



Iovine, V. Beim ersten Kind gibt's 1000 Fragen



***zum Bestellen
klicken***

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort

Schwanger, was? Na, dann komm rein und setz dich zu mir, denn nichts ist mir lieber als eine Frau, die ein Baby bekommt. Fast jede Mutter, die ich kenne, fühlt genauso wie ich. Die Schwangerschaft ist eine Zeit so voller Erwartungen, Optimismus und Träume ... und Ängste, Unsicherheit und Selbstzweifel (aber davon erst später). Die Welt liebt eine schwangere Frau, weil wir sie alle beschützen und ermutigen wollen, und alle Frauen, die bereits Kinder haben, freuen sich, ein neues Mitglied in ihren Reihen begrüßen zu können. Wo immer Frauen zusammenkommen, entsteht unter denen, die bereits eine Geburt hinter sich haben, so etwas wie eine Art Komplizenschaft. Es ist wie ein geheimes Händeschütteln oder ein ultraviolettees Zeichen, das die, die es erkennen können, als Veteranen desselben Krieges kennzeichnet. Völlig Fremde können sich innerhalb von zehn Minuten zusammenfinden und sich über die grausigsten Details ihrer Wehen austauschen. Eine schwangere Frau wie du ist in dieser Schwesternschaft ein Mitglied auf Probe. Du wirst an allen Bündnissitzungen teilnehmen und wirst von allen anderen Mitgliedern willkommen geheißen und geleitet. Und nach dieser (mehr oder weniger) vierzigwöchigen Probezeit kommt der magische Moment, durch den du ein vollständiges Mitglied wirst, das letzte dir noch verborgene Ritual, das du hinter dich bringen musst: die Geburt.

Willkommen im Club

Für den Rest deines Lebens wirst du nun zu allen anderen Mitgliedern auf dieser Welt eine Verwandtschaft spüren und sie alle auf eine Art und Weise schätzen lernen, wie es nur jemand kann, der selbst ein Baby hatte. In dieser Schwesternschaft beglückwünschen

wir uns zudem fortwährend selbst, denn nur eine Mutter weiß, was jede von uns durchmachen musste, um sich für diese Mitgliedschaft zu qualifizieren. Wie Kriegsveteranen zeigen wir unsere Narben, als ob es Orden wären: Kaiserschnitte, Schwangerschaftsstreifen, unsere Unfähigkeit, zu niesen, ohne dabei in die Hose zu machen! Dies ist einer der wenigen Orte, an denen Mütter ausatmen können und nicht mehr ihre Bäuche einziehen müssen. Vielleicht fangen wir bei der Weihnachtsfeier im Kindergarten an zu weinen und können selbst am Wochenende nicht mehr länger als bis neun Uhr aufbleiben. Aber insgeheim wissen wir: Wir sind die wahren Heldinnen dieser Erde.

Warum ich dieses Buch geschrieben habe

Ich habe in sechs Jahren vier Kinder zur Welt gebracht, zwei Jungen und zwei Mädchen, keine davon Zwillinge, und die Lektion, die ich dabei gelernt habe (außer dass man sich auf natürliche Verhütungsmethoden nicht verlassen sollte), ist: Neunzig Prozent der Informationen, die ich brauchte, um diese Schwangerschaften zu überstehen, habe ich von meinen Freundinnen bekommen, die bereits Kinder hatten. Natürlich gibt es jede Menge Bücher zu diesem Thema, die man lesen kann. Als gute Studentin (und ängstliche Person), die ich war, habe ich sie alle gekauft und die meisten auch gelesen. (Du wirst wahrscheinlich dasselbe machen: du kaufst jedes Buch, das du zum Thema Schwangerschaft finden kannst, liest aber dann nur die, die dich nicht verwirren, ängstigen oder deprimieren – und das sind nicht sehr viele.) Ich weiß jetzt so viel über die technischen Aspekte der Schwangerschaft, dass ich mir zutraue, auch dein Baby zur Welt zu bringen – sogar wenn wir es mit einem Kaiserschnitt auf dem Rücksitz eines rasenden Taxis entbinden müssten und nur Zeitungspapier hätten, um es darin einzuwickeln. Ich kenne die exotischsten Begriffe wie »Braxton-Hicks-Kontraktionen«, »Placenta praevia« und »Fundus«.

Freundinnen reden Klartext

Aber eine Schwangerschaft ist um so vieles mehr als eine medizinische Angelegenheit: es ist eine emotionale, körperliche und soziale Erfahrung. In den sieben Jahren, in denen ich mich nun mit diesem Thema beschäftige, habe ich noch nie ein Buch gefunden, in dem diese Aspekte so zur Sprache kommen würden wie in einer Unterhaltung mit einer guten, erfahrenen und, was am wichtigsten ist, offenen und ehrlichen Freundin. Keines dieser Bücher gab wirklich wieder, was ich in meinen Schwangerschaften erlebte. Sie waren zu distanziert, zu emotionslos, zu nüchtern, zu gemäßigt im Vergleich zu meinen Erfahrungen. Für mich ist Schwangerschaft eine alarmierende, bezaubernde, rührselige und sentimentale Angelegenheit. Floskeln wie »momentanes Unwohlsein« oder »berührungsempfindlich« können nicht annähernd beschreiben, wie man sich bei morgendlicher Übelkeit fühlt oder wie sich die Brüste in den ersten Monaten der Schwangerschaft anfühlen. »Empfindlich« oder »lauenisch« sind wirklich lahme Beschreibungen für das Gefühlsleben einer schwangeren Frau! Als ich in einem Buch erfuhr, dass ich nach der Schwangerschaft einige Wochen lang Ausfluss haben würde, war ich überhaupt nicht darauf vorbereitet, dass ich keine vier Schritte würde gehen können, ohne eine grausige Spur zu hinterlassen, die aussah, als habe gerade ein Mord stattgefunden. Nein, nicht mein geliebter Arzt oder die traditionellen Schwangerschaftsbücher hatten mich darauf vorbereitet, sondern meine Freundinnen. Es waren meine Freundinnen, die mich davor gewarnt hatten, die vom Arzt nach der Geburt angebotenen Schmerzmittel heroisch abzulehnen: Während er nämlich wieder zu Hause in seinem warmen Bett läge, würde meine Periduralanästhesie nachlassen und ich hätte in meinem kleinen harten Krankenhausbett nur noch mein Tylenol, um mich zu trösten. Es waren auch meine Freundinnen, die mir versicherten, mein Mann werde ein guter Vater sein, auch wenn er während des Ultraschalls in Ohnmacht gefallen war und sich geweigert hatte, die Nabelschnur zu durchtrennen. Meine Freundinnen sagten

