



Herausgegeben von
Deutscher Hebammenverband e.V.

Entspannt erleben Schwangerschaft und Geburt

Der Eltern-
Ratgeber des
Hebammen-
Verbandes



TRIAS

- 7 **Vorwort**

- 9 **Schwanger werden – schwanger sein**
- 10 **Das gemeinsame Projekt „Kind“**
- 11 Elternschaft im Wandel
- 12 Beziehungen verändern sich
- 13 Eltern werden – Partner bleiben
- 14 Die Familie im sozialen Netz
- 17 **Ihr Schwangerschaftsbegleiter: Woche für Woche**
- 58 **Ihr Leben verändert sich**
- 58 Was erlebt Ihr Kind in Ihrem Körper?
- 62 Die Umstellung meistern
- 67 Gute Vorbereitung beantwortet viele Fragen
- 68 Berufstätigkeit in der Schwangerschaft

- 71 **Schwangerenvorsorge**
- 72 **Begleitung in der Schwangerschaft**
- 72 Hebamme und Frauenarzt – eine ideale Ergänzung
- 78 Wie arbeiten Hebammen?
- 81 Rat bei seelischen und körperlichen Veränderungen
- 82 Schwanger mit Hindernissen
- 90 **Die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen**
- 90 Feststellung der Schwangerschaft
- 91 Ihr Mutterpass
- 96 Das erste Gespräch und Ihre Geschichte
- 96 Routineuntersuchungen
- 101 Cardiotokograph (CTG)
- 103 Ultraschalluntersuchungen
- 106 Blutuntersuchungen
- 111 Untersuchung der Scheidenschleimhaut
- 113 **Kontrolle des kindlichen Wohlbefindens**
- 113 Wie wird Wachstum des Kindes beurteilt?
- 116 Wie liegt das Kind?
- 117 Kontrolle der kindlichen Herztöne

SPECIAL



- ▶ **Ihr Schwangerschaftsbegleiter**
- 17 In der großen Übersicht können Sie Woche für Woche nachverfolgen und staunen, wie sich Ihr Kind im Mutterleib entwickelt.

- ▶ **Schwangerenvorsorge**
- 86 Und manchmal sind es zwei oder drei
- 94 Kleines Mutterpass-Lexikon
- 118 Leopold'sche Handgriffe
- 123 Ihr persönlicher Vorsorgeplan

- ▶ **Den Alltag gestalten**
- 143 Die Bedürfnisse des ungeborenen Kindes
- 148 Aku-Taping

- ▶ **Gut vorbereitet auf die Geburt**
- 164 Checkliste Baby-Grundausstattung
- 170 Hilfreiche Übungen für den Alltag
- 197 Was haben Gebären und eine Bergtour gemeinsam?
- 206 Hilfen richtig eingesetzt – Ball, Tuch, Schlaufe und Partner

- ▶ **Die natürliche Geburt**
- 234 Wassergeburt
- 240 Günstige Gebärhaltungen
- 250 Gebärhaltungen während der Geburt – ein Beispiel
- 261 So könnte Ihre Geburt ablaufen
- 270 Das erste Stillen



Der Start ins Leben

Wie kann ich mich auf die Geburt vorbereiten, wie mein Partner mich unterstützen? Wo entbinde ich am besten? Detaillierte Fotoserien zeigen Ihnen hilfreiche Vorbereitungen auf den Geburtstag Ihres Kindes. So gerüstet, sind Sie und Ihr Kind bereit für das einzigartige Geburtserlebnis.



- 121 Beobachtung der Kindsbewegungen
- 122 Besondere vorgeburtliche Untersuchungen
- 125 Welche Störungen können heute diagnostiziert werden?
- 126 Methoden der erweiterten Pränataldiagnostik
- 130 Gute Beratung bei Pränataldiagnostik

131 Den Alltag gestalten

- 134 Ernährung und Genuss in der Schwangerschaft
- 134 Ihr Speiseplan Tag für Tag
- 138 Wenige Tabus bei Nahrungsmitteln
- 140 Sonderfälle bei der Ernährung
- 140 Schadstoffe meiden
- 144 Ihr körperliches Wohlfühlprogramm
- 144 Vermeiden Sie Dauerstress
- 145 Beschwerden in der Schwangerschaft
- 150 Krank in der Schwangerschaft
- 151 Massage gegen Schwangerschaftsstreifen
- 152 Schöne Haare
- 152 Kleidung zum Wohlfühlen
- 153 Sauna und Baden, Sonne und Solarium
- 154 Bleiben Sie aktiv!
- 154 Reisen in der Schwangerschaft
- 155 Sexualität in der Schwangerschaft

159 Gut vorbereitet auf die Geburt ...

- 160 Zu Hause und im Kurs
- 160 Alles vorbereitet für Ihr Baby
- 165 Besuchen Sie einen Geburtsvorbereitungskurs
- 166 Welcher Geburtsvorbereitungskurs ist der richtige?
- 178 Drehung des Kindes
- 180 **Wo soll mein Kind geboren werden?**
- 181 Geburt in einer Klinik
- 185 Hebammengeleiteter Kreißsaal
- 187 Geburt im Geburtshaus

- 187 Geburt zu Hause
- 189 **Was die Geburt für Sie und Ihr Kind bedeutet**
- 190 Die Geburt ist ein Dialog zwischen Ihnen und Ihrem Kind
- 193 Die Schritte der Geburt
- 195 Die Rolle des Partners bei der Geburt
- 198 **Den Geburtsschmerz bewältigen**
- 199 Welche Wehenarten gibt es?
- 201 Der Schlüssel zur Schmerzbewältigung
- 203 Schmerzen sind ein Signal
- 204 Gebärhaltungen helfen
- 213 Welche schmerzlindernden Mittel gibt es?
- 219 Was hat Gebären mit Sex zu tun?

- 221 **Die natürliche Geburt**
- 222 **Der Geburtsbeginn und die Eröffnungsphase**
- 222 Es geht los
- 224 Verzögerter Start
- 226 An der Kreißsaaltür
- 227 Die Eröffnungsphase
- 229 Die Geburt unterstützen
- 233 Überwachung des Geburtsverlaufs
- 236 Besonderheiten während der Eröffnungsphase
- 252 **Die Austreibungsphase**
- 252 Die anstrengenden allerletzten Zentimeter
- 253 Die Austreibung
- 264 **Die Nachgeburtsphase**
- 264 Die Plazenta
- 265 Besonderheiten während der Nachgeburtsphase
- 266 **Die ersten Stunden nach der Geburt**
- 266 Bonding – eine Bindung entsteht
- 269 Wenn die Tränen fließen
- 269 Der erste Gesundheitscheck
- 272 Stammzellen aus Nabelschnurblut
- 274 **Schwieriger Start ins Leben**
- 274 Wenn es schnell gehen muss
- 275 Eine Geburt aus Beckenendlage



Hallo Baby!

