



Gut informiert durch
Schwangerschaft,
Geburt und Babyzeit mit
dem Social-Media-Arzt

Dr. med. Konstantin Wagner

RICHTIG SCHWANGER

GRÄFE
UND
UNZER

INHALT

5 VORWORT

9 BABYPLANUNG

- 10 Der perfekte Zeitpunkt
- 14 Wie lange ist normal?
- 18 Das perfekte Alter bei Frau und Mann
- 23 Den Zyklus kennenlernen
- 26 Wissen schafft Vertrauen: Hormone
- 28 Dos und Don'ts: Kinderwunsch
- 34 Psyche und Partnerschaft
- 36 Es klappt nicht, und jetzt?

43 SCHWANGERSCHAFT

- 44 Wie entsteht Leben?
- 48 Schwanger, und jetzt?
- 48 Häufig gestellte Fragen: Schwangerschaft
- 55 Dos und Don'ts: Schwangerschaft
- 60 Veränderungen von Körper und Seele
- 66 Wissen schafft Vertrauen
- 70 Mutterpass und Vorsorge
- 75 Pränataldiagnostik – was kann, was muss und was ist, wenn?
- 83 Wenn es zwickt und zwackt
- 86 Partnerschaft und Liebe
- 90 Dinge, die Angst machen
- 91 Wissen schafft Vertrauen: Symptome und Ereignisse in der Frühschwangerschaft
- 93 Jede Schwangerschaft ist anders
- 95 Mehrlingsschwangerschaften

101 GEBURT

- 102 Wann geht es los?
- 106 Was genau ist eine Wehe?
- 110 Wo geht's hin, wenn es losgeht?
- 113 Käfer oder Hund?
Die richtige Gebärlageposition
- 117 Häufig gestellte Fragen: Geburt
- 120 Phasen der Geburt
- 125 Alles ganz normal – darauf könnt ihr euch gefasst machen
- 134 Schmerz lass nach
- 136 Wissen schafft Vertrauen: Medikamentöse Schmerztherapie
- 138 Bonding und erste Untersuchung
- 141 Geburtsverletzungen
- 146 Komplikationen, wenn es anders kommt
- 150 Der Kaiserschnitt
- 153 Wissen schafft Vertrauen: Kaiserschnitt

159 WOCHENBETT

- 160 Wo ist mein Hormoncocktail?
- 166 Psychische Veränderungen
- 169 Wissen schafft Vertrauen: Seelische Krisen nach der Geburt
- 171 Wem gehören meine Brüste?
- 172 Häufig gestellte Fragen: Stillen
- 178 Verhütung im Wochenbett
- 179 Wissen schafft Vertrauen: Verhütungsmethoden
- 183 Die Rückbildung
- 188 Schmerzen nach der Geburt
- 190 Sex und anderer Sport

