



INES ALBRECHT-ENGEL  
DR. MANFRED ALBRECHT

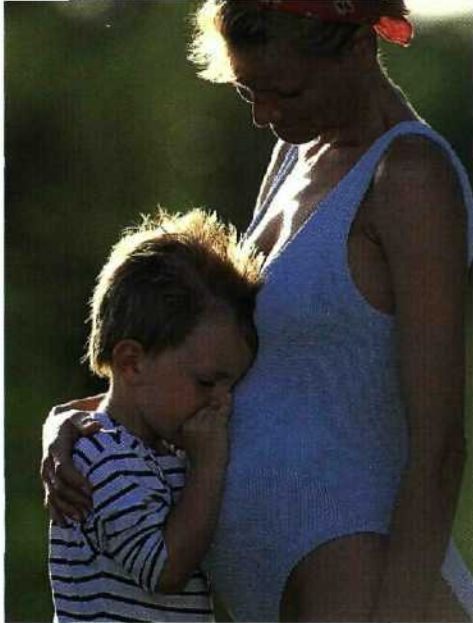
# Schwangerschaft und Geburt

Monat für Monat bewußt erleben

# Inhalt

Vorwort	3	Übelkeit und Erbrechen	24
<b>Der Beginn Ihrer Schwangerschaft</b>	<b>9</b>	Müdigkeit	24
<b>Erster Monat</b>	<b>10</b>	Geruchsempfindlichkeit	25
Neues Leben entsteht	10	Blähungen	25
Von den ersten Zellen	10	Zwiespältige Gefühle	25
zum Embryo	10	Ernährung in der Schwangerschaft	26
»Alles-oder-Nichts-Prinzip«	11	Gelüste	31
<b>Zweiter Monat</b>	<b>12</b>	Vorsicht mit bestimmten Nahrungs- und Genußmitteln	31
Widersprüchliche Gefühle	12	So helfen Sie sich selbst bei Erkältungskrankheiten	33
Die ersten Anzeichen	12	Pränatale Diagnostik	34
Wie sicher ist die Schwangerschaft?	13	Ultraschall	34
Die Möglichkeit einer Fehlgeburt	13	Chorionzottenbiopsie und Amniozentese	35
Wem wollen Sie von Ihrer »guten Hoffnung« berichten?	14	AFP- oder Triple Diagnostik	37
Die Schwangerschaftsvorsorge	14	Wenn Sie mehr als ein Kind erwarten	38
Der Mutterpaß	15	Ich bin nicht immer glücklich – schadet das meinem Kind?	39
Die Entwicklung Ihres Babys	23	Die Entwicklung Ihres Babys	41
<b>Dritter Monat</b>	<b>24</b>	<b>Mit Leib und Seele schwanger</b>	<b>43</b>
Kleinere und größere Beschwerden	24	<b>Vierter Monat</b>	<b>44</b>
		Ihr Bauch wächst ...	44
		Pflege in der Schwangerschaft – sich Gutes tun von Anfang an	44
		Zähne	45
		Haare	45
		Haut	45
		Baden	46
		Sauna	46
		So bereiten Sie Ihren Körper auf die Geburt vor	46
		Auf die richtige Haltung kommt es an	47
		Der Beckenboden und seine Bedeutung für die Geburt	48
		Belastungen im Alltag	49





Welche Sportarten sind jetzt noch erlaubt?	50
Entspannung	51
Die Entwicklung Ihres Babys	52

**Fünfter Monat** 54

Die ersten spürbaren Bewegungen	54
Sie möchten andere Schwangere und werdende Eltern treffen	54
Hier finden Sie Kontakt zu Gleichgesinnten	54
Wohin können Sie jetzt noch verreisen?	55

Das sollten Sie zum Thema Flugreisen wissen	55
Malariaprophylaxe	56

Impfungen in der Schwangerschaft	56
----------------------------------	----

Medizinische Betreuung	58
------------------------	----

Der zweite Ultraschall	58
------------------------	----

Die Beziehung zu Ihrem Kind	59
-----------------------------	----

Die Entwicklung Ihres Babys	60
-----------------------------	----

**Sechster Monat** 62

Kleinere und größere Beschwerden	62
Rückenschmerzen	62
Krampfadern	63

Wadenkrämpfe	64
Ödeme	65
Probleme mit dem Blutdruck	65
Ausfluß	66
Die Beziehung zum Partner	67
Sexualität	68
Wie fühlen Sie sich mit Ihrer Familie?	69
Geschwisterkinder	69
Die eigenen Eltern	70
Die Entwicklung Ihres Babys	71

**Die letzten Wochen** 73

**Siebter Monat** 74

Wo möchten Sie Ihr Kind gebären?	74
In der Klinik	74
Im Geburtshaus	78
Zu Hause	79

