

Prof. Dr. med. Renate Huch  
Prof. Dr. med. Remo Largo

Unter Mitarbeit von  
Prof. Dr. med. Rahel Kubik-Huch  
und Dr. med. Caroline Benz

# Schwangerschaft Geburt & erste Babymonate

- Monat für Monat: So entwickelt sich Ihr Baby
- Gut vorbereitet auf die Geburt
- So gelingt der Start als Familie



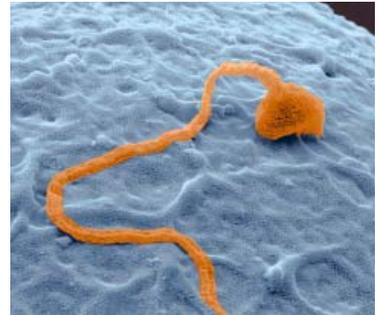
# Inhalt

## 1.–12. Woche: Ein Kind entsteht

<b>Schwanger werden: ein neues Leben beginnt</b>	17
<b>1. Monat: Von der ersten Zelle zum Embryo</b>	23
– Sie spüren die Veränderungen	23
– <b>Mehr wissen über:</b> Die Rolle der Hormone	26
– Der Embryo entwickelt sich	28
<b>2. Monat: Die Schwangerschaft macht sich bemerkbar</b>	33
– Sie sind schwanger – jetzt zeigt Ihr Körper es deutlich	33
– Aus einem Zellhäufchen wird ein Embryo	36
– <b>Mehr wissen über:</b> Die Plazenta	38
– Die Vorsorgeuntersuchungen	41
– Die Ernährung	48
– <b>Mehr wissen über:</b> Übelkeit und Erbrechen	54
– Ein paar Worte an den Vater	56
<b>3. Monat: Entwicklung in großen Schritten</b>	59
– Die Umstellung ist fast geschafft	59
– Vom Embryo zum Fetus	62
– Untersuchungen vor der Geburt – die Pränataldiagnostik	68
– Bewegung tut Ihnen gut	75

## 13.–24. Woche: Die Schwangerschaft genießen

<b>4. Monat: Jetzt wird alles leichter</b>	81
– Die Veränderungen Ihres Körpers werden sichtbar	81
– Ihr Kind trainiert	83
– Die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung	88
– Berufstätigkeit in der Schwangerschaft	93
<b>5. Monat: Das Kind bewegt sich</b>	99
– Ganz auf die Versorgung des Kindes ausgerichtet	99
– Ihr Kind macht sich bemerkbar	101
– Ein wichtiger Termin: Die 2. Ultraschalluntersuchung	104
– <b>Mehr wissen über:</b> Der Ultraschall	105
– Pflegen Sie sich	108
– Tapetenwechsel in der Schwangerschaft	110
<b>6. Monat: Rund werden – sich wohl fühlen</b>	115
– Das Gewicht verändert Ihren Körper	115
– Die Wahrnehmungen Ihres Kindes	117
– Wichtig: Die Vorsorgeuntersuchung	120
– Der Spagat zwischen Beruf und Familie	123
– Denken Sie an sich und Ihren Partner	127



Das heimliche Abenteuer Befruchtung: Spermien können bis zu fünf Tagen auf eine Eizelle warten.



Jetzt ist es unverkennbar: Der Bauch wölbt sich.



Mit allen Sinnen: Jetzt kann das Ungeborene die Stimme seiner Mutter hören. Der Hautsinn ist gut ausgebildet; auf Berührungen durch die Bauchdecke reagiert es.

# Inhalt



Warten auf das Baby: Yoga hilft vielen Schwangeren, sich innerlich und körperlich auf das Ereignis vorzubereiten



Geburts-Tag: In diesem Moment zählt nur: Die Eltern halten zum ersten Mal ihr Kind in den Armen.

## 25.–40. Woche: Die letzten Monate

<b>7. Monat: Langsam wird es eng</b>	135
– Ihre Organe machen Platz	135
– Ihr Baby wird aktiv	137
– Der regelmäßige Gang zum Arzt	140
– <b>Mehr wissen über:</b> Das CTG	141
– Größere und kleinere Beschwerden	145
– <b>Mehr wissen über:</b> Yoga in der Schwangerschaft	148
– Die Familie wächst	150
<b>8. Monat: Die Geburt vorbereiten</b>	153
– Der Bauch ist im Weg	153
– Der kindliche Blutkreislauf	155
– Ein wichtiger Termin: Die 3. Ultraschalluntersuchung	158
– Wo möchten Sie entbinden?	160
– <b>Mehr wissen über:</b> Welche Klinik ist für uns geeignet?	161
– Geburtsvorbereitung	164
<b>9. Monat: Bedenken und entspannen</b>	171
– Es wird beschwerlich für Sie	171
– Die Kindslage	174
– Die Geburt rückt näher – Alles gut vorbereitet?	176
– <b>Mehr wissen über:</b> Kaiserschnitt – Pro und Contra	177
<b>10. Monat: Kurz vor dem Termin</b>	185
– Letzte Veränderungen	185
– Ihr Baby kurz vor der Geburt	188
– Die Vorsorge – Geht es Ihnen beiden gut?	190
– Was sind Anzeichen für die beginnende Geburt?	191

## Die Geburt und die ersten Tage

<b>In der Klinik</b>	197
– Es geht los – in der Klinik ankommen	197
<b>Die Phasen der Geburt</b>	202
– <b>Mehr wissen über:</b> So bewältigen Sie die Schmerzen	209
– Operative Entbindungen	214
<b>Die ersten Stunden</b>	220
– Sehnhchst erwartet: Ihr Kind ist da!	220

# Inhalt

<b>Die ersten Tage</b>	229
– Das Leben mit dem Baby beginnt	229
– Ihr Körper: Noch verändert	233
– <b>Mehr wissen über:</b> Rückbildung (Teil 1)	237
– Das Neugeborene	240
– Was Ihr Baby schon kann	245
– Die Ernährung Ihres Kindes	248
– <b>Mehr wissen über:</b> Das Stillen	249

## Die ersten Monate mit Ihrem Baby

<b>1. Monat: Endlich zu Hause</b>	259
– Die körperliche Umstellung braucht Zeit	262
– <b>Mehr wissen über:</b> Rückbildung (Teil 2)	266
– Ihr Baby wächst schnell	267
– Was Ihr Baby schon kann	271
– <b>Mehr wissen über:</b> Die Kommunikation mit Ihrem Baby	275
– Der tägliche Umgang mit Ihrem Baby	276
– Das Schreien verstehen	283
<b>2. Monat: Der Alltag kehrt zurück</b>	289
– Die Väter heute	289
– Sie fühlen sich wieder wohl in Ihrem Körper	291
– Ihr Baby entwickelt sich	297
– <b>Mehr wissen über:</b> So schläft Ihr Baby gut	298
– <b>Mehr wissen über:</b> Laissez faire oder fester Rhythmus?	302
– Was Ihr Baby schon kann	303
– Wie viel Mutter oder Vater braucht ein Kind?	305
<b>3. Monat: Familie werden</b>	311
– Ihre Kräfte kehren zurück	311
– <b>Mehr wissen über:</b> Milch abpumpen	313
– Ihr Baby – ein wahrer Wonneproppen	315
– Was Ihr Baby schon kann	319

## Service

– Zum Nachschlagen: Von Abstillen bis Zervixinsuffizienz	323
– Information und Hilfen für Schwangere und Eltern	336
– Die beliebtesten Vornamen	338
– Register	339



Sie werden staunen, was Ihr neugeborenes Baby alles kann, z. B. fest zugreifen.



Sie kommen wieder schnell in Form, keine Angst.



Nach einigen Wochen haben die meisten jungen Familien schon ihren passenden Tagesrhythmus gefunden.



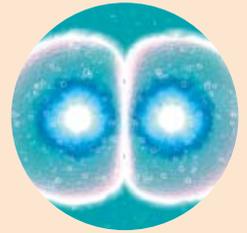
## Phase 1

# Ein Kind entsteht

1. bis 12. Woche

**H**eimlich, ohne dass Sie es bemerkt haben, hat sich in Ihrem Körper ein kleines Wunder ereignet. Eine Eizelle und ein Spermium sind zusammengetroffen, die befruchtete Eizelle hat den Weg in die Gebärmutterschleimhaut gefunden und sich dort eingenistet. In Ihrem Körper wächst ein neuer Mensch heran.

Nun beginnt die Phase der Anpassung. Vielleicht werden Sie von widersprüchlichen Gefühlen durcheinandergeschüttelt: Stolz und Selbstzweifel, Vorfreude und Unsicherheit. Und auch wenn Sie noch nicht viel davon spüren: Gerade in den ersten Wochen entwickelt sich Ihr Baby in einem rasanten Tempo.



*1. MONAT*



*2. MONAT*



*3. MONAT*





# Schwanger werden – ein neues Leben beginnt

Die Empfängnis ist sicherlich das größte Wunder der Natur. Hochkomplexe hormonelle Abläufe müssen zusammenkommen, damit es zu einer Schwangerschaft kommt. Im Körper finden komplizierte Prozesse in feiner Abstimmung aufeinander statt, damit ein Kind entsteht.

## Der Zauber des ersten Moments

---

Einmal im Monat macht sich bei einer Frau eine Eizelle auf den Weg. Vom Eierstock wandert sie zum Eileiter. Trifft sie hier auf Spermien, so kann eine Befruchtung (auch Fertilisation oder Konzeption genannt) stattfinden. In dem Moment, in dem im Körper einer Frau die Kerne der beiden Keimzellen, der weiblichen Eizelle und des männlichen Spermiums miteinander verschmelzen, beginnt ein neues Leben heranzuwachsen.

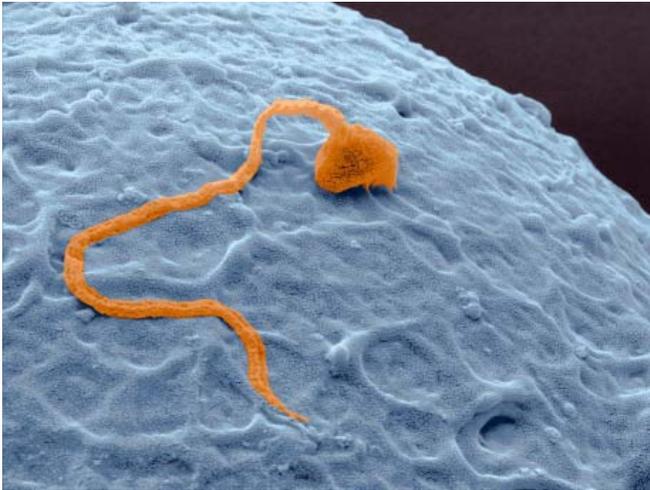
### Aus zwei Zellen wird eine

Die Begegnung von Eizelle und Spermium findet in der Regel im Eileiter statt. Die Eizelle reift im Eierstock (Ovar) heran und wird durch den Eisprung freigesetzt. Dabei platzt nicht das Ei, sondern das bläschenförmige Gebilde (Follikel), das die Eizelle mit Flüssigkeit umgibt. Beim hormonell ausgelösten Platzen dieses Bläschens wird die Eizelle zusammen mit der Flüssigkeit in den trichterförmig ausgeweiteten Eileiter entlassen. Die Bläschenhülle bleibt im

Eierstock zurück. Sie entwickelt sich in der zweiten Zyklushälfte zum sogenannten Gelbkörper. Die Hormone, die dort gebildet werden, schaffen die Voraussetzung für die Aufnahme des befruchteten Eis und den Erhalt der Schwangerschaft in den ersten Wochen.

