



Heidi Murkoff mit Sharon Mazel

Schwangerschaft und Geburt

Alles, was Sie wissen müssen

Übersetzung aus dem Amerikanischen von Gabriele Burkhardt, Antoinette Giltner, Ursula Held und Cornelia Stoll

mvgverlag 

© des Titels »Schwangerschaft und Geburt / Heidi Murkoff« (978-3-86882-225-0)
2012 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Teil 1: Eines nach dem anderen

KAPITEL 1: VOR DER EMPFÄNGNIS	16
Vorbereitung auf die Schwangerschaft für Mütter	16
Alles auf einen Blick • Es gehören immer zwei dazu, Baby • Den Eisprung genau bestimmen • Mythen der Befruchtung	
Vorbereitung auf die Schwangerschaft für Männer	26
KAPITEL 2: SIND SIE SCHWANGER?	28
Was Sie an sich bemerken könnten	28
Erste Zeichen der Schwangerschaft • Bestätigung der Schwangerschaft • Ein schwacher Strich • Schwangerschaftstest bei unregelmäßigem Zyklus • Nicht mehr positiv • Wenn Sie nicht schwanger sind • Ein negatives Ergebnis • Wie man den Test richtig durchführt • Die Erstuntersuchung • Ihr Geburtstermin	
ALLES ÜBER Die Wahl von und Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt	34
Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe? Facharzt für Allgemeinmedizin? Hebamme? • Die Wahl der Geburtsmethode • Praxistypen • Arbeitsteilung • Suche nach einem Arzt oder einer Hebamme • Die Entscheidung für einen Geburtsbegleiter • Das Beste aus der Partnerschaft von Arzt oder Hebamme und Patient machen • Damit Sie es nicht vergessen	
KAPITEL 3: IHR SCHWANGERSCHAFTSPROFIL	44
Ihr ganz persönliches Buch	
Ihre gynäkologische Anamnese	45
Verhütung in der Schwangerschaft • Myome • Endometriose • Kolposkopie • HPV (Humane Papillomviren) • Geschlechtskrankheiten und Schwangerschaft • Herpes • Alles wie beim letzten Mal?	
Ihre Schwangerschaftsgeschichte	50
In-vitro Befruchtung (IVF) • Zum zweiten Mal dabei • Schon wieder schwanger • Die Großfamilie • Frühere Schwangerschaftsabbrüche • Ein offenes Wort • Frühgeburt • Zervixinsuffizienz • Schwangerschaftsprofil und Frühgeburt • Rhesusunverträglichkeit	
Ihre Krankengeschichte	61
Röteln-Antikörpertiter • Schutzimpfungen in der Schwangerschaft • Adipositas • Untergewicht • Schwangerschaft nach einem Magenband • Essstörungen in der Schwangerschaft • Schwanger über 35 • Magische Zahl 35? • Das Alter des Vaters • Humangenetische Beratung • Schwanger ohne Partner	
ALLES ÜBER Pränataldiagnostik	69
Das erste Trimenon	70
Ultraschalluntersuchung • Ersttrimesterscreening • Chorionzottenbiopsie • Überraschung!	