193 NACH DEM WOCHENBETT

- 194 Bürokratie nach der Geburt
- 197 Arztbesuche nach der Geburt

200 SERVICE

- 200 Dank
- 202 Informationen, die weiterhelfen
- 204 Register
- 208 Impressum

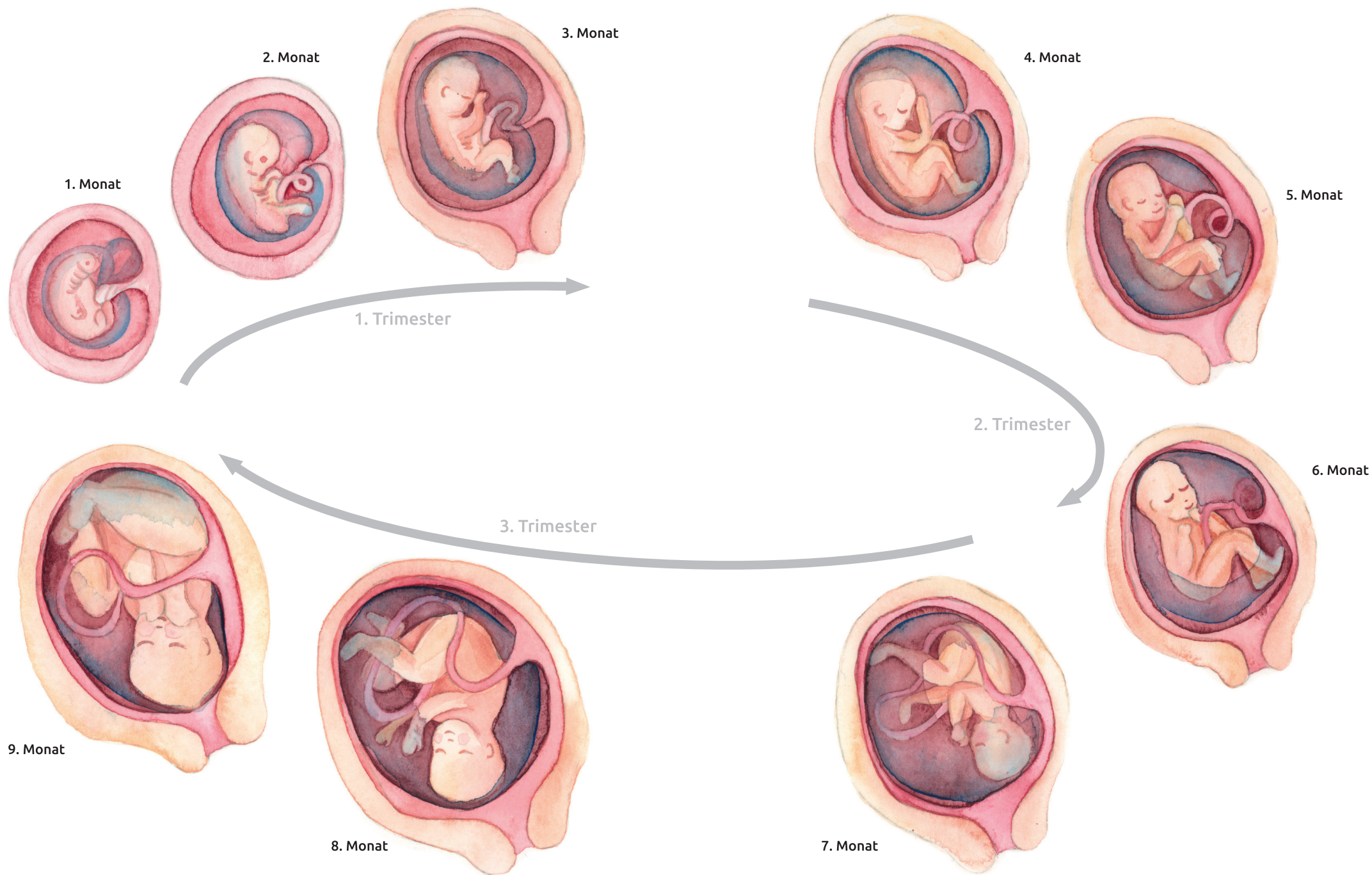




2

SCHWANGERSCHAFT

Man nehme eine Eizelle und ein Spermium, füge eine große Portion Liebe hinzu, vermische alles gut und bestaune nach einer Reise von 280 Tagen einen fertigen Menschen. Der Weg ist bekanntlich das Ziel, und ich möchte dich dabei begleiten.



Lass dich von deinen Empfindungen leiten. Höre auf deinen Körper. Wenn die Beine müde sind, hat eine Geburt in der Hocke keinen großen Sinn. Wenn deine Knie schmerzen, ist der Vierfüßlerstand vielleicht doch nichts für dich ...

Die Vertikale

Bei vertikalen Gebärpositionen macht man sich den Vorteil der Schwerkraft zunutze. Außerdem ist die Beckenanatomie über Millionen von Jahren eher für eine aufrechte Entbindungsposition ausgelegt. Grundsätzlich also eine gute Idee. Der Nachteil spiegelt sich oft in der schwindenden Kraft wider. Je nachdem wie lange deine Geburt dauert, kann eine aufrechte Position für deine Gelenke, Knochen und die Muskulatur sehr belastend sein. Entlastung findet man durch an der Decke befestigte Seile oder auch Tücher. Hier kannst du dich festhalten und so deine Rumpfmuskulatur entlasten.

Ein Gebärhocker sieht aus wie »U«. So kannst du dich auf den Rand setzen, ohne dass der Geburtsweg verschlossen wird und du trotzdem Entlastung für die Beine findest (vgl. Abbildung rechts, oben). Der Vierfüßlerstand oder Kniestand hat sich oft bewährt und ist eine sehr beliebte Position (vgl. Abbildung rechts, unten). Meist lehnt der Oberkörper auf dem aufgestellten Rückenteil des Kreißbetts und du befindest dich im Kniestand. Dein Bauch ist entlastet und die Schwerkraft hilft dir. Deine Hebamme steht am Fußende und leitet dich während der Wehe an. Sie liegt dir in der Wehenpause auf Wunsch auch ein Laken über den Po. Dein Partner kann dir in der Pause den Steiß massieren und dich während der Pressphase am Kopfende motivieren. Über lange Zeit kann diese Position den Rücken und deine Knie belasten. Versuche auch hier zwischendurch die Position zu wechseln.

Die Horizontale

Auf dem Rücken oder auf der Seite liegend entlastet man seine Gelenke und die Haltemuskulatur und kann sich ganz auf die Wehen konzentrieren. Gerade die Seitenlage kann die Geburtsposition des Kindes unterstützen, je nachdem ob der kindliche Rücken rechts oder



