



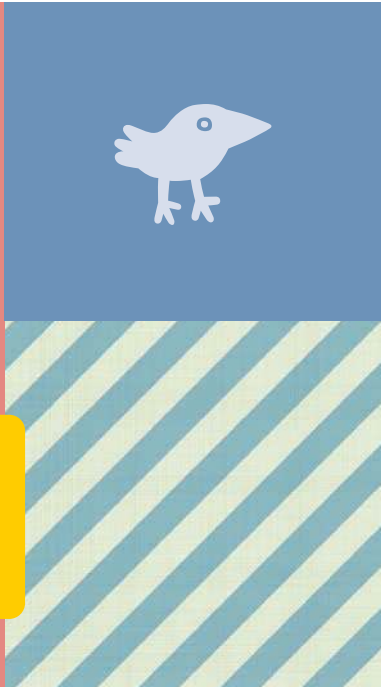
BIRGIT LAUE

SCHWANGER- SCHAFTS 1x1

Die besten Hebammentipps für
entspannte 9 Monate



G|U



INHALT



IN 40 WOCHEN ZUM BABYGLÜCK

<i>Kleiner Test – große Wirkung.....</i>	<i>6</i>
<i>Alles klar, mein Kind?</i>	
<i>Vorsorgeuntersuchungen</i>	<i>12</i>
<i>Babyspaß mit Mutterpass</i>	<i>16</i>



DAS PRALLE LEBEN: RUND & GESUND!

<i>Erste Sahne – gesunde Ernährung für Mama und Baby</i>	<i>32</i>
<i>Ganz schön schwanger – rundum gepflegt</i>	<i>48</i>
<i>Lust & Liebe – auch mit Bauch</i>	<i>56</i>
<i>Fit unter allen Umständen: Sport und Bewegung</i>	<i>60</i>
<i>Reiselust und Urlaubsfieber</i>	<i>64</i>



ALLES IN ORDNUNG?

<i>Informiert entscheiden – vorgeburtliche Diagnostik.....</i>	<i>70</i>
<i>Schwangerschaftsbeschwerden von A bis Z</i>	<i>74</i>
<i>Schwanger mit Hindernissen – Risiken und Besonderheiten.....</i>	<i>86</i>



ENDSPURT ZUM GLÜCK: DIE GEBURT

<i>Aus eigener Kraft – die natürliche Geburt.....</i>	<i>126</i>
<i>Oh Schmerz, lass nach!.....</i>	<i>134</i>
<i>Medizinische Eingriffe und Operationen</i>	<i>140</i>
<i>Nach der Geburt</i>	<i>150</i>



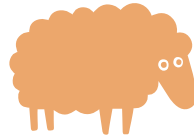
DER COUNTDOWN LÄUFT

<i>Eltern werden ist nicht schwer – Zukunft Familie.....</i>	<i>102</i>
<i>Geburtsvorbereitung – Körper und Seele einstimmen.....</i>	<i>108</i>
<i>Eine wichtige Entscheidung: Babys Geburtsort.....</i>	<i>116</i>



SERVICE – ZUM NACHSCHLAGEN

<i>Bücher, die weiterhelfen</i>	<i>156</i>
<i>Adressen, die weiterhelfen.....</i>	<i>156</i>
<i>Register</i>	<i>158</i>
<i>Impressum.....</i>	<i>160</i>



ALLES KLAR, MEIN KIND? VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Ihre Schwangerschaft ist eine aufregende und spannende Zeit mit vielen Fragen, Erwartungen und auch gemischten Gefühlen. In diesem besonderen Lebensabschnitt begleiten Sie Frauenärzte und Hebammen einfühlsam und professionell bei Ihren körperlichen, seelischen und sozialen Veränderungen.

18.

Wie geht's dir, Baby?

Ab der Feststellung einer Schwangerschaft beginnt für die meisten Mütter und Väter auch die Sorge um ihr Kind. Darin liegt eine wichtige Schutzfunktion, die dazu führt, bisherige Lebensgewohnheiten zum Wohle des Kindes zu hinterfragen und gegebenenfalls zu ändern. Auch wenn es niemals eine Garantie dafür geben kann, dass alles glattgeht, seien Sie »guter Hoffnung« – ein ungebore-

nes Kind ist nicht so empfindlich, wie Sie vielleicht denken. Am besten unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie es spüren lassen, dass Sie es lieb haben und sich freuen, dass es in Ihnen wächst. Sprechen Sie zu ihm, teilen Sie ihm Ihre Freuden und Gedanken mit und lassen Sie es auf diese Weise teilnehmen an Ihren Gefühlen, guten wie weniger guten. Auch Ihr Partner kann bereits mit dem Ungeborenen kommunizieren! So wird Vertrauen entstehen und wachsen – eine gute Basis, um sich gemeinsam zu einer eigenständigen und fröhlichen Familie entwickeln zu können.

TEAMPLAYER FÜR MUTTER UND KIND

Zum Glück ist dies heute selbstverständlich: Frauen, die ein Baby erwarten, gehen regelmäßig zur Schwangerschaftsvorsorge. Sinn dieser Untersuchungen ist es, den Verlauf der Schwangerschaft zu beobachten und Auffälligkeiten oder Erkrankungen früh zu erkennen, damit keine Probleme daraus entstehen.

