



urania

Dr. Miriam Stoppard

Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt



Inhalt



Einführung 8

Kapitel 1

Vorbereitung auf die Schwangerschaft 14

- Fit für ein Baby 16 • Fallbeispiel: Die Bedeutung von Folsäure 20 • Was ist ein Gen? 22 • Genetische Beratung 26
- Empfängnis 28 • Die Rolle des Mannes 30 • Befruchtung 32
- Probleme mit der Fruchtbarkeit 34 • Die richtige Beratung 36
- Unfruchtbarkeit beim Mann 38 • Tests beim Mann 40
- Unfruchtbarkeit bei der Frau 42 • Tests bei der Frau 44
- Behandlungsformen 46 • ART (Assistierte Reproduktionstechnologien) 48 • Ablauf einer IVF-Behandlung 50
- Fortgeschrittene ART 52 • Inanspruchnahme von Spendern 54 • Fallbeispiel: Unfruchtbarkeit 56

Kapitel 2

Sie und Ihr Baby 58

- Schwanger! 60 • Ihre Rechte 64 • Erstes Trimester 66
- Zweites Trimester 68 • Drittes Trimester 70 • Die ersten 6 Wochen 72 • Bis zur 10. Woche 74 • Bis zur 14. Woche 76
- Bis zur 18. Woche 78 • Bis zur 22. Woche 80 • Bis zur 26. Woche 82 • Bis zur 30. Woche 84 • Bis zur 34. Woche 86
- Bis zur 40. Woche 88

Kapitel 3

Vorbereitung auf die Vaterschaft 90

- Vater werden 92 • Der werdende Vater 94 • Väter bei der Geburt 96 • Lernen Sie Ihr Baby kennen 100

Kapitel 4

Die Geburt Ihrer Wahl 104

- Geburtsmethoden 106 • Geburtsphilosophien 112
- Hausgeburt 114 • Klinikgeburt 116 • Welche Klinik ist die richtige? 118 • Das Geburtshelfer-Team 120
- Der Geburtsplan 122 • Geburtsvorbereitungskurse 124

Kapitel 5

Ernährung in der Schwangerschaft 126

- Gesunde Kost für Schwangere 128 • Essenzielle Nährstoffe 132 • Nährwerttabellen 134 • Fallbeispiel: Die vegetarische Mutter 136 • Ernährungsbedingte Probleme 138 • Fallbeispiel: Die Diabetikerin 140

Kapitel 6

Fit in der Schwangerschaft 142

- Bewegung – damit Sie fit bleiben 144 • Stretching 146
- Ganzkörper-Übungen 148 • Vorbereitung auf die Wehen 150 • Entspannungsmassage 152 • Emotionale Veränderungen 154 • Körperpflege 158 • Probleme vermeiden 160 • Umstandsmode 162 • Schwangerschaft und Beruf 164 • Fallbeispiel: Die allein erziehende Mutter 166
- Risiken vermeiden 168

Kapitel 7

Schwangerschaftsvorsorge 172

- Vorsorgeuntersuchungen 174 • Routineuntersuchungen 176
- Ultraschalluntersuchung 180 • Fallbeispiel: Zwillinge 182
- Spezielle Untersuchungen 184 • Fallbeispiel: Auf Anomalien untersuchen 188

Kapitel 8

Fürsorge für Ihr ungeborenes Kind 190

- In Kontakt mit Ihrem Baby 192 • Die Bewegungen Ihres Kindes 194 • Fetale Probleme 196 • Pränatalchirurgie 200
- Fallbeispiel: Die rhesus-negative Mutter 202



Kapitel 9

Häufige Beschwerden 204

- Häufige Beschwerden 206 • Fallbeispiel: Die Mutter mit Multipler Sklerose (MS) 214

Kapitel 10

Medizinische Notfälle 216

- Medizinische Notfälle 218 • Fallbeispiel: Schwanger nach einer Fehlgeburt 220 • Fallbeispiel: Die Mutter mit Präeklampsie 226

Kapitel 11

Sinnliche Schwangerschaft 228

- Eine sinnliche Schwangerschaft 230 • Erotische Massage 232 • Geschlechtsverkehr 234 • Sexuelle Probleme 236

Kapitel 12

Bereit für das Baby 238

- Vorbereitungen 240 • Die Ausstattung 242 • Babykleidung 244 • Brust oder Flasche? 246 • Namenswahl 248 • Geschwister vorbereiten 252 • Organisation der Kinderbetreuung 254 • Fallbeispiel: Die berufstätige Mutter 256 • Die letzten Wochen 258 • Sind Sie über dem Termin? 260

Kapitel 13

Wehen und Geburt 262

- Vorbereitung auf eine Hausgeburt 264 • Aufbruch in die Klinik 266 • Die Wehen erleichtern 268 • Vorwehen und Wehen 270 • Eröffnungsphase 272 • Was im Krankenhaus geschieht 274 • Wie der Partner helfen kann 276 • Positionen für die Eröffnungsphase 278 • Schmerzlinderung 280 • Austreibungsphase und Geburt 284 • Die Geburt 286 • Die Rolle des Partners 288 • Nachgeburtsphase 290 • Babys erste Stunden 292

Kapitel 14

Spezielle Entbindungen 294

- Besonderer Wehenvorlauf 296 • Einleitung der Geburt 300 • Fallbeispiel: Die eingeleitete Geburt 302 • Plötzliche Geburt 304 • Komplikationen bei der Geburt 306 • Kaiserschnitt 308 • Fallbeispiel: Ein Not-Kaiserschnitt 310 • Wenn ein Baby stirbt 312

Kapitel 15

Lernen Sie Ihr Neugeborenes kennen 314

- Ihr neugeborenes Baby 316 • Was Ihr Neugeborenes alles kann 320 • Der Klinikaufenthalt 322 • Halten und Tragen 324 • Stillen – die Grundlagen 326 • So stillen Sie Ihr Baby 328 • Flaschennahrung 332 • Die Flasche geben 334 • Welche Windeln? 336 • Windeln wechseln 338 • Das Baby baden 340 • Gesundheit des Neugeborenen 342 • Risiko-Neugeborene 344 • Intensivüberwachung 346 • Fallbeispiel: Frühgeburt 348

Kapitel 16

Gewöhnung an die Elternrolle 350

- Die ersten Wochen 352 • Ihre Gesundheit nach der Geburt 354 • Rückbildungsgymnastik 358 • Wechselbad der Gefühle 360 • Fallbeispiel: Die depressive Mutter 362 • Die Sexualität 364 • Veränderung des Lebensstils 366 • Fallbeispiel: Der junge Vater 368

Hilfreiche Adressen 370

Register 371