Endlich halten Sie Ihr Kind in den Armen – und genießen das neue Leben zu dritt. Damit aller Anfang leicht ist, hält Ihre Hebamme ihr bestes Erfahrungswissen für Sie bereit.

- 276 Der Kaiserschnitt
- 280 Hilfe nach einer schweren Geburt
- 282 Mehrlingsgeburten
- 283 „Small for date babies“
- 283 Frühgeborene Kinder

- 287 **Das frühe Wochenbett**
- 288 **Die ersten Tage mit Ihrem Kind**
- 288 Der Einstieg ins Wochenbett
- 290 Die Wundheilung
- 291 Anpassungsvorgänge der Mutter im Wochenbett
- 292 Ein Rhythmus aus Schlafen und Stillen
- 296 Probleme im frühen Wochenbett

- 297 **Service**
- 298 **Beschwerden von A–Z**
- Schnelle Hilfe für zu Hause – sicher und nebenwirkungsfrei**
- 315 Literatur
- 315 Adressen
- 316 Sachverzeichnis

Das gemeinsame Projekt „Kind“

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, sind Sie vermutlich schwanger (oder wollen es vielleicht noch werden?). Ganz heimlich, ohne dass Sie es bewusst wahrgenommen haben, sind in Ihrem Körper eine Eizelle und ein Spermium zusammengetroffen und die befruchtete Eizelle hat sich in der Gebärmutterschleimhaut eingenistet. Ein neuer Mensch wächst heran.

In einer Zeit, in der Paaren relativ sichere Verhütungsmittel zur Verfügung stehen, könnte man meinen, dass die Entscheidung für ein Kind sehr bewusst getroffen wird. Bei vielen Paaren ereignet sich der Übergang zur Elternschaft aber auch heute noch ohne eine klare Entscheidung. Nur etwa die Hälfte der Schwangerschaften sind zum jeweiligen Zeitpunkt gewollt und geplant. In den anderen Fällen treffen die Paare ihre Entscheidung für oder gegen ein Kind erst, wenn die Schwangerschaft bereits eingetreten ist. Zwar wägen viele Paare die positiven und negativen Aspekte eines Kindes im Vorfeld gegeneinander ab, von einer rationalen Überlegung kann aber kaum die Rede sein. Für die meisten Paare ist diese Entscheidung in ihren Konsequenzen kaum vollständig zu überblicken und wird eher offen gelassen.

Spätestens in der Frühschwangerschaft müssen Sie sich mit Ihren widerstreitenden Gefühlen und Gedanken auseinandersetzen. Heute versteht man mehr und mehr, dass die Hin- und Hergerissenheit in der Frühschwangerschaft kein besorgniserregendes Symptom ist, sondern zum Kinderwunsch dazugehört. Wenn Sie sich immer wieder mit Ihrem zu erwartenden Kind beschäftigen, Ihre Lebenssituation reflektieren, vollbringen Sie gleichzeitig erste wichtige Bindungsarbeit. Sie signalisieren Ihrem Kind: Ich mache mir Gedanken, wie es für uns beide wird, was für Bedürfnisse

du hast und wie sich mein Leben durch dich ändern wird. Und zunehmend wird Ihr „JA“ zum Kind gestärkt. Auf einmal entdecken Sie beim Gang durch die Stadt, wie viele Frauen schwanger sind, Sie beobachten Eltern mit ihren Kindern beim Einkaufen. Erleben Sie dabei gut gelaunte Familien, lassen Sie sich anstecken! Oder Sie sehen Situationen, bei denen Sie denken: So mache ich es sicher nicht.

Die Entscheidung wird Ihnen vielleicht auch dadurch erschwert, dass es reale Widersprüche gibt zwischen ihrem bisherigen Selbstbild als unabhängige(r) Frau, Mann und Ihren neuen Rollen als Mutter oder Vater. Sicher kennen Sie die Redensart „Man wächst mit seinen Aufgaben“, genau so werden Sie die Übernahme der Elternrolle empfinden. Sie stellt eine Bereicherung dar, ist aber andererseits mit vielfältigen neuen Herausforderungen verbunden. Rund um die Uhr müssen Sie nach der Geburt für Ihr Kind da sein, Ihre Berufstätigkeit aussetzen, vielleicht finanzielle Unabhängigkeit aufgeben und Änderungen im sozialen Umfeld bewerkstelligen – kein Wunder, dass da zur Freude auch trübe Gedanken hinzukommen. Und die Unsicherheit: Wie komme ich zurecht mit dem Kind? Eine Gebrauchsanweisung bekommen Sie nicht mitgeliefert. Wir wissen, dass Eltern, die selbst eine gute Kindheit erlebt haben, kaum Fehler bei ihren eigenen Kindern machen, sofern sie ihrem Gefühl und dem gesunden Menschenverstand folgen.

Elternschaft im Wandel

Die Beziehung zwischen Eltern und Kindern ist von deren Hoffnungen und Wünschen, aber auch von Zwängen und Pflichten bestimmt. Beide Komponenten unterliegen gesellschaftlichen Veränderungen. Noch zur Zeit unserer Großeltern bedeuteten viele Kinder quasi eine Altersversorgung für die Eltern. Anders als vor 100 Jahren bringt es heute keine wirtschaftlichen Vorteile mehr mit sich, Kinder zu haben. Kinder haben heute eher einen „psychologischen Nutzen“. Sie sind Ausdruck des Lebensglücks und des Bedürfnisses nach (lebenslang) stabilen Beziehungen.