Wissen schafft Vertrauen

Medikamentöse Schmerztherapie

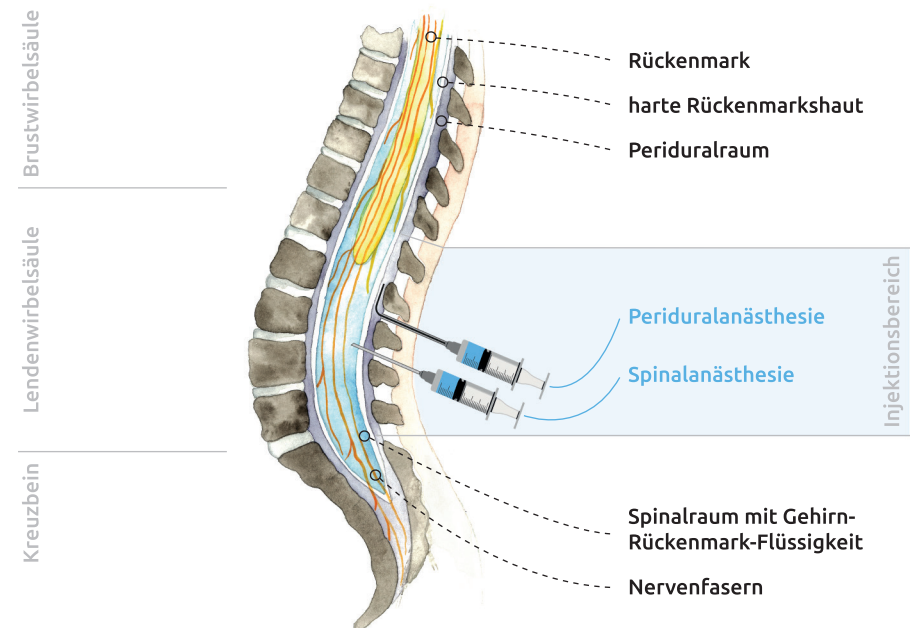
Spasmolytika Entkrampfende Präparate, die die Öffnung des Muttermunds während der Eröffnungsphase unterstützen. Sie werden in den meisten Fällen über einen venösen Zugang verabreicht. Ein bekannter Wirkstoff ist Butylscopolamin, der auf pflanzlicher Basis gewonnen wird. Von der Potenz dieser Wirkstoffgruppe darf man bei Geburtswehen nicht zu viel erwarten. Zahlreiche Beobachtungsstudien zeigen aber auch keine negativen Auswirkungen, sodass der potenzielle entkrampfende und schmerzlindernde Nutzen das sehr geringe Nebenwirkungsrisiko überwiegt.

Opiate Du hörst richtig. Opiate sind Abkömmlinge von Opium, das auch als illegales Rauschmittel Verwendung findet. Opiate wirken schmerzdämpfend und beruhigend und sind sehr potent, sodass sie unter der Geburt bei Schmerzen und Angst helfen können. Sie werden allerdings nur in Ausnahmefällen verabreicht, da sie nicht nur die Schmerzempfindung dämpfen, sondern auch den Atemantrieb und das Bewusstsein der Mutter beeinflussen. Im Blut gelangen die Stoffe über die Nabelschnur zum ungeborenen Kind und wirken auf dieselbe Weise. Opiate sind unter der Geburt manchmal eine Option, aber sicherlich kein Standard.

Lachgas Auch Distickstoffmonoxid genannt. Lachgas ist ein sehr historisches Schmerzmittel, das auch in der Geburtshilfe Verwendung findet. Es wird den Frauen meist in

Form einer Maske in einem 50/50 Gemisch mit Sauerstoff während der Austreibungsperiode gegeben. Auch Lachgas ist mit Vorsicht zu genießen, da es auf das Zentralnervensystem von Mutter und Kind wirkt.

Periduralanästhesie (PDA) Bei einer PDA wird das lokal betäubende Medikament in den Periduralraum im unteren Rücken der Frau gespritzt (vgl. Abbildung). Hierbei wird ein Plastikschauch in einen Hohlraum außerhalb des Rückenmarks und nicht, wie fälschlicherweise häufig angenommen, in das Rückenmark selbst eingeführt. Das Betäubungsmittel kann so nach Bedarf dosiert werden. Das Medikament umspült den Rückenmarkskanal, in dem die Rückenmarksnerven verlaufen, und hemmt dadurch die Schmerzempfindung in der unteren Körperhälfte.





ENDLICH! DAS ERSTE BUCH VOM BELIEBTEN SOCIAL-MEDIA-GYNÄKOLOGEN

Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt, die erste Zeit mit Baby: Besondere Lebensphasen, voller Verfreude und Glück, aber auch Anlass für Unsicherheit, Sorgen und Ängste. Vertrauenswürdige, fundierte Informationen sind jetzt ebenso begehrt wie rar. Wer wünscht sich keine Infos und Tipps auf Augenhöhe, ohne Fachjargon, ernsthaft, aber nicht belehrend? Gut, dass Dr. med. Konstantin Wagner, bekannt durch seinen Social-Media-Kanal **Richtig Schwanger**, genau hier ansetzt: Sein Thema ist **medizinisches Wissen** rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt. Und das vermittelt er locker, verständlich, kompakt und fundiert, ganz ohne zu bevormunden und zu belehren.

Sein Motto lautet: *Wissen schafft Vertrauen*
Ausgestattet mit seinem Know-how könnt ihr jederzeit wohlüberlegte, eigenverantwortliche Entscheidungen treffen und so die Weichen stellen für eine sichere, glückliche und sorgenfreie Ankunft im Familienleben.

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-7796-4



9 783833 877964

€ 18,99 [D]

www.gu.de