

PROF. DR. MED.
VOLKER RAGOSCH
BIRGIT ZEBOTHSEN

WARUM
SCHWANGERE
NICHT UMKIPPEN...

DIE BESTEN FRAGEN UND
ANTWORTEN AUS DER
BABYSPRECHSTUNDE

südwest^o
E-BOOKS

Inhaltsverzeichnis

Titel

Widmung

Vorwort

150x Schwangerschaft: Geburt - Stillen - Wochenbett
- Start zuhause - Alles, ...

Schwangerschaft

Lässt sich der Tag der Geburt eigentlich exakt vorhersagen?

Junge oder Mädchen - kann man das beeinflussen?

Geht eine Schwangerschaft meistens mit Brustspannen, Übelkeit, Gereiztheit los?

Ab wann im Laufe der Schwangerschaft wird mein Busen üppiger?

Wann merkt man die ersten Kindsbewegungen?

Darf ich in der Schwangerschaft Medikamente nehmen?

Wie findet man denn wohl den idealen Frauenarzt bzw. die ideale Frauenärztin?

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, Zwillinge oder Mehrlinge zu bekommen?

Darf ich in der Schwangerschaft auf die Sonnenbank?

Bekommt das Baby im Bauch Geräusche von außen mit?

Entwickeln sich eigentlich alle Babys gleich?

Sind Schwangere wirklich vergesslicher?

Ist mein Kind auch ganz bestimmt gesund?

Hat der pH-Handschuh wirklich einen Sinn?

Wie macht sich eine Eileiterschwangerschaft bemerkbar?

Ab und zu eine Zigarette ist doch okay, oder?
Kann sich das Ungeborene in der Nabelschnur
verwickeln?

Was passiert mit meinen »Innereien«, wenn das Baby
wächst?

»Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren?«
Sind Allergietests während der Schwangerschaft
durchführbar?

Darf man dann trotzdem Medikamente gegen Allergien
einnehmen?

Ernährung in der Schwangerschaft: Worauf sollte man
vor allem achten?

Kann man während der Schwangerschaft operiert
werden?

Was, bitte, ist eine »Schwangerschaftsvergiftung«?
Was tun bei Lippenherpes in der Schwangerschaft und
Stillzeit?

Auf was ist das Mehrgewicht in der Schwangerschaft
besonders zurückzuführen?

Keine Kindsbewegungen - und nun?

Sind Impfungen in der Schwangerschaft möglich?

Wie oft muss ich während der Schwangerschaft zum
Arzt?

Was kann der neue 3-D-Ultraschall besser?

Ist der Einsatz des 3-D-Ultraschalls grundsätzlich
sinnvoller?

Was soll das Ersttrimester-Screening bringen?

Wozu dient der normale Ultraschall Nr. 2?

... und was bringt der dritte Ultraschall um die 30.
Schwangerschaftswoche?

Macht der sogenannte Triple-Test eigentlich noch Sinn?

Lässt sich das Geburtsgewicht exakt vorhersagen?

Was bedeutet Rhesusfaktor?

Wie viel darf man in der Schwangerschaft denn
zunehmen?

Was ist eine Amniozentese, und welchen Sinn hat sie?

Was muss ich mir unter einer Chorionzottenbiopsie vorstellen?

Blutungen in der Schwangerschaft - Achtung, Alarm?

Darf ich als Schwangere Nasenspray benutzen?

Sind Sport und Fitness in dieser Zeit okay?

Was hat es mit dem »Stubentigertest« auf sich?

Wie funktioniert das CTG?

Schläft Baby im Bauch auch, wenn ich schlafe?

Schwangerschaftsstreifen: Was kann man dagegen tun?

Der Bauchnabel stülpt sich nach außen - bleibt das so?

Warum wird allen Schwangeren hierzulande ein HIV-Test angeboten?

Sollte man auch einen Test auf B-Streptokokken machen? Und: Was können diese ...

Sodbrennen in der Schwangerschaft: lästig, aber harmlos?

Kann man Babys Temperament schon an seinen Aktivitäten im Bauch erkennen?

Sex: Wie lange dürfen wir noch (und kann das Baby darunter leiden)?

Ab wann wird Reisen zum Risiko?

Sind Röteln in der Schwangerschaft sehr gefürchtet?

Was ist Zytomegalie (CMV), und wie kann ich mich schützen?

Zucker in der Schwangerschaft - was nun?

Wann kommen denn die sogenannten Übungswehen?

Sind Krampfadern in der Schwangerschaft mehr als nur ärgerlich?

Wieso habe ich auf einmal eine bräunliche Linie unterm Nabel?

Thema Stammzelleinlagerung - ja oder nein?

Ist es besorgniserregend, wenn sich der Muttermund zu früh öffnet?

Geburtsvorbereitungskurs - soll ich da hingehen?

Was muss bei einer Beckenendlage getan werden?

Wann macht eine künstliche Geburtseinleitung Sinn?

Was mache ich bei einem vorzeitigen Blasensprung?
Welche Papiere brauche ich eigentlich für die Geburt?

Geburt

Wo soll mein Kind zur Welt kommen?

Kommt eine Frühgeburt immer aus heiterem Himmel?

Ab wann haben Frühchen eine Chance zu überleben?

Was spricht in meinem Fall für eine Klinikentbindung?

Hat die ambulante Geburt Vorteile?

Hausgeburt - ja oder nein?

Warum favorisieren manche Frauen das Geburtshaus?

Stichwort Wassergeburt: Ist die wirklich

empfehlenswert?