mir, welches Outfit meinen Po noch fetter erscheinen ließ, als er so-wieso schon war, oder wenn ich mal wieder unerträglich launisch war. Das ganze Schwangersein hat mich bisweilen ziemlich mitgenommen, meistens waren es meine Freundinnen, die mich wieder auf die Füße gestellt haben. »Aber«, wirst du vielleicht einwenden, »ich habe eine wunderbare Ärztin, die mir alles sagt, was ich über Schwangerschaft und Geburt wissen muss.« Da bist du aber ganz schön auf dem Holzweg! Ich liebe Ärzte – und ich bete, dass eines meiner Kinder einmal Medizin studieren wird –, aber ich habe meinem Arzt nur selten die Fragen gestellt, die ich wirklich beantwortet haben wollte. Manchmal fürchtete ich, seine Zeit zu vergeuden – ich konnte ihn doch nicht endlos über den frühesten Zeitpunkt für eine PDA, die Periduralanästhesie ausfragen, während in seiner Praxis Frauen mit wirklichen Problemen warteten. Manchmal war es mir peinlich, ihm zu zeigen, wie schwerfällig und in meinen Augen unattraktiv ich langsam wurde. Und obwohl es mich überhaupt nicht störte, dass dieser Mann meinen Gebärmutterhals berührt, ließ mich allein der Gedanke, ihn zu fragen, warum ein Haar auf meiner Brustwarze wächst (wie ich eines Morgens feststellte), förmlich zusammenschrumpfen. Viele meiner Fragen hatten mit Medizin überhaupt nichts zu tun – zum Beispiel: »Warum ist in Schwangerschaftsjeans kein Denim enthalten?« –, und ich hatte Angst, so dumm auszusehen, wie ich mich fühlte. Schließlich ist es das Natürlichste auf der Welt, Babys zu bekommen, und Frauen müssen von Geburt an wissen, was zu tun ist, oder? Es ist aber erstaunlich, wie viele Dinge man nicht weiß! Hätte ich meinen Arzt bei jeder meiner Fragen angerufen, hätte er jeden Tag mindestens zwei bis drei Stunden nur mit mir telefoniert – und noch mindestens eine halbe Stunde mitten in der Nacht, nachdem ich zum fünften Mal aufgestanden war, um auf die Toilette zu rennen.

Das geballte Wissen

»Beim ersten Kind gibt's tausend Fragen« ist das Buch, nach dem ich während meiner Schwangerschaften immer gesucht habe. Es ist eine Sammlung all dessen, was meine Freundinnen und ich an Erfahrungen, Meinungen, Bedenken, Beschwerden und Heilmitteln im Laufe unserer Schwangerschaften zusammengetragen haben. Solltest du medizinische Informationen in diesem Buch finden, dann ist das meist eher ein Zufall, denn diesen Bereich überlasse ich lieber den Ärzten. Da du zu diesem Zeitpunkt deines Lebens möglicherweise verzweifelt nach jemandem suchst, der dir sagt, was du tun sollst, wäre es mir sehr viel lieber, wenn du meine Ratschläge erst mit deinem Arzt besprichst, bevor du sie übernimmst. Dieses Buch kann dir sozusagen als Starthilfe für interessante und informative Gespräche mit deinem Frauenarzt dienen. Sollte dir irgendeine Frage zu peinlich sein, dann markiere einfach die entsprechende Stelle in diesem Buch und bitte ihn oder sie, einen Blick darauf zu werfen. Du kannst natürlich Teile dieses Buches auslassen oder ganz anderer Meinung sein. Wenn du zum Beispiel eine der Glücklichen bist, die während der gesamten neun Monate der Schwangerschaft auch nicht das geringste Anzeichen von Übelkeit verspürt, dann lies diesen Abschnitt des Buches einfach nicht. Aber sprich nicht zu viel über dein Glück. Denn es gibt ein Gesetz: Sei nicht zu selbstgefällig, da die Götter der Schwangerschaft im Allgemeinen gerecht sind. Mit anderen Worten, wenn es dir morgens nicht schlecht wird, dann hast du wahrscheinlich Probleme mit Blähungen.

Jede von uns hat von Frauen gehört, die die perfekte Schwangerschaft haben. Man kennt den Typ: Fotomodell oder Fernsehstar, die in Frauenzeitschriften ehrfurchtsvoll mit locker springendem Haar und gestylten Schwangerschaftsklamotten porträtiert werden. Oder noch schlimmer: Sie ist die Tochter der besten Freundin deiner Mutter, so dass du täglich die neuesten Neuigkeiten erfährst und mit ihr verglichen wirst. Sie nimmt nur die empfohlenen zehn bis zwölf Kilo

zu, ihre Haut bleibt rosig und rein, sie bereitet sich mithilfe von Meditationskassetten auf die Geburt vor, spielt noch Tennis, bis sich der Muttermund ungefähr sechs Zentimeter geöffnet hat, und schwört, dass sie sich noch nie so gut gefühlt hat wie jetzt. Außerdem hat sie einen Mann, der seine Frau am schönsten findet, wenn sie sein Kind im Bauch trägt, der in der Geburtsvorbereitung tatsächlich Fragen stellt und der nach der Entbindung die Plazenta mit nach Hause nimmt und unter einer alten Eiche vergräbt.

Für diese Frauen ist dieses Buch nicht bestimmt. Es ist für alle übrigen Frauen gedacht. Für die, die zwischen dem Schwangerschaftstest zu Hause und dem ersten Besuch beim Frauenarzt fünf Kilo zugenommen haben. Für die, die seit der letzten Tanzstunde zum ersten Mal wieder Pickel bekommen. Für die, die so unter Hämorrhoiden leiden, dass sie sich ernsthaft vorgenommen haben, nie wieder feste Nahrung zu sich zu nehmen, um jeden weiteren Stuhlgang für den Rest ihres Lebens zu vermeiden. Es ist für die unter uns, die in Erwägung gezogen haben, ihren Mann im Schlaf umzubringen, weil sie glauben, ein leises »Muh« gehört zu haben, als sie sich anzogen. Und es ist für die, die von jeder Pampers-Werbung zu Tränen gerührt werden.

Mit anderen Worten, dieses Buch ist für jede schwangere Frau gedacht, weil ich persönlich der Ansicht bin, dass jede Frau, die erzählt, ihre Schwangerschaft sei ausnahmslos die schönste und erfüllendste Zeit ihres Lebens, entweder lügt oder eine Persönlichkeitsstörung hat. Ich würde sogar einiges Geld darauf setzen, dass auch ein paar dieser Fotomodels und Fernsehstars während ihrer Schwangerschaften Hämorrhoiden hatten.

Von Freundinnen und Schwangerschaft

Um es kurz zu sagen: Kinderkriegen ist Frauensache. Bis vor siebzig Jahren waren die Männer für die Empfängnis und nach der Geburt für die Entgegennahme von Glückwünschen und das Herumreichen von Zigarren zuständig, aber mit dem, was in den neun Monaten dazwischen passierte, hatten sie ziemlich wenig zu tun. (Weil wir gerade von neun Monaten sprechen, muss gleich eines klargestellt werden: Eine Schwangerschaft dauert im Durchschnitt vierzig Wochen. Nach meiner Berechnung entspricht das zehn Monaten. Du wirst vielleicht sagen: »Wer zählt das schon so genau?« Und da muss ich dir gleich vehement entgegenen: »Du wirst zählen!« Und du wirst die ganze Zeit über ziemlich durcheinander sein. Bist du jetzt im sechsten Monat, weil du deine Periode seit vierundzwanzig Wochen nicht mehr gesehen hast? Aber dann bleiben dir noch sechzehn Wochen. Siehst du, da sind wir wieder bei zehn Monaten angelangt. Und wenn du deine Periode seit vierundzwanzig Wochen nicht mehr hattest, bist du jetzt »im sechsten Monat« oder schon »im siebten Monat«? O Gott, die ganze Zählerei hat mir ziemlich Kopfschmerzen bereitet. Ganz sicher kann ich jedenfalls nur sagen, dass es nicht so schnell ging, wie ich gehofft hatte.)