Das erste und zweite Trimenon	73
Das integrierte Screening	
Das zweite Trimenon	74
Der Quadruple-Test • Die Amniozentese • Ein falsches Ergebnis • Wie Schwangere verrückt gemacht werden • Der Ultraschall im zweiten Trimenon • Wenn ein Problem entdeckt worden ist	
KAPITEL 4: LEBENSSTIL IN DER SCHWANGERSCHAFT	79
Was Sie sonst noch wissen wollen	79
Sport und Bewegung • Koffein • Koffeinzähler • Alkohol • Rauchen • Das kommt nicht in die Pfeife • Ihr Baby soll sich wohlfühlen • Tipps zur Raucherentwöhnung • Passivrauchen • Marihuana • Kokain und andere Drogen • Mobiltelefone • Mikrowellen • Whirlpool und Sauna • Heizdecke, nein danke • Die Hauskatze • Gefahren im Haushalt • Der grüne Plan • Luftverschmutzung • Häusliche Gewalt	
ALLES ÜBER Alternativmedizin	96
KAPITEL 5: GESUNDES ESSEN – 40 WOCHEN LANG	99
Wie es Ihnen gefällt • Die Anstatt-Tabelle • Neun Grundregeln für neun Monate gesundes Essen • Das Sechsmahlzeitenmodell • Schuldgefühle adieu! • Die Dutzendregel in der Schwangerschaftsernährung • Nährstoffe im Doppelpack • Vegetarische Eiweißlieferanten • Wer die Wahl hat ... • Fett – weniger ist mehr • Fett ist nicht gleich Fett • Was steckt in einer Pille?	
Was Sie sonst noch wissen wollen	114
Ohne Milch geht es auch • Pasteurisierte Milch • Wenn man kein rotes Fleisch isst • Vegetarische Ernährung • Low-Carb-Diät • Cholesterin • Junkfood-Junkies • Der schnelle Weg zur gesunden Mahlzeit • Auswärts essen • Etiketten richtig lesen • Schalenzauber • Sorry, kein Sushi • Scharfes Zeug • Verdorbenes Essen • Zuckerersatz • Kräutertees • Chemie in Lebensmitteln • Der Bio-Einkauf • Essen für zwei – aber sicher	

Teil 2: 40 Wochen – der Countdown läuft

Von der Empfängnis bis zur Geburt

KAPITEL 6: 1. BIS 4. WOCHE	130
Ihr Baby in diesem Monat	130
Rat aus dem Internet • Frühe Symptome • Zeitplan	
Wie Sie sich fühlen	132
Ein Blick nach innen	
Ihre erste Vorsorgeuntersuchung	134
Beachtung Ihrer gesamten Gesundheit	
Was Sie sonst noch wissen wollen	136
Die Neuigkeit verkünden • Der werdende Vater • Vitaminzusätze • Müdigkeit • Morgendliche Übelkeit • Ihre empfindliche Nase • Starker Speichelfluss • Metallgeschmack • Häufiges Wasserlassen • Veränderungen der Brüste • Druck im Unterleib • Leichte Blutungen • Wann Sie den Arzt rufen sollten • HCG-Werte • Stress • Entspannung leicht gemacht • Erwarten Sie das Beste	

ALLES ÜBER Ihr Verwöhnprogramm während der Schwangerschaft	153
Ihre Haare • Ihr Gesicht • Ihre Zähne • Ihr Körper • Ein Tag in der Wellness-Oase • Ihre Hände und Füße • Make-up in der Schwangerschaft	
KAPITEL 7: 5. BIS 8. WOCHE	159
Ihr Baby in diesem Monat	159
Wie Sie sich fühlen	160
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	161
Was Sie sonst noch wissen wollen	162
Sodbrennen und Verdauungsstörungen • Refluxkrankheit • Heute Sodbrennen, morgen Haare? • Essab- neigungen und Essgelüste • Sichtbare Venen • Besenreiser • Krampfadern • Beckenvenensyndrom • Pickel • Trockene Haut • Ekzeme • Bauchnabelpiercings • Der Bauch kommt und geht • Figurverände- rung • Geringes Wachstum • Starkes Wachstum • Probleme beim Wasserlassen • Stimmungsschwan- kungen • Depressionen • Panikattacken	
ALLES ÜBER Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.....	173
Wie viel sollten Sie zunehmen? • Wie schnell sollten Sie zunehmen? • Warum mehr (oder weniger) Ge- wicht nicht unbedingt mehr ist • Wie verteilt sich die Gewichtszunahme? • Warnhinweise	
KAPITEL 8: 9. BIS 13. WOCHE	177
Ihr Baby in diesem Monat	177
Wie Sie sich fühlen	178
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	179
Was Sie sonst noch wissen wollen	180
Verstopfung • Noch ein Grund für Müdigkeit, schlechte Laune und Verstopfung • Keine Verstopfung • Durchfall • Blähungen • Kopfschmerzen • Was ist eine Gelbkörperzyste? • Dehnungsstreifen • Ge- wichtszunahme im ersten Trimenon • Körperkunst für zwei? • Jungs sind nun mal Jungs • Dicker Bauch in der Frühschwangerschaft • Mehrlingsschwangerschaft • Herzöne des Babys • Doppler-Geräte für zu Hause • Herzenssache • Sexuelles Verlangen • Krämpfe nach dem Orgasmus	
ALLES ÜBER Schwangerschaft und Beruf	193
Wann Sie es dem Chef sagen sollten • Bekanntgabe der Schwangerschaft • Ein Balanceakt • Bequem- lichkeit am Arbeitsplatz • Karpaltunnelsyndrom • Sicherheit am Arbeitsplatz • Bitte Ruhe! • Mutter- schutz und Elternzeit • Berufswechsel • Ungerechte Behandlung am Arbeitsplatz	
KAPITEL 9: 14. BIS 17. WOCHE	204
Ihr Baby in diesem Monat	204
Wie Sie sich fühlen	205
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	206