Im Gegensatz zu den Spermien, die eine Lebensdauer von 4–5 Tagen haben, ist die Eizelle nur 6–8 (evtl. auch 12) Stunden befruchtungsfähig. Eizellen sind die größten Zellen des menschlichen Körpers, denn sie tragen viele Stoffe in sich, die im Falle einer Befruchtung das neu entstandene Leben in den ersten Tagen versorgen können. Durch diese Größe sind sie relativ bewegungsunfähig, sodass die gut beweglichen Spermien zur Eizelle kommen müssen. So unglaublich es ist, von den etwa 100 bis 300 Millionen Spermien, die beim Beischlaf in die Scheide gelangen, erreichen nur einige wenige Spermien das Ei. Diese wenigen Spermien sind quasi die schnellsten und damit die Sieger auf dem Weg von

## Schwanger werden



Von den Millionen Spermien, die beim Geschlechtsverkehr in den Körper wandern, wird nur eines in die Eizelle eindringen. Die Eizelle hat einen Durchmesser von etwa 0,1–0,15 mm, die Spermien sind viel kleiner, etwa 0,06 mm lang.

ohne dass sich jetzt Zahl und Zusammensetzung der mütterlich-väterlichen Chromosomenpaare noch mal ändern könnten. Aus einer Zelle entstehen

der Scheide bis zum Eileiter. Sie sind offenbar am empfänglichsten für die Lockstoffe, die die Eizelle abgibt, damit Spermien den Weg finden. Nur eine einzige männliche Samenzelle kann ins Innere der Eizelle eindringen. Sofort danach verändert sich die äußere Schicht der Eizelle und wird unpassierbar für weitere Spermien. In der Eizelle wird der Schwanz der männlichen Samenzelle abgestoßen, und die Kerne der beiden Zellen legen sich zur Verschmelzung aneinander. Ist die Fusion abgeschlossen, ist die erste Zelle (Zygote) des Kindes entstanden.

### Der Weg zur Gebärmutter

Nach der Befruchtung wird der Keimling nun aktiv durch den Eileiter mit wellenförmigen Kontraktionen und Bewegungen durch kleine Flimmerfäden zur Gebärmutterhöhle transportiert. Die umgebende Follikelflüssigkeit erleichtert diesen Transport. Noch am Tag der Verschmelzung der Zellkerne beginnt die neue Zelle sich zu teilen,

durch die 1. Teilung zwei Zellen. Diese aus der ersten Zelle entstandenen zwei Zellen teilen sich erneut. Es entstehen vier, nach erneuter Teilung acht Zellen, und dieser Prozess läuft nun immer weiter. Die Zellen, werden zunächst nach jeder Teilung immer kleiner, da kein neues Zellmaterial hinzukommt. In ihren Kernen enthalten aber alle Zellen völlig identische Erbanlagen, und jede dieser Zellen hätte die Fähigkeit, einen vollständigen Menschen zu bilden. Das ist die oft besprochene Omni- oder Totipotenz (Alleskönnerschaft) dieser Zellen in den ersten Entwicklungstagen und hat auch zur Bezeichnung Stammzellen geführt.

### Die Einnistung – ein fast unmerklicher Zuzug

Ungefähr am vierten Tag nach der Befruchtung hat der Keimling 32–64 Zellen und wird Blastozyste genannt. Die Zellen beginnen, sich zu spezialisieren. In der Blastozyste wird eine Verdickung



# Register

## A

Abendtyp 298  
 Abführmittel 92  
 Abgeben, Lernen 314  
 Abmagerungskur 53  
 Abort 67  
 Abpumpen 252, 313  
 Abstillen 279, 324  
 – primäres 324  
 – sekundäres 324  
 Abwehrstoffe, mütterliche 318  
 Achter Monat 153 ff  
 – Bauchumfang 153  
 – Entbindungsort 160 ff  
 – Geburt, Schmerzlinderung 164 ff  
 – Geburtshaus 163  
 – Geburtsvorbereitungskurs 166 ff  
 – Geschlechtsbestimmung 156  
 – Hämorrhoiden 158 f  
 – Karpaltunnelsyndrom 159  
 – kindlicher Blutkreislauf 155 f  
 – Klinikauswahl 160 ff  
 – Krampfadern 158 f  
 – Kreislaufphänomen 154  
 – Kreißsaal 160 f  
 – Stillvorbereitung 164  
 – Ultraschall 158 ff  
 Adressen, wichtige 336 ff  
 AFP 65  
 AFP-Test 70  
 After, Einreißen des Schließmuskels 208  
 Aknetherapie 88  
 Akupressur 55  
 Akupunktur 55, 209  
 Albtraum 147  
 Alkalose 59  
 Alkohol 45, 50  
 – Mangelentwicklung 330  
 – Stillen 263 f  
 Alles-oder-Nichts-Prinzip 24 f  
 Alltag mit Baby 276 ff  
 Alpha-Feto-Protein (AFP) 65, 70  
 Alter, Eltern 69 f  
 Amnion 63  
 Amnionhöhle 28  
 Amnioninfekt 335  
 Amniozentese 70 ff  
 Anämie 120  
 – nach Geburt 296  
 – Ringelröteln 329  
 Anamnese 42 f  
 Angst 60  
 – Abbau 61  
 – vor Fehlgeburt 67  
 – Geburt 166  
 – Näherrücken der Geburt 178  
 – Schlaf 147  
 – vor der Verantwortung 264  
 Anlegen, richtiges 279  
 Anschaffungen, erste 181 ff

Antidepressiva 265  
 Antiepileptika 88  
 Antikörper, Infektion 318  
 Antikörperstatus 44  
 Antikörper-Suchtest 120  
 Anti-Müller-Hormon 156  
 Antirheumatika 88  
 Antriebslosigkeit, Wochenbettdepression 264  
 Apgar-Test 223 f  
 Appetit, spezieller 91  
 Appetitlosigkeit 54  
 Appetitsteigerung, massive 90  
 Arbeit  
 – mit Isotopen 96  
 – schwere körperliche 95  
 Arbeitgeber 150  
 Arbeitsbereiche, risikoreiche 95 f  
 Arbeitslosengeld 94  
 Arbeitsplatz  
 – Abpumpen 313  
 – gleichwertiger 94  
 Arbeitsplatzkonzentration, maximale (MAK) 96  
 Arbeitsplatzveränderung, Bildschirmarbeit 96  
 Arbeitsrecht 93  
 Arbeitsverhältnis  
 – Sicherheit 93  
 – unbefristetes 123  
 Arbeitszeitreduktion 131  
 Aromatherapie 209  
 Ärztin, berufstypische Risiken 96  
 Arzttermin  
 – Notizen, Kinderarzt 270  
 – Wünsche zur Geburt 176  
 Atembewegungen  
 – Kind 84  
 – – Beurteilung 190  
 – Training 188  
 Atemdepression 209  
 Atemfrequenz, hohe, Neugeborenes 324  
 Atemnot  
 – Kind 324  
 – Listeriose 328  
 Atemnotsyndrom 324  
 Atemsteigerung 60  
 Atemtechnik, richtige 167  
 Atemwegsentzündung, Abwehrstoffe 318  
 Atemzug, erster 226  
 Atmung 59 f  
 – Beckenbodenmuskulatur 238  
 – leichtere 186  
 – Ungeborenes 137  
 Aufstoßen 59, 280  
 Augen, Öffnen 139  
 Augenbewegungen, Neugeborenes 297  
 Augenentzündung, eitrige 225  
 Augenfarbe 222  
 Augenflimmern 323  
 Ausatmung, Stöhnen 324  
 Ausdauertraining, moderates 76

Ausfluss, vaginaler 108 f  
 Ausgangsgewicht 88  
 – Erreichen 294  
 – wünschenswerte Gewichtszunahme 89  
 Ausgehen 314  
 Austreibungsperiode 199, 203, 206  
 Austreibungsphase, Position 208  
 Austreibungswehen 202  
 Autofahrt 110  
 Autokindersitz 182

## B

Baby  
 – kurz vor der Geburt 188 f  
 – Spiel mit den Händen 304  
 – Vorbereitungen zu Hause 181 ff  
 Baby-Aufgaben, Abgabe 261  
 Babybalkon 281 f  
 Babybauchkult 128  
 Babybetreuung  
 – Partnerschaft 261  
 – partnerschaftliches Teilen 150  
 Baby-Blues 232, 264  
 Babymassage 273  
 Babysitter 125, 314  
 Babysprache 275  
 Babytragetuch 277  
 Baby-Watching 85  
 Baden, Körperkontakt 273  
 Badetemperatur, Neugeborenes 244  
 Badewanne 182  
 – Hartwerden des Bauches 191  
 – Klinik 200  
 Bahnreise 112  
 Bakterien 318  
 Baldrian 147  
 Ballaststoffe 91  
 Basaltemperatur, morgendliche 23  
 Bauch  
 – nach der Geburt 233  
 – Größe 135 f  
 – ständiges Hartwerden 323  
 – Vorzeigen 128  
 – zunehmendes Hartwerden 191  
 Bauchform 186  
 Bauchlage  
 – erster Lebensmonat 272  
 – zweiter Lebensmonat 298  
 – dritter Lebensmonat 315  
 – Körperhaltung 272  
 Bauchmassage, Nachwehen 234  
 Bauchmuskulatur  
 – Kräftigung 237 ff  
 – Rektusdiastase 239  
 – schräge, Gymnastik 266  
 – überdehnte 233  
 – weitere Schwangerschaften 136  
 Bauchnabel 135  
 Bauchpresse 206, 234  
 Bauchschmerzen 57  
 Bauchspeicheldrüse 90  
 – Insulinmangel 116