Wie auch immer, wenn eine Frau feststellte, dass sie schwanger war, ging sie zu den anderen Frauen ihres Stammes, zu Mutter, Schwestern, Tanten und Freundinnen, um sich Rat zu holen. Denn Schwangerschaft ist zwar die normalste Sache der Welt, aber keine, die zum ersten Mal schwanger ist, weiß wirklich, was mit ihr passiert. Und Frauen, die schon Kinder hatten, sind überglücklich, ihr Wissen mit den noch nicht Eingeweihten zu teilen.

Was ist mit den Ärzten?

In jenen Tagen waren die Ärzte noch damit beschäftigt, Malaria zu kurieren oder die Bauern wieder zusammenzuflicken, die in ihre

Dreschmaschinen gefallen waren, und Schwangerschaften nahmen nur einen sehr geringen Anteil innerhalb der Medizin ein. Die erfahreneren Frauen der sozialen Gemeinschaft unterstützten die verunsicherte Novizin und erzählten ihr, was sie erwarten würde, gaben ihr Ratschläge, wie sie die Schwangerschaft so bequem wie möglich verbringen könnte, und, was am wichtigsten war, versicherten ihr, dass ihre Erfahrungen ganz normal seien. Da im Zusammenhang mit Schwangerschaft nichts auch nur im Geringsten normal scheint, waren das willkommene Nachrichten. Natürlich war auch vieles dabei, was ich als Aberglaube bezeichnen würde (dieser intuitive, vom sechsten Sinn geleitete Hokusfokus, an den einige von ganzem Herzen glauben), wie zum Beispiel Nadeln über den Bauch der Schwangeren fallen zu lassen, um festzustellen, ob es ein Mädchen oder ein Junge wird. Wir haben versucht, diese Art von Informationen herauszufiltern und sie in diesen Ratgeber nicht aufzunehmen.

Heute haben normalerweise die Ärzte die ganze Sache fest im Griff – außer vielleicht bei einigen wenigen Wagemutigen, die sich auf eine Geburt ohne die Sicherheit einer Neugeborenenstation am Gang gegenüber und ohne einen jederzeit bereiten Vollzeitanästhesisten einlassen. Kannst du dich noch an die Geschichten aus »Bonanza« erinnern, bei denen die armen Frauen im Kindbett starben? Von solchen Unglücksfällen hört man heutzutage, Gott und dem Gesundheitssystem sei Dank, überhaupt nichts mehr. Die Ärzte schützen nicht nur das Leben von Mutter und Neugeborenem, sondern überwachen noch zudem unsere Schwangerschaften, sagen uns, ob zu viel Protein in unserem Urin ist oder ob wir ein Risikofall für Schwangerschaftsdiabetes oder andere Probleme dieser Art sind. Ganz zu schweigen von meinem persönlichen Favoriten: Sie erzählen uns, dass wir zu dick werden.

Deine Mutter, Tanten, Schwestern und erfahrenen Freundinnen werden nicht immer zu deiner Unterstützung in der Nähe sein, wenn du schwanger wirst, weil du in Rosenheim lebst und sie irgendwo zwi-

schen Frankfurt, Helgoland und St. Petersburg ihren Wohnsitz haben. Und wahrscheinlich hast du, wie die meisten Frauen, die noch keine Kinder gehabt haben, die Jahre vor deiner Schwangerschaft deinem Job gewidmet, statt mit den Frauen der Nachbarschaft bei geselligen Abenden oder beim Kaffeeklatsch zusammensitzen. Tausende von uns Frauen erkennen ihre unmittelbaren Nachbarin-

WISSEN

Grundsätzliches

An keiner Stelle dieses Buches ist es meine Absicht, die Rolle des Arztes in irgendeiner Weise infrage zu stellen. Ich wäre ausgesprochen erleichtert, wenn du dieses Buch als eine Art Ergänzung betrachten würdest zu dem, was dein Frauenarzt dir an wichtigen Ratschlägen und Hinweisen gibt. Nachdem diese Last an Schuld und Verantwortung von mir genommen ist, möchte ich dennoch sagen, dass meiner Meinung nach Frauen mit die wertvollsten Dinge über Schwangerschaft von anderen Frauen lernen. Meine Freundinnen haben mir nicht nur unbegrenzt ihre Erfahrungen und ihr Wissen mitgeteilt, sondern haben mir auch immer wieder versichert, dass alles mit mir normal ist – mit Sicherheit das Beste, was sie mir sagen konnten. Denn auch wenn jede Frau glaubt, dass ihre Schwangerschaft einzigartig und besonders ist (vor allem bei der ersten), wünscht sie sich doch nichts sehnlicher als die Bestätigung, dass sie nicht verwirrter, unsicherer oder neurotischer ist als der Rest von uns Müttern. Das einzige Problem ist, dass wir eine sehr mobile Gesellschaft sind und nicht mehr bei unseren »Stämmen« leben. Oder wie die Großmutter meiner Freundin Kelly zu sagen pflegte: »Wir wachsen nicht immer in dem Garten auf, in dem wir gepflanzt wurden.«

nen nicht, wenn sie sie zufällig bei der Garagenausfahrt treffen. Wir stehen also ziemlich alleine da mit unserem Ehemann (was in dieser Situation so viel bedeutet wie ganz alleine), wenn es darum geht, uns durch die unruhigen Gewässer der Schwangerschaft zu navigieren.

Bei deiner Mutter galten andere Regeln

Auch wenn deine Mutter während deiner Schwangerschaft ganz in der Nähe ist, wirst du bald etwas äußerst Wichtiges lernen: Jede Generation hat ihre eigenen Schwangerschaftsregeln, und die Regeln unserer Mütter sind nicht dieselben wie für uns. Zum Beispiel durften sich unsere Mütter jederzeit einen Cocktail genehmigen. Heutzutage kann eine Frau in kein Restaurant mehr gehen, ohne an der Wand durch ein Schild gewarnt zu werden, dass der Genuss von einem Glas Wein beim Abendessen zu Alkohol-Embryopathie führt. Auch das Rauchen war damals erlaubt, was besonders hilfreich war. Denn unsere Mütter hatten wenigstens etwas nicht Dickmachendes, was sie sich in den Mund stecken konnten, um nicht mehr als die zehn vom Arzt genehmigten Kilos zuzunehmen – im Gegensatz zu uns, die wir alle fünf Minuten in die Gummibärentüte greifen müssen.