Bestimmt haben auch Sie eine Menge Fragen, die bei den Vorsorgeterminen beantwortet werden können. Die Untersuchungen müssen allerdings nicht in einer Frauenarztpraxis vorgenommen werden. Auch Hebammen sind per Gesetz zur alleinigen Schwangerschaftsvorsorge zugelassen – mit Ausnahme des Ultraschalls.

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Vorsorgeuntersuchungen von einer Hebamme oder einem Arzt durchführen zu lassen oder zwischen Hebamme und Arzt aufzuteilen. Beide Berufsgruppen orientieren sich an von einer fachlichen Kommission beschlossenen Richtlinien, die die Qualität der Betreuung sichern: die Ärzte an den sogenannten Mutterschaftsrichtlinien, die Hebammen an den Richtlinien zur Schwangerenvorsorge.

19.

Hebammen – Expertinnen für Mutter und Kind

Die Hebamme ist Spezialistin für die Betreuung einer gesunden schwangeren Frau und ihres Kindes. Schwanger zu sein ist für sie ein natürlicher Prozess, der bei einem normalen Verlauf nichts mit Krankheit zu tun hat und deshalb auch nicht medizinisch behandelt werden muss. Ihre Hebamme kann Sie in allen Fragen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die erste Zeit mit Ihrem Baby beraten. Sie ist eine wichtige Kontaktperson, zu der Sie zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft in Verbindung treten können. Melden Sie sich am besten frühzeitig bei einer Hebamme in Ihrer Nähe an, Adressen be-

kommen Sie über sogenannte »Hebammenlisten«, die in Arztpraxen, Apotheken, Bioläden etc. ausliegen, oder im Internet.

20.

Sie haben ein Recht auf Hebammenhilfe

Hebammenhilfe kann von jeder Frau zusätzlich zur ärztlichen Vorsorge in Anspruch genommen werden. Die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen erstattet. Einzelne Kassen vergüten auch zusätzliche Hebammenleistungen wie Rufbereitschaftspauschalen, Kinderwunschberatung, PEKiP-Kurse und Geburtsvorbereitungskurse für den Partner. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Falls Sie privat versichert sind, klären Sie am besten im Vorfeld, welche Leistungen von Ihrem Versicherer übernommen werden.

Die Familienhebamme

Familienhebammen haben eine pädagogisch-psychologische Zusatzqualifikation. Sie sind Expertinnen für Familien mit besonderem Hilfebedarf. Die Kosten werden von den Kommunen oder privaten oder konfessionellen Trägern übernommen.



21.

Vorsorge bei der Hebamme

Der Schwerpunkt der Schwangerenvorsorge liegt bei Hebammen im Bereich der Begleitung und Beratung. Dabei wird Ihre Hebamme Ihre individuellen Bedürfnisse im Blick haben und versuchen, Ihre Eigenverantwortung zu stärken sowie Ihre eigenen Fähigkeiten zu fördern. Weniger als auf die möglichen Risiken wird sie ihren Blick auf Sie als Frau und alles, was Sie in ihrem sensiblen Prozess der Veränderung an Zuwendung und Hilfe brauchen, richten. Das geschieht entweder in gewohnter Umgebung bei Ihnen zu Hause oder in einer Hebammenpraxis. Ihre Hebamme führt außerdem (bis auf die Ultraschalluntersuchungen) sämtliche vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen durch.

22.

Berühren, begleiten, beraten

Die fundierte medizinische Ausbildung befähigt Hebammen aber ebenso, Abweichungen vom gesunden Verlauf zu erkennen und jederzeit weitere notwendige Schritte einzuleiten. Im Allgemeinen

nehmen sich Hebammen mehr Zeit für die Untersuchungen und benutzen vorrangig ihre wichtigsten »Werkzeuge«, die Hände: Sie tasten und fühlen und nehmen Sie und Ihr Kind unmittelbar wahr. Mit erfahrenen Händen bestimmen sie zum Beispiel die Größe und den Muskeltonus (Spannungszustand) der Gebärmutter, die Lage und das mögliche Gewicht des Kindes, bemerken ungewöhnliche Fruchtwassermengen und eine Wehenbereitschaft. Sollten Veränderungen eintreten, die eine ärztliche Versorgung erfordern, können die Hebamme und der Arzt Sie jederzeit gemeinsam weiterbetreuen.

23.

Bei Schwierigkeiten zum Arzt

Die ärztliche Vorsorge hat eher die medizinische Überwachung des Schwangerschaftsverlaufs im Fokus sowie die Risikoerkennung und -überwachung. Ärztinnen und Ärzte mit all ihrem Wissen und den technischen Möglichkeiten sind besonders dann Experten, wenn es um Komplikationen und Schwierigkeiten geht. Nach den Mutterchaftsrichtlinien sind in einer normal verlaufenden Schwangerschaft drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Diese können nur vom Arzt durchgeführt werden. Da sich die Vorsorgeangebote ergänzen, entscheiden sich mittlerweile viele Frauen für ein Vorsorgemodell, bei dem sie abwechselnd von der Hebamme und vom Arzt betreut werden.