## Service

- Bauchumfang
    - dritter Monat 59
    - vierter Monat 81
    - fünfter Monat 99 f
    - sechster Monat 115 f
    - siebter Monat 135 f
    - achter Monat 153 f
    - neunter Monat 171 f
    - zehnter Monat 185 ff
    - kurz nach der Geburt 233 ff
    - zwei Monate nach Geburt 292 ff
  - Bauchwand, Spannung 135
  - Bäuerchen 251, 280 f
  - Beckenboden
    - Lage 239
    - überdehnter 239
    - Unterstützung im Alltag 239
  - Beckenbodengymnastik, Inkontinenz 171
  - Beckenbodenmuskulatur 238
    - Kräftigung 237 ff
  - Beckenboden-Reha 238
  - Beckenbodenübungen, Dammnaht 235
  - Beckenendlage 174
    - Kaiserschnitt 176
  - Beckenform 212
  - Bedürfnisbefriedigung 274
  - Befruchtung 17
    - mit zwei Spermien 325
  - Behinderung, geistige 325
  - Beinhaltung, Tragetuch 277
  - Berechnung, Schwangerschaftsdauer 34
  - Bergamotte 209
  - Beruf
    - und Familie 123 ff
    - Wiedereinstieg 312
  - Berufstätigkeit 93 ff
    - Pro und Kontra 126
    - Schuldgefühle 312
    - Stillen 165
    - Wiederaufnahme 306
    - zwei Kinder 131
  - Berufstypische Risiken 95 f
  - Beruhigungsmittel, Baby 300
  - Beschäftigungsverbot 94 ff
  - Beschützerinstinkt, natürlicher 259
  - Beschwerden, zunehmende 145 ff
  - Besucher 186
  - Besuchstermin 232
  - Beta-Endorphine 209
  - Betreuung
    - Beständigkeit 308
    - Organisation 312
    - qualitativ hochstehende 305
  - Betreuungsplätze 125
  - Betrieb und Elternzeit 289
  - Bett, elterliches 282
  - Betruhe, vorzeitige Wehen 143
  - Bewegung 75 f
    - erster Lebensmonat 271 f
    - zweiter Lebensmonat 298, 303 ff
    - dritter Lebensmonat 315
    - Eröffnungsperiode 208
    - Gymnastik 266
  - Bewegungsfreiheit, abnehmende 153
  - Bewusstlosigkeit 333
  - Beziehung
    - veränderte 259 f
    - zum Ungeborenen 84 f
  - Beziehungsaufbau
    - Bezugsperson 267
    - Neugeborenes 274
    - Vater 150, 290
  - Beziehungsverhalten, Neugeborenes 245
  - Bezugsperson
    - Bindungsaufbau 267
    - Vater 290
    - verschiedene, Beständigkeit 308
  - Bildschirmarbeit 96
  - Bilirubin 242
  - Bindegewebsschwäche 146
  - Bindehautentzündung, Chlamydien 328
  - Bindung, emotionale, Vater 290
  - Blähungen, Ernährung 295
  - Blase, volle, Geburtsfortschritt 197
  - Blasenentleerung
    - Dammnaht 235
    - erste 229
  - Blasensprung 191
    - Nabelschnurvorfal 331
    - Transport 192
    - unreifes Kind, Maßnahmen 335
    - vorzeitiger 334 f
  - Blastozyste 18 f
  - Blei 96
  - Blutarmut 52, 120
    - ausgeprägte, mütterliche, Sauerstoffmangel 334
    - nach Geburt 296
    - Ringelröteln 329
  - Blutbildung
    - Eisen 52
    - Eisenmangel 296
    - Blutdruck, Normalbereich 43
  - Blutdruckmessung 43
  - Bluterguss, abgelöste Plazenta 335
  - Bluterkrankheit 327 f
  - Blutgaswerte, Neugeborenes 223
  - Blutgruppenbestimmung 44, 197
  - Bluthochdruck 333
    - mütterlicher, Plazentalösung 335
  - Blutkörperchen-Antigene, Nachweis 44
  - Blutkreislauf
    - kindlicher 155
    - mütterlicher und kindlicher 39
  - Blutplasma 33
  - Bluttransfusion, Ungeborenes 331
  - Blutung, leichte 67
  - Blutuntersuchung 44
    - mütterliche 70
  - Blutverlust, normaler 207
    - Eisenspeicher 176
  - Blutvolumen
    - Normalisierung 262
    - Veränderungen 33
    - Zunahme 82
  - Blutzucker 116
    - Gewicht 90
    - Neugeborenes 241
    - Süßigkeiten 91
  - Blutzusammensetzung 82
  - BMI 89
  - Body-Mass-Index (BMI) 89
  - Brei 300
  - Bronchien, Asthmatiker 59
  - Brücke indische 175
  - Brust und Flasche 252
  - Brustentzündung 330
  - Brustwarze
    - Aufrichtung 250
    - Durchblutung 164
    - Geruch 221
    - Schonung 252
    - Wunde 279
  - Bücher 337
  - Bürotätigkeit 96
  - Büstenhalter 127
  - B-Vitamine 51
- C**
- Cardiotokogramm (CTG) 140
  - Catecholaminspiegel, Geburt 119
  - Cerclage 335
  - Chemotherapie 88
  - Chlamydien 44, 328
  - Chloasmen 81 ff
  - Chordozentese 72 f, 329
  - Chorion 63
  - Choriongonadotropin, humanes (HCG) 27
    - Plazenta 38
  - Chorionzottenbiopsie (CVS) 71, 73
  - Vorteil 72
  - Chromosomen 20
  - Chromosomenaberration 324
  - Chromosomenpaare 20
  - Chromosomenstörung
    - Alter der Eltern 69 f
    - Fruchtwasserpunktion 65
    - indirekte Zeichen 104
    - Mangelentwicklung 330
    - mütterliche Blutuntersuchung 70
    - Ultraschalluntersuchungen 71
  - Chromosomenuntersuchung 68
  - Clomifen 57
  - Coca-Cola 53
  - Cortisol 27
    - ansteigendes 67
  - Cortison 27
  - CTG 140 ff
    - Klinik 197
    - normales 190
    - vorzeitige Wehen 141
- D**
- Dammnaht, Tipps bei Beschwerden 235
  - Dammriss, Heilung 234
  - Dammschnitt 208



- Dammschnittwunden, Heilung 234  
 Dammschutz 208  
 Darmträgheit 92  
 Daumenlutschen, Gebissveränderungen, 285  
 Dehnungsstreifen 146  
 Deletionen 325  
 Depression  
 – echte 265  
 – Wochenbett 264  
 Desoxyribonucleic acid (DNA) 20  
 Dezidua 39, 187  
 Diaphragma 294  
 Diphtherie 317  
 Diskothek 101  
 DNA 20  
 Doppelbelastung 312  
 Doppler-Ultraschall 106  
 – Gefäße 190  
 – Gefäßsystem 156  
 Drehung, äußere 175 f  
 Dreiecksbeziehung, glückliche 259  
 Dreimonatskoliken 284  
 Dritter Monat 59 ff  
 – AFP-Test 70  
 – Amnion 63  
 – Amniozentese 71  
 – Ängste 60  
 – Atmung 59 f  
 – Bauchumfang 59  
 – Bewegung 75  
 – Blutung 67  
 – Blutuntersuchung 70  
 – Chordozentese 72  
 – Chorionzottenbiopsie (CVS) 71  
 – Ersttrimestertest 70  
 – Fehlbildung 69  
 – Fehlgeburt 67  
 – Fetalphase 62  
 – Fruchtblase 63 f  
 – Fruchtwasser 63 f  
 – Fruchtwasserpunktion 71 f  
 – Nackenfaltenmessung 71  
 – Organwachstum, Kind  
 – Pränataldiagnostik 61, 68 ff, 73 f  
 – Sauna 76  
 – Schmierblutung 67  
 – Sport 76  
 – Stress 67  
 – Tripletest 70  
 – Ultraschall 65 ff, 71  
 – Zahnknospen 62  
 Drogen 45, 50  
 – Mangelentwicklung 330  
 Durchfall 54  
 Durchschlafen  
 – Ernährung 300  
 – Medikamente 263  
 Durchschlafschwierigkeiten 301  
 Duschen 108
- E**  
 Echogenität 106  
 EDA 210  
 Eier, rohe 46, 328  
 Eierstöcke, nach der Geburt 263  
 Eifersucht 261  
 – Geschwister 150  
 Eihäute 63  
 Eileiter 17  
 Eileiterschwangerschaft 325 f  
 Einlauf 92  
 Einmalwindel 243  
 Einnistung 18 f, 28  
 Eintritts-CTG 203  
 Eisen 51 f  
 Eisenbedarf 52  
 Eisengehalt, Lebensmittel 296  
 Eisenmangel 120  
 – nach Geburt 296  
 – Hämatokrit 82  
 – mütterlicher 52  
 – nahe Geburtstermin 176  
 Eisenquellen 52  
 Eisenspeicher 176  
 Eisentabletten 53  
 Eisprung 17  
 – erster 291  
 – nach der Geburt 263  
 – gespürter 23  
 Eiswürfel 46  
 Eiweiß  
 – Tagesbedarf 50  
 – im Urin 333  
 Eiweißbedarf 295  
 Eizelle 17  
 – Befruchtung und Einnistung 19  
 – Durchmesser 18  
 – Lebensdauer 17  
 Ektoderm 28  
 Eltern  
 – Impfen 318  
 – im Wandel der Zeit 31  
 – zukünftige 56  
 Elternbett 282  
 Elterngeld 56, 124  
 Elternliebe 261  
 Elternzeit 93, 123 f, 289, 306  
 – Arbeitgeber  
 – Aufsparen 124  
 – bisher beanspruchte 289  
 – Kündigungsschutz 93  
 – Lohnfortzahlung 94  
 – Partner, Abwechslung 124  
 – Soft Skills 289  
 – Teilzeitarbeit 124  
 – unbefristetes Arbeitsverhältnis 123  
 Embryo  
 – Ende der 8. Woche 37  
 – Entwicklung 28  
 – Entwicklungsschritte 36 f  
 Embryoblast 19  
 Embryonalperiode, Entwicklungsstörungen 327  
 Empfängnis 17 f  
 Endorphine 263  
 Endspurt 185 ff  
 Engelslächeln 247  
 Entbindung  
 – ambulante 162  
 – operative 214 ff  
 – vaginal operative 214  
 Entbindungsstation 197  
 Entoderm 28  
 Entspannung, Yoga 149  
 Entwicklung  
 – erster Monat 10, 17 ff, 23 ff  
 – zweiter Monat 10, 33 ff  
 – dritter Monat 10, 59 ff  
 – vierter Monat 11, 81 ff  
 – fünfter Monat 11, 99 ff  
 – sechster Monat 11, 115 ff  
 – siebter Monat 12, 135 ff  
 – achter Monat 12, 153 ff  
 – neunter Monat 12, 171 ff  
 – zehnter Monat 12, 185 ff  
 – Körpergewicht nach der Geburt 268  
 – Tagesablauf 302  
 Epiduralanästhesie (EDA) 210  
 Erbanlagen, Durchmischung 20  
 Erbkrankheiten 326  
 – autosomal-dominante 326  
 – autosomal-rezessive 326  
 – geschlechtsgebunden-rezessive 326  
 Erbrechen  
 – Hilfen 54 f  
 – Neugeborenes 280  
 – ständiges 323  
 Erbsubstanz 20  
 Erektionsreflex 250  
 Erinnerungsvermögen 302  
 Erkrankung  
 – schwangerschaftsbedingte 333  
 – vorangegangene 42  
 Ermüdung, Spiel 303  
 Ernährung 48 ff  
 – Durchschlafen 300  
 – einseitige 53  
 – falsche 53  
 – mit der Flasche 252  
 – kalorienbewusste 294  
 – Milchzusammensetzung 295  
 – Neugeborenes 248 ff  
 – Stillzeit 295 f  
 – streng vegane 53  
 Ernährungspyramide 49 f  
 Ernährungszeiten und Schlaf 301  
 Eröffnung, vollständige 204  
 Eröffnungsperiode 203 f  
 Eröffnungsphase  
 – Eintritts-CTG 203  
 – Hilfen 204  
 Eröffnungswehen 202  
 Erschöpfung, Übelkeit 55  
 Erster Monat 23 ff  
 – embryonale Entwicklung 28  
 – erste Anzeichen 23  
 – Gefühle 25  
 – Hormone 26  
 – Plazenta 28  
 – Schwangerschaftstest 24

## Service

Erstgebärende  
– Partogramm 199  
– Schmerzmittel 165  
Erstgeburt, Nachwehen 234  
Ersttrimestertest 61, 70, 73  
Erwartungshaltung, Säugling 302  
Erythrozyten 81  
Erythrozytenzahl 44  
Erziehungsgeld 124  
Essgelüste, spezielle 91  
Extrapfunde, Verlust 291  
Extraterinschwangerschaft 325

