

SILVIA HÖFER | NORA SZÁSZ



# HEBAMMEN GESUNDHEITS WISSEN

*Für Schwangerschaft, Geburt  
und die Zeit danach*

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

# Impressum

© eBook: 2012 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2012 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, [www.gu.de](http://www.gu.de)

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Rolle

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Elke Dollinger, Henrike Schechter, Nele Schneidewind

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser

eBook-Herstellung: Simone Sauerbeck

 ISBN 978-3-8338-3230-7

9. Auflage 2021

## Bildnachweis

Illustrationen: Ingrid Schobel, Stephan Winkler

Fotos: A1 Pix, Corbis, Doc-stock, F1 online, Focus/SPL, Fotofinder, Getty, Susanne Kraus, Nic Olonetzky, Detlef Seidensticker, Petra Ender, istockfoto, Jump, Prof. Dr. Frank Kainer, Christine Kluge, Masterfile, Mauritius, Plainpicture, Dominique Willnauer, Science Foto.DE, Shutterstock, Stocksy, Superbild, Katja Vogt

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-3230 06\_2020\_01

Das vorliegende eBook basiert auf der 9. Auflage der Printausgabe.

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

 [www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur\*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft. Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

## KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG  
Grillparzerstraße 12  
81675 München  
[www.gu.de](http://www.gu.de)

## Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorinnen dar. Sie wurden von ihnen nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Es ist Ihre Entscheidung in eigener Verantwortung, ob und in wie weit Sie die in diesem Buch dargestellten Methoden, Tipps und Maßnahmen anwenden möchten und können. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir in diesem Buch keine geschlechtergerechte Schreibweise, sondern die weibliche und männliche Form verwendet. Dabei gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.

## EIN WORT ZUVOR

Dies ist ein Buch über Freude, über Wunder, über die Weisheit der Natur und den Glauben an die Zukunft. Es ist aber vor allem ein Buch, das Sie als werdende Mutter und werdende Eltern auf dem Weg durch Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und die erste Zeit mit Ihrem Baby begleiten möchte.

### **Jede Frau, jedes Kind ist anders**

Was Sie in diesem Buch nicht finden werden, sind verbindliche Ratschläge, die für alle Schwangeren, Mütter und Väter als die einzig richtigen gelten. Es ist aus unserer Sicht wunderbar, dass Sie in unserem Teil der Welt die Möglichkeit haben, Ihr Baby zu Hause mit der begleitenden Unterstützung Ihrer Familie und einer Hebamme zur Welt zu bringen. Genauso wunderbar ist es, dass Ihnen große Kliniken zur Verfügung stehen, die darauf eingerichtet und vorbereitet sind, Ihnen und Ihrem Baby bei fast allen medizinischen Problemen rasch zu helfen.

### **Erfahrungsschatz und aktuelle medizinische Erkenntnisse**

Um dieses Buch zu schreiben, haben wir aus unseren langjährigen Erfahrungen als Hebamme und Ärztin im In- und Ausland und aus unserer täglichen Praxis geschöpft. Zusätzlich haben wir wissenschaftliche Publikationen, Fachzeitschriften und Datenbanken im deutschen und englischen Sprachraum gesichtet, um Ihnen die aktuellsten Erkenntnisse der Wissenschaft zu präsentieren. Zudem lassen wir vier Fachexpertinnen, allesamt auch Hebammen, in Interviews zu brandheißen Themen zu Wort kommen. Wir danken Anja Constance Gaca, Prof. Rainhild Schäfers, Dorothee Wezler und Prof. Friederike zu Sayn-Wittgenstein ganz herzlich für diese Mitarbeit.

## **Nicht vergessen: Die meisten Schwangerschaften verlaufen gesund!**

Auch wenn medizinische Aspekte wichtig sind, haben wir uns nicht nur auf diese konzentriert. Schließlich sind Sie schwanger und nicht krank! Sie sind eine Frau, die durch einen natürlichen Lebensprozess geht: Sie werden Mutter. Das bedeutet neben den körperlichen Veränderungen auch, dass sich Ihre Einstellung und das soziale Gefüge, in dem Sie leben, wandeln. Daher richtet sich unser Buch genauso an alle Männer, die Väter, sowie an alle Partnerinnen und Partner, die Co-Mütter beziehungsweise Co-Väter werden. Auf einigen Seiten beschreiben wir die häufigsten schwangerschafts-, geburts- sowie wochenbettspezifischen Komplikationen. Aber glauben Sie uns, Sie werden nicht alle durchmachen müssen. Einige davon werden höchstens eine Handvoll Leserinnen betreffen. Wir wollten diese Themen nur nicht weglassen, um auch diesen wenigen Frauen und ihren Familien die für sie notwendigen Informationen zu geben.