Außerdem wirst du bei den Gesprächen mit deiner Mutter bemerken, dass die Schwangerschaftserfahrung, so intensiv sie für dich jetzt auch sein mag, mit der Zeit doch fast völlig in Vergessenheit gerät – so wie auch ganze Episoden deiner Babyzeit verblassen. Im Moment klingt das absolut unmöglich für dich, stimmt's? Aber du kannst selbst einen kleinen Test machen: Zeige deiner Mutter ein Babyfoto von dir und eines von deinem Bruder oder deiner Schwester und frage sie, wer wer ist. Aller Wahrscheinlichkeit nach wird sie ziemlich nachdenken oder unfaire Anhaltspunkte wie das Automodell im Hintergrund oder ihre Frisur zu Hilfe nehmen müssen. Auch ich, deren ältestes Kind erst sieben Jahre alt ist, kann bei den Babyfotos oft nicht sagen, welches Kind sie zeigen, wenn man auf

dem Foto nicht erkennen kann, ob meine Haare blond, braun, kurz oder lang sind. Du solltest dir schon jetzt vornehmen, jedes Babyfoto, das ins Haus kommt, mit einer kurzen Notiz zu versehen, denn Schwangerschaftsdemenz sollte man nicht unterschätzen.

Wenn ich meine Mutter gelegentlich fragte, wie es war, als sie mit mir schwanger war, schien sie sich nur noch an zwei Dinge erinnern zu können: Sie hatte Heißhunger auf Erdnüsse in Schokoladenmantel, und ihre Fruchtblase platzte im Kaufhaus, als sie gerade die Babyausstattung kaufte. Ach ja, außerdem hat sie mir noch erzählt, dass sie sich auf der Toilette des Krankenhauses eine Zigarette genehmigt hat, um ihren Darm in Gang zu bringen, denn sie durfte erst nach einem Stuhlgang den Kreißaal betreten.

Wenn du dich fragst, ob du eine Fruchtwasseruntersuchung vornehmen lassen oder während deiner Schwangerschaft lieber auf die Mikrowelle verzichten solltest, um den Fetus keiner Strahlung auszusetzen, wird deine Mutter dich anschauen, als ob du eine Meise hättest und jedem medizinischen New-Age-Unsinn auf den Leim gehen würdest. Sie wird wahrscheinlich so etwas sagen wie: »Liebling, bleib ganz ruhig. Als ich mit dir schwanger war, habe ich einfach ganz normal weitergelebt. Ihr jungen Frauen denkt über alles viel zu viel nach. Mach, was du willst, dem Baby wird es nicht schaden. Aber hör endlich auf, so viel zu essen, du siehst langsam aus wie eine Tonne.«

Mit diesem Ratschlag kann natürlich eine Generation, die mit dem Bewusstsein aufgewachsen ist, dass sie absolut alles analysieren und verstehen muss, überhaupt nichts anfangen. Wenn man dann noch das für die heutige Zeit typische Bedürfnis hinzunimmt, in jeder Hinsicht, ob zu Hause oder in der Arbeit, perfekt zu sein, erhält man eine ziemlich große Gruppe von Frauen, die Unterstützung dringend nötig haben.

Ein Buch als Freundin

Dieses Buch ist genau das, was dein Arzt dir verordnet hat (oder verordnen würde, wenn er davon wüsste). »Beim ersten Kind gibt's tausend Fragen« steht dir mit Rat und tröstenden Worten zur Seite und ist daher für jede schwangere Frau von unschätzbarem Wert. Auch für die werdenden Väter, die davon überzeugt sind, dass ihre sonst so bezaubernden Frauen völlig entstellt sind, kommt es gerade recht. Ihr werdet die fundamentale Regel der Elternschaft lernen, die mit der Schwangerschaft beginnt: du musst keine perfekte Mutter sein, du musst nur gerade gut genug sein. Wir Freundinnen haben keinerlei Zweifel daran, dass du mehr als gut genug sein wirst, und sind für dich da, damit du es sein wirst.

- 7 Vorwort
- 20 Warum glaubst du eigentlich, dass du schwanger bist?
- 34 Das Verkünden der wunderbaren Neuigkeit
- 51 Das neue Körpergefühl
- 71 Der Körper spielt verrückt
- 90 Gefühle, Launen und Ängste
- 120 Du und dein Arzt
- 136 Untersuchungen und Tests
- 155 Fitness und Schwangerschaft
- 175 Sex und Schwangerschaft
- 194 Schwangerschafts-Chic
- 229 Die lieben Männer
- 246 Künstliche Befruchtung, Fehlgeburten & Co.

- 266 Die letzte Durststrecke
- 284 Der Klinikkoffer
- 310 Die Wehen beginnen (endlich!)
- 330 Aufbruch ins Krankenhaus
- 350 Postnatale Ängste
- 368 »Nichts wird mehr sein, wie es war«
- 378 Dank (1995)
- 380 Dank (2007)
- 383 Register

DIE ZEHN ...

- 6 ... verbreitetsten Lügen über die Schwangerschaft
- 19 ... Gründe zu vermuten, dass Du schwanger bist
- 327 ... Wege ein Baby auf die Welt zu bringen
- 372 ... größten Sorgen schwangerer Frauen
- 377 ... Gründe sich eines Tages noch mal darauf einzulassen

10

GRÜNDE



zu vermuten, dass du schwanger bist

1. Die weltberühmte weibliche Intuition. Viele meiner Freundinnen schwören, sie wussten bereits im Moment der Empfängnis, dass sie schwanger waren.
2. Vielleicht denkst du, dass das Ausbleiben der Periode ein untrügliches Zeichen ist – aber wenn sie unregelmäßig kommt, denkt man oft nicht sofort an eine Schwangerschaft.
3. Fühlst du dich, als ob du den Verstand verlierst oder dir die Kontrolle über deine Gefühle entgleitet? Das könnte ein Anfall von Schwangerschaftsdelirium sein.
4. Die Welt um dich herum beginnt komisch zu riechen, und du hast den Verdacht, dass du dich als Polizeihund bewerben und Drogen erschnüffeln könntest.
5. Übelkeit? Wir sprechen davon, dass dir morgens, mittags und nachts schlecht ist.
6. Dir ist schwindlig, du spürst eine Leere im Kopf, und vielleicht fällst du sogar in Ohnmacht.
7. Du leidest unter Phantom-Menstruationskrämpfen – du könntest schwören, dass deine Periode jede Minute einsetzt.
8. Du bist noch erschöpfter als sonst.
9. Du musst öfter Wasser lassen, insbesondere mitten in der Nacht.
10. Deine Brüste sind größer und weitaus empfindlicher.



Warum glaubst du eigentlich, dass du schwanger bist?

Die Hinweise von Mutter Natur

Eigentlich gibt uns die Natur genügend Hinweise darauf, dass wir schwanger sein könnten – noch bevor die moderne Wissenschaft es bestätigt. Und wenn du dann sicher weißt, dass du schwanger bist, wird es dir wie Schuppen von den Augen fallen, und du wirst sagen: »Ach das ist der Grund dafür, dass ...« (setze ein beliebiges Symptom ein: »meine Brüste so empfindlich sind«, »ich dauernd auf die Toilette rennen muss«, »mein Mann mich verrückt macht«).