Was Sie sonst noch wissen wollen	207
Zahnprobleme • Alarmsignal für das Zahnfleisch • Strahlend weiße Zähne • Kurzatmigkeit • Verstopfte Nase und Nasenbluten • Röntgenstrahlen • Schnarchen • Schlafstörungen • Allergien • Keine Nüsse für Ihr Baby? • Scheidenausfluss • Erhöhter Blutdruck • Fötale Bewegungen • Anämie (Blutarmut) • Gripeschutzimpfung • Zucker im Urin • Symptome bei Anämie • Veränderung der Figur • Schwangerschaftspose • Schlank aussehen trotz Schwangerschaft • Umstandskleidung • Schwangerschaftsängste • Unerwünschte Ratschläge • Unerwünschte Berührungen • Vergesslichkeit	
ALLES ÜBER Sport während der Schwangerschaft	220
Vorteile durch sportliche Aktivitäten • Workouts • Sport ohne Risiko • Kegel-Beckenübungen • Das richtige Sportprogramm in der Schwangerschaft • Mindestens dreißig Minuten? • Dehnübungen für Schultern und Beine • Katzenbuckelübung • Halsentspannung • Beckenkippe • Die richtige Sportart während der Schwangerschaft • Bizepscurl • Beinheber • Dehnübungen im Schneidersitz • Hüftbeuger • Hockstellung • Taillentwist • Übungen im Bett • Dehnübungen für den Brustbereich • Wenn Sie sich nicht sportlich betätigen	
KAPITEL 10: 18. BIS 22. WOCHE	235
Ihr Baby in diesem Monat	235
Wie Sie sich fühlen	236
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	237
Was Sie sonst noch wissen wollen	238
Hitzewallungen • Schwindel • Zu viel ist zu viel • Rückenschmerzen • Unterleibschmerzen • Ihre neue Haut • Größere Füße • Schnell wachsende Haare und Nägel • Sehkraft • Kindsbewegungen • Zweittrimesterscreening • Ein Bild fürs Leben • Lage der Plazenta • Die richtige Schlafposition • Lernen im Mutterleib? • Babybauch im fünften Monat • Das Tragen älterer Kinder • Elternsein • Sicherheitsgurte im Auto • Reisen • Schwanger in großen Höhen • Wie Sie mit Jetlag fertig werden • Schwangere werden gern gestochen	
ALLES ÜBER Sex in der Schwangerschaft	256
Sex im ersten, zweiten und dritten Trimenon • Was steigert die Lust, was lässt sie schwinden? • In der Schwangerschaft ist (fast alles) erlaubt • Sextraining • Eingeschränkte sexuelle Aktivität • Machen Sie es sich bequem • Qualität vor Quantität	
KAPITEL 11: 23. BIS 27. WOCHE	263
Ihr Baby in diesem Monat	263
Wie Sie sich fühlen	264
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	266
Was Sie sonst noch wissen wollen	266
Schlafprobleme • Halten Sie Erinnerungen fest • Vorstehender Bauchnabel • Kindsbewegungen • Bauchjucken • Ungeschicklichkeit • Taube Hände • Wadenkrämpfe • Stretchübung gegen Wadenkrämpfe • Wenn Sie ein un gutes Gefühl haben • Hämorrhoiden • Blutungen in der Mitte und zum Ende der Schwangerschaft • Knötchen in der Brust • Die Diagnose von Präeklampsie • Geburtsschmerzen • Angst vor Kontrollverlust • Krankenhausbesichtigungen	