Schließen Sie unseren »Giftschrank« ruhig wieder, und denken Sie daran, dass in unserer Region die meisten Frauen eine gesunde Schwangerschaft und Geburt erleben und danach ein wundervolles, energiegeladenes Baby im Arm halten. Dafür wünschen wir Ihnen von Herzen alles Gute!

Ulrich Hafe

Nora Stütz

## Hebamme mit Leib und Seele



*Silvia Höfer: »Ich habe den schönsten Beruf der Welt.«*

Als Jugendliche wollte ich Reisejournalistin werden. Ein Beruf, der in meiner Vorstellung Abenteuer versprach. So war ich nach dem Abitur glücklich über die Chance, neben und nach der Universität beim BBC und WDR zu arbeiten. Eine meiner ersten selbst recherchierten Reportagen beschrieb die Arbeit einer freiberuflichen Hebamme in Köln. Von meinem ersten Honorar unternahm ich eine Reise in den Südosten Indiens, die als »Nebenprodukt« eine Sendung über die dortige Frauengesundheit bringen sollte. Den Zugang zum Leben der in Tamil Nadu lebenden Frauen bekam ich durch Amisha, eine der traditionellen Hebammen. Da hat es mich »erwischt«. Ich war einem Beruf begegnet, der alle meine Träume von Abenteuer erfüllte, der mich dem Wunder des Menschseins deutlich näher brachte, als meine Berichte darüber es je hätten tun können. So fing mein Hebammenleben an, das mich bis auf den heutigen

Tag behaupten lässt: Ich habe den schönsten Beruf der Welt!

Als junge Mutter begann ich 1981 meine Ausbildung zur Hebamme in Berlin. Gemeinsam mit Nora Szász und anderen Frauen gründeten wir 1982 den ersten Geburtshausverein in Deutschland. Wir wollten dafür arbeiten, dass junge Familien eine selbstbestimmte Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft erleben dürfen – was zu diesem Zeitpunkt noch alles andere als selbstverständlich war.

Und so ist seit meinem Examen zur Hebamme die Begleitung von Eltern und Babys entsprechend ihrer Bedürfnisse und Wünsche ein treibender Motor für meine Arbeit. Das Erforschen von wissenschaftlichen Zusammenhängen um das Elternwerden und -sein, Arbeitsaufenthalte in anderen Ländern und das Erarbeiten von Qualitätskriterien mit Kolleginnen folgten.

Und so sind nach einer über 40-jährigen Erfahrung als freiberufliche Hebamme sowohl das überlieferte Wissen und Handwerk als auch die neueren »Werkzeuge« der Wissenschaft das, was meinen Berufsalltag spannend macht. Ich habe das große Glück, jeden Tag Babys bewundern zu dürfen, und bin dankbar für die große Offenheit der Menschen, die ich bei der »Hebammerei« begleiten darf.

Als Abenteuerin, die nie genug wissen kann, liegt mir die Vernetzung in die ganze Welt am Herzen. Gemeinsam mit Eltern werden wichtige Fragen gestellt und Antworten gefunden.

Antworten, die helfen, dass wir Hebammen Sie gut informiert und sicher auf Ihrem Weg begleiten können.

## Von der Hebamme zur Frauenärztin



*Nora Szász: »Die Frauen stehen im Mittelpunkt meines beruflichen Handelns.«*

Während meines ersten Praktikums in einem kleinen Belegkrankenhaus auf dem Land lernte ich die Arbeit einer schon hochbetagten Hebamme kennen. Mich faszinierte ihre Erfahrung und Kompetenz. Die Verhältnisse waren ganz einfache und ich mochte es, wie versiert und unaufgeregt sie den Frauen in ihrer täglichen Arbeit begegnete. Als ich dann Anfang der 80er-Jahre selbst den Beruf der Hebamme erlernte, fand ich mich wieder in einem der modernen, auf neueste Technik ausgerichteten geburtsmedizinischen Zentren Deutschlands.

Der Kontrast hätte nicht größer sein können.

Unter den Hebammen brodelte es allerdings schon längst und so schloss ich mich der aufkommenden Bewegung für eine selbstbestimmte Geburt an. Mir gefiel es, zusammen mit anderen engagierten Frauen an einer Alternative zur technisierten Klinikentbindung zu arbeiten. Die Gründung eines nur von Hebammen geleiteten Geburtshauses in

Berlin-Charlottenburg, das 1987 eröffnete, war die logische Konsequenz. Uns alle verband da mals und verbindet noch heute die Idee, dass Schwangerschaft und Geburt ganz natürliche Vorgänge im Leben einer Frau sind.

