



Prof. Lesley Regan

Medizinischer
Hintergrund und
praktischer Rat

Meine Schwangerschaft Woche für Woche

Der
Bestseller



London, New York, Melbourne, München und Delhi

Neuausgabe 2013:

Redaktionsleitung Peggy Vance
Projektleitung Anna Davidson
Chefektorat Dawn Henderson
Projektbetreuung Julia Halford, Elizabeth Yeates
Herstellung Andy Hilliard, Jennifer Scothern
Bildredaktion Christine Keilty

DK Delhi

Lektorat Alicia Ingty
Redaktionsassistentz Aditi Batra
Bildredaktion Navidita Thapa, Anjan Dey, Ira Sharma
Chefektorat Glenda Fernandes
DTP-Design Sunil Sharma, Satish Chandra Gaur,
Rajdeep Singh, Anurag Trivedi

Für die deutsche Ausgabe:

Programmleitung Monika Schlitzer
Projektbetreuung Kerstin Uhl, Regina Franke, Manuela Stern
Herstellungsleitung Dorothee Whittaker
Herstellung Verena Marquart
Covergestaltung Verena Marquart

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Titel der englischen Originalausgabe:
Your Pregnancy Week by Week

© Dorling Kindersley Limited, London, 2005, 2010, 2013
Ein Unternehmen der Penguin-Gruppe
Text © Professor Lesley Regan, 2005, 2010, 2013

© der deutschsprachigen Ausgabe by
Dorling Kindersley Verlag GmbH, München, 2006,
2009, 2011, 2014

Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Lorelies Singerhoff, Feryal Kanbay
Redaktion Jeanette Stark-Städele

ISBN: 978-3-8310-2543-5

Printed and bound in China

Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch sind von
den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft,
dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden.
Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten
für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Inhalt

Einführung 6

Die Schwangerschaft

Der Anfang 12
Die Empfängnis 16
Sicherheit 26
Ernährung und Bewegung 38
Arbeitsrecht und Mutterschutzgesetz 58

Das erste Trimester 64
0.–6. Woche 68
Formen der Vorsorge und Geburtsmethoden 84
6.–10. Woche 92
10.–13. Woche 106
Vorgeburtliche Untersuchungen 134

Das zweite Trimester 148
13.–17. Woche 152
17.–21. Woche 166
21.–26. Woche 180

Das dritte Trimester 198
26.–30. Woche 202
Für das Baby einkaufen 224
30.–35. Woche 230
Spezielle Vorsorgeuntersuchungen 256
35.–40. Woche 260

Wehen und Geburt

Die Geburtsphasen 280
Erste Geburtsphase 282
Schmerzlinderung bei der Geburt 308
Zweite und dritte Geburtsphase 324

Spezielle Geburtshilfe 336
Frühgeburt 338
Mehrlingsgeburten 344
Assistierte Geburt 350
Kaiserschnittgeburt 360

Das Leben nach der Geburt

Ihr Neugeborenes 372
Die ersten Stunden 374
Die ersten sechs Wochen 382
Körperliche Genesung 384
Emotionale Umstellung 390
Erste Tage und Wochen zu Hause 394
Das Baby füttern 396
Eine Familie werden 400
Vor- und Nachsorge 403

Krankheiten und Komplikationen

Bestehende Grunderkrankungen 408
Infektionskrankheiten 412
Anomalien beim Fetus 416
Schwangerschaft und Geburt 423
Nach der Geburt 433

Kontaktadressen 437
Register 439
Dank 447





▶ 0.–13. WOCHE

Das erste Trimester

Während des ersten Trimesters entwickelt sich Ihr Baby von einer kleinen Zellkugel zu einem etwa 8 cm großen Fetus. Alle wichtigen Organe, Muskeln und Knochen werden gebildet. Die Plazenta produziert Schwangerschaftshormone, die zu den frühen Schwangerschaftsbeschwerden, wie Übelkeit und Müdigkeit, führen. Auch wenn Sie im ersten Trimester noch nicht schwanger aussehen, fühlen Sie sich doch schwanger.



INHALT

0.–6. WOCHE

- 69** Die Entwicklung des Babys
- 71** Wie sich Ihr Körper verändert
- 73** Wie Sie sich körperlich fühlen
- 75** Emotionale Reaktionen
- 78** Vorsorgeuntersuchungen
- 80** Häufige Beschwerden
- 84** Formen der Vorsorge und Geburtsmethoden

6.–10. WOCHE

- 93** Die Entwicklung des Babys
- 95** Wie sich Ihr Körper verändert
- 97** Wie Sie sich körperlich fühlen
- 101** Emotionale Reaktionen
- 102** Häufige Beschwerden
- 104** Was zu beachten ist

10.–13. WOCHE

- 107** Die Entwicklung des Babys
- 112** Wie sich Ihr Körper verändert
- 113** Wie Sie sich körperlich fühlen
- 114** Emotionale Reaktionen
- 115** Vorsorgeuntersuchungen
- 131** Häufige Beschwerden
- 134** Vorgeburtliche Untersuchungen
- 144** Angeborene Krankheiten

ULTRASCHALLUNTERSUCHUNGEN

Während der Schwangerschaft sind drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Dabei können das Wachstum und die Entwicklung des Ungeborenen auf schmerzlose und ungefährliche Weise kontrolliert werden.