### F

Fähigkeiten, Neugeborenes 245  
Familie  
– und Beruf 123 ff  
– chronische Erkrankungen 42  
– sozial schwache, Krippe 307  
– werden 259, 311 ff  
Familienstruktur 305  
Familienzimmer 229  
Fehlbildungen 327  
– alkoholbedingte 45  
– Behandlung 327  
– Häufigkeit 69  
– Ultraschall-Diagnostik, Grenzen 107  
Fehlgeburt  
– Auslöser 67  
– erste Anzeichen 67  
– Ringelröteln 329  
Ferritin 52  
– Kontrolle 120  
Fetalphase 62  
Fettpolster, Stillen 296  
Fetus 63  
Fingerlutschen 285  
Firma und Elternzeit 289  
FISH-Schnelltest 72  
Fitness 75  
Fitness-Studio 294  
Flaschenernährung 252  
Flaschenkind  
– Schlaf 301  
– Stuhlgang 244  
Flaschenmilch, zu viel Milchpulver 244  
Fleisch, rohes 46, 328  
Flugreise 111  
Fluor 51, 108  
Folsäure 30, 52 f  
Fontanellen 225, 267  
Frauenarzt, Nachsorgeuntersuchung 292 f  
Frauenfacharzt 41  
– erster Termin 42  
Frauenmilch, reife 251  
Frauenstimme 272  
Freistellung 94 ff  
Fremdbetreuung, Kindwohl 307  
Fruchtblase 63  
– Öffnen 204  
Fruchtsack, Ausmessen 44  
Fruchtwasser 63 f

– grünes 188, 192  
– schwallartiger Abgang 191 f, 334  
– starke Abnahme 190  
– Trinken 84  
– Untersuchungen 64 f  
– zu viel 335  
Fruchtwasserabgang 191f, 334  
Fruchtwasserhöhle 28  
Fruchtwassermenge 64  
– Schätzung 190  
Fruchtwaspunktion 65, 71, 73  
Früherkennungsuntersuchung  
– U1 225  
– U2 241 f  
– U3 269 f  
– U4 317  
Frühgeborenes  
– Atemnotsyndrom 324  
– Kopfform 267  
Frühgeburt 142  
– Chlamydien 328  
– Definition 143 f  
– Eisenmangel 52  
– spätere Entwicklung 144  
– Zahnfleischentzündungen 92  
Frühschwangerschaft  
– Herpes-simplex-Infektion 330  
– ständiges Erbrechen 323  
– Zytomegalie 330  
Fuchsbandwurm 53  
Fünfter Monat 99 ff  
– Ausfluss 108 f  
– Gebärmutter 100  
– Hören, Kind 102  
– Kindsbewegungen 101  
– Musik 101  
– Körperpflege 108  
– Plazenta 100  
– Reisen 110 ff  
– Ultraschall 104 ff  
Füße  
– mütterliche, Wachstum 128  
– stark anschwellende 323

### G

Gebäralter, durchschnittliches 61  
Gebärende, ältere, Kaiserschnitt 176  
Gebärmutter 18  
– Einnistung 28  
– Embryonalanlage 24  
– Fruchtblase 63  
– fühlbare 13  
– Gebärmutterhals 44  
– Geburtstermin 171  
– Gewicht 100  
– harte 140  
– Heilungsprozesse 235  
– höchster Punkt 153, 233  
– Kindslage 174  
– Rückbildungsvorgänge 233 ff  
– Ultraschall 61, 65 ff  
– Zunahme 100  
– Zusammenziehen 226

Gebärmutterdurchblutung, Leistungssport 76  
Gebärmutterhals 44  
– Durchgängigkeit 291  
– Schwangerschaftsende 187  
– Verkürzung 204  
– vorzeitige Öffnung 335  
Gebärmutterhalsreifung, vorzeitige 335  
Gebärmutterensenkung 239  
Gebissveränderungen, Schnuller 285  
Geburt 197 ff  
– aufrechte Position 208  
– auslösendes Signal 187  
– Austreibungswehen 202  
– beginnende, Zeichen 185 ff, 191 f  
– Checkliste 180 ff  
– eigene Vorbereitung 164 ff  
– Einleitung mit Medikamenten 192  
– elterliches Erleben 163  
– Eröffnungswehen 202  
– Geburtswehen 202  
– Hämatokrit 197  
– Hämoglobin 197  
– in harmonischer Zweisamkeit 201  
– Hauptphasen 203  
– Infektion mit Hepatitis B 328  
– kurz danach 232 ff  
– Nachgeburtswunden 202  
– Presswehen 202  
– sanfte 200  
– Stress 119  
– Verlegung des Kindes 221  
– wichtigste Hormone 26  
Geburtsanzeigen 186  
Geburtsbeginn 191 f  
Geburtsbegleiter 178  
Geburtsdauer 197  
– überlange 199  
Geburtseinleitung 190  
Geburtsfortschritt 199  
Geburtsgeschwulst 267  
Geburtsgewicht  
– Schwangerschaftsdiabetes 121  
– Verluste 268  
Geburtsort 160, 163  
Geburtskanal 212  
– Austritt 213  
Geburtsort 160  
Geburtsphasen 202 ff  
– Austreibungsperiode 206  
– Eröffnungsperiode 203 f  
– Nachgeburtperiode 206 f  
– Plazentarperiode 206 f  
– Positionen 208  
Geburtsschmerz 164  
Geburtstermin  
– Berechnung 34  
– Überschreitung, Sauerstoffmangel 334  
Geburtsvorbereitung 153 ff  
Geburtsvorbereitungskurs 65  
– Anmeldung 153



- Atemtechnik 167 f
- Auswahl 166
- Durchführung 168
- Entspannungsübungen 167
- Hebamme 162
- Krankenkasse 166
- Partner 168
- weiteres Kind 168
- Geburtswanne 201
- Geburtswehen 202
- Geburtszimmer 160
- Gefäßerweiterung, Doppler-  
Ultraschall 100
- Geflügel 46
- Gefühlslage, untypische 25
- Gegenstände, Erkunden 304
- Gehirnentwicklung, geschlecht-  
liche Unterschiede 157
- Gehirnreifung, Schreiben 284
- Gehörentwicklung 272
- Gelbkörper 17
- Gelbsucht 241 f
- Gendefekte, Vererbung 326
- Gene 20
- Gereiztheit 232
- Geruchsempfinden, Änderungen  
91
- Geruchssinn, Neugeborenes 245
- Gesamtgewichtszunahme,  
Zusammensetzung 89
- Geschlecht
  - Kind 21, 104
  - Ultraschall 119
- Geschlechtsbestimmung 156 f
- Geschlechtschromosomen 20
- Monosomie 325
- Geschlechtskrankheit 328, 330
- Geschlechtsverkehr 130, 260
- Geschmacksempfinden, Kind 139
- Geschwister 150
- Eifersucht 261
- und Neugeborenes 231
- Gesellschaft
  - Familienstruktur 305
  - und Kind 31
- Gesicht
  - anschwellendes 323
  - Lächeln 303
- Gesichtsausdruck
  - Nachahmung 275
  - Neugeborenes 246
- Gespräch, erstes 42 f
- Gestagen, Plazenta 38
- Gestationsdiabetes 120
- Gesundheitszustand,  
Beurteilung 223
- Gewebewasser, eingelagertes,  
Ausschwemmen 262
- Gewicht
  - Bestimmung 43
  - empfohlenes 90
  - nach der Geburt 262
  - mütterliches, 3. Lebensmonat  
311
  - zweiter Lebensmonat 297
- Gewichtsentwicklung, erste Wo-  
chen 268
- Gewichtskurve, individuelle 88
- Gewichtsschätzung, Kopfdurch-  
messer 29
- Gewichtsverlust
  - Neugeborenes 268
  - zunehmender 291
- Gewichtszunahme 43
  - zu geringe 90
  - individuelle 88
  - starke, wenige Tage 323
  - unerwünschte 90
  - wöchentliche 135
  - wünschenswerte 89
- Gitterbettchen 181, 282
- Glück 322
- Glückshormon 259
- Glukosetoleranztest 121
- Greif-Reflex 247
- Greifversuche, erste 316
- Großeltern 124 f
- Grundimmunisierung 317
- Gurken, saure 91
- Gymnastik
  - Beginn 237
  - Disziplin 294
  - schräge Bauchmuskeln 266
- H**
- Haar, Erneuerung 292
- Haarausfall 115
  - mütterlicher 292
- Haarflaum, Körper 101
- Haarwachstum 269
- Hämatokrit 81 f
  - Bestimmung 197
  - hoher 82
  - tiefste Werte 120
- Hämatom, abgelöste Plazenta 335
- Hämoglobin 52
  - Bestimmung 197
  - Kontrolle 120
  - Nachsorgeuntersuchung 292 f
  - tiefste Werte 120
- Hämoglobinwert 81
  - Feststellung 44
- Hämorrhoiden 153, 158 f
- Hand, dritter Lebensmonat 316
- Hände
  - anschwellende 323
  - Spiel 304
- Hand-Hand-Koordination 316
- Handling 277
- Harnblase 135
- Harntraktanomalie 65
- Häubchen, blutunterlaufenes 222
- Hauptmilch, energiehaltige 251
- Hauptschlagader, große,  
Ungelobenes 156
- Hausgeburten 160, 162 f
  - Voraussetzungen 162 f
- Haushalt
  - und Beruf, Doppelbelastung 312
  - Entlastung 186
- Unterstützung 260
- Haustiere 109
- Haut, Blaufärbung 324
- Hautausschlag 108
- Hautdurchblutung 99
  - verstärkte 108
- Hautpigmentierung 81
- Hautprobleme 108
- Hautsinn 273
- HbK-Wert, Feststellung 44
- HCG 24, 27
  - Erbrechen 55
- Hebamme 41
  - Aufgaben 42
  - Aufnahmeuntersuchung 197
  - Geburtsbegleitung 162
  - Geburtsvorbereitungskurs 65
  - Hausbesuch 230
  - Hausgeburten 162
  - Kinderarzt, Empfehlung 269
  - Stillprobleme 265
- Hebammenkreißsaal 163
- Hecheln 204
- Heißhungerattacken 91
- Hell-Dunkel-Wechsel 284
- HELLP-Erkrankung 333
- Hepatitis 317, 328
- Herpes-simplex-Infektion 330
- Herpes-simplex-Virus 327
- Herpes-Viren 329
- Herumtragen 276
- Herzaktion
  - erste 66
  - kindliche 203
- Herzfehler 69
- Herzfrequenz
  - Berechnung 106
  - Kind 137
  - laute Geräusche 102
  - Sport 76
- Herzfunktion
  - Beurteilung 158
  - großer Ultraschall 71
- Herzminutenvolumen (HMV) 33 f
- Heultage 232, 264
- Hexenmilch 157
- Hilfen für Schwangere und Eltern  
336 ff
- Hirnhautentzündung 317, 328
- Hirnstrukturen, Kind 137
- HIV-Infektion 44, 328
- Hocke 208
- Höhe, alpine 76
- Hohlkreuz 145
- Hohlvene, große 153
- Hopfen 147
- Hören 102
- Hormone 26 ff
  - körperliche und psychische  
Veränderungen 23
  - synthetische 190
  - Vater 290
  - Veränderungen nach Geburt 291
- Hormontzug, drastischer 232
- Hormon-Spirale 294

# Service

Hörschwelle 272  
Hörvermögen, Test 317  
Hosen, gut sitzende 127  
HPL 164  
Hüftgelenke  
– Fehlstellung 270  
– Tragetuch 277  
Hüftgelenkspfannen 241  
Hunger, erste Anzeichen 279  
Hungergefühle 90  
Husten, Beckenboden 239  
Hustenreflex 247  
Hydrops, fetaler 329  
Hyperglykämie 117  
Hypertrophie 100  
Hyperventilation 59  
Hypnose, Erbrechen 55  
Hypotonie 81