Als ich dann später Medizin an der Freien Universität in Berlin studierte, tat ich das unter der festen Vorstellung, mich lediglich als Hebamme weiterbilden zu wollen. Denn längst war ich Teil eines Netzwerkes – die Zusammenarbeit mit Silvia Höfer geht auf diese Zeit zurück – geworden, das sich im Laufe des Studiums und der darauffolgenden Berufsjahre von der Geburtshilfe auf den Bereich der Frauengesundheit ausdehnen sollte. Außerdem fing ich an, motiviert durch meine Liebe zum Hebammenberuf zur Hebammengeschichte zu forschen, wodurch ich viel über Traditionen und Entwicklungen dieses alten Frauenberufes erlernen konnte.

Der berufliche Wechsel von der Hebamme zur Ärztin fiel mir schlussendlich leichter als vermutet. Vielleicht lag dies auch daran, dass ich über all die Jahre begriffen hatte, dass im Mittelpunkt unseres beruflichen Handelns immer die Frau stehen wird, ob als Schwangere, Gebärende oder Wöchnerin, und unsere gemeinsame professionelle Begleitung und Unterstützung braucht.

Uns gegenseitig immer ein bisschen klüger zu machen, uns stetig zu entwickeln, unser Wissen und unsere Erfahrung weiterzugeben und voneinander zu lernen ist das Konzept, das meiner Arbeit als Frauenärztin zugrunde liegt. Genau aus diesem Ansatz heraus ist der vorliegende Ratgeber entstanden.



# KAPITEL 1 DIE SCHWANGERSCHAFT

*Herzlichen Glückwunsch – Sie bekommen ein Baby!*

*Gibt es eine schönere Nachricht?*

*Die nächsten Monate werden recht aufregend für Sie.*

*Genießen Sie diese besondere Zeit, denn jede Woche bringt*

*Sie näher zu Ihrem Kind.*



## Gut vorbereitet in die Schwangerschaft

Der Wunsch, ein Kind zu bekommen, bietet eine wunderbare Motivation, sich körperlich und seelisch in Bestform zu bringen. Wenn Sie fit sind, erfüllen Sie die wichtigste Voraussetzung für eine glückliche Schwangerschaft. Eine ausgewogene Ernährung hilft Ihnen nicht nur dabei, Ihren Kinderwunsch zu erfüllen.

Während der Schwangerschaft sichert sie Ihnen und Ihrem Kind eine optimale Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen.

## GESUNDES ESSEN UND BEWEGUNG

Bevor Sie sich dazu entscheiden, Ihren Speiseplan mit Vitamin- und Aufbaupräparaten anzureichern, betrachten Sie erst einmal Ihre Essgewohnheiten. Denn nicht nur für Sie selbst ist es von Bedeutung, welche Nahrungsmittel Sie täglich zu sich nehmen. Eine ausgewogene Ernährung ist auch für die gesunde Entwicklung Ihres Babys ein wichtiger Beitrag.

In einem besonderen Kapitel ([>](#)) geben wir Ihnen hierzu ausführliche Hinweise.

Gehen Sie viel raus! Frische Luft und Bewegung fördern das Wohlbefinden, stärken das Immunsystem und helfen, ein Normalgewicht zu halten. Die beste Vorbereitung für eine geplante Schwangerschaft. Das bestätigt auch die Forschung: In neueren Untersuchungen wurde immer wieder belegt, dass der Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklung des Babys günstig beeinflusst werden, wenn die Mutter normalgewichtig ist.

## FOLSÄURE IST WICHTIG

Folsäure ist ein synthetisch hergestelltes wasserlösliches B-Vitamin. Wie auch die natürlich vorkommenden Folate in der Nahrung ist sie für zahlreiche Stoffwechselfvorgänge in unserem Körper unerlässlich. Ein Mangel an Folaten kann Frühgeburten, Wachstumsverzögerungen und die Entstehung von Neuralrohrdefekten (das sind Spaltbildungen an der Wirbelsäule, wie etwa die Spina bifida) bei Ihrem Kind begünstigen. Da sich das Neuralrohr bereits um den 19. Tag der Schwangerschaft bildet und sich in der vierten Woche schließt, ist es sinnvoll, mit der Einnahme von Folsäure bereits vor einer geplanten Schwangerschaft zu beginnen

und mindestens während der ersten zwölf Wochen fortzusetzen. Empfohlen wird eine Dosis von 0,4 Milligramm täglich.

Darüber hinaus ist eine folatreiche Ernährung (Blattgemüse, Salate, Weißkohl, Leber, Tomaten, Orangen, Getreide) wichtig.

## IMMUN GEGEN RÖTELN?

In der Regel sind die zu den Kinderkrankheiten zählenden Röteln keine gefährliche Erkrankung. In den ersten zwölf Wochen einer Schwangerschaft kann diese Viruserkrankung aber bei Ihrem Kind schwere Organschäden sowie körperliche und geistige Entwicklungsstörungen hervorrufen. Deshalb ist es wichtig, zu klären, ob eine Immunität vorliegt. Gegebenenfalls können Vorsichtsmaßnahmen ergriffen werden, wenn Sie nicht ausreichend geschützt sind.

