



DR. MED. STEFANIE SCHMID-ALTRINGER

Schwanger ab 35



THEORIE

Ein Wort zuvor 5

ABENTEUER SCHWANGERSCHAFT . 7

Vom richtigen Zeitpunkt 8

Ihre Lebenserfahrung – Ihr Vorteil 9

Die magische 35 12

Das sagt die Statistik 16

Aller Anfang ist schön ... und schwer ... 18

Wenn Partner Väter werden 19

Schwangerenvorsorge und

Pränataldiagnostik 22

Schwangerenvorsorge –
selbstverständlich 23

Pränataldiagnostik auch bei 35plus
nur auf Wunsch 25

PRAXIS

IN MEDIZINISCHEN HÄNDEN. . . . 33

Reguläre Vorsorge – so viel wie nötig ... 34

Vorsorgeuntersuchungen im Überblick. . 35

Die Hebamme – Ansprechpartnerin
von Anfang an 36

Der erste Termin bei der Frauenärztin .. 36

Pränatale Diagnostik – ein Angebot,
keine Pflicht 42

Pränataldiagnostik im Überblick 43



Tests im ersten Drittel 43

Chorionzottenbiopsie oder
Amniozentese? 52

Tests im zweiten Drittel 53

Der Ernstfall – und dann? 58

Sie dürfen mitbestimmen: die Geburt ... 62

So bewältigen Sie Ihre Angst aktiv 63

Geburt in der Klinik, im Geburtshaus,
ambulant oder zu Hause? 64

Der Kaiserschnitt 67

Das brauchen Sie für eine gute Geburt .. 70

FÜR IHR KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN 73

Typischen Beschwerden gezielt
vorbeugen 74

Lästige Begleiterscheinungen 75

Hämorrhoiden, Krampfadern & Co 79

Keine Chance der Inkontinenz 82



Die häufigsten Erkrankungen ab 35..... 86
 Unter Druck bei Bluthochdruck..... 87
 Wenn der Blutzucker aus der
 Norm fällt..... 88

So gleichen Sie Ihre Risiken aus..... 92
 Kommen Sie in Bewegung..... 93
 Essen Sie (sich) gesund..... 98
 Rund um meinen runden Körper..... 102

**AUCH EMOTIONAL EINE
 HERAUSFORDERUNG..... 107**

Sorgen und Ängste wandeln sich..... 108
 Eigene Befürchtungen zu Beginn..... 109
 Sorgen von außen..... 111
 Gemischte Gefühle im Endspurt..... 115

Ein Blick auf das Leben mit Kind..... 120
 Eine alte Tugend neu entdeckt..... 121
 Nutzen Sie Ihre Erfahrungen..... 122

SERVICE

Sachregister..... 124
 Bücher und Adressen,
 die weiterhelfen..... 126
 Impressum..... 127