	100		
Rückenschmerzen	101		
Schwanger mit Hindernissen	102		
Wenn Komplikationen auftreten	103		
Blutungen in der frühen Schwangerschaft	103		
Blutungen am Ende der Schwangerschaft	104		
Fehlgeburt	106		
Frühgeburt	107		
Mehrlinge	109		
Blutgruppenunverträglichkeit	112		
Diabetes mellitus	113		



Gesund & schön 128

Ernährung für Mutter und Kind 130

Inhalt

Erlaubt: Dicker werden – ohne Reue	131	Babys Ausstattung	165
Das richtige Essen für Mutter und Kind	133	Bettchen	166
Makronährstoffe	134	Babys erster Wagen	166
Mikronährstoffe	140	Babys erste Garderobe	170
Flüssigkeitsbedarf	146	Der Klinikoffen	172
Schön unter allen Umständen	148	Von der Hebamme betreut	174
Natürlich schön	149	Unentbehrliche Geburts- helferin – die Hebamme	175
Haare	149	Schwangerschaftsvorsorge	175
Gesicht	151	Geburtsvorbereitung	176
Busen	152	Geburtsbegleitung	178
Dehnungsstreifen	156	Wochenbettbetreuung	178
Beine	158	Wo soll das Baby auf die Welt kommen?	180
Zähne	159	In der Klinik	180
Fragen, Sorgen & Lösungen	160	Im Geburtshaus	184
		In der Praxis	186
		Zu Hause	186
		Fragen, Sorgen & Lösungen	188
		Die Geburt	190
		Die Geburtsarten	191
		Die sanfte Geburt	191
		Die eingeleitete Geburt	192
		Medizinische Geburtsein- leitungsmethoden	196
		Es geht los – erste Startzeichen	200
		Die Geburtsphasen	202
		Das Baby ist da! Hilfen gegen den Schmerz	214
		Besondere Geburten	218
		Kaiserschnitt	218
		Zangen- und Sauglockengeburt	220
		Wassergeburt	222
		Fragen, Sorgen & Lösungen	224
Das Baby kommt auf die Welt	162		
Die erste Garderobe	164		





***Willkommen,
kleines Baby*** 226

Die ersten Tage im Babyleben 228

- Das Baby ist da 229
 - Das Bonding 229
 - Erstversorgung der Mutter 231

Erstversorgung des Babys 232

- Wie geht es dem Baby? 233
 - Babynoten 233
 - pH-Wert und Sauerstoffgehalt 234
 - Erste Vorsorgeuntersuchung (U1) 236

Schonzeit für die Mutter 238

- Das Wochenbett in der Klinik 239
 - Stunden nach der Geburt 239
 - Umgang mit dem Wochenfluss 242

- Dammaht 243
- Verdauungsprobleme 245
- Das erste Anlegen 246
- Der Milcheinschuss 247

Leben mit einem Baby 248

- Säuglingspflege 249
 - Wickeln – so geht's 249
 - Umgang mit dem Nabel 252
 - Baden 252
 - Nagelpflege 252

Die ersten Tage im Babyleben 254

- Kindspech 254
- Neugeborenen-Gelbsucht 254
- Roter Urin 256
- Neugeborenen-Akne 256
- Augenentzündung 257
- Verstopfte Nase 257

Stillen will gelernt sein 258

- Stillen 259
 - Die Milchbildung 260
 - Anleitung zum Stillen 262

Fragen, Sorgen & Lösungen 272

Zum Nachschlagen 274

- Mutterpass 274
- Recht & Gesetz 278
- Adressen, die weiterhelfen 280
- Bücher, die weiterhelfen 282
- IGEL und Vitaminbuden 283
- Register 284
- Impressum 286

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir die Berufsbezeichnung „Frauenarzt“. Unter diesen Begriff fallen sowohl Ärzte als auch Ärztinnen. Rund 40 Prozent aller Gynäkologen in Deutschland sind Frauen.