Machen Sie sich aber keine unnötigen Sorgen: Viele Frauen haben diese Infektionskrankheit ohnehin als Kind durchgemacht oder sind bereits im Kindes- oder Teenageralter dagegen geimpft worden. Wenn Sie nicht als Kind oder später zweimal gegen Röteln geimpft worden sind, ist es sinnvoll, vor einer geplanten Schwangerschaft einen Bluttest vornehmen zu lassen. Dabei wird festgestellt, ob Sie genügend Antikörper gegen eine Rötelninfektion haben. Optimal ist dabei ein Wert über 15 IU/ml (früher 1:32). Wenn Ihre Immunität nicht ausreichend ist, können Sie sich vor einer Schwangerschaft impfen lassen. In den drei darauffolgenden Monaten sollten Sie dann allerdings nicht schwanger werden.

## VOM BABY TRÄUMEN

Wenn Sie das Gefühl haben, Ihren Körper gesundheitlich gut vorbereitet zu haben, können Sie sich auch psychisch und organisatorisch auf die Veränderung in Ihrem Leben einstimmen.

Folgende grundsätzlichen Fragen beschäftigen dabei die meisten:

- Bin ich bereit, mein Leben auf neue Werte einzustellen?
- Wer wird mich unterstützen?
- Kann ich Arbeit, Karriere, Beziehung und Baby miteinander verbinden?
- Wie ist die Betreuung des Kindes organisiert? Wer ist wann zuständig?
- Schätzt mein Partner die Veränderungen im Zusammenleben ähnlich ein wie ich?

Beantworten Sie diese Fragen nicht für sich allein, sondern nehmen Sie sie als Leitfaden für gemeinsame Gespräche mit Ihrem Partner. Klären Sie auch, ob Antworten und Perspektiven von Ihnen beiden geteilt werden.

Dies beugt Missverständnissen vor und ist ein wichtiger Teil im Prozess des Elternwerdens.

Denken Sie gemeinsam über die möglichen Veränderungen in Ihrem Zusammenleben nach. So werden Sie bereit für die Schwangerschaft und durchleben sie positiv gestimmt. In einer Studie zeigte sich, dass sich deutlich haltbarere Familienbande knüpften, wenn der Partner auch in der Schwangerschaft Aufgaben übernehmen konnte.

## CHRONISCHE ERKRANKUNGEN

Bei vielen chronischen Erkrankungen ist es möglich, ein gesundes Kind zu bekommen.

Wenn Sie von Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen oder Immunerkrankungen betroffen sind, sollten Sie sich am besten schon vor der Schwangerschaft darüber informieren, wie Sie und Ihr Baby gesund durch diese Zeit kommen.

Wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten über Ihren Kinderwunsch. Oft ist eine Umstellung auf Medikamente möglich, die die Entwicklung Ihres Kindes kaum oder gar nicht beeinträchtigen.

Die moderne Medizin bietet Ihnen in den meisten Fällen Perspektiven für eine gesunde Schwangerschaft. Holen Sie sich eine Zweitmeinung bei einem erfahrenen Spezialisten oder bei einer Selbsthilfegruppe ein, wenn Ihre behandelnde Ärztin Bedenken gegen eine (weitere) Schwangerschaft äußert.

Für Frauen mit Behinderungen und deren Lebenspartner kann es wichtig sein, bereits vor einer Schwangerschaft zu klären, wie viel Unterstützung sie bei einem Leben mit Kind benötigen. Sollten Sie vor Ort keine kompetente Beratung finden, gibt es überregionale Organisationen, die Hilfe für behinderte Eltern anbieten ([>](#)).

## MIT DEM RAUCHEN AUFHÖREN

Rauchen stellt für Sie selbst und Ihr ungeborenes Kind ein schwerwiegendes Risiko dar.

Mittlerweile haben viele Studien belegt, dass Rauchen während der Schwangerschaft der Entwicklung des Kindes erheblichen Schaden zufügen kann und das Risiko für Fehl-, Früh- und sogar Totgeburten deutlich erhöht. Mit jeder Zigarette gelangen über Plazenta und Nabelschnur unzählige Schadstoffe direkt zu Ihrem Baby und behindern sein gesundes Wachstum. Das Beste, was Sie für Ihr Kind (und sich selbst) also tun können, ist so schnell wie möglich damit aufzuhören.

Bitten Sie Ihre Freunde und Verwandte in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen. Auch Ihr Arbeitsplatz sollte nicht verqualmt sein. Nach dem Mutterschutzgesetz ist Ihr Arbeitgeber dazu verpflichtet, Ihnen eine rauchfreie Umgebung zur Verfügung zu stellen. Falls Sie als werdender Vater oder Co-Mutter rauchen, versuchen auch Sie, das Rauchen einzustellen.