Wen möchten Sie bei der Geburt dabeihaben?	82
--	----

So finden Sie den richtigen Geburtsvorbereitungskurs	83
--	----

Wehen in der Schwangerschaft	85
Vorzeitige Wehen	85

Überwachung der Schwangerschaft	87
---------------------------------	----

Die Entwicklung Ihres Babys	87
-----------------------------	----

**Achter Monat** 88

Sie werden immer unbeweglicher	88
--------------------------------	----

Kommt Ihr Kind zu früh?	89
-------------------------	----

Welche medizinischen Möglichkeiten gibt es?	90
---	----

Was geschieht, wenn Ihr Baby wirklich zu früh kommt?	91
--	----

Der Klinikoffen	92
-----------------	----

Medizinische Betreuung	93
------------------------	----

Der dritte Ultraschall	93
------------------------	----

Die Entwicklung Ihres Babys	93
-----------------------------	----



# Inhalt

<b>Neunter Monat</b>	<b>94</b>		
Der Mutterschutz beginnt	94		
Vorbereitung auf das Stillen	96		
Ist alles bereit für das Baby?	96		
Welche Windeln sind die besten?	98		
Vorbereitung auf die ersten Wochen mit dem Baby	98		
Beschwerden am Ende der Schwangerschaft	100		
Sodbrennen	100		
Hämorrhoiden	100		
Die Entwicklung Ihres Babys	101		
<b>Zehnter Monat</b>	<b>102</b>		
Die Spannung vor dem großen Ereignis	102		
Ihr Kind hat sich nicht gedreht	103		
Die Entwicklung Ihres Babys	104		
Wann müssen Sie in die Klinik?	104		
Wenn der Geburtstermin verstrichen ist	105		
Medizinische Betreuung	105		
<b>Das Abenteuer der Geburt</b>	<b>107</b>		
<b>Beginn der Geburt</b>	<b>108</b>		
Wie wird es Ihnen ergehen?	108		
Offen sein für alles, was kommt	109		
Daran merken Sie, daß es losgeht	110		
Zeichnen	110		
Wehen	110		
Blasensprung	110		
<b>Die verschiedenen Geburtsphasen</b>	<b>114</b>		
Die Eröffnungsphase	114		
Was unterstützt den Geburtsvorgang?	115		
Die Übergangsphase	116		
Was hilft Ihnen und Ihrem Kind?	117		
Die Austreibungsphase	118		
Sie und Ihr Kind passen sich den Anforderungen an	119		
So kommen Sie gut durch die letzte Geburtsphase	120		
Der Dammschnitt	120		
Ihr Kind wird geboren!	122		
Ihr Kind ist da – der erste Kontakt	123		
Mit dem Abnabeln hat es keine Eile	124		
Erster Gesundheitscheck	124		
Die Nachgeburtsphase	126		
<b>Medizinische Geburtsüberwachung</b>	<b>127</b>		
Cardiotokogramm (CTG)	127		
MBU, Pulsoxymetrie	127		
Routine-Maßnahmen während der Geburt	128		
Venenverweillkanüle	128		
Einlauf und Rasur	128		
Essen und Trinken	128		
Der Einsatz von Medikamenten während der Geburt	129		
Schmerzmittel	129		
Es geht auch ohne Medikamente	132		



Atmen und Singen	132	<b>Die ersten Wochen</b>	154
Warmes Wasser	132	Die große Lebensumstellung	154
Homöopathische Mittel	132	Was Ihr Baby jetzt braucht	154
Aromatherapie	132	Auch die Väter sind gefordert	156
Akupunktur	133	Ihr Körper hat sich verändert	156
Akupressur	133	Die Ernährung in der Stillzeit	158
Massage und		Neufindung nach der Geburt	160
Berührungsentspannung	133	Nun sind Sie Mutter und Vater	162
		Sexualität	162
<b>Besondere Geburten</b>	134	Verhütung	163
Geburt durch Kaiserschnitt	134	Ausblick	164
Welche Narkoseform			
ist die richtige?	135	<b>Service-Teil</b>	166
Ein Kaiserschnitt ist eine		• Wichtige Fragen kurz	
große Operation	136	beantwortet	166
Saugglocken- oder		• Die wichtigsten	
Zangengeburt	137	medizinischen Begriffe	175
Wassergeburt	138	• Abkürzungen im Mutterpaß	178
		• Adressen, die weiterhelfen	178
		• Bücher, die weiterhelfen	182
<b>Die erste Zeit mit Kind ...</b>	141	Beschwerden- und Sachregister	186
		Impressum	192
<b>Die ersten Stunden</b>	142		
In der Klinik	142		
Zu Hause	142		
<b>Die ersten Tage</b>	143		
In der Klinik	143		
Die Neugeborenen-			
Basisuntersuchung	144		
Zu Hause	145		
Die Hebammennachsorge	146		
Rückbildung	147		
Nachwehen	147		
Der Wochenfluß	148		
Was ist mit Ihrem			
Beckenboden?	148		
Das leidige			
Verdauungsproblem	149		
Das Stillen und der			
Milcheinschuß	149		
Aller Anfang ist schwer ...	151		
Stillen nach Bedarf	152		