ALLES ÜBER Geburtsvorbereitung	276
Vorteile eines Geburtsvorbereitungskurses • Die Wahl des richtigen Geburtsvorbereitungskurses • Schwerpunkte von Geburtsvorbereitungskursen • Kurse für Zweitgebärende	
KAPITEL 12: 28. BIS 31. WOCHE	281
Ihr Baby in diesem Monat	281
Gehirnfutter für Ihr Baby	
Wie Sie sich fühlen	282
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	284
Was Sie sonst noch wissen wollen	284
Die Müdigkeit kehrt wieder • Schwellungen • Ab damit, solange es noch geht • Seltsame Hautquad- deln • Kreuzweinschmerzen (Ischialgie) • Unruhige Beine • Was tut sich da? • Babyschluckauf • Stür- ze • Orgasmus und Tritte • Träume und Fantasien • Überforderung • Kekse & Geburtsplan? • Die ge- plante Geburt • Muskelspiel • Halten Sie nichts zurück • Neugeborenencreening • Glukosetoleranz- test • Geburtsbegleitung durch eine Doula • Babys mit niedrigem Geburtsgewicht • Anzeichen für früh- zeitige Wehen	
ALLES ÜBER Die Erleichterung von Geburtsschmerzen	297
Schmerzbehandlung durch Medikamente • Die Stufentherapie • Spinalanästhesie zum Kaiserschnitt • PDA • Vollnarkose • Einfach atmen • Schmerzmanagement mit alternativen Methoden • Wie entschei- den?	
KAPITEL 13: 32. BIS 35. WOCHE	305
Ihr Baby in diesem Monat	305
Wie Sie sich fühlen	306
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	307
Was Sie sonst noch wissen wollen	308
Vorwehen • Rippenstöße • Kurzatmigkeit • Die Wahl des richtigen Kinderarztes • Mangelnde Blasen- kontrolle • Ihr Babybauch • Der Babybauch im achten Monat • Der Einfluss Ihrer körperlichen Statur auf die Geburt • Gewichtszunahme und Kindsgröße • Die Kindslage • Beckenendlage • Dreh dich, Baby dreh dich • Sternengucker • Wie liegt Ihr Baby? • Andere ungewöhnliche Kindslagen • Kaiserschnitt • Machen Sie sich schlau • Geplante Kaiserschnittentbindung • Geburtsvorbereitung auch vor einem Kai- serschnitt • Wiederholte Kaiserschnittentbindungen • Vaginale Entbindung nach Kaiserschnitt (VBAC) • Streptokokken der Gruppe B • Hören Sie nicht auf zu essen • Hochschwanger in der Badewanne • Hochschwanger Auto fahren • Hochschwanger reisen • Sex in der Spätschwangerschaft • Zweisamkeit • Nabelschnurblut spenden oder einlagern	
ALLES ÜBER Das Stillen	326
Warum die Brust das Beste ist • Vorbereitung auf das Stillen • Die Brust: praktisch oder sexy? • War- um sich manche für die Flasche entscheiden • Stillen nach einer Brust-OP • Die Entscheidung fürs Stil- len • Brust und Flasche • Haben Sie ein Piercing? • Wenn Sie nicht stillen können oder dürfen • Wenn Väter mitstillen	