## AUF ALKOHOL VERZICHTEN

Häufig wird unterschätzt, welches Risiko der Genuss von Alkohol in der Schwangerschaft wirklich bedeutet.

Tatsächlich wird davon ausgegangen, dass in Deutschland jährlich etwa 10 000 Kinder durch Alkohol geschädigt werden. Verantwortlich dafür ist nicht nur intensiver Alkoholkonsum. Auch geringere Alkoholmengen oder vereinzelte Trinkexzesse können die Gesundheit Ihres Babys bereits erheblich beeinträchtigen. Eine Grenze, unterhalb derer Alkohol in der Schwangerschaft unbedenklich ist, gibt es nicht.

Regelmäßiger Genuss von Alkohol kann die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen deutlich senken und bereits in einem sehr frühen Stadium zu Fehlgeburten führen. Wie das Rauchen senkt auch Alkohol den Folatspiegel.

Nehmen Sie Ihre Trinkgewohnheiten also am besten zusammen mit Ihrem Partner kritisch unter die Lupe. Unser Rat: Verzichten Sie während der Schwangerschaft ganz auf Alkohol, trinken Sie einfach Wasser oder suchen Sie sich schmackhafte Trinkalternativen - wie Tees und Säfte.

## KEINE DROGEN NEHMEN

Selbstverständlich sollten Sie während der Schwangerschaft auf den Konsum von Drogen verzichten. Dieser wirkt sich negativ auf die Schwangerschaft aus und beeinträchtigt die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

Wenn Sie betroffen sind, sollten Sie gleich zu Beginn Ihrer Schwangerschaft mit einer Ärztin Ihres Vertrauens sprechen. Sie wird gemeinsam mit Ihnen nach Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten suchen, damit Sie einen erfolgreichen Ausstieg finden. Wenn vor Ort möglich, suchen Sie eine Suchtberatungsstelle und zusätzlich auch einen Arzt mit suchtmmedizinischer Qualifikation auf, der Sie bestenfalls auch durch die Schwangerschaft begleitet. Drogen wie Marihuana, LSD und Kokain sollten jetzt unter allen Umständen vermieden werden. Ein Heroinentzug während der Schwangerschaft kann vorzeitige Wehen auslösen oder sogar zum Kindstod im Mutterleib führen. Eine Umstellung auf Methadon unter ärztlicher Kontrolle ist daher zu empfehlen

und hilft am besten, Rückfälle oder auch den Gebrauch anderer Drogen zu vermeiden.

## Strategien zum Abgewöhnen

Rauchen ist zu jeder Zeit schädlich für den Körper. Während der Schwangerschaft können die Folgen jedoch auch für Ihr Baby gravierend sein. Folgende Tipps können helfen, von dieser Abhängigkeit loszukommen:

- Wählen Sie einen bestimmten Tag aus, an dem Sie aufhören. Sorgen Sie für Ablenkung und verwöhnen Sie sich mit einem Stadtbummel oder gehen Sie ins Kino.
- Werden Sie sich klar über Ihr Rauchverhalten: Wann war die Zigarette für Sie bislang am wichtigsten? Finden Sie dafür gute Alternativen. Statt beispielsweise alles auf einmal erledigen zu wollen und dabei gestresst zu rauchen, entscheiden Sie vorher, was wichtig ist.
- Gönnen Sie sich während der Arbeit bewusst mehr Ruhepausen, in denen Sie kurz entspannen, frische Luft schnappen und neue Energie tanken.
- Stellen Sie einen Obstteller an die Stelle der Zigarettenschachtel und ersetzen Sie den automatischen Griff zur Zigarette durch einen Apfel oder eine Banane.
- Häufig bieten Krankenkassen und sozial-medizinische Einrichtungen Kurse zur Raucherentwöhnung an. Informationen bekommen Sie über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die eine eigene Telefonberatung zur Raucherentwöhnung in der Schwangerschaft anbietet, erreichbar unter 0 18 05-31 31 31.

## UNERFÜLLTER KINDERWUNSCH

In unseren Sprechstunden haben wir immer wieder Kontakt zu Paaren, die Schwierigkeiten haben, ein Baby zu bekommen, und darüber sehr unglücklich sind. Wie verbreitet ungewollte Kinderlosigkeit ist, lässt sich nur eingeschränkt erfassen. Glauben wir den veröffentlichten Zahlen, bleiben allein in Deutschland 1,5 Millionen Paare ungewollt kinderlos.

Der nicht erfüllte Wunsch nach einem Kind kann zu einer schmerzvollen Erfahrung werden, stellt er doch den Verlust eines Lebensplanes oder eines erwünschten Lebensziels dar. Diese Erkenntnis kann Trauer, Hilflosigkeit, Wut, Neid oder Gefühle der Minderwertigkeit und des Ausgeschlossenseins auslösen.