Gemeinsam für Mutter und Kind

Zusätzlich zur ärztlichen Betreuung können Sie bei einem Verdacht auf vorzeitige Wehen, Blasenprung oder beim Geburtsbeginn ebenfalls Hebammenhilfe in Anspruch nehmen. Auch bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen begleitet Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt.



24.

Regelmäßiger Gesundheitscheck

Im Mittelpunkt der Schwangerenvorsorge stehen Ihre Gesundheit und die Ihres ungeborenen Kindes. Die Ergebnisse der Untersuchungen werden regelmäßig in den Mutterpass eingetragen, der Ihnen bei der ersten Vorsorgeuntersuchung ausgehändigt wird und den Sie ab jetzt immer bei sich tragen sollten.

Zunächst verschafft sich die Hebamme oder der Frauenarzt einen Eindruck über das Gedeihen und Wohlbefinden Ihres Kindes.

- ♥ Über den Bauch wird ertastet, ob Ihr Kind zeitgerecht wächst, ob genügend Fruchtwasser vorhanden ist und wie das Kind in Ihrem Bauch liegt.
- ♥ Bei der Erstuntersuchung wird Ihnen Blut abgenommen, um es im Labor auf zahlreiche Erreger ebenso wie auf Rhesusantikörper zu untersuchen.
- ♥ Im Verlauf der Schwangerschaft werden Sie öfter durch die Scheide untersucht, um Infektionen auszuschließen und um den Muttermund zu überprüfen. Hierbei wird auch ein Abstrich vom Gebärmutterhals zur Untersuchung auf Chlamydien vorgenommen.
- ♥ Mit einem Hörrohr oder »Dopton« genannten Ultraschallgerät werden die kindlichen Herzöne regelmäßig abgehört.
- ♥ Zudem werden bei jedem Termin Gewicht und Blutdruck gemessen und Ihr Urin analysiert. Dies gibt Hinweise auf bestehende oder mögliche Risiken, die den Schwangerschaftsverlauf ungünstig beeinflussen könnten.
- ♥ Sie werden auf Wassereinlagerungen in den Beinen und an den Händen sowie auf Veränderungen an den Venen untersucht und Ihr Bauchumfang wird gemessen.
- ♥ Im Verlauf Ihrer Schwangerschaft wird Ihr Gynäkologe drei Ultraschalluntersuchungen durchführen (siehe Seite 26 ff.).

- ♥ Meist wird schon ab der 28. Schwangerschaftswoche ein CTG (Cardiotokogramm) geschrieben, das heißt, die Herzöne werden mit einem Wehenschreiber aufgezeichnet.
- ♥ Außerdem sollten Sie bei jedem Termin auch die Möglichkeit haben, Fragen zu klären oder sich beraten zu lassen.

25.

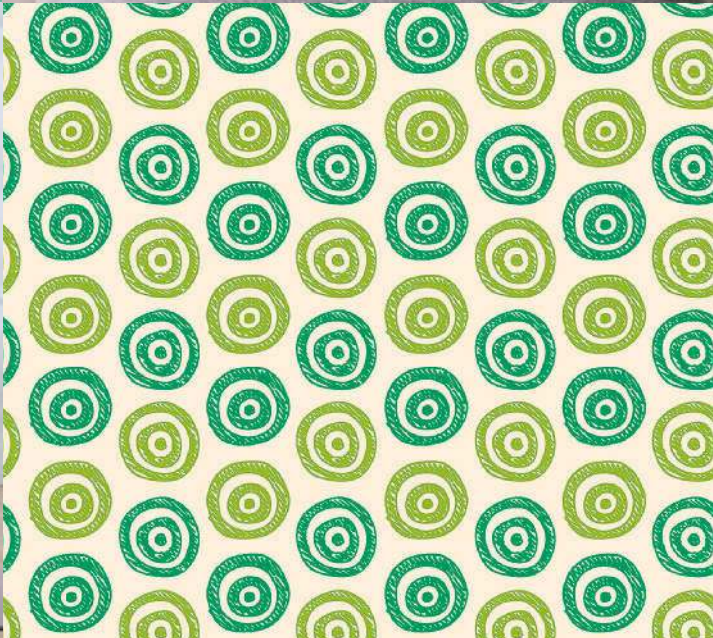
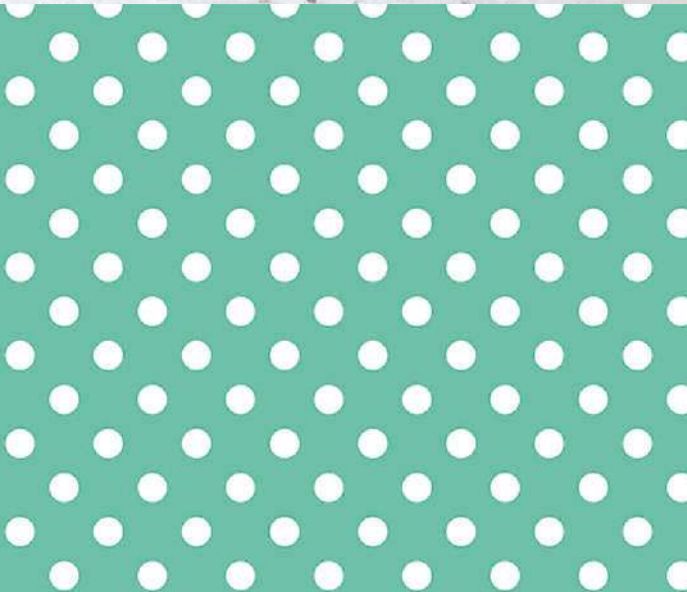
Wie oft zur Schwangerenvorsorge?