## I

Immunabwehr, Stammzellen 179  
Impfprogramm 270, 317  
Impfreaktion 317  
Impfschutz, ausreichender 46  
Impfung 317  
– Eltern 318  
– Hepatitis 328  
– Röteln 329  
indische Brücke 175  
Industrie, chemische, Berufe 96  
Infektabklärung 46  
Infektion 327  
– mütterliche Abwehrstoffe 318  
– virale 318  
Infektionsprophylaxe, Kaiserschnitt 216  
Infektionsschutz 46  
Infektionsstatus 44  
Informationen für Schwangere 336 ff  
Ingwer, Erbrechen 54  
Inkontinenz 239  
– Rückbildungsgymnastik 287  
Insulin 116  
Insulinmangel 116  
Internet 169  
– Adressen 337  
Intimpflege  
– sorgfältige 235  
– Wochenfluss 236  
Ischiasnerv 145

## J

Jahresurlaub, Vater 290  
Jod 51

## K

Kaffee 53  
Kaiserschnitt 214 ff  
– Durchführung 216  
– geplanter 190  
– Hausgeburt 162  
– Herpes-simplex-Infektion 330  
– HIV 328  
– notfallmäßiger 216

– Notwendigkeit 215  
– Placenta praevia 332  
– Pro und Kontra 177  
– sanfter 216  
– sekundärer 215  
– Spinalanästhesie 210  
– Steißlage 174, 213  
– Vorbereitungen 215 f  
– Wundheilung 234  
– auf Wunsch 176 ff  
Kaiserschnittnahe 235  
Kaiserschnittnahe, Geschlechtsverkehr 260  
Kalzium 51  
Kalziumbedarf 295  
Kamillenaufguss, Damrnaht 235  
Kardiotokogramm 140  
Karpaltunnelsyndrom 159  
Käseschmiere 101, 139, 188  
Katheter, Einlegen, Ungeborenes 331  
Katzen 109  
Kehlkopfentzündung 317  
Keimzellen 20  
Kennenlernen, erstes 220 ff  
Keuchhusten 317  
Kind  
– achter Monat 154 ff  
– Atemsystem 188  
– behindertes, Diskriminierung 74  
– Betreuung 150, 260  
– Bewegungsarmut 190  
– dritter  
– – Lebensmonat 311 ff  
– – Monat 60 ff  
– Einstellung der Gesellschaft 31  
– Entwicklungsschritte 36 f  
– erste  
– – aktive Bewegungen 83  
– – Tage 234 ff  
– erster  
– – Lebensmonat 259 ff  
– – Monat 23 ff  
– Familienstruktur 305  
– fremdbetreutes, Langzeit-Nachuntersuchungen 308  
– Fremdbetreuung 123  
– fünfter Monat 100 ff  
– Geburtsweg 212 f  
– großes, Beschäftigung 261  
– kurz vor der Geburt 188 f  
– neunter Monat 172 ff  
– Sauerstoffbedarf 39  
– schreiendes, Pucken 277  
– sechster Monat 116 ff  
– siebter Monat 137 ff  
– späteres Übergewicht 296  
– überfordertes 304  
– unterschiedliche Größen- und Gewichtsangaben 29  
– vierter Monat 82 ff  
– wöchentliche Zunahme 188  
– zehnter Monat 186 ff  
– zweiter  
– – Lebensmonat 290 ff

– – Monat 34 ff  
Kinderarzt  
– Empfehlung 269  
– Geburt 200  
Kinderbetreuung im eigenen Haushalt 125  
Kindergarten 125  
Kinderlähmung 317  
Kinderschwimmring 235  
Kindersitz 182  
Kindertagesstätte 125  
– gute Betreuung 306  
Kinderwagen, Checkliste 182  
Kinderwunsch, Röteln-Impfung 329  
Kindsbewegungen  
– erste 84, 101  
– fehlende 323  
– gestörter Schlaf 147  
Kindsgewicht und Blutvolumen 33  
Kindslage 173 ff  
Kindspech 188, 243  
– grünes Fruchtwasser 192  
Kindstod, plötzlicher (SIDS) 332 f  
– Schnuller 285  
Kindswohl, Fremdbetreuung 307  
Kleiderkauf, Tipps 127  
Klima, Reisen 110  
Klinefelter-Syndrom 325  
Klinik  
– Abschlussuntersuchung 230  
– Ankunft 197 ff  
– Aufnahme 197 f  
– Betreuung 229  
– Entlassung 230  
– Entscheidungsfindung 161  
– Fahrroue 186  
– nach der Geburt 229 f  
– Informationsabende 65  
– Problemfälle 323  
– Unterlagen 197  
– Zeitpunkt der Anfahrt 192  
Klinkkoffer 180  
Kneipp-Kur, improvisierte 172  
Knochen, dritter Monat 62  
Knochenbrüchigkeit 326  
Koffein 53  
Kofferraum, Größe 182  
Kohlendioxid-Wert, Blut 59  
Kohlenhydrate 50  
Kohlenmonoxid 45  
Kohlenwasserstoffe 96  
Kolostrum 222, 250  
– Antikörper 318  
– Zusammensetzung 251  
Kommunikation  
– angeborene 283  
– Neugeborenes 246  
Kompressionsstrümpfe 128  
– Anziehen 172  
– Blutversacken in den Beinen 154  
– Gummihandschuhe 172  
– Krampfadern 159  
– Muskelkrämpfe 122  
– nächtlicher Toilettengang 147  
– Wassereinlagerungen 172



- Kondom 260, 294  
 Kontaktaufnahme, vorgeburtliche, Vater 104  
 Kontrolluntersuchungen, häufigere 185  
 Konzentration, Spiel 303  
 Kopf, Eintritt ins Becken 185 f  
 Kopfbehaarung 269  
 Kopfdurchmesser 29  
 Kopfform 222  
 – Säugling 267  
 Kopfhaare, Kind 101  
 Kopfhaltung  
 – asymmetrische 272  
 – mittelständige 316  
 Kopfkontrolle, erste drei Monate 271  
 Kopflage, Nabelschnurkompression 334  
 Kopfschmerzen  
 – Präeklampsie 333  
 – ungewohnte 323  
 – Wochenbettdepression 265  
 Kopfumfang 225  
 – erste Wochen 268  
 Kopfwachstum, Neugeborenes 267  
 Körper  
 – nach der Geburt 233 ff  
 – Haarflaum 188  
 – mütterlicher, nach der Geburt 233 ff  
 Körperarbeit, Geburtsvorbereitungskurs 167  
 Körperbewegungen, kindliche, Beurteilung 190  
 Körpergefühl, neues 136  
 Körpergeruch, Wiedererkennen, Neugeborenes 245  
 Körpergewichtsentwicklung, Neugeborenes 268  
 Körpergröße, Bestimmung 43  
 Körperhygiene 108  
 Körperhaltung  
 – Änderung 115  
 – Neugeborenes 246 f, 272  
 Körperkontakt  
 – gemeinsame Erfahrungen 274  
 – Schreibaby 286  
 – Traghilfen 276  
 Körperkontrolle 271  
 Körperlänge 225  
 – erste Wochen 268  
 – zweiter Lebensmonat 297  
 Körperschwerpunkt, Verlagerung 115  
 Körpersignale, Beachtung 25  
 Kortisol 27  
 Kortison 27  
 Krampf, wirksame Maßnahmen 122  
 Krampfadern 59, 153, 158 f  
 – Kompressionsstrümpfe 159  
 Krampfadern-Thrombose-Vorbeugung 75  
 Krampfanfall 333  
 Krankenhaus, Arbeitsumfeld 95 f  
 Krankenkassen, gesetzliche 41  
 Krankenschwester, berufstypische Risiken 96  
 Krebsabstrich 43  
 Kreislauf, Ungeborenes 156  
 Kreislaufphänomen in Rückenlage 153 f  
 Kreißsaal 160, 200  
 – Vater 201  
 Kreuz, ausstrahlendes Ziehen 323  
 Krippe 125  
 Kündigung 93 f  
 – Widerspruch 94  
 Kündigungsschutz 93  
 Kurzatmigkeit 135  
 Kuscheleltern 259  
 Kuscheltier 282
- L**
- Laboratorium 95 f  
 – infektiöses Material 96  
 Lächeln  
 – erstes soziales 303  
 – Neugeborenes 247  
 Lachgas 200, 209  
 Laktogen, humanes plazentares (HPL) 27  
 Längenschätzung, Kopfdurchmesser 29  
 Längslage 173  
 Lanugo 101, 188  
 Latenzphase 204  
 Lautbildung 319  
 Laute, einfache 246  
 Lavendel 209  
 Lebensmittel, Eisengehalt 296  
 Lebensmonat  
 – erster 259 ff  
 – – Eifersucht 261  
 – – Fähigkeiten 271  
 – – Fontanellen 267  
 – – Gehör 272  
 – – Gewicht 268  
 – – Hautsinn 273  
 – – Kommunikation 275  
 – – Kopf 267  
 – – Körperhaltung 272  
 – – Pucken 278  
 – – Schlaf 281 f  
 – – Schreien 283 ff  
 – – Spielen 273 ff  
 – – Stillen 279 f  
 – – Tragen 277 ff  
 – – U3 269 f  
 – – Umgang 276 ff  
 – – Urvertrauen 274  
 – – Wachstum 267  
 – zweiter 289 ff  
 – – Betreuung 306 ff  
 – – Entwicklung 297 ff  
 – – Ernährungszeiten 301  
 – – Fähigkeiten 303  
 – – Familie 305 f  
 – – Flaschenkind, Schlaf 301  
 – – Gewicht 297  
 – – Greifreflex 298  
 – – Körperlänge 297  
 – – Rhythmus 301 f  
 – – Schlaf 298 ff  
 – – Spiel 303 f  
 – – Stillmahlzeiten 301  
 – dritter 315 f  
 – – Bewegung 315  
 – – Entwicklung 319 ff  
 – – Gewichtszunahme 315  
 – – Hand-Hand-Koordination 316  
 – – Impfung 317 f  
 – – Koordination 316  
 – – Sprache 319 f  
 – – Vorsorgeuntersuchung 317 f  
 Lebensrhythmus, Kind 260  
 Leber, mütterliche 333  
 Leberzellentzündung 328  
 Leggings 128  
 Leistungssport 76  
 Leistungssteigerung, Blutvolumen 33  
 Let-down-Reflex 250  
 Leukämie, Stammzellen 179  
 Lichtreize 139  
 Liebe in der Schwangerschaft 130  
 Linea nigra 81  
 Listeriose 46, 328  
 Lochien 235 f  
 – lästige 262  
 Lohnausgleichsverfahren 94  
 Luftbefeuchter 108  
 Lunge, ausgereifte 189  
 Lungenatmung, selbstständige 220  
 Lungenausdehnung, beeinträchtigte 135  
 Lungenbelüftung 226  
 Lungenbläschen 60, 63, 139  
 – Auskleidung 175  
 – Geburt 226  
 Lungenentzündung, Chlamydien 328  
 Lungenreife 175  
 – mangelnde 324  
 Lust, nachlassende 130
- M**
- Magen, Druckgefühl 135  
 Magnesium 51  
 – Muskelkrämpfe 121  
 – Verstopfung 92  
 Magnetresonanztomographie (MRT) 334  
 MAK-Werte 96  
 Malaria 110  
 Mangelentwicklung 330  
 – Drogen 45, 50  
 – Medikamente 45  
 – Rauchen 45, 50  
 Masern 318  
 Massage 129 f  
 – Baby 273  
 – Damm 208  
 Mastitis 330 f  
 Maxicosi 315

