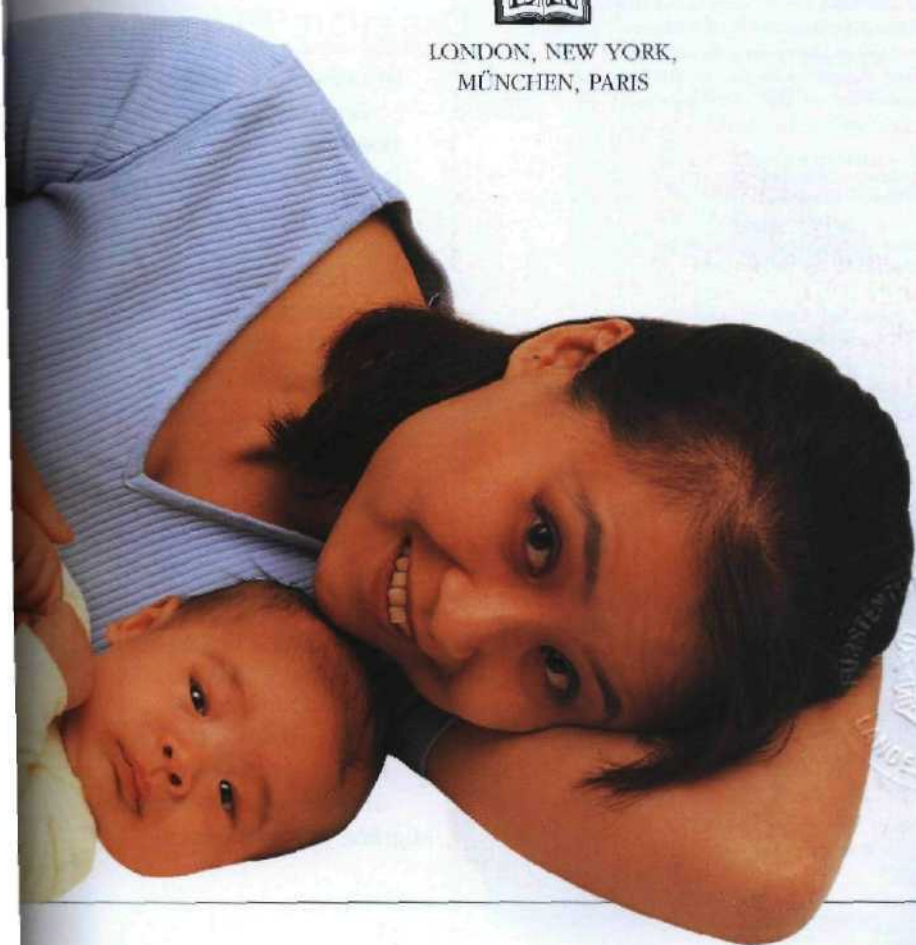


# Schwangerschaft Der sanfte Weg

Zita West



LONDON, NEW YORK,  
MÜNCHEN, PARIS



618.2

Dorling  Kindersley

Lektorat Jude Garlick  
Bildredaktion Dawn Terrey  
Cheflektorat Susannah Marriott  
Chefbildlektorat Clare Shedden  
DTP-Design Conrad van Dyk  
Herstellung Maryann Webster  
Fotos Andy Crawford

#### Wichtige Hinweise

Im Rahmen der routinemäßigen Schwangerschaftsvorsorge suchen Sie regelmäßig Ihren Arzt auf. Bevor Sie alternative Behandlungsmaßnahmen vornehmen, sollten Sie dies unbedingt – auch außer der Reihe – mit Ihrem Arzt besprechen. Gehen Sie sofort zum Arzt, wenn Sie gesundheitliche Beschwerden spüren oder vermuten. Setzen Sie niemals ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt schulmedizinische Medikamente oder Behandlungsmaßnahmen ab. Informieren Sie sowohl

Ihren Arzt als auch die Therapeuten alternativer Methoden über alle Mittel, die Sie einnehmen, und alle Behandlungsmaßnahmen, die Sie durchführen oder durchführen lassen. Informieren Sie unbedingt Ihre Therapeuten alternativer Methoden, dass Sie schwanger werden wollen oder schwanger sind.