Bis zur 30. Woche sind regelmäßige Untersuchungen im vierwöchigen Abstand vorgesehen, danach bis zum errechneten Geburtstermin im Abstand von zwei Wochen. Gibt es Besonderheiten oder fühlen Sie sich zwischendurch nicht wohl, sind weitere Termine möglich. Können Sie die Termine nicht planmäßig wahrnehmen, sollten Sie dies mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt absprechen.

26.

Kosten werden übernommen

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Vorsorge vollständig (sowohl in Deutschland als auch in Österreich und der Schweiz). Dabei ist es gleich, ob Sie sich für Hebamme, Arzt oder eine abwechselnde Betreuung entscheiden. Auch Ihr Arbeitgeber muss Sie für die Untersuchungen ohne Verdienstausfall von der Arbeit freistellen. Hilfs-, Arznei-, Verband- und Heilmittel, die in Verbindung mit der Schwangerschaft benötigt werden, sind zuzahlungsbefreit. Bedürftige, nicht erwerbsfähige werdende Mütter, die weder privat noch in der gesetzlichen Krankenversicherung (mit)versichert sind, erhalten Mutterschaftsleistungen über die Sozialhilfe. Lediglich Untersuchungen, die auf Wunsch durchgeführt werden, wie beispielsweise ein Test auf Cytomegalieviren (siehe Seite 88), werden nicht von allen Krankenkassen erstattet.





DAS PRALLE LEBEN: RUND UND GESUND!



<i>Erste Sahne – gesunde Ernährung für Mama und Baby</i>	<i>32</i>
<i>Ganz schön schwanger – rundum gepflegt ..</i>	<i>48</i>
<i>Lust & Liebe – auch mit Bauch</i>	<i>56</i>
<i>Fit unter allen Umständen: Sport und Bewegung</i>	<i>60</i>
<i>Unbedenklich: Reiselust und Urlaubsfieber</i>	<i>64</i>



Für Veganerinnen gibt es mit Vitamin B₁₂ angereicherte Lebensmittel wie Frühstücksflocken.

75.

Veganerin – und jetzt?

Bei einer veganen Lebensweise bedarf es besonders in der Schwangerschaft einer sorgfältigen Planung, damit Sie dem veränderten Energie- und Nährstoffbedarf gerecht werden. Um beim Verzicht auf tierisches Eiweiß alle wichtigen Stoffe für das Kind über die Nahrung zu sich zu nehmen, müssen Sie große Mengen an Weizenkeimen, Kleie, Sesam und Nüssen, Sonnenblumenkernen, Sojadrinks, Tofu und Bierhefe verzehren. Das lässt sich besonders in der Frühschwangerschaft trotz sorgfältiger Auswahl der Lebensmittel nicht immer erreichen.

Die große Herausforderung einer veganen Ernährung in der Schwangerschaft stellt das Vitamin B₁₂ dar, das in Fleisch und Eiern sowie in einigen Fischarten enthalten ist. Es wird bei der Entstehung des kindlichen Nervensystems benötigt, fördert außerdem das Wachstum und ist für die Bildung roter Blutkörperchen wichtig. Über Bierhefeextrakt und angereicherte Frühstücksflocken gelingt es allerdings nur selten, den gesteigerten Bedarf an Vitamin B₁₂ während der Schwangerschaft vollständig zu decken.

Ernährungsberatung ist wichtig

Als Veganerin sollten Sie nicht warten, bis Sie die typischen Mangelsymptome Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Muskelschmerzen und juckende Haut bemerken. Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Hebamme frühzeitig über einen individuellen Ernährungsplan und die Einnahme eines Vitaminpräparates. Leiden Sie bereits an den beschriebenen Mangelsymptomen, helfen vorübergehend Vitamin-B₁₂-Spritzen. Nehmen Sie die Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen sorgfältig wahr und informieren Sie Arzt und Hebamme sofort über Beschwerden.

VITAMINE, MINERALSTOFFE UND SPURENELEMENTE

Bei einigen dieser Stoffe ist der Bedarf in der Schwangerschaft deutlich erhöht, wie zum Beispiel bei Folsäure, Jod und Eisen. Wenn Sie sich konsequent mineralstoff- und vitaminreich ernähren, werden Sie jedoch zumeist ohne Ergänzungsmittel auskommen. Vitamin- und Mineralstofftabletten sollten Sie in der Schwangerschaft nur einnehmen, wenn ein echter Versorgungsmangel besteht. Ihr Arzt oder Ihre Hebamme nennen Ihnen Möglichkeiten, die Aufnahme des jeweiligen Stoffes zu begünstigen oder zu unterstützen.

76.

Folsäure

Der Name Folsäure leitet sich vom lateinischen »folium« (= Blatt) ab, weil sie vor allem in grünen Blättern, Gemüse und Salat vorkommt. In der Schwangerschaft wird der Mikronährstoff für die Entwicklung und das Wachstum des Embryos benötigt. Besteht ein gravierender Mangel an Folsäure, kann es im schlimmsten Fall zu einer »Spina Bifida«, einer Fehlbildung des Kindes im Bereich des Rückenmarks und des Gehirns kommen.