## Service

- Medikamente 45
  - Beipackzettel 88
  - kontraindizierte 88
  - Mangelentwicklung 330
  - notwendige 87
  - Stillen 263 f
  - wehenhemmende 143
- Meditation 55
- Medizin, traditionelle chinesische, Kindsdrehung 175
- Mehrgebärende
  - Nachwehen 234
  - Placenta praevia 332
- Mehrlinge, mehreiige 21
- Mehrlingsschwangerschaft, Kaiserschnitt 176
- Mekonium 188, 243
  - grünes Fruchtwasser 192
- Melanin 81
- Meningitis 328 f
- Mesoderm 28
- Mikronährstoffe 50 f
- Milch, Nikotinkonzentration 264
- Milchbildung 164, 222, 249 f
  - Abpumpen 313
  - Unterdrückung 324
- Milchbildungsreflex 250
- Milchdrüsen 164
- Milcheinschuss 236
- Milchejektionsreflex 250
- Milchflasche, Zubereitung 252 f
- Milchfluss, Stimulation 313
- Milchfreisetzung 249 f
- Milchmenge
  - ausreichende 280
  - zu geringe 281
- Milchnahrung 252
- Milchproduktion, Ernährung 295
- Milchpulver 244
- Milchstau 330
- Milchzusammensetzung, Ernährung 295
- Mimik 275
- Mini-Pille 293
- 1-Minuten-Apgar-Beurteilung 216
- Mitpressen 204, 206
- Mobbing 94
- Molenschwangerschaft 325
- Monat
  - erster 23 ff
  - zweiter 33 ff
  - dritter 59 ff
  - vierter 81 ff
  - fünfter 99 ff
  - sechster 115 ff
  - siebter 135 ff
  - achter 153 ff
  - neunter 171 ff
  - zehnter 185 ff
- Monosomien 325
- Morbus Down 69 f, 325
- Morgentyp 298
- Morgenübelkeit 54
- Morgenurin, Schwangerschaftstest 24
- Moro-Reflex 247
- Motorik, Säugling 271 f
- Moxibustion 175
- Müdigkeit 146
  - Eisenmangel 176
  - Spaziergang 261
- Mukoviszidose 326
- Multivitaminpräparat, Erbrechen 54
- Musik
  - klassische 101
  - laute 139
- Muskeldystrophie Duchenne 327
- Muskelkater 121
- Muskelkrampf 121 f
  - Präeklampsie 333
- Mutter
  - Alter, Chromosomenaberration 324
  - Betreuung nach der Geburt 226
  - perfekte 261
  - Stimmlage 272
- Mütterberatungsstelle
  - Kinderarzt, Empfehlung 269
  - Überforderung 261
- Mutter-Kind-Beziehung, Schreien 283
- Muttermilch 165
  - Abpumpen 313
  - Lagerung 313
  - Nestschutz 318
  - Nikotinkonzentration 264
  - Transport 313
  - Zusammensetzung 251
- Muttermund
  - eröffneter 197
  - Eröffnung 199
  - Form nach Geburt 291
  - vollständige Eröffnung 206
- Muttermundschwäche 335
- Muttermundverschluss, totaler 335
- Mutterpass 87
  - Angaben 47
  - Blutuntersuchungen 44
- Mutterrolle, Angst vor der Verantwortung 264
- Mutterschafts-Richtlinien 41
- Mutterschutz
  - Beginn 94 f, 171
  - Ende 306
  - Lohnfortzahlung 94
- Mutterschutzgesetz 93
- Mutterwerdung, Prozess 166
- N**
- Nabelpflege 244
- Nabelschnur 36
  - ausgewachsene 188
  - Gefäße 37
- Nabelschnurarterien 155
- Nabelschnurblut 179 f
- Nabelschnur-Blut, Untersuchung 223
- Nabelschnurblutspende 179 f
  - private 180
- Nabelschnurdurchtrennung 220
- Nabelschnurkompression 204, 334
- Nabelschnurrest 226
- Nabelschnurvene 37
- Nabelschnurvorfal 331, 334
- Nachahmung, Gesichtsausdruck 275
- Nachgeburtsperiode 203, 206 f
  - Hilfen 207
- Nachgeburtswehen 202, 206
- Nachsorgeuntersuchung 292 f
- Nachwehen 202, 233 f
- Nackenfaltenmessung 71, 73
- Naegle-Regel 34
- Nähe, körperliche 276
- Nährstoffe, Plazenta 39
- Nahrung, Geburt 197
- Nahrungsaufnahme, Neugeborenes 248
- Nahrungsmittel, Gewichtszunahme 90
- Narkosegase 96
- Nase, verstopfte 108
- Nasentatmung, Reflex 247
- Nasenflügelbewegungen 324
- Nervenstimulation, transkutane elektrische (TENS) 209
- Nervensystem
  - Erkrankungen 326
  - Kind 137
- Nestschutz 318
- Neugeborenen-Gelbsucht 241 f
- Neugeborenen-Intensivmedizin 144
- Neugeborenes 240 ff
  - Aussehen 222
  - Erbrechen 280
  - Gehörentwicklung 272
  - Gesundheitszustand, Beurteilung 223
  - Gewicht 240
  - Gewichtsentwicklung, erste Wochen 268
  - Größe 240
  - Kopfbehhaarung 269
  - Kopfform 267
  - Kopfkontrolle 271
  - Körpergewichtsentwicklung 268
  - Mutterstimme 103
  - Pflege 242 ff
  - Rhythmusschwierigkeiten 301
  - Schlafzyklus 299
  - Schreien, Umgang 284
  - unbeaufsichtigtes 261
  - Verhalten 221
  - Wachstum 267
- Neunter Monat 171 ff
  - Ängste 178
  - Checklisten 180
  - erste Anschaffungen 181 f
  - Geburtsbegleitung 178
  - Geburtstermin 176
  - Kaiserschnitt 176 ff
  - Kinderwagen 182



- Kindslage 173 ff
- Klinikoffener 180 f
- Lungenreife 175
- Mutterschutz 171
- Nabelschnurblut 179
- Sorgen 178 f
- Wassereinlagerungen 171 f
- Neuralrohrdefekt 53
- Niedergeschlagenheit 232
- Nieren, Kind 64
- Nierendurchblutung, Steigerung 99
- Nikotin 45
  - Stillen 263 f
- Non-REM-Schlaf 298
- Non-Stress-Test 190
- Normalgewicht, Rückkehr 312
- Notizen, Kinderarzt 270
- Nüchternblutzuckerwert 121
- Nuggy 285

**O**

- Oberbauchbeschwerden
  - Präeklampsie 333
  - ungewohnte 323
- Ödeme 333
- Ohrentwicklung 84
- Oligohydramnion 64
- Omnipotenz 18
- Operation
  - am Ungeborenen 331
  - vorgeburtliche 119 f
- Organdurchblutung 99
- Orgasmus 260
- Östrogene 26
  - Milchbildung 164
  - Plazenta 38
  - Vater 290
- Östrogenkonzentration, kindliche
  - Geschlechtsteile 157
- Oxytozin 27, 165
- Anregung der Wehentätigkeit 199
- Geburtseinleitung 190
- Milchbildung 222, 250
- Nachblutung 222
- Vater 290
- Verhalten zum Kind 259
- Wehen 204

**P**

- Partner 56
  - Beziehungspflege 127 f
  - Erziehungsaufgaben 123
  - Geburtsvorbereitungskurs 168
  - gemeinsames Erleben der Geburt 178
  - Schwangerschaftsbeginn 25
  - veränderte Beziehung 259
- Partnerschaft
  - erfüllte 260
  - Krisen 314 f
- Partogramm 199
- PDA 210
- Periduralanästhesie (PDA) 210
- Perinatalzentrum 144, 162, 331

- Periodenblutung, wiederkehrende 291
- Peritussis 317
- Perzentilenkurven 240
- Pflege
  - mütterliche 108 ff
  - Neugeborenes 242 ff
- Phenylketonurie (PKU) 326
- pH-Wert
  - Nabelschnurblut 223, 225
  - Scheide 143
- Pille danach 293
- Placebo 88
- Placenta praevia 332
- Plasmazunahme, überproportionale 82
- Plaudern, Baby 319
- Plazenta 38
  - Alkohol 45
  - Alterung 188, 192
  - Aufgaben 38
  - Ausstoßung 206
  - Entwicklung 28
  - Frischbluterneuerung 100
  - Gewicht 39
  - intervillöser Raum 39
  - Nikotin 45
  - Schmerzmittel 209
  - Stoffwechsellage 188
  - untypischer Tiefsitz 332
  - vorzeitige Lösung 334
- Plazentaalterung 188
- Plazentafunktion, Abnahme 190
- Plazentagefäße, gemeinsame, Zwillinge 331
- Plazentahormon (HPL) 27
- Plazentainsuffizienz 330, 332
- Sauerstoffmangel 334
- Plazentalösung, vorzeitige 335
- Plazentaperiode 203, 206 f
- Plazentasisitz, Beurteilung 158
- Polio 317
- Polizistin, schwangere 96
- Polyhydramnion 64
- Portiokappe 294
- Präeklampsie 333
- Pränataldiagnostik 61 ff, 68 ff
  - Definition 68 f
  - Entscheidungen 72
  - invasive Methoden 71 ff
  - Methoden 70 ff
  - Pro und Kontra 74
  - wichtige Termine 87
- Pressdrang, früher 204
- Pressen 206
  - starkes, Beckenboden 239
- Presswehen 202
- Progesteron 26, 43
  - Milchbildung 164
  - Muskulatur 59
- Programmierung, fetale 48, 142
- Prolaktin 27, 164, 250
- Prolaktinhemmer 324
- Prostaglandin 27
  - Geburtseinleitung 190

- Psychopharmaka 45
- Psychotherapie 265
- Pucken 277
  - Anleitung 278
- Pupillen, Neugeborenes 221

**Q**

- Quarkwickel, Milcheinschuss 236
- Querlage 174
- Quieklaute 319

**R**

- Radon 112
- Rauchen 45, 50
  - Mangelentwicklung 330
  - Placenta praevia 332
  - Schlafplatz 282
  - Stillen 263
- Rauchpause, Stillen 264
- Raum, intervillöser 39
- Raumtemperatur, Schlafen 282
- Reflexe, Neugeborenes 247
- Regelblutung, wieder auftretende 291
- Reife des Kindes 144
- Reise, lange 112
- Reiseziel 110
- Reiz, akustischer 102
  - Ignoranz 273
- Reizbarkeit, Wochenbettdepression 265
- Rektusdiastase 239
- Relaxin 27
- REM-Schlaf 137, 298
- Retinoide 88
- Rhesusfaktor 43 f
  - negativer 120
- Rhesusprophylaxe 120, 230
- Rhythmus
  - biologischer 298
  - regelmäßiger, Schreibaby 286
  - vorgegebener, Schlaf 301
  - zirkadianer 298
  - – Kind 300
- Ringelröteln 46, 328 f
- Risikofaktoren, häufigere Vorsorgeuntersuchungen 46
- Rockmusik 101
- Rohmilchkäse 46, 328
- Rollenbildung 305
- Röntgen, berufstypische Risiken 96
- Röntgenuntersuchungen 334
- Rooming-In 229
- Röteln 329
- Rötelnimmunität 230
- Röteln-Infektion 44, 46, 327
- Rückbildungsgymnastik 237 ff
  - Disziplin 294
  - Teil 2 266
  - vernachlässigte 287
- Rücken, offener 53
  - – Amniozentese 72
  - – Operation 331
- Rückenlage
  - erster Lebensmonat 272