Das Leben mit Kindern bildet einen Gegenpol zum zweckrationalen Handeln der Erwachsenen in der hoch industrialisierten Gesellschaft. Hier sind bei Ihnen ganz andere Fähigkeiten gefragt als im Erwerbsalltag: Geduld, Gelassenheit, Fürsorglichkeit, Einfühlungsvermögen, Zärtlichkeit, Offenheit und Nähe. In ihren Kindern wiederum sehen Eltern oftmals Eigenschaften verkörpert, die sie sich selbst wünschen, aber nicht (mehr) ausleben können: Spontanität, Sinnlichkeit, Unbefangenheit und Kreativität. Elternschaft ist in der modernen Gesellschaft zu einer verantwortungsvollen Aufgabe geworden: Es gilt, das (kommende) Kind optimal zu fördern. Die wachsende Verantwortung wirkt sich auf den Entscheidungsprozess für oder gegen Kinder aus: Erst wenn die materiellen Voraussetzungen gegeben sind, eine kindgerechte Umgebung geschaffen, eine stabile Partnerschaft aufgebaut und die notwendige Reife der eigenen Persönlichkeit erreicht wurde, kann das erste Kind kommen.

Traditionelles Elternwissen und Erziehungsmaximen, die noch zwei bis drei Generationen zuvor als Richtschnur des Verhaltens in der Schwangerschaft und später in der Erziehung

des Kindes dienen konnten, sind heute oftmals in Vergessenheit geraten oder werden kritisch hinterfragt. Die meisten werdenden Väter und Mütter verfügen vor der Geburt kaum über Erfahrungen in der Betreuung von Kindern und sind Laien auf diesem Gebiet. Zugleich wird das kommende Kind als zart und sehr verletzlich angesehen. Der Impuls, es schützen zu wollen, ist sehr stark. Eltern empfinden diese Verantwortung, die aus der Liebe zu ihrem Kind erwächst. Notgedrungen suchen sie Informationen und Rat bei Fachleuten und in der Ratgeberliteratur. Es ist leicht nachvollziehbar, dass Sie, die (werdenden) Eltern, zunehmend verwirrt sind, sich fragen, ob Sie wohl die richtigen Entscheidungen getroffen haben und Rat und Begleitung suchen.

Seien Sie unbesorgt: Sie durchleben den natürlichsten Vorgang der Welt, Sie sind schwanger (und nicht krank!). Sie verfügen über die Fähigkeit, ein Kind in Ihrer Gebärmutter geschützt wachsen zu lassen, es spontan zu gebären und die nötige Milch zu seiner Ernährung zu bilden. Gemeinsam mit Ihrem Partner werden Sie im Umgang mit dem Neugeborenen und Säugling intuitiv die Signale des Kindes erkennen und adäquat beantworten. Ob Sie sich das alles zutrauen, steht auf einem anderen Blatt. Hier spielen Ihre bisherige Lebenserfahrung, Ihre Erziehung und Ihr kultureller Hintergrund eine entscheidende Rolle. Hier können Ihnen besonders Hebammen (siehe S. 72)

- als Unterstützung für Körpergefühl und Vertrauen in weibliche Fähigkeiten,
- als Begleiterin in unsicheren Entscheidungssituationen sowie
- als geduldige, zuversichtliche und einfühlsame Betreuerinnen während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zur Seite stehen.

Die wichtigste Aufgabe Ihrer Hebamme wird sein, Sie im Umgang mit Ihrem Kind vor und nach der Geburt zu stärken. Das vorliegende Buch möchte Sie während dieser wichtigen Zeit begleiten, Sie bei Fragen und Problemen unterstützen. Es kann sicher nicht den persönlichen Kontakt zu Ihrer Hebamme ersetzen,

aber es kann Ihnen viele Fragen beantworten. Sie finden hier gesammeltes Hebammenwissen und viele persönliche Erfahrungen. Dieses Buch möchte moderieren, Sie durch die spannende Zeit Ihrer Schwangerschaft führen. Wissensvermittlung und emotionale Aspekte werden angesprochen.

Beziehungen verändern sich

Ein Baby verändert die Welt! Es macht eine Frau und einen Mann zu Eltern, ein kleines oder größeres Kind zu einem großen Bruder, einer großen Schwester, die Eltern der Eltern zu Großeltern, ihre Geschwister zu Onkel und Tanten. So wurzelt seine eigene Lebensgeschichte weit in der Vergangenheit und sie reicht in eine Zukunft, an der die vorangehenden Generationen nicht mehr teilhaben werden. Die Geburt eines Kindes rührt bei den neugeborenen Eltern unmittelbar an der Frage nach der eigenen Herkunft. Die Qualitäten oder Defizite der Herkunftsfamilie dienen oft als Erklärung für eigene Stärken, Schwächen und Vorlieben. Es wächst ein größeres Verständnis für die eigenen Eltern, manchmal werden auch die trennenden Gräben größer. Die Schwangerschaft wird als eine Übergangs-

phase betrachtet, man spricht von einem „Übergang zum Unbekannten“. Dieser Lebensübergang bedeutet, den Verlust einer vertrauten sozialen Lebensposition zu akzeptieren, sowie die Herausforderung, eine neue soziale Rolle und neue Lebensaufgaben zu meistern. Mit der Schwangerschaft lösen Sie sich von der eigenen Mutter und dem eigenen Vater ab, übernehmen selbst Verantwortung für ein Kind und lassen zu, dass sich die Beziehung zu ihrem Partner von einer Zweier- zu einer Dreierbeziehung verändert. Übrigens, auch für Ihre Eltern ist der Schritt zum „Großeltern werden“ mit vielen Veränderungen verbunden. Auch sie bekommen direkt vor Augen geführt, dass sie in eine neue Lebensphase eintreten. Vielleicht ist es jetzt Zeit, in der Familie über den „Generationenvertrag“ zu sprechen.