KAPITEL 14: 36. BIS 40. WOCHE	333
Ihr Baby in diesem Monat	333
Wie Sie sich fühlen	335
Ein Blick nach innen	
Vorsorgeuntersuchung	336
Was Sie sonst noch wissen wollen	337
Harndrang • Milchfluss • Schmierblutungen • Wenn die Fruchtblase in der Öffentlichkeit platzt • Wenn das Baby schon im Mutterleib schreit • Das Baby senkt sich ins Becken • Die Kindsbewegungen verändern sich • Plötzlich weniger Pfunde • Nestbautrieb • Die letzten Vorbereitungen • Wie geht es eigentlich dem Baby? • Wann ist es so weit? • Geburt einleiten mit der Do-it-yourself-Methode • Das Baby ist über dem Termin • Die Dammassage • Wer soll bei der Geburt dabei sein? • Wehenfördernde Speisen • Aktionsplan • Noch eine lange Geburt? • Mutterschaft • Packliste für das Krankenhaus oder die Geburtsklinik • Prinzip Eichhörnchen	
ALLES ÜBER Senkwehen, falsche Wehen, Geburtswehen	352
Senkwehen • Falsche Wehen • Geburtswehen • Wann ist es Zeit für die Klinik? • Wann ist es so weit?	
KAPITEL 15: WEHEN UND ENTBINDUNG	355
Was Sie sonst noch wissen wollen	355
Schleimpfropf • Blutiger Schleim • Blasensprung • Unregelmäßige Kontraktionen • Anruf beim Arzt während der Wehen • Nicht rechtzeitig ins Krankenhaus kommen • Kurze Wehentätigkeit • Rückenwehen • Notentbindung, wenn Sie allein sind • Geburtseinleitung • Essen und Trinken während der Wehen • Notgeburt: Tipps für den Geburtshelfer • Routinemäßige Infusion • Fötale Überwachung • Eröffnung der Fruchtblase • Episiotomie (Dammchnitt) • Zangengeburt • Vakuumextraktion (Sauglockenentbindung) • Wehenpositionen • Überdehnung der Vagina • Apgar-Index • Der Anblick von Blut	
ALLES ÜBER Die Geburt.....	371
Stadien und Phasen der Geburt	
Erstes Stadium: Wehen	372
Phase 1: Frühe Wehen • Phase 2: Aktive Wehen • Im Krankenhaus • Wenn die Geburt nicht voranschreitet • Hyperventilieren Sie nicht • Phase 3: Übergangswen	
Zweites Stadium: Pressen und Entbinden	380
Ein Baby wird geboren • Ein erster Blick auf das Neugeborene	
Drittes Stadium: Plazenta- oder Nachgeburt	385
Kaiserschnitt	

Teil 3: Zwillinge, Drillinge & mehr

Mehrere auf einmal

KAPITEL 16: WENN SIE MEHR ALS EIN KIND ERWARTEN	390
Sie sehen alles doppelt?	
Was Sie sonst noch wissen wollen	391
Schwangerschaftssymptome • Eineiig oder zweieiig? • Es muss für mehr reichen • Gewichtszunahme • Empfohlene Gewichtszunahme bei Mehrlingsschwangerschaften • Schwangerschaftsdauer bei Mehrlingen • Sport • Gemischte Gefühle • Unsensible Kommentare • Mehrlingsaustausch • Sicherheit in Zahlen • Mehrfache Vorteile • Bettruhe • Der »verschundene Zwilling« – das Vanishing-Twin-Syndrom	
ALLES ÜBER Mehrlingsgeburten	400
Wehen bei Zwillingen und höhergradigen Mehrlingen • Zwillingstiming • Auf die Lage kommt es an • Die Geburt von Zwillingen • Erholung und Wochenbett nach einer Mehrlingsentbindung • Stillen für zwei kommt auch der Mutter zugute • Die Entbindung von Drillingen	