WOZU ULTRASCHALLUNTERSUCHUNGEN DIENEN

► **Das erste Screening (9.–12. Woche)** dient vor allem der genauen Feststellung des Schwangerschaftsalters, dem Nachweis oder Ausschluss einer Mehrlingsschwangerschaft und der Suche nach frühen Zeichen einer fetalen Missbildung.

► **Im zweiten Screening (19.–22. Woche)** wird besonders nach Fehlbildungen bzw. Anomalien der kindlichen Organsysteme gefahndet.

► **Das dritte Screening (29.–32. Woche)** soll vor allem kindliche Wachstumsstörungen aufdecken sowie kindliche Fehlbildungen und spätere Manifestationen (z. B. Hydrozephalus) erkennen helfen.



IN DER 10. WOCHE Arme und Hände entwickeln sich. Der Dottersack ist unter dem Kopf des Babys sichtbar.

► Was man erkennen kann

Bei Ultraschalluntersuchungen sind die Körperbereiche des Fetus meist klar erkennbar. Schon ab der 5.–8. Woche sieht man die Fruchtblase in der Gebärmutter; nach 6 Wochen erkennt man den Fetus und seine Herzreaktionen, in der 12.–14. Woche kann man die Herzaktivität kontrollieren und die Ausbildung des Gehirns beobachten. Ab der 20. Woche können Herz, Nieren, Blase, Wirbelsäule, Gehirn und Gliedmaßen genau auf Fehlbildungen hin untersucht werden. Auch die Lage und der Zustand der Plazenta können beurteilt werden. Man kann feststellen, ob die Größe des Kindes der errechneten Schwan-

gerschaftszeit entspricht und ob das Kind gut proportioniert ist. Des Weiteren erfährt man, ob die kindliche Herztätigkeit normal oder auffällig ist. Auch das Bewegungsmuster kann beurteilt werden, ebenso die Menge des Fruchtwassers.

► **Bei Ultraschalluntersuchungen** werden schnell schwingende Schallwellen mithilfe eines Ultraschallkopfes, der gleichzeitig Sender und Empfänger ist und über die Bauchdecke geführt wird, durch den Körper der Schwangeren gesendet. Die Schallwellen werden vom Körpergewebe des Babys reflektiert, vom Ultraschallkopf wieder aufgefangen und in elektrische Signale umgewandelt. Auf dem Monitor entsteht aus den Lichtpunkten ein Bild.

Zur Ultraschalluntersuchung müssen Sie sich hinlegen. Etwas Gel wird auf Ihren Bauch aufgetragen, damit der Ultraschallkopf gut gleitet. Danach bewegt der Arzt den Ultraschallkopf sanft über Ihren Bauch.

► **Bei der Vaginalsonografie** wird eine dünne Ultraschallsonde in die Scheide eingeführt. Dabei dringt die Sonde so nah zur Gebärmutter vor, dass besonders deutliche Bilder entstehen. Viele Frauen befürchten, dass eine Vaginalsonografie schmerzhaft

oder schädlich für ihr ungeborenes Baby ist, aber das ist nicht der Fall.

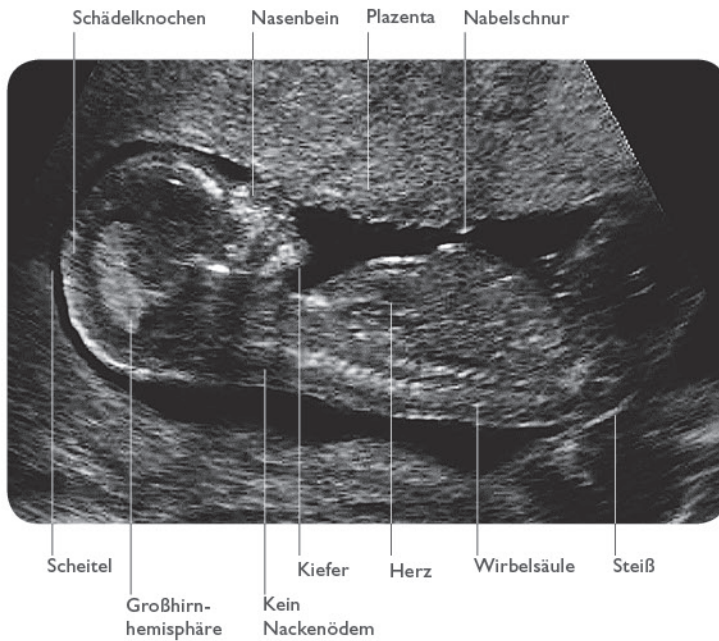
► **Die wichtigsten Daten**, die um die 12. Woche erfasst werden, sind die Länge vom Scheitel des Babys bis zum Steiß (Scheitel-Steiß-Länge, SSL) und der Abstand zwischen den beiden Scheitelbeinen an jeder Seite des Kopfes, der sogenannte biparietale Durchmesser (BPD), das ist der größte Durchmesser (quer) des Schädels. Die Größe der Gliedmaßen kann nicht exakt festgestellt werden, da das

Baby noch zusammengerollt liegt. Der Herzschlag Ihres Babys ist ebenfalls auf dem Monitor zu erkennen.