So decken Sie Ihren Bedarf

Da der Körper das Vitamin nicht selbst produzieren kann, empfehlen viele Frauenärzte bei einer geplanten Schwangerschaft, drei Monate vor bis drei Monate nach der Empfängnis Folsäurepräparate mit einer Mindestdosis von 400 Mikrogramm pro Tag einzunehmen. Ab der 13. Schwangerschaftswoche können Sie den erhöhten Folsäurebedarf im Normalfall gut durch reichlich Gemüse, Obst und Vollkornprodukte sowie ein mit Folsäure angereichertes Jodsalz abdecken.

Folsäure ist gegenüber Sauerstoff und Hitze sehr empfindlich und geht schnell ins Kochwasser über. Garen Sie Gemüse deshalb nur kurz und mit wenig Flüssigkeit und verwenden Sie das Kochwasser für eine Soße. Nehmen Sie Gemüse und Blattsalate nach dem Waschen sofort aus dem Wasser und wärmen Sie Speisen nicht mehrmals auf.

77.

Eisen für lebenswichtigen Sauerstoff

Für Sie und Ihr Kind ist Eisen wichtig zur Bildung der roten Blutkörperchen, die den lebenswichtigen Sauerstoff transportieren. In der Schwangerschaft benötigen Sie mit drei Milligramm pro Tag ungefähr doppelt so viel Eisen wie sonst. Ihr Körper bildet nun rund 30 bis 40 Prozent mehr Blut, damit die wachsende Gebärmutter ausreichend durchblutet und Ihr Kind optimal mit Nährstoffen versorgt wird.

Stark eisenhaltige Lebensmittel sind zum Beispiel mageres rotes Fleisch, Vollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Hülsenfrüchte, Rosenkohl, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Erdbeeren und getrocknete Aprikosen. Wer es mag, kann die Blutbildung auch gut mit Rote-Bete-Saft anregen. Üblicherweise werden mit der täglichen Nahrung rund zehn Prozent natürliches Eisen aufgenommen. Schwangere nehmen jedoch mehr auf als nichtschwangere Frauen. Hier zeigt sich die Weisheit der Natur: Der Organismus passt sich sehr gut



an die neuen Lebensvorgänge an. Im letzten Schwangerschaftsdrittel ist die Eisenaufnahme aus der Nahrung sogar um ein Mehrfaches erhöht. Eisen aus der Nahrung wird besser aufgenommen, wenn Sie gleichzeitig Vitamin-C-haltige Nahrungsmittel essen oder trinken.

78.

Jod

Jod ist in der Schwangerschaft wichtig für eine gut funktionierende Schilddrüse des Kindes. Eine Unterversorgung kann zu körperlichen und geistigen Entwicklungsstörungen führen. Auch auf die mütterlichen Hormone wirkt sich ein Jodmangel aus. Sie sollten deshalb unbedingt auf eine gute Jodversorgung achten.

Das Bundesinstitut für Risikobewertung empfiehlt, in der Schwangerschaft täglich zusätzlich 100 bis 150 Mikrogramm Jod zu sich zu nehmen. Um diesen Bedarf über die Ernährung zu decken, essen Sie in der Schwangerschaft zweimal wöchentlich Seefisch wie Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch. Trinken Sie täglich ein Glas Milch oder jodhaltiges Mineralwasser und verwenden Sie beim Kochen Meersalz oder jodiertes Speisesalz. Wenn Ihnen dies nicht möglich ist, besprechen Sie mit Ihrem Arzt eine regelmäßige Einnahme von Jodtabletten.



138.

Geburtsstimulans Liebe

Bestimmte Hormone im Sperma, die sogenannten Prostaglandine, können frühestens kurz vor dem errechneten Termin dazu führen, die Geburt voranzutreiben. Und auch erst dann, wenn Sie und Ihr Kind bereit dazu sind. Was für ein schöner und inniger Beginn für eine Geburt! Wenn Sie beide dies mögen, steht also einem lustvollen Sexualleben in anderen Umständen nichts im Wege.

139.

Weiches Gewebe ist empfindlich

Da die Schwangerschaftshormone das Gewebe und die Schleimhäute auflockern und auch für eine bessere Durchblutung sorgen, kann es bei Berührung durchaus einmal zu einer kleinen Blutung kommen. Leichte Blutungen nach Geschlechtsverkehr sind in der Schwangerschaft deshalb nicht selten. Bei einer stärkeren oder länger andauernden Blutung gehen Sie bitte unbedingt zum Arzt.

140.

Entspannt zur Lust

Sex sollte – ob in oder außerhalb einer Schwangerschaft – beiden Partnern Freude bereiten und keinesfalls mit Schmerzen verbunden sein. In der Schwangerschaft sind Scheide und Dammgewebe aufgrund der veränderten Hormonlage stärker durchblutet. Das macht alles etwas enger und damit schmerzempfindlicher. Daher ist es wichtig, dass Ihr Partner bei der Penetration einfühlsam und sanft vorgeht. Vielleicht helfen auch Stellungen, bei denen der Penis nicht so tief eindringen kann. Ihr Partner sollte Ihre Grenzen unbedingt akzeptieren. Reden Sie mit ihm über Ihre Empfindungen und Bedürfnisse, damit Sie zu einem entspannten und erfüllenden Miteinander finden.