Vor allem in der Rückschau wirst du feststellen, dass einige körperliche Veränderungen dich ziemlich eindeutig auf deine Schwangerschaft hingewiesen haben. Deshalb werde ich auch immer so zynisch, wenn ich diese Geschichten über Frauen höre, die neun Monate lang von nichts eine Ahnung hatten und dann ihr Baby in der Toilette eines Flugzeugs zur Welt bringen. Also wirklich! Ein acht Monate alter Fetus tritt und bewegt sich meist so heftig, dass du zuschauen kannst, wie dein einst runder Bauch plötzlich rechteckig wird. Und was ist mit der unvermeidbaren Gewichtszunahme? Wen wollen diese Frauen an der Nase herumführen? Entweder wollen sie sich auf die »unbefleckte Empfängnis« hinausreden, oder sie sollen ihrem Körper zu wenig Aufmerksamkeit. Eine ganze Reihe von Veränderungen gibt dir Hinweise auf eine Schwangerschaft, noch bevor du die genaue Bestätigung durch einen Schwangerschafts-

test hast. Im Folgenden findest du eine Auflistung der häufigsten Frühwarnzeichen.

Brüste

Bei vielen Frauen macht sich eine Schwangerschaft durch eine Veränderung der Brüste bemerkbar. Eine Frau, die sich am Anfang der Schwangerschaft befindet, hat oft dasselbe Spannungsgefühl in den Brüsten wie kurz vor der Periode – nur mit dem Unterschied, dass diese Brüste noch sehr viel empfindlicher sind. Der Wasserstrahl beim Duschen kann qualvoll, auf dem Bauch zu schlafen vollkommen unerträglich sein, und du wirst es vollkommen gerechtfertigt finden, dich mit der Nachttischlampe zur Wehr zu setzen, sollte dein Mann deine Brüste berühren. Dein Busen ist nicht nur sehr empfindlich und vielleicht auch wund, sondern wird auch von Tag zu Tag größer. Die gute Nachricht, speziell für die unter uns, die insgeheim schon immer etwas mehr Oberweite haben wollten: Er wird noch weiter wachsen und irgendwann auch nicht mehr schmerzen. In ungefähr einem Monat werden du und dein Mann ein nettes neues Spielzeug haben.

Häufige Toilettenbesuche

Ein weiteres Symptom, das wir Freundinnen zu Beginn der Schwangerschaft an uns feststellten, war unser häufiges Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen. Unter Umständen musst du zwei- oder dreimal (oder noch öfter) in der Nacht aufstehen, während du sonst die ganze Nacht durchschlafen konntest, ohne dass deine Blase sich auch nur einmal gemeldet hätte. Da Müdigkeit oft ein weiteres Symptom für eine Schwangerschaft ist, wirst du es hassen, dass dein kostbarer Schlaf ständig unterbrochen wird. Eine alte Volksweisheit besagt, das nächtliche Aufstehen für den Toilettengang soll dich auf

deine Mutterrolle vorbereiten, wo du ebenfalls mehrmals nachts aufstehen musst. Ich glaube aber nicht an diese Volksweisheit, weil du später in der Schwangerschaft wieder durchschlafen wirst, und jeder weiß, dass eine schwangere Frau sich nicht mehr daran erinnern kann, was sie sechs Monate vorher gelernt hat. Mit viel Glück weiß sie gerade noch, was am Tag zuvor passiert ist!

Diese nächtlichen Ausflüge können natürlich sehr ärgerlich sein, meistens aber ist es dann doch nicht ganz so schlimm, weil fast jede von uns Freundinnen es fertiggebracht hat, aufzustehen, ins Badezimmer zu gehen, ihr Geschäft zu verrichten, sich den Po abzuwischen, zurück zum Bett zu gehen und sich hineinzukuscheln, ohne auch nur einmal die Augen zu öffnen. Einige konnten sogar mit geschlossenen Augen einen Schluck Wasser trinken. Ich jedoch war fast immer hungrig und bin nach dem Ausflug zur Toilette regelmäßig in der Küche gelandet. Und wenn ich es auch geschafft habe, im Schlaf die Treppe hinunterzugehen, hat mich dann doch das Licht im Kühlschrank endgültig geweckt.

Grenzenlose Müdigkeit

Die Müdigkeit zu Beginn der Schwangerschaft empfinden viele Frauen wie eine bleierne Schwere – etwa so, als ob man ständig Grippemittel einnehmen würde. Eine meiner Freundinnen, Becky, die Immobilien verkauft, war so müde, dass sie jedes Mal im Auto einschlieft, wenn sie zu den Häusern möglicher Kunden fuhr. Glücklicherweise hatte Becky einen Partner, der meistens am Steuer saß. Frauen in den ersten Schwangerschaftswochen werden bei ihrer Arbeit immer nur den sehnlichen Wunsch haben, sich möglichst schnell irgendwo hinlegen zu können. Meine Freundin Rosemary sperrte jeden Tag die Tür zu ihrem Büro zu und ruhte sich für ein paar Minuten auf ihrem Sofa aus. Die Glücklichen unter uns, die mittags ein Nickerchen machen können, werden wie die Toten schlafen

und dann ganz zerknittert, mit roten Backen und verlegten Haaren – und nur wenig erholter als vorher – wieder aufwachen. Die gemütlichen Videoabende mit deinem Mann kannst du erst einmal ganz vergessen. Wahrscheinlich wirst du selig schnarchen, noch bevor die Warnung vor unbefugter Vervielfältigung vorbei ist. Diese Müdigkeit kann auch dazu führen, dass du nicht mehr lange genug aufbleiben kannst, um mit deinem Mann zu schlafen. Am besten gibst du ihm dieses Buch in die Hand.

Bauchkrämpfe

Bauchkrämpfe wie zu Beginn der Periode können ein weiteres Anzeichen für eine Schwangerschaft sein. Viele meiner Freundinnen waren sich niemals sicherer, dass sie bald ihre Periode bekommen würden, als zu Beginn ihrer Schwangerschaft. Schwangerschaft und prämenstruelles Syndrom haben einige Gemeinsamkeiten – zum Beispiel Schmerzen im unteren Rückenbereich und diese leichten Bauchkrämpfe kurz vor der Regelblutung. Da ich immer Angst vor

TIPP

Für Männer!