Ursula Jahn-Zöhrens, Hebamme

»Diese Wurzeln geben Halt

Als Hebamme höre ich gerade im Wochenbett Aussagen wie „Meine Mutter fehlt mir so!“, „Ich verstehe meine Mutter jetzt viel besser!“, „Meine Mutter sagt, ich soll das Baby nicht so verwöhnen. Ich denke, sie hat mich lange schreien lassen. Das will ich auf gar keinen Fall!“ oder auch „Meine Schwiegermutter hat gesagt, wenn ich meinen Sohn zu lange stille, wird er ein Mamakind“. Ihre kleine neue Familie ist fest verwurzelt in Ihren Herkunftsfamilien. Diese Wurzeln geben Halt, können aber durchaus auch einengen. Vertrauen Sie hier auf Ihre eigenen Gefühle. Ihre Mutter hat Sie zu einer ganz anderen Zeit und unter anderen Bedingungen zur Welt gebracht.« ■■■

Körperliche Veränderungen

Der Übergang wird äußerlich vor allem durch die Zunahme des Gewichts (12–18 kg) und des Taillenumfangs deutlich. Möglicherweise erleben Sie diese körperlichen Veränderungen als eine starke „Verzerrung“ Ihres Körperbildes. Es wäre schön, wenn Sie es nach Herzenslust genießen und mit guten Gewissen rundlich werden könnten. Fällt es Ihnen dagegen schwer, sich mit der neuen Fülle anzufreunden, sprechen Sie mit Hebamme und Ärztin/Frauenarzt darüber. Sie werden erleben, dass diese Körperveränderungen in Ihren Gedanken eng mit dem neu entstehenden Leben verknüpft sind:

- **Im ersten Schwangerschaftsdrittel** dienen die Körperveränderungen häufig als Beweis für die Schwangerschaft. Viele Schwangere warten sehnsüchtig auf die ersten Anzei-

chen eines „Bäuchleins“, quasi als endgültige Gewissheit, dass sie wirklich schwanger sind.

- **Im zweiten Schwangerschaftsdrittel** wird die Zunahme an Appetit und Gewicht meist als positives Zeichen dafür gewertet, dass das Kind wächst und es ihm gut geht.
- **Im dritten Schwangerschaftsdrittel** schließlich werden Sie sich durch den großen Bauch bewusst, dass Sie „verletzlich“ sind und er wird Ihnen nicht selten auch lästig. Zum einen können sich auf diesem Wege Sorgen und Ängstlichkeit angesichts der bevorstehenden Geburt ausdrücken. Zum anderen sehnen Sie auch die Geburt herbei: „Ich wünsche mir, wieder ich selbst zu sein.“ Besonders die zweite Variante hilft Ihnen, Ihr Kind loszulassen, eine unbedingte Voraussetzung für die Geburtsarbeit. Voller Vorfreude werden Sie alles für Ihr Baby herrichten.

Eltern werden – Partner bleiben

Die Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes stellen auf der Beziehungsebene eine große Herausforderung dar. Eine Familie ist nicht immer ein ruhiger Hafen, in dem sich alle von den Anstrengungen der Welt draußen erholen können. Mitunter kommt es zu heftigen Stürmen in diesem Hafen. Jedes Familienmitglied hat seine eigenen Wünsche und Vorstellungen, die es miteinander in Einklang zu bringen gilt. Reden Sie miteinander und vertrauen Sie sich ihre Gefühle an. Vermeiden Sie in diesem Zusammenhang Schuldzuweisungen, die zu einem schlechten Gewissen führen.

Wenn Sie als Paar Ihr erstes Kind bekommen, entsteht eine Dreiecksbeziehung, die bekanntermaßen schwer zu leben ist. Die Krönung der Liebe ist gleichzeitig eine Bedrohung für sie. Niemand kann sich gleichzeitig und gleich

intensiv zwei Menschen zuwenden. Wenn Sie als Mutter Ihr Kind stillen, werden Sie kaum auf ein Gesprächsangebot Ihres Partners eingehen können. Andererseits kommt Ihr Mann vielleicht nach Hause, gibt Ihnen einen flüchtigen Kuss und wendet sich sofort dem Baby zu. In der Familie werden die Beziehungen zueinander immer wieder neu bestimmt. Sie sind deshalb ein ständiges Übungsfeld für soziale Fähigkeiten. Wird die Enttäuschung zu groß, ist die Fähigkeit zum Austausch besonders gefragt: Wie mache ich meinem Partner/meiner Partnerin meinen Wunsch nach Aufmerksamkeit auf sinnvolle Weise deutlich? Zwei erwachsene Menschen haben nun einmal höchst unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe. Für den einen mag es ein langes Gespräch sein, für den anderen ist eine sexuelle Begegnung der einzig wirklich befriedigende Kontakt.

Für ein älteres Geschwisterkind sieht die Lage schon anders aus: Sein Vertrauen in die Zuneigung seiner Eltern wird auf eine harte Probe gestellt und häufig probiert es Ausdrucksformen aus, die für die Eltern neu und unerwar-

tet sind, manchmal auch Ärger hervorrufen. Verstehen Sie als Eltern das Verhalten als die Bitte um Aufmerksamkeit, kann dies die Lage schon entlasten und eröffnet Ihnen neue Reaktionsmöglichkeiten.

Die Familie im sozialen Netz

Sie werden sich in Ihrer Schwangerschaft wohler fühlen, wenn Sie sich der sozialen Unterstützung Ihres Umfeldes gewiss sein können. Vorrangig ist bei allen Beziehungen die zum Partner. Dabei ist besonders die anfängliche positive Reaktion des Partners auf die Schwangerschaft von Bedeutung. Auch durch eine sich entwickelnde Beziehung Ihres Partners zum Kind und sein Interesse an Ihrem Wohlbefinden und dem des Kindes können Sie seine emotionale und praktische Unterstützung erleben. Schön ist es, wenn Ihr Partner

Sie spüren lässt, dass Sie sich auf ihn verlassen können. Das Gleiche gilt für sein Bemühen, für Sie da zu sein und Ihnen im Alltäglichen zu helfen. Je mehr Sie sich als Schwangere von Ihrem Partner unterstützt fühlen und je zufriedener Sie mit ihrer Partnerschaft sind, umso besser wird es Ihnen während der Schwangerschaft und nach der Geburt gehen.

Diese Unterstützung fehlt Ihnen allerdings dann, wenn Sie sich vom Vater des Kindes getrennt haben oder alleinerziehend sind. Sie tragen als ein Elternteil alleine die Verantwortung für das Kind, freuen sich über Entwicklungsschritte oder bangen bei Erkrankungen. Dies ist eine große Herausforderung, der sich die Betroffenen nicht immer gewachsen fühlen. Sie werden Ihre Familie und Ihren Freundeskreis als eine wichtige Bereicherung empfinden. Gute Freundschaften erfahren hier auf einmal ganz neue Dimensionen in Bezug auf Zuverlässigkeit, Zuwendung und Unterstützung. Eine lebenslange Beziehung zu mehreren Erwachsenen kann für Ihr Kind Sicherheit und Geborgenheit bedeuten und sich als sehr tragfähig erweisen. Alleinerziehende erleben meist eine sehr enge Beziehung zu Ihren Kindern, die sich, im Vergleich zu Eltern-Kind-Beziehungen früher in Richtung „Partnerschaft“ entwickelt. Im Alltag sind Kompromisse und Fantasie gefragt.