141.

So stört der Bauch kein bisschen

Etwa ab der 30. Woche wird es mit zunehmendem Bauchumfang schwieriger, eine Stellung zu finden, in der der Babybauch nicht im Weg ist. Vielleicht erforschen auch Sie jetzt sexuelles Neuland und probieren bislang ungewohnte Praktiken und Stellungen. Gehen Sie mit Ihrer Lust ruhig experimentierfreudig um.

- ♥ Die Seitenlage (»Löffelchen-Position«) entlastet die Frau vom Gewicht des Partners und der Penis dringt weniger tief in sie ein.
- ♥ »Obenauf« kontrolliert die Frau Tempo, Tiefe und Intensität der Penetration.
- ♥ Wenn Sie auf dem Rücken liegen möchten, kniet Ihr Partner am besten am Bettrand und dringt von vorne in Sie ein.
- ♥ Wenn Sie mögen, versuchen Sie es auch einmal im Vierfüßlerstand.

Prinzipiell gilt: Erlaubt ist, was Spaß macht. Ihr Körper signalisiert durch Lust oder Abneigung, was ihm guttut oder nicht. Wichtig ist es, die Empfindungen und Bedürfnisse des anderen richtig zu deuten und zu akzeptieren. Das Liebesleben in der Schwangerschaft kann so für Sie beide ein besonderes und verbindendes Erlebnis sein.

142.

Nach der Liebe: Wasser marsch!

Der Genuss intensiven Liebesspiels hat manchmal unangenehme Folgen: Gerade in der Schwangerschaft neigen manche Frauen zu Blasenentzündungen. Die schmerzhafte Erkrankung heißt im Volksmund nicht umsonst »Flitterwochen-Krankheit«, da sie oft durch intensiven Sex ausgelöst wird. Unter der männlichen Vorhaut finden sich Keime, die schnell in die Blase aufsteigen können, denn Frauen haben im Vergleich zum Mann nur eine sehr kurze Harnröhre. Wenn Sie zu wiederkehrenden Harnwegsinfekten neigen, gehen Sie

am besten gleich nach dem Verkehr zur Toilette. Das ist zwar wenig romantisch, aber so werden die Bakterien gleich wieder aus der Harnröhre herausgespült und können sich nicht breitmachen. Trinken Sie kurz vor oder nach der Amore ein Glas Wasser, in dem Sie einen Teelöffel Vitamin-C-Pulver gelöst haben. Das saure Milieu, das dadurch in der Blase entsteht, mögen Bakterien nämlich überhaupt nicht.

143.

Wann Sex tabu sein kann

Einige Risiken können es notwendig machen, auf Sex vorübergehend oder – sehr selten – ganz zu verzichten. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Arzt, wenn sich Ihr Muttermund vorzeitig öffnet. Bei Genitalinfektionen, Blutungen, Neigung zur Fehlgeburt, einer drohender Frühgeburt und einer falschen Lage des Mutterkuchens, der sogenannten Placenta praevia, sollten Sie erst einmal keinen Verkehr haben. Lassen Sie sich in einem solchen Fall gemeinsam mit Ihrem Partner von Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme beraten, ob und wie viel Zurückhaltung nötig ist.

Es geht auch anders

Varianten der körperlichen Liebe, bei denen der Penis nicht in die Scheide eingeführt wird (und auch nichts anderes), sind fast immer erlaubt. Auch Oralsex ist unschädlich. Selbst wenn dabei Samenflüssigkeit in den Mund gelangt, ist darin normalerweise nichts enthalten, was sich negativ auf das Kind auswirken könnte. Wichtige Ausnahme: Eine HIV-Übertragung ist auch beim Oralsex möglich. Das Streicheln der Klitoris bis zum Orgasmus ist meist kein Problem. In vielen Fällen ist die Enthaltbarkeit auch nur nötig, bis sich zum Beispiel leichte Blutungen in der Frühschwangerschaft stabilisiert haben oder eine Scheideninfektion erfolgreich behandelt worden ist.



SCHWANGERSCHAFTSBESCHWERDEN VON A BIS Z

In keiner anderen Lebensphase finden solch enorme Aufbauprozesse statt wie in der Schwangerschaft. Ihr Körper läuft auf Hochtouren. In relativ kurzer Zeit schafft er das ideale Umfeld für Ihr Baby, sodass es sich in 40 Wochen von einem winzigen Keim zu einem lebensfähigen Kind entwickeln kann.

Zunehmend stellen Sie nun Ihre Vitalkräfte der Entwicklung Ihres Kindes zur Verfügung; dadurch verändern sich viele Vorgänge in Ihrem Organismus. Manchmal hat das gewisse Nebenwirkungen: Symptome wie Müdigkeit, morgendliche Übelkeit, Schwindel oder Verdauungsprobleme sind Teil einer ganz normalen schwangerschaftsbedingten Umstellung und keineswegs Zeichen einer Krankheit. Es kann sein, dass Sie während Ihrer Schwangerschaft von einer oder auch mehreren dieser Erscheinungen betroffen sind. Die wichtigsten Schwangerschaftsbeschwerden finden Sie nachfolgend von A bis Z.