Achtung, Achtung, an alle Männer von Frauen, die sich in den ersten Schwangerschaftswochen befinden:

Nimm es nicht persönlich, wenn deine Frau lieber schläft, als mit dir zu schlafen! Sie kann wirklich nicht anders, und es hat absolut nichts mit deiner Männlichkeit zu tun oder damit, dass sie dich nicht mehr genügend liebt. Versuch es morgen früh noch mal, wenn sie etwas ausgeruhter ist. Aber nicht, wenn sie auch unter morgendlicher Übelkeit leidet – in diesem Fall versuch es mit dem »Playboy«.

einer Fehlgeburt hatte (was aber niemals passierte), hasste ich dieses Gefühl, die Periode könnte jede Minute losgehen. Unzählige Male glaubte ich, einen Blutstropfen gespürt zu haben, und ließ alles liegen und stehen, um im Badezimmer nachzusehen. Wie du aber bald erfahren wirst, tröpfelt während der Schwangerschaft einiges, da dein Körper in puncto vaginale Sekretion zur Höchstform aufläuft.

Bei allen meinen vier Kindern hatte ich zu Beginn der Schwangerschaft leichte Blutungen. Das kann auch dir passieren, obwohl es nicht besonders oft vorkommt. Als Daumenregel gilt: Wenn das Blut bräunlich und nicht klumpig ist und du nur ein oder zwei Binden brauchst, ist wahrscheinlich alles in Ordnung. Aber wenn das Blut hellrot oder klumpig ist, rufe deinen Arzt an. Wenn die Blutung außerdem mit Krämpfen verbunden ist, dann rufe deinen Arzt sofort an und frage, ob du in die Praxis oder ins nächste Krankenhaus fahren sollst.

Glaub mir, ich weiß, wie hysterisch man werden kann, wenn man schwanger ist und Blut in seiner Unterwäsche findet, aber um dich zu beruhigen – bei mir war die Blutung viermal hellrot (ich hatte jedoch keine Krämpfe), und mein Arzt riet mir lediglich, bis zum Abklingen der Blutung ein paar Tage lang die Beine hochzulegen. Meine Schwangerschaften verliefen danach ganz normal. Es ist vollkommen in Ordnung, zur Klärung deinen Arzt anzurufen, aber es muss nicht gleich ein Notruf sein.

Schwindelgefühle

Einige meiner Freundinnen erzählten, sie hätten sich zu Beginn der Schwangerschaft ziemlich benommen und schwindelig gefühlt. Wenn sie zu schnell aus dem Bett aufsprangen, wurde es ihnen schwarz vor Augen, und sie sahen Sterne. Beim Binden der Schuhbänder mussten sie sich manchmal flach auf den Boden legen, um

den Kreislauf wieder in Gang zu bringen. Ein Wort der Warnung an dieser Stelle: Ziemlich viele Frauen wurden schwanger, weil sie zu viel getrunken hatten, und manchmal sind Schwangerschaft und Kater ziemlich schwer voneinander zu unterscheiden. Allgemein lässt sich sagen, dass ein Kater, der mehrere Tage anhält, eine Schwangerschaft sein könnte und du so lange nicht mehr feiern solltest, bis du dir Gewissheit verschafft hast. Selbst wenn du nicht schwanger bist, solltest du dir bei einem sich über mehrere Tage hinziehenden Kater überlegen, ob du nicht besser ganz mit dem Feiern aufhörst. Bei Schwindelgefühlen musst du dich nicht zu sehr beunruhigen, solltest dich aber langsamer bewegen, damit dein Blutdruck sich an seine neue, langsamere Gangart gewöhnen kann. Sonst könnte es sein, dass du umkippst und dir eine Beule holst.

Übelkeit

Übelkeit ist für viele schwangere Frauen das Schlimmste an der ganzen Schwangerschaft. Sie kann dich zu jedem Zeitpunkt treffen, meistens passiert es jedoch um den zweiten Monat herum. Entweder kämpfen dann Frauen verzweifelt gegen ihre Übelkeit an, indem sie alles essen, was in Sichtweite ist, oder sie müssen sich schon bei dem bloßen Gedanken an bestimmte Nahrungsmittel übergeben. Man sollte annehmen, dass eine von Übelkeit geplagte Frau keinen Bissen mehr runterbringt. Weit gefehlt. Viele meiner schwangeren Freundinnen hatten fast gleichzeitig einerseits das Gefühl, zu hungern, und mussten sich andererseits ständig übergeben. Die Schwangerschaft kann ein nagendes Unwohlsein in deinem Magen erzeugen, das mit der Seekrankheit vergleichbar ist. Im einen wie im anderen Fall ist Nahrungsaufnahme das einzige Mittel, deinen Magen wieder zur Ruhe zu bringen. Der Haken bei der Sache ist nur, dass nicht jedes Nahrungsmittel dafür geeignet ist, und die Herausforderung liegt darin, das jeweils richtige gegen die Übelkeit zu finden. Du wirst erstaunt sein, wie es dir schon beim bloßen Gedanken



an viele deiner sonstigen Lieblingsspeisen – wie zum Beispiel Käse, Fisch, Brokkoli oder Huhn – den Magen umdrehen wird.

Ein paar meiner Freundinnen traf das Schicksal besonders hart. Sie litten unter so extremer Übelkeit, dass sie oft mitten im Satz abrupt zum Schweigen gebracht wurden. Bei meiner armen Freundin Maryann war die morgendliche Übelkeit so stark, dass sie sich ohne jede Vorwarnung übergeben musste. Es gab keinerlei Anzeichen, wie ein leichtes Übelkeitsgefühl oder vermehrten Speichelfluss im Mund. In einem Moment unterhielt sie sich noch, und in der nächsten Minute ging es ihr wie in der Szene mit der Erbsensuppe in »Der Exorzist«. Sie gewöhnte sich an, möglichst ruhig zu sein und ihren Mund zusammenzupressen, um den Schaden so gering wie möglich zu halten. Auf der anderen Seite habe ich mindestens ebenso viele Freundinnen, die nie auch nur das geringste Anzeichen von Übelkeit verspürten. Das ist ein weiteres Beispiel dafür, wie es der Natur Freude bereitet, uns im Unklaren zu lassen, damit wir uns niemals völlig entspannen können.

Register

A

- Aberglaube 47
- Abführmittel 84, 359
- Abnehmen 167, 370
- Abstrich 140
- Abtreibung 148
- Affäre, außereheliche 183
- AFP-Bestimmung, siehe Alpha-Feto-Proteintest
- Alkohol-Embryopathie 16
- Alpha-Feto-Proteintest 106, 146
- Amenorrhö, siehe Ausbleiben der Periode
- Ammenmärchen 264
- Amniozentese 106, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 255
 - Angst vor den Folgen 250
- Angst
 - als Mutter zu versagen 115
 - hässlich zu werden 108
 - um das Baby 105
 - vor den Wehen 116
 - vor der Geburt 116
 - vor der PDA 117
 - vor Fehlgeburt 102, 181, 246, 248, 250
 - vor Untersuchungen 146, 148
 - wie die eigene Mutter zu werden 110
 - zur Mutter des Mannes zu werden 111
 - zu versagen 115
- Angst der Mutter
 - vor der Geburt 263
 - zu Versagen 262
- Ängste 253
 - der Männer 239
 - der Mutter 245, 265, 351
- Ängste der Männer
 - das Baby zu verletzen 181
 - dass die Frau sterben könnte 244
 - Durchtrennen der Nabelschnur 242
 - kein guter Vater zu sein 244
 - nicht Baby sein zu dürfen 239
 - nie mehr Sex 243
 - seiner Frau nicht helfen zu können 242
 - vor Abhängigkeit 244
 - vor der Geburt 241, 242
 - vor Geldnöten 239
 - was aus ihrer Frau wird 240
 - wie der eigene Vater zu werden 245
- Ängste der Mutter 90, 102, 131
- Angst, eine schlechte Mutter zu sein 115
- Angst, vor Fehlern 112
- Antidepressiva 367
- Antihistaminikum 66
- Appetitlosigkeit 269
- Arzt, Wahl des passenden 128, 130
- Atembeschwerden 268, 269
- Atemnot 268
- Ausbleiben der Periode 31
- Ausfluss, vaginaler 9, 202
- Ausgangsgewicht 53
- Aussehen in der Schwangerschaft 197, 205, 207, 209, 213, 216, 240
- Aussehen, in der Schwangerschaft 65, 161, 169, 373
- Aussehen, nach der Geburt 286
- Autositz 301, 302