Manchmal braucht es auch Zeit, diesen Zustand überhaupt als Problem zu akzeptieren.

Sprachlosigkeit, Scham, aber auch offen ausgetragene Konflikte mit Schuldzuweisungen und Rückzug voneinander können innerhalb der Partnerschaft die Folge sein. In dieser Situation sind es oft die Frauen, die ihre Frauenärztin aufsuchen, sich ihr anvertrauen und um Rat und Hilfe bitten.

### **Wann zum Arzt?**

Vom Wunsch nach einem Kind bis zur Schwangerschaft vergeht oft etwas Zeit. Mehr als 30 Prozent aller Frauen erleben eine mehr als zwölfmonatige Wartezeit, bevor die gewünschte Schwangerschaft eintritt. Wenn Sie also nicht gleich schwanger werden, bedeutet das nicht, dass bei Ihnen ein Problem besteht.

Die Empfehlung über die Zeitspanne, die abgewartet werden sollte, bis Untersuchungen und eine Behandlung sinnvoll werden, liegt ungefähr bei einem Jahr. Wenn Sie jünger als 28 Jahre und gesund sind, sollten Sie sogar 18 Monate abwarten, wenn Sie 33 Jahre und älter sind, ist es aber sinnvoll, sich bereits nach sechs Monaten Hilfe zu suchen.

### **Die fruchtbaren Jahre**

Zwar ist momentan die Geburtenhäufigkeit in der Altersgruppe zwischen 30 bis 34 Jahren am höchsten, dennoch gilt: Mit steigendem Lebensalter nimmt die Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern ab. Jenseits der 40 sinkt die Chance auf eine Schwangerschaft bei Frauen dramatisch. Bei Männern verschlechtert sich die Spermienqualität ab dem Alter von 35 Jahren kontinuierlich und ist ab 55 Jahren in der Regel deutlich reduziert. Ein Urologe sollte aufgesucht werden, wenn innerhalb eines Jahres trotz ungeschützten Geschlechtsverkehrs keine Schwangerschaft eingetreten ist.

- Das stärkt die Fruchtbarkeit:
- lustvoller Sex

- Entspannungsübungen
- Genussfähigkeit und Freude am Leben
- Abbau von Stress
- vitaminreiche Ernährung
- Arbeitspausen
- Bewegung und Sport
- Urlaub mit dem Partner

Das schwächt die Fruchtbarkeit:

- Rauchen, Alkohol, viel Kaffee
- Drogen- und Medikamentenmissbrauch
- Psychopharmaka
- Umweltgifte, vor allem Weichmacher in Kunststoffprodukten
- Schlafmangel
- Untergewicht oder Übergewicht
- Schichtdienst
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Tumorerkrankungen, Chemotherapie
- Erkrankungen der Schilddrüse
- Leistungssport (Frauen) und schwere körperliche Arbeit

Bei der Entstehung, dem Verlauf und der Behandlung ungewollter Kinderlosigkeit spielen sowohl psychologische, biologische als auch soziale Faktoren eine Rolle. Wenn Sie sich auf dem Weg zum Kind machen und sich entschieden haben, herausfinden zu lassen, warum Sie nicht schwanger werden, stehen meist medizinischen Untersuchungen an. Je nach Ergebnis können sich dann verschiedene Behandlungswege ergeben.

## **Behandlungsmöglichkeiten**

Die ersten Ansprechpartner sind in der Regel die Frauenärztin oder für die Männer der Urologe. In den größeren Städten gibt es zudem Kinderwunschzentren oder oft auch Schwerpunktpraxen, die sich auf die Behandlung von unerfülltem Kinderwunsch spezialisiert haben.

Zentren für Reproduktionsmedizin oder Fertilitätskliniken arbeiten oft auch mit Psychologinnen zusammen, die Ihnen in Gesprächen Zeit und Raum bieten, über all das Gehörte zu den verschiedenen Diagnose- und Behandlungsmöglichkeiten nachzudenken.

Wenn Sie sich entweder allein oder gemeinsam als Paar in ärztliche Behandlung begeben, besteht der erste Termin zunächst aus einem ausführlichen Gespräch. Es werden auch Ihre Lebensgewohnheiten, wie Rauchen und Alkoholkonsum, die beide die Fruchtbarkeit senken, sowie Ihre sexuellen Gewohnheiten thematisiert. Nach der ausführlichen Erforschung Ihrer bisherigen Geschichte werden Ihnen Untersuchungsmöglichkeiten zur Diagnose der eventuellen Fruchtbarkeitsstörung vorgeschlagen. Es ist wichtig, den Nutzen und die eventuellen Risiken der Untersuchungen zu verstehen, damit Sie sich mit einem guten Gefühl für oder auch gegen eine vorgeschlagene Behandlung entscheiden können.