► **Zwillingschwangerschaften** werden häufig um die 12. Woche festgestellt. Sie können aber auch schon früher, um die 6. Woche, entdeckt werden, wenn bei einer frühen Ultraschalluntersuchung zwei Fruchtblasen in der Gebärmutter zu erkennen sind. Um die 12. Woche kann der Arzt bestimmen, ob es sich um eineiige oder zweieiige Zwillinge handelt,

indem er die Stärke der Membrane untersucht, die die beiden Fruchtblasen in der Gebärmutter voneinander trennt. Trennen nur zwei dünne Schichten Amnion (die innere Schicht) die Fruchtblasen, sind die Zwillinge eineiig. Bildet jedoch eine dickere Membrane zwei Schichten Amnion und sind ebenfalls zwei Schichten Chorion (die äußere Schicht der Fruchtblase) vorhanden, handelt es sich um zweieiige Zwillinge, die ganz verschieden aussehen können.

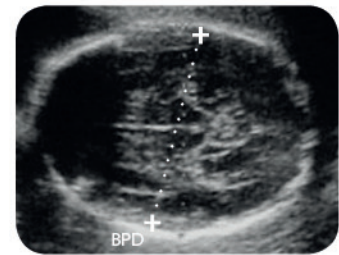
ULTRASCHALLAUFNAHME IN DER 12. WOCHE



EINE ULTRASCHALLAUFNAHME DEUTEN Dichtes Gewebe erscheint weiß, während mit Flüssigkeit gefüllte Bereiche dunkel sind. Mit 12 Wochen besitzt dieser Fetus eine gut ausgebildete Wirbelsäule. Das Herz ist in der Mitte des Brustkorbs sichtbar. Die Plazenta ist als schwammige Masse zu erkennen, verbunden mit der mit Blut gefüllten Nabelschnur, die weiß erscheint, weil die Blutzellen die Schallwellen reflektieren.



IM PROFIL Die Großhirnhemisphären sind deutlich sichtbar. Das scharfe Profil zeigt, dass sich das Nasenbein entwickelt hat.



BIPARIETALER DURCHMESSER Dieser überaus wichtige Messwert wird in einer Wachstumskurve verzeichnet.

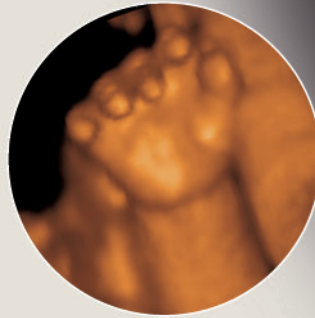
Ihr Baby

IM DRITTEN TRIMESTER



27. WOCHE

Das Baby bildet zunehmend einen Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Ruhe- und aktive Phasen wechseln sich ab.



28. WOCHE

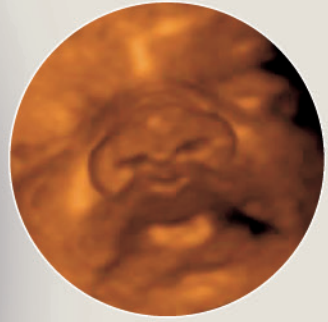
Auf der rundlichen Hand mit perfekt ausgebildeten Fingernägeln sind Hautfalten erkennbar.



29. WOCHE

Die Bewegungen sind kräftig und zielgerichtet. Auch heftige Tritte, Purzelbäume und unvermittelte Lageveränderungen gehören dazu.

» Während der Wochen bis zur Geburt reifen alle Körpersysteme aus, damit das Baby außerhalb der Gebärmutter lebensfähig ist. «



32. WOCHE

Die Nasenlöcher sind ausgebildet – bald ist die Lunge so reif, dass das Baby ohne Hilfe atmen kann.



NACH DER 33. WOCHE

Das Gesicht sieht weich und wonnig aus; Gehirn und Nervensystem sind voll entwickelt.



Aktualisierte Neuauflage

Eine Schwangerschaft bringt zahlreiche Veränderungen mit sich und wirft vielerlei Fragen auf. In diesem umfassenden Standardwerk finden Sie alles, was Sie wissen müssen, um diese Zeitspanne ausgeglichen und gut informiert zu erleben.



Die Entwicklung

Körperliche und emotionale Veränderungen bei der werdenden Mutter sowie Entwicklung des Kindes



Die Entbindung

Vom Einsetzen der Wehen bis zur ersten Begegnung mit dem Baby

Die erste Zeit mit dem Neugeborenen

Praktische Tipps für die ersten sechs Wochen



Umfassende Informationen

Maßnahmen für den Fall, dass die Schwangerschaft nicht völlig problemlos verläuft, und praktischer Rat bei Krankheiten und Komplikationen.



Besuchen Sie uns im Internet
www.dorlingkindersley.de

24,95 € [D] 25,70 € [A]
ISBN 978-3-8310-2543-5



9 783831 025435