◀ **Geschwister empfinden instinktiv, wenn ein neues Baby unterwegs ist und reagieren oft mit großer Zuwendung für ihre Mama.**

Sachverzeichnis

A

Adrenalin 191, 289
 Akupunktur 23, 214
 Aku-Taping 148
 Alpträume 55
 Alkohol 23, 26, 42, 62, 66,
 96, 140, 141, 283
 Alleinerziehend 14
 Amniozentese 129
 Anämie 107, 110, 123, 298
 Anamnese 96
 Angst
 – Abhilfe 216
 – des Partners 196
 – mangelndes Selbstwert-
 gefühl 144
 – Ursachen 224
 – Verantwortung 269
 – Verlust des Kindes 279
 – Verwöhnen 268
 – vor der Verantwortung 24
 – vor Fehlgeburt 84
 – vor Harnabgang 28
 – vor Mangelversorgung 72
 – vor normaler Geburt 276
 – vor Schmerzen 199
 Anlaufstellen 78
 Anlegen 289, 293
 Anorexie 140
 Anpassungsleistungen 269
 Anpassungsvorgänge im
 Wochenbett 291
 Antikörper 48
 Antikörpersuchtest 112
 Äpfelschütteln 302
 APGAR-Test 271
 Appetit 292
 Arbeitsplatz 63, 82
 Aromatherapie 214
 Atemmuskulatur 45
 Atemtechnik 231
 Atemtechniken 38
 Augenfarbe 52
 Augenprophylaxe 272
 Ausfluss 44
 Ausschabung 83
 Äußere Wendung 179
 Austreibungsphase 194,
 252
 – Atmung 256
 – Gebärhaltung 254
 Austreibungswehen 201
 Autositz 162

B

Baby-Blues 269
 Babyfachmarkt 161
 Babyparty 165
 Babywatching 76
 Badeimer 161
 Badewanne 161
 Ball 206
 Bauch
 – Abtasten 100
 – Formen 50
 – Halt 66
 – Kontakt 192
 – Körperschwerpunkt 38
 – Massage 31
 – Muskulatur 52
 – Pflege 65
 – Schmerzen 56
 – Umfang 30, 53, 65
 – Wachstum 36
 Bauchband 66, 153
 Bauchlage 36
 Bauchmuskulatur 50, 52,
 252, 256, 302
 Beckenboden 172
 – Belastung 302
 – Druck 219
 – Training 44
 Beckenbodenmuskulatur
 232
 Beckenendlage 51, 116,
 275
 Beckenuhr 302
 Befruchtung 19
 Befruchtung, künstliche 84
 Begleitung 72
 Beleghebammen 79
 Beratungsgespräch 22
 Bergamottöl 31
 Berufstätigkeit 10, 68
 Beschwerden 145, 146
 – frühe 64
 besondere Risiken 69
 Bett 205
 Bewegung 66
 Bewegungsfreiheit 230
 Beziehung
 – Eltern 11
 – Hebamme 72, 77
 – Herausforderung 13
 – Kind 130, 280
 – Vater 50
 – Veränderung 12
 Bilirubin 296
 Bindungsarbeit 10
 Bindungsstörungen 268
 Blasensprung 57, 100,
 111, 118, 140, 224, 237
 – Symptome 222
 Blastozyste 20, 21
 Blutdruck 98
 Blutgruppe 107
 Bluthochdruck 18
 Blutuntersuchungen 106
 Body-Mass-Index 97
 Bonding 266, 281

Bronchitis 150
 Brüste 25, 147, 296
 – Spannen 90
 Brustwarze
 – Anlegen 293
 – Drüsen 41
 – empfindlicher 21
 – Geschmack 268
 – Nachgeburt 225
 – Pflege 65
 – Pigmentbildung 34
 – Schmerzen 296
 Bulimie 140

C

Candida albicans 44
 Cardiotokograph 101
 Checkliste
 – wichtige Themen 67, 91,
 112, 131, 166, 168
 Chlamydien 109, 111
 Choriongonadotropin 22,
 90, 127
 Chorionzottenbiopsie 27,
 128
 Chromosomen 19
 Chromosomenstörung 28,
 125
 CTG 49, 101

D

Dammmassage 54
 Dammverletzungen 257
 – Heilung 258
 Darm 229
 Darmflora 192
 Dauerstress 46, 144
 Depression 78, 96
 Diabetes 18
 Diabetikerinnen 140
 Diät 98
 Dopplersonografie 128
 Dottersack 23
 Downsyndrom 125
 Drogenkonsum 142
 Druckgefühl 42
 Durchfall 45

E

Edwardsyndrom 126
 Eierstöcke 36
 Eileitertrichter 19
 Einkäufe 42
 Einnistort 21
 Eisen 137
 Eisenbedarf 35
 Eisenmangel 40, 107, 298
 Eisprung 19, 92
 Eizelle 10, 19, 85, 88, 125
 Eizellhülle 21
 Eltern
 – Beziehungsebene 13
 – Dreiecksbeziehung 13
 – eigene 12
 – Großeltern werden 12
 – Wurzeln 12
 Elternschaft 11
 Elternwissen 11
 Empfängnis 19
 Endorphine 190, 289
 Entlastung 82
 Entscheidungsprozess 11
 Entspannungstechniken
 38, 47
 Entspannungsübungen 172
 Entwicklung
 – Atemmuskulatur 45
 – Bewegungen 26, 30, 53
 – Blutbildung 39
 – Blutkreislauf 46
 – Einnistung 21
 – erste Teilung 20
 – Fettschicht 40
 – Geburtsposition 44
 – Geburtstermin 57
 – Gefäßsystem 47
 – Gehirn 23, 30, 35, 37
 – Gehör 33, 50
 – Geschlechtsentwicklung
 28
 – Geschmacksknospen 38
 – Gewicht 52
 – Herz 23
 – Immunsystem 48
 – Keimblätter 22
 – Kindslage 51
 – Kindsreife 34
 – Knochen 32, 55
 – Koordination 43
 – Lebensfähigkeit 41
 – Lungenreife 54
 – Schlafverhalten 43
 – Sinnesorgane 24
 – Skelettentwicklung 25
 – Wachstumstempo 42
 – wichtige Organe 24
 – Zahnentwicklung 37
 – Zwerchfell 27
 Entwicklungsschritte 22
 Erbkrankheiten 126, 129
 Erbrechen 23, 56, 139,
 299, 310
 Erkältungen 150
 Ernährung 25, 134, 140,
 300
 – Tabus 138
 Eröffnungsphase 193,
 222, 227
 – Schwierigkeiten 236
 Eröffnungswehen 43, 193,
 201, 253
 Erreichbarkeit 80
 Erschöpfung 298
 Ersttrimester-Screening
 127