## **Kostenerstattung in Deutschland**

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten der Basisuntersuchungen in voller Höhe. Zu den angewandten Untersuchungsmethoden zählen unter anderem Hormonbestimmungen, Ultraschalluntersuchungen, die Eileiterabklärung und das Spermogramm. Die Kosten für die Therapie hingegen werden nur zum Teil übernommen.

Seit 2004 müssen folgende Voraussetzungen für eine anteilige Kostenerstattung durch die Krankenkassen erfüllt sein: Die Frau muss im Alter zwischen 25 und 40 Jahren, der Mann im Alter zwischen 25 und 50 Jahren und beide müssen miteinander verheiratet sein. Ehepaare können die Kosten einer Fruchtbarkeitsbehandlung steuerlich geltend machen.

## **Die häufigsten Therapien**

- Medikamentöse Regulierung des Hormonhaushalts.
- Entfernung einer Krampfader im Hoden.

- Wiederdurchgängigmachen bei Verschluss der Samenleiter nach Infektionen.
- Auslösung des Eisprungs mithilfe von Medikamenten.
- Samenübertragung, also Einbringen von Ejakulat des Partners in die Gebärmutter.
- Befruchtung der Eizelle außerhalb des Körpers im Reagenzglas (IVF – In-vitro-Fertilisation). Bei der ICSI (Intrazytoplasmatische Spermieninjektion) wird dabei die Samenzelle direkt in die Eizelle gespritzt. Zwei bis drei Tage später werden die befruchteten und geteilten Eizellen in die Gebärmutter transferiert.



## Die Geschichte Ihrer Schwangerschaft

### SO BEGINNT DAS LEBEN

Na klar, Sie haben das alles schon in der Schule gehört. Trotzdem: Jetzt sollten Sie noch einmal darüber nachdenken, was passiert, wenn tatsächlich Leben entsteht. Schließlich handelt es sich nun nicht länger um graue Theorie. Die rasanten Vorgänge auf kleinster zellulärer Ebene werden Ihr Leben schon bald gewaltig auf den Kopf stellen. Halten

Sie also einen Moment inne, um zu begreifen, dass in Ihrem Bauch ein neuer Mensch heranwächst.

Wenn die Spermien eines Mannes um den Eisprung herum zu Ihrer Eizelle gelangen, kann eine Befruchtung stattfinden. Dies kann entweder nach dem Liebesspiel in Ihrem Eileiter geschehen oder, etwas weniger gefühlvoll, in einer Schale im Labor.

Entscheidend ist, dass eine Samenzelle durch die Wand der Eizelle gelassen wird. Dabei hilft das weibliche Sexualhormon Progesteron, das einen Kanal in der Zellhülle der Spermien öffnet. Durch diesen Kanal strömt Kalzium, das die Aktivität der Spermien verstärkt und sie Richtung Eizelle steuert. Das Progesteron wird in Zellen produziert, die in einer wolkenartigen Form die Eizelle umgeben und die sich an die Rezeptoren der Spermien binden. Die Eizelle legt nach diesem Vorgang so schnell wie möglich eine chemische Barriere an und verhindert so den Eintritt weiterer Spermien. Damit haben Sie jetzt eine Zelle mit zwei Zellkernen, die die Erbinformationen von Ihnen und Ihrem Partner enthalten. Aus der Verschmelzung der Zellkerne entsteht die Zygote. Auf dem Weg durch den letzten Abschnitt des Eileiters teilt sich die Zygote in mehrere Zellen und erreicht nach ungefähr vier Tagen die Gebärmutter (Uterus). Sie besteht jetzt aus 64 Zellen und heißt von nun an Keimblase oder Blastozyt. Aus dieser kleinen Zellansammlung entwickeln sich Ihr Baby, die Plazenta und die Fruchthöhle. Zwillinge entstehen entweder dadurch, dass sich die Zygote in ihrer Teilungsphase in zwei gleiche Fruchtanlagen spaltet (eineiig) oder aber ihr Körper in einem Zyklus gleich zwei Eizellen freigegeben hat, die von zwei verschiedenen Spermien befruchtet wurden (zweieiig).

Ungefähr neun Tage nach der Befruchtung nistet sich die Keimblase in der inneren Auskleidung der Gebärmutter (im Endometrium) ein. Dieser Vorgang kann manchmal von einer leichten Blutung begleitet werden. Ihr Ausfluss sieht dann

rosa oder bräunlich aus, und Sie haben möglicherweise leichte Bauchkrämpfe.