## Service

- Rückenlage
  - zweiter Lebensmonat 298
  - dritter Lebensmonat 315 f
  - Körperhaltung 272
- Rückenlage-Schocksyndrom 154
- Rückenmuskulatur, Kräftigung 237 ff
- Rückenschmerzen 115
  - Linderung 145 f
- Ruhe, nach der Geburt 229
- Ruhelosigkeit 186
  - Hormonabfall 232
- S**
- Salmonellen 46
- Sauerkraut 91
- Sauerstoffbedarf, Plazenta 39
- Sauerstoffmangel 67, 334
  - akuter 334
  - chronischer 334
  - Eisen 52
  - Geburt 223
- Saugbedürfnis, Schnuller 285
- Saugen
  - Hände 304
  - richtiges 279
- Saugglocke 206, 214
  - Drucksuren 222
  - Schmerzausschaltung 210
- Säugling
  - Gehörentwicklung 272
  - Schlafzyklus 299
  - Schreien, Umgang 284
  - tägliche Trinkmenge 254
  - Wachstum 267 f
- Säuglingskurs 168
- Säuglingsmilch, Zubereitung 252 f
- Säuglingsnahrung, hypoallergene 252
- Säuglingsschwester 229 f
- Säuglingssterblichkeit 332
- Saugreflex 247 f
  - erste Andeutungen 63
- Saugverwirrung 285
- Sauna 76
- Schädelknochen 267
- Schädellage 173 f
- Schaffell 282
- Schallsignal 106
- Scheide
  - infektiösauslösende Erreger 143
  - Rückbildung 291
- Scheidenblutung, Frühschwangerschaft 323
- Scheidenschleimhaut 109
- Scheidenultraschalluntersuchung, Muttermund 335
- Scheinmedikament 88
- Scheitel-Steiß-Länge (SSL) 29
- Schichtdienst 95
- Schlaf
  - akustischer Reiz 273
  - elterliches Bett 282
  - gestörter 146
  - Grundformen 298
    - menschlicher 298
    - Morgen- und Abendtyp 298
    - Neugeborenes 273
    - vorgegebener Rhythmus 301
    - zweiter Lebensmonat 298 f
  - Schlafbedarf 299
  - Schlafen, elterliches Bett 282
  - Schlaflage 147
  - Schlafmangel, nächtlicher 231
  - Schlafmittel, Baby 300
  - Schlafphasen, Kind 137
  - Schlafplatz 281 f
    - Einrichtung 282
  - Schlafrhythmus, Beeinflussung 300
  - Schlafsack 181, 282
  - Schlafumgebung, günstige, plötzlicher Kindstod 333
  - Schlaf-Wach-Rhythmus
    - Entwicklung 299
    - Schwierigkeiten 301
  - Schlafzeiten 301
    - Gestaltung 301
    - Regulation 300
  - Schlafzyklus, Kind 299
  - Schleimhaut, Blaufärbung 324
  - Schleimhautdurchblutung 99
  - Schleimpfropf 191, 227
  - Schluckauf, Kind 83
  - Schluckreflex 247 ff
  - Schlüsselloch-Chirurgie 331
  - Schmerz, Umgang 165
  - Schmerzbewältigung 209
  - Schmerzempfinden, vorgeburtliche Operation 119 f
  - Schmerzen
    - Abstillen 279
    - starke 209
  - Schmerzlindeung
    - Geburt 164 ff
    - Medikamente 209
  - Schmerzmittel
    - Geburt 163
    - morphin-ähnliche 209
  - Schmerzschwelle, Anhebung 209
  - Schmierblutung 67
    - Eileiterschwangerschaft 325
  - Schnuller, Pro und Kontra 285
  - Schokolade 91
  - Schrei, erster 220
  - Schreibaby 283, 286
  - Schreibedürfnis 281
  - Schreien 283 ff
    - Hilfen 284 f
    - Schnuller 285
    - untröstliches 284
      - Hilfen 286
      - Ursachen 284
      - Verstehen 283
  - Schreikind, Pucken 277
  - Schreilaute 319
  - Schuhgröße 128
    - Wassereinlagerungen 172
  - Schuldgefühle
    - Berufstätigkeit 312
    - Wochenbettdepression 265
  - Schulterdystokie 334
  - Schutzimpfung 317
  - Schwangerschaft
    - aktive Beendigung 190
    - Arbeitszeit 95
    - Beginn 19
    - erste Anzeichen 23
    - geplante, Röteln-Impfung 329
    - intakte intrauterine 66
    - kindliche Sterblichkeit 31
    - Meilensteine 10 ff
    - notwendige Medikamente 87 f
    - Phasen, Gewichtszunahme 91
    - Phaseinteilung 35
    - Röntgenuntersuchungen 334
    - wichtigste Hormone 26 f
  - Schwangerschaftsabbruch 69
  - Schwangerschaftsbeschwerden, Sport 75
  - Schwangerschaftsdauer 34
  - Schwangerschaftsdiabetes 43, 120 f
  - Schwangerschaftseintritt, Fragen und Aufgaben 30
  - Schwangerschaftsende 185, 187
  - Schwangerschaftshormone 81
  - Schwangerschaftskontrolle 41
    - zweite 87
  - Schwangerschaftskurs, Kontakte 169
  - Schwangerschaftsnachweis 24
  - Schwangerschaftspfunde 312
  - Schwangerschaftsscheibe 34 ff
  - Schwangerschaftsstreifen 146
  - Schwangerschaftstest 24
  - Schwangerschaftsvergiftung s. Präeklampsie
  - Schwangerschaftsverhütung 293 f
  - Schwangerschaftswehen 140
  - Schwerelosigkeit, Mutterleib 277
  - Schwerkraft
    - Geburt 208
    - Handling 277
  - Schwindel 92
    - im Stehen 153
    - Wochenbettdepression 265
  - Schwitzen 108
    - starkes nächtliches 262
  - Sechster Monat 115 ff
    - Bauchspeicheldrüse 116
    - Beruf und Familie 123 ff
    - Elternzeit 124
    - Gewicht 115
    - Kind, Wahrnehmungen 117
    - Körperschwerpunkt 115
    - Massage 129
    - Muskelkrampf 121 f
    - Partnerschaft 127
    - Rhesusfaktor 120
    - Schuhe 128
    - Schwangerschaftsdiabetes 120 f
    - Sexualität 130
    - Sodbrennen, Hilfe 115
    - Umstandskleidung 127 f



- Vorsorgeuntersuchung 120 ff
  - Zuckerhaushalt 116
  - Second-Hand-Laden 182
  - Sehstörung, Präeklampsie 333
  - Sehvermögen, Neugeborenes 272
  - Seitenstiche 145
  - Selbstständigkeit, Kinder 302
  - Senkwehen 140
  - Sepsis 329
  - Serummarker, mütterliche 70
  - Sexualität 130
  - Shunt 331
  - Sicherheitsgurt 110
  - Siebter Monat
    - Arzttermin 140 f
    - Augen, Ungeborenes 139
    - Bauch 135 f
    - Beschwerden 145
    - CTG 140 f
    - Dehnungsstreifen 146
    - Familie 150
    - Frühgeburt 142 ff
    - kindliche Herzfrequenz 137
    - mütterliche Organe 135 f
    - Rückenschmerzen 145
    - Vorsorgeuntersuchung 140 f
    - Wehen 142
    - Yoga 148 f
  - Sitzbad, lauwarmes 235
  - Sitzen, Neugeborenes 271
  - Sitzhaltung 146
  - Sitzring 235
  - Sitzschale 315
  - Skeletterkrankungen 326
  - Skisport, alpiner 76
  - Slipereinlage 109
  - Sodbrennen 54, 59, 135
    - Hilfe 115
  - Soft Skills 289
  - Sorgen 60
    - Näherrücken der Geburt 178
  - Spasmolytika 209
  - Spaziergang 261
  - Speikinder 280
  - Spermien
    - Durchmesser 18
    - Lebensdauer 17
  - Spezialsprechstunde 104
  - Spiel
    - erstes 273 f
    - Hände 304
    - richtiges Maß 304
    - soziales 303 f
      - – Intuition 304
  - Spina bifida 53
    - – Operation 331
  - Spinalanästhesie 210
  - Spiralarterien
    - mütterliche 99
    - Plazenta 39
  - Spirale 294
    - Eileiterschwangerschaft 325
  - Sport 75
  - Sportarten
    - geeignete 76
  - Wiederaufnahme 294
  - Sprache
    - und Neugeborenes 275
    - Übertreibung 275
  - Sprachentwicklung 319
  - Sprachmelodie 272
  - Sprechstunde, Vorbereitung 87
  - Sprechweise 275
  - Spreizbehandlung 270
  - SSL 29
  - Staat, Kinderbetreuung 307
  - Stammzellen 179
  - Staphylokokken 330
  - Stehen, langes 95
  - Steißgeburt, natürlicher Weg 213
  - Steißlage 174, 212 f
    - begünstigende Faktoren 174
    - Fruchtblase 204
  - Sterblichkeit, mütterliche und kindliche 31
  - Stillberaterin 252
  - Stillbereitschaft 249
  - Stillbett 181
  - Stilldauer 251
  - Stilleinlagen 236
  - Stillen 164
    - Abpumpen 313
    - Abraten 253
    - Alkohol 263 f
    - Anlegen 251
    - Aufgabe 279
    - Berufstätigkeit 131, 165, 312
    - Eierstöcke 263
    - Eisenmangel 296
    - Eiweißbedarf 295
    - erfolgreiches 250 f
    - Ernährung 295 f
    - – mit der Flasche 252
    - erste Regelblutung 291
    - Fettpolster 296
    - und Flasche 252
    - Hilfe 229
    - Kalziumbedarf 295
    - kindlicher Stuhl 243
    - Medikamente 263 f
    - nächtliches 301
    - Nachwehen 234
    - Nestschutz 318
    - neue Schwangerschaft 263
    - Nikotin 263 f
    - Oxytozin 250
    - Pro und Kontra 165
    - Rauchen 263 f
    - ohne Schmerzen 279
    - Schnuller 285
    - und Spiel 304
    - Umstellung auf Folgekost 324
    - Verhütungsmittel 293
  - Stillhindernis 252 f
  - Stillkinder, kindlicher Stuhl 243
  - Stillkissen 182
  - Stillkultur 249
  - Stillmahlzeiten
    - Menge 251
    - Zeitabstände 301
  - Stillpause, Arbeitsplatz 313
  - Stillprobleme 252
  - Stillrhythmus 250 f
  - Stimme
    - mütterliche 130, 245, 272
    - Reaktion des Kindes 103
  - Stimmmelodie 275
  - Stimmungstief, vorübergehendes 264
  - Stoffwechselsstörungen, angeborene 326
  - Stoffwindel 243
  - Strahlenbelastung, Flugreise 111 f
  - Straßenverkehr, berufstypische Risiken 96
  - Streptokokken der Gruppe B 329
  - Streptokokken-Infektion 46
  - Stress
    - Arbeit 95
    - Fehlgeburt 67
    - Rockmusik 101
    - vorzeitige Wehen 142
  - Stresshormonausschüttung, Kind 142
  - Stresshormone
    - hoher Spiegel 95
    - mütterliche, Blutzufuhr 61
    - Neugeborenes 221
  - Stress-Test 190
  - Stubenwagen 181
  - Stuhlentleerung, erste 243
  - Stuhlgang
    - Beckenboden 239
    - erster 229
  - Sturzrisiko, Schwindel 92
  - Stützstrümpfe 128
  - Suchreflex 247 f
    - Gesicht der Mutter 221
  - super female und male 325
  - Surfactant 65, 175, 189
  - Süßigkeiten 91
  - Syphilis-Infektion 44
- T**
- T.O.R.C.H. 327
  - Tabletten 45
  - Tabus, Schwangerschaft 45
  - Tag-/Nachtrythmus 284
  - Tagesablauf, strikter 302
  - Tagesmutter 124
  - Tagesstätte, Leitung 306
  - Tagesstruktur, Schreibaby 286
  - Tampon 109
    - Wochenfluss 236
  - Tapetenwechsel 110 ff
  - Tartar 53
  - Tastsinn, Kind 101
  - Tätigkeitsverbot 95
  - TCM, Kindsdrehung 175
  - Teamarbeit, Beruf 289
  - Teilzeitarbeit 124, 131
  - Telefonische Hilfen 336
  - Temperaturmessung, Verhütung 294