- Erstuntersuchung 226, 271
 Erstversorgung 269
 Essgewohnheiten 26
 Essstörung 140
- F**
- Familie 12, 14, 46, 96
 Familienhebamme 15, 79
 Fehlbildung 27, 29, 74, 85, 103, 104, 105, 122, 125, 128, 271
 Fehlgeburt 30, 82, 83, 84, 107, 126, 265
 Feldenkrais 302
 Fernreisen 155
 Fetaler Distress 49
 Fett 136
 Fetus 27
 Fieber 292
 Fingerabdruckmuster 36
 Flaschennahrung 294
 Follikel 19
 Folsäure 18, 137
 Fresssucht 140
 Fristen 69
 Frösteln 21
 Fruchtwasser 32, 49, 222
 – grünes 239
 Fruchtwasserpunktion 129
 Fruchtwasseruntersuchung 27
 Frühchen 283
 Frühgeborene 283
 – Trennungsschmerz 284
 Frühgeburt 41
 – Chlamydien 111
 – Infektion 100
 – Mehrlinge 282
 – Salmonellen 139
 – Sauna 153
 – Sexualität 157
 – Toxoplasmose 111
 Frühschwangerschaft 10
 Fundus 113, 114
 Fürsorge 33
 Fußreflexzonenmassage 215
- G**
- Gebärhaltungen 204, 230, 240, 250
 – Austreibungsphase 254
 – Austreibungsphase 194
 – Eröffnungsphase 193
 – Hilfsmittel 205
 – Variation 233
 Gebärhocker 256
 Gebärmutter 28
 – Aktivität 101
 – Aufrichtung 205
 – Ausschabung 265
 – Einnistung 20, 21
 – Geburt 193
 – Größe 113, 198
 – Muakelmasse 34
 – Muskulatur 253
 – Plazentalösung 264
 – Rückbildung 291
 – Ruhigstellung 31
 – Schwangerschaftswehen 308
 – Senkung 114
 – Vena cava 102
 – Vorwehen 43
 – Wehe 256
 – Wehentätigkeit 49
 – Wochenfluss 289
 Gebärmutterhals 24, 90, 157, 198, 227
 Gebärmutter 213
 Geburt 221
 – Ablauf 261
 – ambulant 184, 289
 – Austreibungsphase 252
 – Beckenendlage 275
 – Beginn 222
 – Einleitung 224
 – Eröffnungsphase 227
 – erstes Stillen 270
 – flascher Alarm 227
 – Geburtsfortschritt 236
 – Geburtsweg 227
 – Hilfe 280
 – Nachgeburtsphase 264
 – Probleme 274
 – Schlaflosigkeit 289
 – Schritte 193
 – Sexualität 219
 – Signal 224
 – Startsignale 57
 – Stunden danach 266
 – Unterstützung 229
 – verzögerter Start 224
 Geburtsbeginn 222
 Geburtserleben 189
 – Baby 191
 – Dialog 190
 – Kaiserschnitt 192
 Geburtsfortschritt 236
 Geburtshaus 80, 187
 Geburtshindernis 205
 Geburtsort 180
 Geburtsschmerz
 – Bewältigung 198
 – Linderung 213
 – Psyche 199
 Geburtstermin 22, 27, 56, 57, 92, 104, 181, 276
 Geburtsverlauf, Überwachung 233
 Geburtsvorbereitung 160
 Geburtsvorbereitungskurs 51, 165
 Geburtsweg 227
 Gene 20
 Genussmittel 142
 Geruchsempfindlichkeit 21
 Geschlecht des Kindes 19, 35
 Geschlechtsverkehr 19
 Geschmacksknospen 38
 Geschwister 14, 40
 Gesprächsatmosphäre 73
 Gestose 259
 Gesundheitscheck 18, 269
 Gesundheit, seelische 63
 Gewebeauflockerung 146
 Gewicht 13
 Gewichtsentwicklung, Baby 296
 Gewichtszunahme 97, 140
 – Baby 40, 45
 – extreme 45
 – Mangelgeborene 283
 – Mutter 25, 44, 96
 Gleichgewicht, Seele 62
 Gonokokken 109
 Gravidarium 93
 Greifreflex 55
 Grundkondition 63
- H**
- Haare 152
 Haarfärbeprodukte 152
 Halsschmerzen 150
 Hämoglobin 107
 Hämorrhoiden 298
 HA-Nahrung 270
 Haptonomie 50
 Harnblase 228
 Hamdrang 49
 Harnwegsinfektion 28, 100
 Hausgeburt 187
 Hautausschlag 151
 Hautjucken 151, 299
 Hautunreinheiten 151
 Hautveränderungen 146
 Hebamme
 – angestellt 79
 – Arbeitsweise 79
 – Aufgaben 78
 – Betreuungsmodell 76
 – Einzelberatung 168
 – Erwartung 80
 – Familienhebamme 79
 – Frauenarzt 72
 – frei beruflich 79
 – Gespräche 73
 – gute Beratung 81
 – medizinische Betreuung 73
 – Vertrauensverhältnis 226
 – Wochenbett 290
 Hebammen 11
 Hebammengeleiteter Kreißsaal 185
 Hebammenpraxis 80
 Heißhungerattacke 138
 HELLP-Syndrom 45, 100, 259
 Hepatitis B 109
 Herpes-simplex-Viren 111
 Herzaktion 104
 Herztöne 117, 233, 235, 236
 Herztonüberwachung 101
 Heultage 269
 HIV 109
 Höhenstand der Gebärmutteroberkante 114
 Hohlkreuz 233
 Homöopathie 213
 Hormonbehandlung 84
 Hormone
 – Austreibungsphase 257
 – Beschwerden 31
 – Geburt 190, 202
 – Wirkungen 21
 Hydramnion 32
 Hypertonie 99
 hypoallergene Nahrung 270
 Hypotonie 99, 298
- I**
- Immunsystem 48
 Impfungen 155
 Indische Brücke 178
 Infekt 150
 Infektion
 – Ausfluss 304
 – Baby 48
 – Erstuntersuchung 226
 – Fehlbildung 108
 – Frühgeburt 83
 – Kaiserschnitt 276
 – Listerien 138
 – Röteln 108
 – Soor 44
 – Suchtests 109
 – Toxoplasmen 139
 Information 74
 Ingwer 310
 Inhibine A 127
 Institutionen 168
 Internet 15
 intrahepatische Schwangerschaftscholestase 299
 invasiv 27
 invasive Methoden 128
 Ischiasschmerzen 52
- J**
- Jod 136
 Jackreuz 53, 299
- K**
- Kaffee 140
 Kaiserschnitt 55, 276
 – Auswirkungen aufs Kind 278
 – Durchführung 277