Die Deutsche Bibliothek-GIP-  
Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei  
Der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Titel der englischen Originalausgabe:  
Natural Pregnancy

© Dorling Kindersley Limited, London, 2001  
Text © Zita West, 2001

© der deutschsprachigen Ausgabe by Dorling  
Kindersley Verlag GmbH, München, 2001  
Alle deutschsprachigen Rechte vorbehalten

Übersetzung Hildegard Adelman, Toni Neuner  
Redaktion Renate Weinberger  
Satz Redaktionsbüro Weinberger

ISBN 3-8310-0191-X

Printed in Italy

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.dk.com](http://www.dk.com)

# Inhalt

VORWORT	6
EINLEITUNG	7
VORBEREITEN AUF DIE SCHWANGERSCHAFT	8
So machen Sie sich fit	10
Ihr Ernährungsplan	12
Das Immunsystem stärken	14
Gesundheitsstörungen	16
Körperlich fit halten	18
Tipps für den Alltag	20
Vorsorgeuntersuchungen	22
Wenn es keine normale Schwangerschaft wird	24
DAS ERSTE TRIMESTER	26
Die ersten 12 Wochen	28
Ernährungstipps	30
Bewegung ist wichtig	32
Der Fünf-Punkte-Plan	34
Häufige Probleme im ersten Trimester	35
Morgendliche Übelkeit	36
Übermäßiges Erbrechen	38
Zähne & Zahnfleisch	40
Fehlgeburt	42
DAS ZWEITE TRIMESTER	44
Wie es Mutter & Fetus geht	46
Ernährungstipps	48
Bewegung ist wichtig	50
Der Fünf-Punkte-Plan	52
Häufige Probleme im zweiten Trimester	53
Sodbrennen	54
Anämie	56
Rückenschmerzen und andere Schmerzen	58
Migräne & Kopfschmerzen	60

Verstopfung, Hämorrhoiden  
& Krampfadern 62  
Zystitis, Soor & Herpes 64  
Depressionen 66

## DAS DRITTE TRIMESTER 68

Wie es Mutter & Fetus geht 70  
Ernährungstipps 72  
Bewegung ist wichtig 74  
Der Fünf-Punkte-Plan 76  
Häufige Probleme im  
dritten Trimester 77  
Schlafstörungen 78  
Hautprobleme 80  
Stress & Ängste 82  
Präeklampsie 84  
Ödeme, Karpaltunnelsyndrom  
& Beinkrämpfe 86  
Baby in Steißlage 88  
Atembeschwerden 90

## VORBEREITEN AUF GEBURT & BABY 92

Die Plazenta 94  
Countdown 96  
Ernährungstipps 98  
Innerlich vorbereiten 100  
Schmerzbekämpfung 102  
Machen Sie sich bereit 104  
Die ersten Anzeichen 105  
Eingeleitete Geburt 106  
Eröffnungsphase 108  
Übergangsphase 110  
Das Baby kommt 111

## DAS WOCHENBETT 112

Die ersten Tage 114  
Ernährungstipps 116  
Bewegung ist wichtig 118

Der Fünf-Punkte-Plan 120  
Häufige Probleme 121  
Probleme beim Stillen 122  
Pflege des Damms 124  
Kaiserschnitt 126  
Wochenbettdepression 128

## ALTERNATIVE THERAPIEN 130

Chinesische Medizin 132  
Akupunktur 134  
Akupressur & T'ai Chi 136  
Shiatsu & Reiki 138  
Reflexzonenmassage 140  
Yoga, Meditation & Visualisierung 142  
Hydrotherapie, Hypnotherapie  
& Farbtherapie 144  
Osteopathie, Chiropraktik &  
Alexander-Technik 146  
Homöopathie 148  
Westliche Kräutermedizin 150  
Aromatherapie 152  
Bach-Blüten 154

GLOSSAR 155  
REGISTER 156  
NÜTZLICHE ADRESSEN 160