# Service

TENS 209  
Termin  
– errechneter 191  
– wichtige 87  
Termingeborenes 188  
Terminüberschreitung 192  
Testosteron 290  
Tetanus 317  
Tiefenmuskulatur 238  
Toilettengang 99  
Tokolytika 143, 204  
– Blasensprung 335  
Totipotenz 18  
Toxoplasmose 44, 46, 109, 327  
Tragen 276 f  
– Beckenboden 239  
Tragesitz 277  
Tragetuch 276  
– Beinhaltung 277  
Traghilfen, verschiedene 276  
Translokationen 325  
Transport, Kind 182  
Transportinkubator 144  
Traum, ängstiger 178  
Trennung  
– in den ersten Stunden 221  
– zeitweise 306  
Trinkmenge 50, 90  
– Erbrechen 54  
– Säugling 254  
– Wassereinlagerungen 172  
Tripletest 70, 73  
Triploidien 325  
Trisomie 21 69, 325  
– Chromosomenpaare 324 f  
Trophoblast 19, 100  
Tubargravidität 325  
Turner-Syndrom 325

## U

U1 225  
U2 241 f  
U3 269 f  
U4 317  
Übelkeit  
– Hilfen 54 f  
– starke Steigerung 323  
Überforderung  
– Besuch 230 f  
– ständige 61  
– väterliche Hilfe 186  
– Vermeidung 261  
– vorzeitige Wehen 142  
Übergangsmilch 251  
Übergewicht 296  
Übertragung, echte 192  
Überzuckerung 117  
Übungswehen 140  
Uhr, innere 298  
– – Geburt 191  
Ultraschall  
– Atmung 189  
– bildgebender 106  
– dreidimensionaler 85  
– erster 65 ff

– Funktionsweise 106  
– großer 71, 73  
– Schwangerschaftsnachweis 24  
– Spezialist 105  
– vaginaler 44  
– Zeitpunkte 105  
Ultraschall-Diagnostik, Grenzen 107  
Ultraschalluntersuchung 71  
– erste 61  
– zweite 104 ff  
– dritte 158 ff  
Umgebungstemperatur, Schlafplatz 282  
Umstandsmode 127 ff  
Umstellung  
– emotionale 262 ff  
– körperliche 262 ff  
Ungeborenes  
– Altersfestlegung 35  
– Atmung 188  
– ausreichend Sauerstoff 203  
– Beziehung 84 f  
– erste Beziehung 34  
– notwendige Operationen 331  
Unterbauchmuskulatur 238  
Unterhautfett 188  
Unterleib  
– ausstrahlendes Ziehen 323  
– Ziehen 67  
Unterleibsschmerzen, krampfartige 67  
Untersuchung  
– gynäkologische 43 f  
– – nach der Geburt 293  
– wöchentliche 190  
Urin, fetaler, Fruchtwassermenge 64  
Urinausscheidung, vermehrte 291  
Urinröpfeln 171  
Urinuntersuchung 43  
Urinverlust 287  
Urlaub 110 ff  
Urvertrauen 274

## V

Vagina, Rückbildung 291  
Vaginalgeburt, normal begonnene, Operation 214  
Vaginalring, hormonhaltiger 293  
Varizellen-Zoster-Virus 329  
Varizen 153  
Vater  
– angekündigter Urlaub 186  
– Beziehung zum Kind 84 f, 274  
– Erziehungsaufgaben 123  
– frischgebackener 289  
– Rolle bei der Geburt 201  
– Vorsorgeuntersuchungen 104  
Vaterschaft, gelebte, Hormone 290  
Vaterschaftsurlaub 56  
Vaterwerden 150  
– Prozess 166  
Venengymnastik 237 f  
Venenthrombose, Vorbeugung 237 f  
Venenverweilkannüle 197  
Verdauung, Neugeborenes 248  
Verdauungsbeschwerden 59  
Vereinbarkeit von Beruf und Familie 123  
Verhalten, elterliches 275  
Verhütung 293 f  
– Barrieremethoden 294  
Verhütungspflaster  
Verkehrsmittel  
– öffentliche, Kinderwagen 182  
– Reisen 110  
Verlegung, Neugeborenes 221  
Verlustangst, Geschwister 261  
Vernix caseosa 101, 139  
Verstopfung 54, 59, 92  
Verwaltungstätigkeit 96  
Verweilkannüle, Kaiserschnitt 215  
Verwöhnen 302  
Verwöhnprogramm 129  
Vierfüßlerposition 204  
Vierter Monat 82 ff  
– Ausgangsgewicht 89  
– Berufstätigkeit 93 ff  
– Beziehung zum Kind 84  
– Blutzucker 91  
– Blutzusammensetzung 82  
– Eisenmangel 82  
– Gewichtszunahme 88  
– Hämatokrit 82  
– Heißhunger 91  
– Kindsbewegungen 83  
– Vorsorgeuntersuchungen 87 f  
– Wassereinlagerung 90  
– Zahnarzt 92  
Vitamin  
– A 51  
– B6 51  
– B12 51  
– Folsäure 51  
– K 225  
– – dritte Vorsorgeuntersuchung 270  
Vollnarkose 197  
Vordermilch, durstlöschende 251  
Vorgeschichte, persönliche 42  
Vormilch 164, 222, 250  
– Zusammensetzung 251  
Vorsorgeheft 225  
Vorsorgetermin  
– erster 42 ff  
– Geburt, Wünsche 176  
Vorsorgeuntersuchung  
– erste 225 f  
– zweite 241 f  
– dritte 269 f  
– vierte 317 f  
– häufigere Kontrolle 46  
– sechster Monat 120 f  
Voruntersuchung, risikoarme 69  
Vorwehen 140



## W

Wachstum, verlangsamtes 158  
 Wachstumskontrolle, Ultraschall 107  
 Wachstumsrückstand 190  
 Wachstumsverlauf, kindlicher, Normkurve 47  
 Wadenmuskulatur, Krämpfe 121  
 Wahrnehmung  
 – akustische, Ungeborenes 103  
 – Kind, sechster Monat 117 f  
 Wahrnehmungsfähigkeiten, Anpassung 303  
 Wahrnehmungssinne, Neugeborenes 246  
 Wärmelampe 242  
 Warnsignale 323  
 Waschfrauenhände 139  
 Wassereinlagerung 90, 171 f  
 – nächtliches Schwitzen 262  
 – Schwitzen 291  
 – Urinausscheidung 291  
 Wassergeburt 201  
 Wasserretreten, warmes und kaltes 172  
 Wechselspiel, Eltern-Kind 274  
 Wegwerfwindel 243  
 Wehen  
 – extrem schmerzhafte 204  
 – frühzeitige, Untersuchungen 142 ff  
 – zu intensive, Sauerstoffmangel 334  
 – regelmäßige 197  
 – vorzeitige 141  
 – – Bakterien 143  
 – wiederkehrende 191  
 Wehenbeginn 191  
 Wehensturm 334  
 Wehentätigkeit  
 – Anregung 199  
 – Kontrolle 141  
 Wettbewerbsvorteil, firmeninterner, Elternzeit 289  
 Wickeln 242 f  
 – Baden, Körperkontakt 273  
 Wickeltechnik, spezielle 277  
 Wickeltisch 181 f  
 – Sturzprophylaxe 242  
 Wiedereinstieg, Beruf 312  
 Wiederholungsimpfung 317  
 Wiege 181  
 Wiegen, Säugling 254  
 Windel 243  
 – erste volle 243

– nasse, Trinkmenge 251  
 Windpocken 329  
 Wirbelsäule, Tragetuch 277  
 Woche  
 – 1.–4. 23 ff  
 – 5.–8. 33 ff  
 – 9.–12. 60 ff  
 – 13.–16. 81 ff  
 – 17.–20. 99 ff  
 – 21.–24. 115 ff  
 – 25.–28. 135 ff  
 – 29.–32. 153 ff  
 – 33.–36. 171 ff  
 – 37.–40. 185 ff  
 – 41.–42. 192 ff  
 Wochenbett 229 ff  
 Wochenbett-Depression 232, 264  
 – Auslöser 264  
 – Behandlung 264 f  
 – Symptome 264 f  
 Wochenfluss 235 f  
 – Eisenmangel 296  
 – Gebärmutterhals 291  
 – Geruch 236  
 – lästig werdender 262  
 Wohnung, eigene, Wohlfühllose 129  
 Wundheilung 234  
 Wundstarrkrampf 317  
 Wunschkaiserschnitt 214

## X

X-Chromosom 20 f  
 – Erbleiden 326

## Y

Y-Chromosom 20 f  
 Yoga 148 f

## Z

Zahnarztbesuch 92  
 Zahnarztpraxis, berufstypische Risiken 96  
 Zahnfleischbluten 108  
 Zahnknospen 62  
 Zahnpflege 92  
 Zange 206, 214  
 – Quetschungen 222  
 – Schmerzausschaltung 210  
 Zehnter Monat  
 – Baby 188 f  
 – Bauchform 186  
 – Blasensprung 192  
 – beginnende Geburt 191 f  
 – Gebärmutterhals 187  
 – Geburtssignal 187  
 – Klinik 192  
 – Kontrolluntersuchungen 185 f  
 – Schleimpfropf 191  
 – Terminüberschreitung 192  
 – wöchentliche Untersuchung 190  
 Zeichnen 191  
 Zeitschriften 337  
 Zellneubildung, Folsäure 53  
 Zelleilung 18  
 Zellulosestoffe, pflanzliche 91  
 Zervix, Verschluss 335  
 Zervix-Insuffizienz 335  
 Ziehen, ausstrahlendes 323  
 Zink 51  
 Zotten 37 f  
 Zucker im Urin 43  
 Zuckerhaushalt 116  
 Zuwendung, Mangel 304  
 Zweiter Monat 33 ff  
 – Antikörper 44  
 – Arzttermin 42 ff  
 – Blutdruckmessung 43  
 – Blutuntersuchungen 44  
 – Blutvolumen 33  
 – Dezidua 39  
 – Eisen 52  
 – Embryo 36  
 – Erbrechen 54  
 – Ernährung 48 ff  
 – Folsäure 53  
 – gynäkologische Untersuchung 43 f  
 – Hebamme 41 f  
 – Infektionsschutz 46  
 – körperliche Veränderungen 33  
 – Mikronährstoffe 50 f  
 – Mutterpass 47  
 – Nabelschnur 36  
 – Naegele-Regel 34  
 – Partner 56  
 – Plazenta 38 f  
 – Schädliches 53  
 – Schwangerschaftsdauer 34  
 – Übelkeit 54  
 – Urinuntersuchung 43  
 – Vorsorgeuntersuchungen 41 ff  
 Zwerchfell, Defekte, Operation 331  
 Zwillinge, Entstehung 21  
 Zwillingsschwangerschaft 21  
 Zyanose 324  
 Zygote 18  
 Zyklus, monatlicher, Wiederkehr 291  
 Zytomegalie 329 f  
 Zytomegalie-Virus 327