- Frühgeborene 284
- geplant 192
- Hebamme 278
- Kritik 279
- Nachteile 279
- primär 276
- sekundär 276
- Kalzium 32, 45
- Kalziummangel 312
- Karpaltunnelsyndrom 300
- Käseschmiere 34
- Keimblatt 22
- Keimscheibe 22
- Kinderwagen 162
- Kinderzimmermöbel 163
- Kindsbewegungen 43, 49, 53, 62, 102, 117, 121, 165
- Kindslage 51, 116
 - Äußere Wendung 179
 - Moxibustion 178
 - Tönnchenhaltung 178
- Kindspech 49, 295
- Kindsreife 34
- Klinik 181
- Knie-Ellenbogen-Lage 178, 242
- Knochenresonanz 60
- Kohlenhydrate 136
- Kombinationspräparat 150
- Kompressionsstrümpfe 39, 155, 277, 301
- Kontaktaufnahme 50
 - zum Ungeborenen 60, 121
- Kontraktionen 200
- Kopfschmerzen 66
- Körpergefühl 11, 43, 58, 61, 75, 76, 77, 116
- Körpergewicht 96
- Körperkontakt 59, 161, 212, 266, 267, 277
- Körperstatik 48
- Krampfadern 39, 301
- krampflösende Mittel 216
- Kreislauf 291
- Kreislaufsystem 146
- Kündigungsschutz 69
- Kursangebote 166

L

- Lageveränderungen 44
- Längslage 51
- Lanugohaar 28, 56
- latente Wehen 200
- Lebensgewohnheiten 18
- Leibesumfang 115
- Leiste 173
- Leistungsfähigkeit 82
- Leopold'sche Handgriffe 118
- Levator ani 228
- Linea nigra 34

- Listerien 138

M

- Magen-Darm-Erkrankung 150
- Magnesium 137
- Magnesiummangel 312
- Mangelgeborene 283
- Massage 65, 152, 176, 215
 - Baby 282
 - Bauch 31
 - Brust 41
 - Brustwarze 225
 - Damm 54, 65
 - Rücken 38, 52
- Maulbeerkeim 20
- Medikamente 66, 102, 140, 142
- Mehrlingsgeburten 282
- Mehrlingsschwangerschaft 86
- Mekonium 49, 294
- Melanin 52
- Menstruation 19
- Milcheinschuss 292
- Mineralstoffe 136
- Mittelstrahlurin 99
- Montgomerydrüsen 41
- Morgenübelkeit 21
- Morula 20
- Moxibustion 178
- Müdigkeit 21, 298
- Muskelgruppen 204
- Muskelkrämpfe 39
- Mutter
 - Bänder 52
 - Bauch 36, 40, 49, 50
 - Blase 28
 - Blutvolumen 28, 53
 - Brüste 25, 32, 41, 49
 - Eisenhaushalt 35
 - frühe Anzeichen 21
 - Gebärmutter 28, 31, 34, 39, 42, 43, 49, 50, 53
 - Gewichtszunahme 25
 - Hormone 31
 - Körpergefühl 43
 - Loslassen 56
 - Mutterbänder 34
 - nach der Geburt 267
 - Organe 42
 - Pigmentbildung 34
 - Schlaf 47
 - seelisches Gleichgewicht 29
 - Statik 38, 48
 - Stimmungsschwankungen 21, 24
- Mutterbänder 34, 56, 314
- Muttermund 40, 46, 227, 232
 - Druck 240
 - Eröffnungsphase 193

- früh geöffneter 40
- offen 253
- sich öffnen 198
- vaginale Untersuchung 100
- Muttermundseröffnung 191
 - Hinweise 223
 - vorzeitige 157
- Mutterpass 29, 33, 91, 115
- Mutterschaftsrichtlinien 91
- Mutterschutz 51
- Mutterschutzgesetz 68

N

- Nabelschnur 22, 36
- Nabelschnurblut 272
- Nachgeburtsphase 264
 - Besonderheiten 265
- Nachwehen 201
- Nackenfalte 28, 127
- Nackenödem 127
- Nackentransparenz 104, 127
- Naegele-Regel 92
- Nährstofflieferanten 136
- Nährstoffversorgung 23
- Nahrungsergänzungsmittel 136
- Nasennebenhöhlenentzündung 150
- Naturprodukte 27
- Nervus medianus 300
- Neugeborenenengelbsucht 296
- Neugeborenes
 - erster Schrei 266
 - Kindspech 295
 - Sehkraft 52
- Neuralrohrdefekte 126
- Nidation 21
- Nierenbeckenentzündung 28
- Nikotin 42, 66, 140
- Notkaiserschnitt 193

O

- Obstipation 311
- Ödeme 312
- Opiate 216
- Oxytocin 190, 202, 238, 289

P

- PAPP-A 127
- Partner 27, 33, 206, 212
 - Elternschaft 13
 - Geburt 195
 - Geburtsvorbereitungskurs 167
 - Massage 176
 - Sexualität 157
 - Unterstützung 14
- Partnermassage 176

- Patausyndrom 126
- Patchwork-Familien 15
- PDA 216
- Periduralanästhesie 216
 - Kind 277
- Phosphor 32
- Pigmentbildung 34
- Pilzkrankungen 111
- Placenta praevia 94
- Plazenta 26, 31, 53
 - Aufgaben 264
 - Blutkreislauf 46
 - Entwicklung 21
 - Lösung 264
 - Schranke 139
 - Versorgung 23
 - verwachsen 265
 - vorzeitige Lösung 260
 - Zwillinge 88
- Präeklampsie 45, 99, 100, 137, 259, 260, 309, 310, 313
- Prämenstruelles Syndrom 21
- Pränataldiagnostik 103, 122
 - Beratung 130
 - Konsequenzen 124
 - Methoden 126
- Progesteron 21, 22, 31, 299
- Prostaglandine 191
- Proteine 135
- Pruritus 299
- Pruritus gravidarum 299
- Pulskontrolle 102