181.

Ausfluss

In der Schwangerschaft ist ein vermehrter Ausfluss (Fluor vaginalis) fast immer harmlos. Er wird durch die zunehmende Durchblutung der Scheide und eine gesteigerte Drüsentätigkeit verursacht. Ein normaler Ausfluss ist klar oder weißlich und geruchlos. Je nach Menge, Beschaffenheit, Farbe und Geruch kann er jedoch auch Symptom einer Infektion sein. Bei gelblichem, schaumigem, weißkrümeligem, zähem, juckendem oder übel rie-

chendem Ausfluss gehen Sie bitte baldmöglichst zu Ihrer Frauenärztin, um eine mögliche Infektion schnell behandeln zu können.

Kinderstube für Keime

Verwenden Sie Slipeinlagen ohne Plastikeinlage, da im Falle einer Infektion das entstehende feucht-warme Milieu als Brutkammer für Keime wirkt.

182.

Blähungen

Blähungen sind meistens ein Anzeichen einer Darmträgheit. Sie treten aber auch auf, wenn die Nahrung im Darm nicht richtig abgebaut werden kann. In der Spätschwangerschaft hängt dies oft mit der Ausdehnung der Gebärmutter zusammen, der Darm ist dann in seiner Bewegung behindert. Würzen Sie zur Erleichterung die Speisen mit etwas Kümmel, Anis oder Fenchel oder trinken Sie vor dem Essen einen frisch zubereiteten Tee aus diesen Samen. Das löst Krämpfe und hilft beim Abtransport der Winde. Verzichten Sie auf stark blähende Nahrungsmittel wie Sauerkraut oder Kohl. Trinken Sie nach dem Essen ein bis zwei Tassen Kamillentee, der wärmt und entspannt.

Baucheinreibungen beruhigen

Sanfte Baucheinreibungen im Uhrzeigersinn mit einer krampflösenden ätherischen Ölmischung, beispielsweise mit Kümmel- oder Kamillenöl, können Ihnen Entlastung bringen.

183.

Blasenentzündung

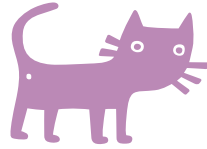
Schwangere Frauen neigen öfter zu Harnwegsinfekten, weil der pH-Wert der Scheide verändert und die Anzahl der für die Keimabwehr zuständi-

gen Milchsäurebakterien vermindert ist. Auch die Harnleiter sind weit gestellt, das verlangsamt den Urinfluss. Keime können sich deshalb leichter anheften und vermehren.

- ♥ Trinken Sie zur Vorbeugung mindestens zwei Liter pro Tag. Der Urin ist sonst zu stark konzentriert und kann Stoffe enthalten, die Blasenwand und Harnröhre reizen.
- ♥ Zögern Sie Ihren Toilettengang nicht unnötig hinaus und nehmen Sie sich auch genügend Zeit für Ihre kleine persönliche »P-Pause«. Denn eine unvollständige Blasenentleerung hinterlässt einen Rest Harn, in dem sich Bakterien vermehren können.
- ♥ Wechseln Sie Slipeinlagen jetzt besonders häufig, um Keimen nach Möglichkeit ihren Nährboden zu entziehen.
- ♥ Schwerwiegende Harnwegsentzündungen in der Schwangerschaft werden fast immer mit einem Antibiotikum aus der Gruppe der Penicilline oder Cephalosporine behandelt – beide Wirkstoffgruppen sind unbedenklich und stellen für Ihr Baby kein Risiko dar.

Fenchel-, Kamillen- und Kümmeltee helfen bei Blähungen, die Krämpfe zu lösen.





GEBURTSVORBEREITUNG – KÖRPER UND SEELE EINSTIMMEN

Bestimmt freuen Sie sich schon riesig auf Ihr Baby und können seine Ankunft kaum erwarten. Vielleicht haben Sie hin und wieder aber auch gemischte Gefühle, Zweifel und Ängste, wenn Sie an die Geburt denken? Dann geht es Ihnen wie fast allen werdenden Eltern, denn Schwangerschaft und Geburt sind, ganz besonders beim ersten Kind, völlig neuartige und umwälzende Lebenserfahrungen.

Für viele Menschen gehören die natürlichen Vorgänge rund um die Geburt nicht mehr selbstverständlich zum Leben, auch in den Medien werden sie nur selten realistisch dargestellt. Die schönen und gesunden Seiten des Elternwerdens geraten aus diesem Grund häufig immer mehr außer Blickweite.

Der persönliche Kontakt zu einer vertrauten Hebamme bietet eine gute Möglichkeit, Fragen und Zweifel zu klären und Zutrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten aufzubauen. Hebammen erleben die schönen Seiten des Elternwerdens tagtäglich und wissen genau, was Sie als Paar bewegt.

263.