Teil 4: Nach der Geburt

KAPITEL 17: DAS WOCHENBETT: DIE ERSTE WOCHE	406
Wie Sie sich fühlen	406
Was Sie sonst noch wissen wollen	407
Blutungen • Nachwehen • Dammschmerzen • Blutergüsse • Beschwerden im Wochenbett • Schwierigkeiten beim Wasserlassen • Der erste Stuhlgang • Übermäßiges Schwitzen • Fieber • Geschwollene Brüste • Milcheinschuss bei nicht stillenden Frauen • Gehen oder bleiben? • Wo bleibt die Milch? • Mutter-Kind-Bindung • Rooming-in • Erholung von einem Kaiserschnitt • Mit dem Baby zu Hause	
ALLES ÜBER Das Stillen	420
Stillen auf Intensivstation • Grundlegende Hinweise zum Stillen • Welche ist dran? • Der Milcheinschuss • Es wird immer leichter • Stillkost • Auslaufende Milch • Stillen und Medikamente • Wunde Brustwarzen • Stillen mit Hindernissen • Stillen nach einem Kaiserschnitt • Das Stillen von Mehrlingen • Tandemstillen • Nur Geduld	
KAPITEL 18: DAS WOCHENBETT: DIE ERSTEN SECHS WOCHEN	434
Wie Sie sich fühlen	434
Nachuntersuchung beim Frauenarzt	435
Was Sie sonst noch wissen wollen	436
Erschöpfung • Haarausfall • Postpartale Harninkontinenz • Stuhlinkontinenz • Hilfe bei nicht nachlassender Inkontinenz • Rückenschmerzen • Babyblues • Postpartale Depression • Hilfe bei postpartaler Depression • Zieht Ihre Schilddrüse Sie runter? • Gewichtsverlust nach der Geburt • Die ersten Wochen nach einem Kaiserschnitt • Sex nach der Geburt • Eine erneute Schwangerschaft	
ALLES ÜBER Rückbildungsgymnastik	448
Grundposition • Beckenkippe • Beinschieben • Kopf/Schulter heben • Trainingsregeln für die ersten sechs Wochen	

Phase 1: 24 Stunden nach der Entbindung	451
Phase 2: Drei Tage nach der Entbindung	452
Vorsicht, Spalte!	
Phase 3: Nach der ersten Nachsorgeuntersuchung	452
Sport und Stillen	

Teil 5: Für Väter

KAPITEL 19: AUCH VÄTER ERWARTEN EIN BABY	454
Auf die Plätze, fertig, los!	
Was Sie sonst noch wissen wollen	455
Der Umgang mit den Schwangerschaftssymptomen • Nichteheliche Partnerschaften • Mitgefühlssymptome • Sich ausgeschlossen fühlen • Hilfe für Väter • Sex • Sex in der Schwangerschaft • Schwangerschaftsträume • Die Hormone sind schuld • Der Umgang mit den Stimmungsschwankungen der Partnerin • Ihre eigenen Gefühlsschwankungen • Ängste hinsichtlich Wehen und Geburt • Angst vor veränderten Lebensumständen • Da sein • Vaterschaftsängste • Stillen • Ihr persönlicher Babyblues • Bindung zum Kind • Achten Sie auf die Stimmung Ihrer Partnerin • Sex nach der Geburt? • Das Gefühl, nach der Geburt unattraktiv zu sein	