Q

- Quadruple-Test 127
- Querlage 51

R

- Rauchen 23, 62
- Raucherentwöhnung 66
- Reflexe 56
- Reifegrad 34
- Reihenuntersuchungen 126
- Reisen 154
- REM-Schlaf 43
- Rhesusfaktor 107
- Rhythmus 294
- Ringelröteln 109
- Rooming-in 269
- Röteln 108
- Routineuntersuchungen 96
- Rückenbeschwerden 65
- Rückenlage 205
- Rückenschmerzen 38, 52, 302

S

- Salmonellen 138, 139
- Samenzellen 19

- Saugglocke 274
 Saugverwirrung 293
 Sauna 153
 Schädelknochen 35
 Schädellage 116, 121
 Schadstoffe 66, 140
 Schambein 305
 Schauergeschichten 42
 Scheidenabstrich 111
 Scheidenausfluss 151, 304
 Scheideninfektion 44
 Scheidenschleimhaut 111
 Scheitel-Steiß-Länge 25
 schieben 252
 Schlafbedürfnis 62
 Schlaflosigkeit 289
 Schlafphasen 43
 Schlafplatz 163
 Schlafprobleme 31
 Schlafstörungen 64, 305
 Schlafzimmer 161
 Schleimpfropf 57
 Schmerz 45
 Schmerzempfindung 38
 Schmerzen, unerträgliche 203
 Schmerzintensität 228
 Schmerzmittel 216
 Schuhe 66
 Schwangerenvorsorge 71
 Schwangerschaft
 – Alter 102
 – Begleiter 17
 – Beratung 78
 – Diabetes 42, 99, 100
 – Erkrankungen 100
 – ersehnte 84
 – Feststellung 90
 – Frühe Anzeichen 21
 – gewollt 10
 – Gürtel 49
 – Hormons 22
 – Jucken 299
 – Konfliktberatung 78
 – Mode 36
 – Test 22
 – Übergangsphase 12
 – Vergiftung 45, 100
 – Visualisieren 83
 – Wehen 200
 Schwangerschaftsscheibe 93
 Schwangerschaftsstreifen 63, 307
 Schwangerschaftswehen 308
 Schwindelattacken 40
 Screening-Tests 126
 Sectio caesarea 276
 Seitenlage 38
 Senkwehen 200
 Sensibilität 147
 Sexualität 155, 219
 – Geburt 196
 Sicherheit 74
 Sinne 147
 Small for date babies 283
 Sodbrennen 21, 42, 64, 309
 Solarium 153
 Soor-Infektionen 44
 soziales Netz 15
 Speiseplan 134
 Spielplatz 163
 Sport 30
 – Risiko 154
 SSL 25
 Stammzellen 272
 Startsignale 57
 Steißlage 51, 116, 118, 256, 275
 Sternengucker 194
 Stilleinlagen 32
 Stillen
 – Anlegen 293
 – frühes Wochenbett 296
 – Geduld 280
 – Hebamme 290
 – nach Geburt 184, 270
 – Probleme 296
 – Schlafen 292
 – Zwillinge 89
 Stillpositionen 296
 Stimmungsschwankungen 21, 24
 Stirnhöhlenentzündung 150
 Stoffwechsel 146
 Streptokokken 111
 Stuhlgang 294
 Surfactant 54
 Symphyse 113
 Symphysen-Fundus-Abstand 113
 Symphysenschmerzen 305
 Syphilis 109
T
 Tagebuch 21
 Tee 140
 Teefläschchen 293
 Temperatur 19
 Tönen 230, 231
 Tönnchenhaltung 178
 Toxoplasmen 139
 Tragetuch 162
 Traghilfe 162
 Tränen 269
 Trennungsschmerz 284
 Triple-Test 127
 Trisomie 125
 Tuch 206
U
 U1 271
 Übelkeit 23, 64, 310
 – Akupunktur 23
 Überlebenschancen 47
 Übertragung 34
 Übungswehen 46, 222
 Ultraschalluntersuchung 103
 – 9.-12. Woche 27, 104
 – 19.-22. Woche 105
 – 19.-22. Woche 37
 – 29.-32. Woche 47, 105
 – Diskussion 76, 105
 – Schaden 106
 Umstandskleidung 36
 Umstandsmoden 66
 Ungeborenes
 – Bedürfnisse 143
 – Erleben im Mutterleib 58
 – Fähigkeiten 60
 Unlust 24
 Unterstützung 15
 Untersuchung, vaginale 100
 Urinuntersuchungen 99
 Uterusruptur 260
V
 Vaginalblutung 54
 Varizen 298
 Vena-cava-Kompression 102
 Vena-cava-Kompressions 205
 Verhütungsmittel 10
 Verstopfung 21, 31, 311
 Vierfüßlerstand 242
 Vitamin A 152
 Vitamin C 35, 137
 Vitamine 136
 Vitamin-K-Prophylaxe 272
 Vormilch 57, 147, 268, 289, 292
 Vorsorgeplan 123
 Vorsorgeuntersuchungen 90
 – Vorsorgeplan 123
 Vorwehen 43, 46, 137, 200, 308
W
 Wachstum 146
 Wachstum des Kindes 113
 Wachstumstempo 42
 Wadenkrämpfe 64, 312
 Wärme 213
 Wassereinlagerungen 63, 312
 Wassergeburt 234
 Wechselduschen 65
 Wehenarten 199
 Wehenatmung 230
 Wehenpause 202
 Wehenschmerz
 – Rhythmus 202
 Wehenschreiber 101
 Wehenschwäche 238
 Wehensturm 238
 Wickelplatz 161
 Windpocken 109
 Wochenbett 287
 – Anpassungsvorgänge 291
 – Hebamme 290
 Wochenbettdepression 269
 Wochenfluss 289
 Wohlfühlprogramm 144
 Wundheilung 291
Z
 Zahnfleischbluten 314
 Zahnknospen 26
 Zahnpflege 30
 Zange 274
 Zellkern 20
 Ziehen im Bauch 64
 Zuckertest 97
 Zwillinge 19, 86