B

- Babyausstattung 301, 303, 304
 - Decken 307
 - Hemdchen 304
 - Mützchen 306
 - Nackenrolle 308
 - Schnuller 306
 - Schühchen 305
 - Spucktücher 308
 - Tipps 305
 - Windeln 304
- Babyausstattung 309
- Babybelt 215
- Babyblues 365
- Babykleidung 304
- baden 88
- Bauchkrämpfe 24, 317
- Beckenboden
 - Übungen 172
- Beckenbodenmuskulatur
 - schwache 375
- Binden 25, 32, 291, 294
- Blähungen 267
- Blasenschwäche 217, 375
- Blutabnahme 146
- Blutdruckmessung 142
- Bluttests 140, 248
- Blutuntersuchungen 139
- Blutzuckerspiegel 145
- Braxton-Hicks-Kontraktionen 8, 162, 324
- Brust
 - schlaffere 189
- Brüste 22, 57, 187, 204, 211
 - kleinere nach der Schwangerschaft 373
 - schlaffere 59
 - Veränderungen in der Stillzeit 9
- Brustschale, siehe Milchauffangschale
- Brustwarzen
 - Veränderungen der 187, 374

C

- Cellulitis 211, 212
- Chlamydieninfektion 140
- Chloasma 214, 225
- Chorionzottenbiopsie 106, 150, 151, 255
- Couvade-Syndrom 234
- CTG, siehe Kardiotokographie
- CVS, siehe Chorionzottenbiopsie

D

- Dammschnitt 173
 - Nähen des 347
- Dauerwelle 61, 223
- Demenz
 - postnatale, siehe Wochenbettdepression
- Dessous 214
- Diabetes 141, 145
 - Schwangerschafts- 145
- Down-Syndrom 106, 107, 146, 149, 250
- Durchfall 317

E

- Einlauf 318
- Einzelpraxis 131
- Eiscreme 81
- Elternsein 232
- Entbindung
 - Ablauf der 337, 345
 - Erwartungen an die 344
 - Tipps bevor es losgeht 331
 - Vorbereitungen auf die 300
- Entbindungsstation 329
- Entbindungstermin naht 278
- Entbindungszimmer 280, 335, 348
- Enthaarungsmethoden 223
- Entscheidung
 - schwierige 62, 255

Entscheidungen, schwierige 150
 Erbkrankheiten 106, 147
 Erbrechen, unter der Geburt 339
 Ernährung 81, 153
 Eröffnungswehen 339
 Erregung, sexuelle 69, 178, 187, 269
 Erzählen von der Schwangerschaft 34

F

Fantasien, sexuelle 186
 Fehlgeburt 25, 47, 48, 76, 96, 102, 103, 104, 133, 148, 165, 248, 250
 – Gefühle nach einer 249
 Fetozid 255
 Fettpölsterchen 57
 Fitness 155, 157, 161, 163, 199, 344
 Fitnessstudio 157
 Fitnessübungen 162
 Fliegen, in der Schwangerschaft 115
 Frauenarzt 11, 12, 14, 15, 33, 36, 37, 56, 75, 89, 90, 121, 123, 124, 125, 126, 134, 151, 217, 235, 236, 249, 262, 274, 278, 365
 Fremde 49
 Freundinnen 41
 Fruchtblase, Platzen der 281, 319
 Fruchtwasseruntersuchung, siehe Amniozentese

G

Gase 73
 Gebärmutterhals
 – Verstreichen des 321, 340
 Geburt
 – Ablauf der 337, 345
 – Freundin bei der 299
 – Videoaufnahmen 297

– Zeichen für die bevorstehende 316
 Geburtsbeginn 310
 Geburtserfahrung 264
 Geburtstermin
 – Anzeichen für das Erreichen des 268, 269, 270, 273, 276, 278, 279
 Geburtsvorbereitungskurs 209, 236, 237, 241, 267
 Geburt und Trauma 347
 Gefühlschaos 233
 Gefühlsschwankungen 92
 Geheimrezept
 – gegen Übelkeit 80
 Gemeinschaftspraxis 130
 Genervtsein 30, 314
 Gerüche
 – Empfindlichkeit 29
 Getränke
 – kohlen säurehaltige 74
 Gewicht
 – Abnehmen 370
 Gewichtskontrolle 54
 Gewichtsveränderungen 166
 Gewichtszunahme 21, 42, 53, 153, 167, 190, 215, 254, 275
 Glukose-Toleranz-Test 145
 Gynäkologe, siehe Frauenarzt

H

Haare 61, 221, 223
 Haare färben 62, 114, 222
 Haare tönen, siehe Haare färben
 Hämorrhoiden 12, 85, 86, 87, 88, 90, 251, 316, 359, 360
 – Linderung von 88
 Harndrang 317
 – häufiger 22
 Haut 65, 225
 – Veränderungen nach der Schwangerschaft 374

Hebamme 118, 121, 122, 124, 131, 152, 238, 289, 300, 336, 337, 339, 340, 341, 342, 347, 348
Hefepilze 228
Heißhunger 17, 81
Herausforderungen, sexuelle 177
Herztöne des Babys 152
Hormonbehandlung 137
Hormonschwankungen 76
Hormonspiegel 217
Hunger 98, 295, 300, 357

I

IBCLC, Siehe Laktationsberaterin
Inkontinenz 172, 217, 376
Intuition 32
In-vitro-Fertilisation 258
Ischiasbeschwerden 171
– Tipps gegen 277
IVF, Siehe In-vitro-Fertilisation

J

Joggen 376
Juckreiz 66, 67, 203

K

Kaiserschnitt 8, 107, 117, 121, 126, 127, 131, 134, 141, 261, 262, 263, 264, 295, 326, 328, 344, 345, 346, 358, 364, 366, 376
– geplanter 326
Kardiotokographie 152
Kissen 289
Kleidung, nach der Entbindung 286
Klinikkoffer 288, 290, 293, 296
Klistier 282
Kolostrum 295
Konaktion-Tropfen 348
Kontraktionen, siehe Wehen