Zutrauen zu sich selbst finden

Zwar ist ein Geburtsvorbereitungskurs kein Muss, aber es wird Ihnen umso leichter fallen, sich ganz auf den natürlichen Vorgang der Geburt einzulassen, je besser Sie Ihren sich verändernden Körper kennen und je mehr Vertrauen Sie in Ihre eigenen Fähigkeiten und Kräfte entwickeln. Auch ist es hilfreich zu wissen, welche Atem- und Entspannungsübungen Ihnen guttun und wie Sie mit schwangerschaftsbedingten Veränderungen umge-

hen können. Sie können sich über verschiedene Gebärpositionen, Geburtsorte, Babypflege und das Stillen informieren und sich mit anderen werdenden Müttern austauschen. In einem guten Vorbereitungskurs gibt es auch immer ausreichend Zeit, um in einem geschützten Rahmen Ängste, Probleme und persönliche Fragen anzusprechen.

264.

Vielfältige Angebote

Für hebammengeleitete Kurse übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für 14 Stunden à 60 Minuten. Weitere Stunden oder Angebote sowie die Geburtsvorbereitung bei einer Physiotherapeutin oder Geburtsvorbereiterin müssen Sie, ebenso wie die Gebühren Ihres Partners, selbst bezahlen. Es gibt spezielle Kurse für Paare, für Frauen, die schon geboren haben, und für Schwangere ohne Partner. Auch Kompaktkurse am Wochenende werden angeboten. Familienbildungsstätten, Frauengesundheitszentren und Kliniken bieten ebenfalls Vorbereitungskurse an. Achten Sie darauf, dass die Kurse nicht zu groß sind, damit sich eine vertraute Atmosphäre entwickeln kann und Sie sich trauen, auch über intime Dinge zu spre-

chen. Fragen Sie nach der Qualifikation der Kursleiterin. Das gilt auch für Zusatzangebote wie Yoga, Tai-Chi, Shiatsu, Aerobic oder Bauchtanz.

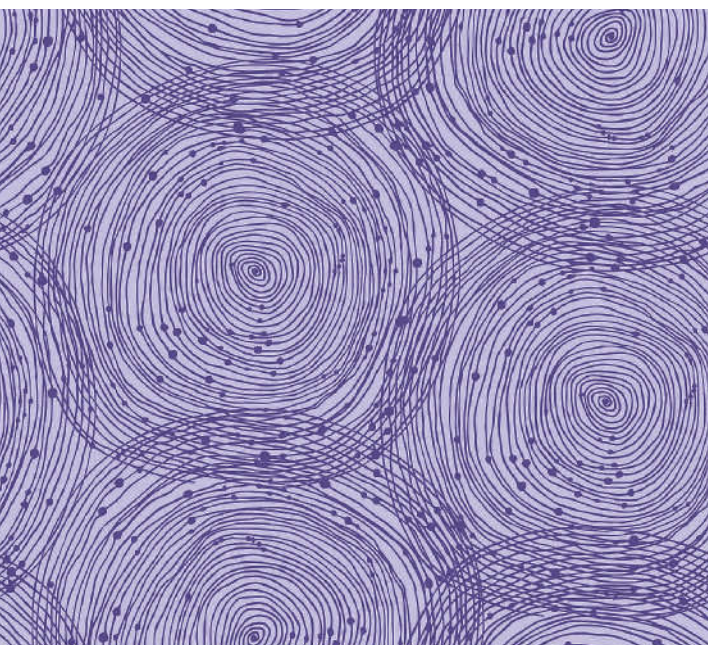
265.

Frühzeitig anmelden

Melden Sie sich möglichst früh an, denn die besten und beliebtesten Kurse sind erfahrungsgemäß immer sehr schnell belegt. Rechnen Sie unbedingt Ferienzeiten der Kursleiterin oder eventuell ausfallende Termine mit ein und wählen Sie einen Kurs, der etwa drei bis sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin zu Ende ist. Dann können Sie sicher sein, dass Sie alles mitbekommen – auch wenn Ihr Kind sich früher auf den Weg macht.

Individuelle Vorbereitung

Wenn Sie (etwa aufgrund einer drohenden Frühgeburt) viel liegen müssen, sollten Sie den individuellen Unterricht durch eine Hebamme nutzen. Sie kommt zu Ihnen nach Hause und bereitet Sie entsprechend Ihrer Situation auf die Geburt vor. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse, wenn Ihr Arzt Ihnen ein Rezept ausstellt.





SCHATZKISTE FÜR WERDENDE MÜTTER UND VÄTER

Herzlichen Glückwunsch! Sie erwarten ein Kind ... und haben nun sicher eine Menge Fragen zu diesem besonderen Lebensabschnitt. Im Schwangerschafts 1x1 finden Sie schnell und zuverlässig die richtigen Antworten.

- > **Kompetent und praxisnah:** Die erfahrene Hebamme Birgit Laue bietet Ihnen einfühlsamen Rat zu allen Fragen, die Sie in den 40 Wochen Ihrer Schwangerschaft besonders beschäftigen.
- > **Fundiert und hilfreich:** über 300 wertvolle Tipps für alltägliche und für besondere Situationen.
- > **Klar und übersichtlich:** von der Schwangerenvorsorge und typischen Beschwerden über Ernährung, Sexualität und Sport bis hin zum Abenteuer Geburt sowie der Zeit danach.
- > **Rasch und einfach nachschlagen:** von vorgeburtlichen Untersuchungen bis zum Wochenbett. Alles, was gerade wichtig für Sie ist.

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-3951-1



€14,99 [D]
€15,50 [A]

www.gu.de