Zwölf Tage nach der Befruchtung entwickeln sich Fruchthöhle und Plazenta. Die Fruchthöhle ist von zwei Membranhäuten (Amnion und Chorion) umgeben, die Ihr Kind vor negativen Einflüssen schützen. Die Plazenta bildet die Verbindungsstelle zwischen Ihnen und Ihrem Kind, zwischen Ihrem Stoffwechsel und dem des Babys. Plazenta und Nabelschnur versorgen Ihr Baby mit allem, was es zum Leben braucht. Auch der Rückfluss unbenötigter Stoffe findet über die Plazenta statt. Sie spielt damit eine zentrale Rolle dabei, das Leben Ihres Babys zu erhalten. Sobald Ihr Baby sich in der Gebärmutter eingenistet hat und die Plazenta wächst, verändert sich auch der Hormonhaushalt. Die ersten Schwangerschaftsanzeichen werden spürbar ([>](#)).

## WAS SCHON BEI DER ZEUGUNG ENTSCHIEDEN IST

Wenige, aber dafür entscheidende Merkmale Ihres Kindes werden bereits bei der Befruchtung bestimmt. Zum Beispiel steht das Geschlecht Ihres Babys von Anfang an fest. Da die weiblichen Eizellen immer ein X-Chromosom enthalten, hängt das Geschlecht Ihres Babys davon ab, ob die männliche Samenzelle ein X- oder ein Y-Chromosom in sich birgt. Aus einer XX-Kombination entwickelt sich ein Mädchen. Wenn ein X- und ein Y-Chromosom zusammenkommen, entsteht ein Junge. Die meisten übrigen Merkmale Ihres Kindes werden erst etwas später festgelegt, wenn die Erbinformationen zusammengehen, wobei sich nur wenige in jedem Fall durchsetzen.

Geht es Ihnen wie manchen Eltern, denen es wichtig ist, das Geschlecht ihres Babys so früh wie möglich zu erfahren? Meist ist das bei der zweiten Ultraschalluntersuchung um die 20.

Woche möglich. Falls Sie erst mit der Geburt wissen möchten, ob Sie ein Mädchen oder einen Jungen bekommen, sagen Sie das Ihrer betreuenden Ärztin vor der

Ultraschalluntersuchung. Falls Sie sich für pränatale Untersuchungen entscheiden ( $\geq$ ), wird unter anderem auch das Geschlecht Ihres Kindes bestimmt. Frühestens nach der 14. Schwangerschaftswoche dürfen Sie das Ergebnis erfahren.

## Der Geburtstermin: Wann kommt mein Baby zur Welt?

MONAT DER LETZTEN BLUTUNG ▶ VORAUSS. GEBURTSMONAT	TAG DER LETZTEN BLUTUNG																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JAN. ▶ OKT./NOV.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
FEB. ▶ NOV./DEZ.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5			
MÄRZ ▶ DEZ./JAN.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
APR. ▶ JAN./FEB.	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	
MAI ▶ FEB./MÄRZ	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5	6	7
JUNI ▶ MÄRZ/APR.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
JULI ▶ APR./MAI	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7
AUG. ▶ MAI/JUNI	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
SEP. ▶ JUNI/JULI	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	
OKT. ▶ JULI/AUG.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7
NOV. ▶ AUG./SEP.	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	
DEZ. ▶ SEP./OKT.	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7

## DIE ERSTEN ANZEICHEN

Wenn Sie Ihren Körper aufmerksam wahrnehmen, können Sie schon nach kurzer Zeit erste Anzeichen der Schwangerschaft bemerken. Es ist nicht nur die viel zitierte Übelkeit, die Ihren Zustand verrät, es sind auch Zeichen wie:

- Ausbleiben der Regelblutung
- Spannen der Brüste
- Übelkeit und Brechreiz
- Aversionen gegen Nahrung oder Gerüche, die Sie früher mochten
- Unübliche Essensgelüste
- Häufiges Wasserlassen

- Müdigkeit und Kreislaufbeschwerden

Die wirkliche Bestätigung ergibt meistens ein Urintest, der das bei einer Schwangerschaft gebildete Hormon Humanes Choriongonadotropin (HCG) nachweist.

### **Ab wann ist ein Test zuverlässig?**

Schon wenige Tage nach Ausbleiben der Regelblutung können Sie Ihren Verdacht mithilfe unterschiedlicher Methoden überprüfen:

- Der Bluttest zum Nachweis von HCG bietet in der Regel bereits zwei Tage vor der zu erwartenden Menstruation ein zuverlässiges Ergebnis. Er wird in ärztlichen Praxen und von Hebammen durchgeführt.
- Zwei Tage nach Ausbleiben der Regel können Sie mit einem Urintest feststellen, ob Sie schwanger sind. Sie können sich diesen Test in jeder Apotheke besorgen und zu Hause selbst durchführen – am besten morgens mit dem ersten Urin. Das Ergebnis ist schnell abzulesen und zu 97 Prozent verlässlich.
- Frühestens eine Woche nach Ausbleiben der Regel kann bei einer Ultraschalluntersuchung eine winzige Fruchthöhle in der Gebärmutter gesehen werden.