Konzentrationsfähigkeit 92
Körpergefühl
– in der Schwangerschaft 51
Kortisonspritzen 89
Krankenhaus
– Aufnahme ins 334
– Fahrt ins 332
Kratzen 66
Künstliche Befruchtung 246, 252, 256

L

Laktationsberaterin 297
Lamaze-Atmung 292, 334, 343
Launen 90, 231, 233, 241, 315
– unter der Geburt 336

M

Männer 38, 229, 234
– bei der Geburt 341
Massage 276
Mehrlinge 144, 254, 256
Mieder 215
Milchauffangschale 296
Müdigkeit 23, 157, 362, 365
Mütter
– die eigene 42
– Schwiegermütter 233
Mutterliebe, Entstehung der 347
Muttermund
– geöffneter 321
– Öffnung des 321
Muttermundsdehnung 281
Mythos der perfekten Mutter 265

N

Nabelschnur
– Durchtrennung der 346
Nachgeburt 291
Nägel 61

Nase, verstopfte 228
 Nervenkitzel 182
 Nestbautrieb 311, 312, 314, 318
 Neugeborenes 304, 355

O

Ohnmacht
 – bei der Geburt 242
 Oma 45
 Oralsex 69, 181, 189
 Orgasmus 69, 172, 174, 183, 186,
 189, 192, 358, 362, 364, 375
 Oxytozin 121, 189, 280, 343, 344
 Oxytozin-Infusion 280

P

Partner, Siehe auch Männer
 Partnerschaft 99, 178, 179, 180,
 230, 231, 235, 243, 244, 245
 PDA 9, 10, 86, 113, 117, 122, 123,
 160, 243, 334, 341, 342, 343, 345,
 346
 – Ablauf der 342
 Pediküre 65
 Periduralanästhesie, siehe PDA
 Pigmentstreifen auf dem Bauch 70
 Pigmentveränderungen 68, 70,
 225
 Placenta praevia 8, 252, 326
 Plazenta
 – Ausstoßen der 346
 – kleine Risse 164
 Po 60, 204, 370
 Präeklampsie 141, 142
 Pressen 339
 Presswehen 339
 Progesteron-Vergiftung 76, 77
 Psychiater 30
 Putzwahn 311, 313

R

Rauchen 16, 107, 265
 Rückenschmerzen 276
 Rülpsen 73

S

Schamlippen
 – Veränderungen der 187
 Schlaflosigkeit 270, 315
 Schleimpfropf 211, 318, 320
 Schmerzmittel 9, 100, 117, 118,
 122, 133, 277, 340, 341, 342, 343,
 345
 Schnuller 306
 Schnupfen in der Schwanger-
 schaft 269
 Schokolade 28, 81, 294
 Schuldgefühle
 – nach der Geburt 366
 Schwangerschaft 48
 – die letzten Wochen 268
 – fortgeschrittene 275
 – körperliche Veränderungen
 nach der 373
 Schwangerschaftsabbruch 148,
 255, 257
 Schwangerschafts-BH 218, 221,
 295
 Schwangerschafts-Diabetes 145
 Schwangerschaftshüter 113, 114,
 117
 Schwangerschaftsmaske 70, 214,
 225
 Schwangerschaftsrhinitis, siehe
 Nase, verstopft
 Schwangerschaftsstreifen 8, 66,
 67, 347
 – Massage gegen 66
 Schwangerschaftstest 139
 Schwankungen

– hormonelle 76
Schwimmen 171, 211
Schwindelgefühle 25
Sentimentalität 94
Sex
– Stellungen 191
Sexualität 176, 243
Sexualleben 24, 46, 179, 180, 183,
294, 362, 375
Sodbrennen 74, 267
Sonnenbaden 214, 225
Sonogramm, siehe Ultraschallun-
tersuchung
Sonographie, siehe Ultraschallun-
tersuchung
Spazieren gehen 172
Sperma-Spin-Theorie 170
Spermogramm 247
Spina bifida 106, 146
Spinalanästhesie, siehe PDA
Sport 156, 159, 182, 199, 370
Steißlage 326
Still-BH 295
Stillen 287, 288, 289, 295, 296, 356
– Kalorienverbrauch beim 168
Stillzeit 58, 59, 167, 168, 189
Stimmungsschwankungen 177
Stimulierung der Brustwarzen 188
Streben nach Perfektion 265
Stuhlgang 82
Stütz-Strumpfhosen 215

T

Tanzen 171
Tay-Sachs-Syndrom 107
Teint 67
Telefonliste 298
Tests, Siehe Untersuchungen
Torschlusspanik 253
Training, leichtes 164
Trampolinspringen 376
Trennung 244

U

Übelkeit 9, 11, 24, 26, 27, 46, 76,
77, 78, 79, 81, 82, 84, 158, 171,
177, 254, 316
– Tipps gegen 81
Übergangsphase 339
Ultraschalluntersuchung 106, 142
Umstandsmode 57, 60, 109, 195,
197, 201, 202, 207, 209, 226, 278
– besondere Ansprüche an 202
– tauschen und leihen 209
Ungeduld 96
Unsicherheit 133, 148
Untersuchungen 136
Urintests 141

V

Vaginalkulturen 140
Vaginalmuskeln
– Erschlaffung 172, 374
Vagina-Pups 275
Valsalva-Versuch 163
Väter
– bei der Geburt 236
Vater, der eigene 45
Vaterinstinkt 236
Verdauung 72, 84, 91
Verhütungsmittel 32, 182
Versagensängste 262
Vollnarkose 345
Vorsorgeuntersuchungen 138

W

Wahnsinn
– hormonell bedingter 29
Wassergeburt 122
Wehen 7, 40, 65, 84, 100, 102, 113,
116, 117, 122, 123, 127, 130, 132,
133, 152, 158, 162, 170, 188, 196,
235, 236, 237, 238, 241, 242, 243,

- 252, 263, 264, 268, 269, 270, 271, 277, 279, 280, 281, 282, 285, 290, 294, 297, 298, 300, 310, 311, 313, 317, 318, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 328, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 341, 342, 343, 344, 346
- Abneigung gegen Berührung während der 277
 - effiziente 325
 - falsche 323
 - Intensität der 338
 - produktive 335
 - Tipps 325
 - wann ins Krankenhaus? 324
- Weheneinleitung
- Hausmittel 280
- Wehenschreiber 152, 335, 336, 343
- Wiegen 153
- Wochenbettdepression 226, 253, 264, 356, 365, 366, 367
- Anzeichen 366

Y

Yoga 171, 199

Z

Zervix

- Dehnung der, siehe Muttermund, Öffnung des

Zwillinge 144, 254

SERVICE

Liebe Leserin, lieber Leser

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice: heike.schmid@medizinverlage.de

Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 300504, 70445 Stuttgart,

Fax: 0711 8931-748



Hat Ihnen das Buch von Iovine, V. Beim ersten Kind gibt's 1000 Fragen gefallen?

***zum Bestellen
klicken***

by naturmed Fachbuchvertrieb
Aidenbachstr. 78, 81379 München
Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157
Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>