Teil 6: Gesund bleiben in der Schwangerschaft

KAPITEL 20: WENN SIE KRANK WERDEN	474
Was Sie sonst noch wissen wollen	474
Erkältung • Ist es die Grippe oder nur eine Erkältung? • Sinusitis (Nasennebenhöhlenentzündung) • Grippesaison • Gripeschutzimpfung für zwei • Fieber • Halsentzündung • Harnwegsinfektion • Pilzinfektion • Magen-Darm-Infektion • Bakterielle Vaginose • Listeriose • Toxoplasmose • Zytomegalie • Ringelröteln (Fünfte Krankheit) • Masern • Mumps • Gesund bleiben • Röteln • Windpocken (Varizellen) • Borreliose (Lyme-Krankheit) • Hepatitis A • Hepatitis B • Hepatitis C	
ALLES ÜBER Medikamente in der Schwangerschaft	488
Naturheilkunde	
KAPITEL 21: WENN SIE CHRONISCH KRANK SIND	489
Was Sie sonst noch wissen wollen	490
Asthma • Krebs in der Schwangerschaft • Mukoviszidose • Depression • Diabetes • Epilepsie • Hilfe bei Epilepsie • Machen Sie das Beste aus Ihren Medikamenten • Fibromyalgie • Hypertonie • Chronisches Erschöpfungssyndrom • Irritables Darmsyndrom (Reizdarmsyndrom) • Lupus • Multiple Sklerose • Phenylketonurie • Umgang mit körperlicher Behinderung • Rheumatoide Arthritis • Skoliose • Sichelzellenanämie • Schilddrüsenerkrankung	
ALLES ÜBER Holen Sie sich die Unterstützung, die Sie brauchen	506

Teil 7: Die komplizierte Schwangerschaft

KAPITEL 22: DER UMGANG MIT EINER KOMPLIZIERTEN SCHWANGERSCHAFT	510
Schwangerschaftskomplikationen	510
Frühe Fehlgeburt • Was Sie wissen sollten • Der Umgang mit einer Fehlgeburt • Wenn Sie eine Fehlgeburt hatten • Formen der Fehlgeburt • Spätabort • Wiederholte Fehlgeburten • Ektopische Schwangerschaft • Was Sie wissen sollten • Subchoriales Hämatom • Was Sie wissen sollten • Hyperemesis gravidarum • Was Sie wissen sollten • Gestationsdiabetes • Was Sie wissen sollten • Präeklampsie • Ursachen für eine Präeklampsie • Was Sie wissen sollten • HELLP-Syndrom • Intrauterine Wachstumshemmung • Was Sie wissen sollten • Placenta praevia • Was Sie wissen sollten • Vorzeitige Plazentalösung • Chorioamnionitis • Was Sie wissen sollten • Oligohydramnie • Hydramnion • Vorzeitiger Blasensprung • Was Sie wissen sollten • Vorzeitige Wehen • Was Sie wissen sollten • Vorhersage einer Frühgeburt • Symphysenlockerung • Nabelschnurknoten und Nabelschnurumschlingung • Nabelschnur mit zwei Gefäßen •	
Komplikationen während und nach der Geburt	532
Fötale Notsituation • Nabelschnurvorfal • Schulterdystokie • Schwere Dammrisse • Postpartale Blutungen • Postpartale Infektion	
ALLES ÜBER Verordnete Bettruhe	536
Mütter helfen Müttern • Verschiedene Arten von Bettruhe	
KAPITEL 23: WIE SIE DEN VERLUST EINES KINDES VERKRAFTEN	540
Fehlgeburt • Ein persönlicher Prozess • Wie Sie mit wiederholten Fehlgeburten fertig werden • Absterben im Uterus • Tod während oder nach der Geburt • Postpartale Depression und der Verlust eines Kindes • Unterdrückung der Milchproduktion, wenn ein Baby stirbt • Der Verlust eines Zwillings • Warum? • Schwangerschaftsreduktion • Ein erneuter Versuch • Trauerphasen	
REGISTER	551