Was ist eigentlich Mekonium - und ist das gefährlich für mein Kind?

Stimmt es, dass Jungen bei der Geburt schwerer als Mädchen sind?

Was gehört eigentlich in die Stand-by-Tasche für die Geburt?

Beckenbodengymnastik: Wann sollte man sie machen - vor oder nach der Geburt?

Darf man während der Geburt etwas essen?

Soll der Partner bei der Geburt dabei sein?

Können Geschwisterkinder im Kreißaal zuschauen?

... und wie steht's mit den Großeltern?

Dürfen Bekannte, Freunde, Verwandte die Entbindung begleiten?

Darf mein Partner die Nabelschnur durchschneiden?

Ist bei der Geburt ein Dammschnitt nötig?

Lässt sich ein Dammriss vorbeugen?

Ist der »Wunschkaiserschnitt« eine akzeptable

Alternative?

Wie lange dauert so ein Kaiserschnitt überhaupt?

Einmal Kaiserschnitt, immer Kaiserschnitt?

Was bedeutet »Notkaiserschnitt« wirklich?

Bange Frage: Kriege ich die Geburt bestimmt perfekt hin?

Braucht man Schmerzmittel während der Geburt?
Wann darf nach einem Kaiserschnitt gegessen werden?
... und wann kann man hinterher zum ersten Mal stillen?
Wie lange dauert eigentlich eine »normale« Geburt?
Wer löst den »Countdown« aus - Mutter oder Kind?
Und wenn mein Becken zu schmal für Babys Köpfchen ist?
Fehlgeburt - kann man dann trotzdem noch Kinder bekommen?
Woran merke ich, dass es jetzt tatsächlich losgeht?
Weiß man, wie das Baby die Geburt erlebt?
Soll oder muss vor der Geburt ein Einlauf gemacht werden?
Warum hat die PDA einen eher negativen Ruf?
Was ist der Unterschied zwischen PDA und Spinalanästhesie?
Verschlechtert die PDA den Geburtsverlauf?
Kann man mit einer PDA herumlaufen?
Und wenn unter der Geburt Komplikationen auftreten?
Saugglocke oder Zangengeburt - wann wird so etwas nötig, und wie sicher ist das?
Was passiert bei einer Terminüberschreitung bzw. Übertragung?
Hilft Akupunktur in der Geburtshilfe tatsächlich?
Mal ganz konkret gefragt: Welche Gebärpositionen sind ideal?
Gibt es »natürliche« Mittel, um die Geburt in Gang zu bringen?
Alle reden von der U1 - was ist das genau?
Wozu ist der APGAR-Test gut?
Und wann ist die 2. Vorsorgeuntersuchung dran?
Was hat es eigentlich mit diesem Vitamin K auf sich?
Was ist besser fürs Baby: Schlafsack oder Bettdecke?
Braucht mein Baby eigentlich ein Kopfkissen?
Planung ist alles: Wie finde ich den richtigen Kinderarzt?
Wo kommt die Neugeborenen-Gelbsucht her?

Wochenbett

Wann sollte ich mich nach der Entbindung erstmals untersuchen lassen?

Müssen die Fäden nach einer Damмнаht gezogen werden?

Wie lange bleibt man nach der Geburt am besten in der Klinik?

Man hört immer öfter von Einrichtungen, die »Storchennest« oder ähnlich heißen. ...

Was bedeutet »Wochenfluss«?

Welche Empfehlungen kriege ich beim Abschied aus der Klinik mit auf den Weg?

Kurios – aber kein Witz! Die spekulativsten Fragen und die spektakulärsten Antworten

Warum kippen Schwangere eigentlich nicht um?

Lassen sich Infektionen im Schwimmbad mit Joghurt-Tampons vermeiden?

Stimmt es tatsächlich, dass man mit Cola verhüten kann?

In-vitro-Fertilisation: mehr Babys nach »Placebo-Akupunktur«?

Gibt's sie wirklich und wahrhaftig – die »co-schwangeren« Männer?

Machen ungeborene Mädchen ihre Mütter vergesslicher als ungeborene Jungen?

Rund und modisch kunterbunt: Passt doch garantiert nicht zusammen – oder doch?

Kann man das Geschlecht des Kindes nach dem »Mondwissen« beeinflussen?

Wachsen die Füße der Mama während der Schwangerschaft um mindestens eine Schuhgröße?

Superschnelle, supersanfte Geburt durch ein neues Gleitgel – nur ein frommer Wunsch?

Bub oder Mädchen? Warum glaubt auch heute noch so mancher Mann, die Mama sei an ...

Es ist angerichtet! Was steckt denn so alles drin in der sogenannten Wunschkind-Diät?

Leiden Migrantinnen wirklich häufiger unter Schwangerschaftsübelkeit?

In Kenia essen werdende Mütter Steine – abstruse Story, oder höchst erstaunliche Realität?

Mama in spe liebt scharfes Essen – brennt es danach in Babys Augen?

Im wahrsten Sinn des Wortes frag-würdig: Was um Himmels willen ist eine »Lotus-Geburt«?

Bekommen gestresste Schwangere im Ernst eher Töchter?

Sind Mütter wie Vögel – liefern sie wirklich einen »Nestschutz«?

Aberglaube, Ammenmärchen, Abrakadabra ... Die schönsten Schwangerschafts-Thesen ...

Was, bitte, wird's denn: Mädchen oder Junge?

Empfängnis, Schwangerschaft, Geburt: Warum heißt das eigentlich so – und wie ...

Gab es bei unseren Vor-Vorfahren auch schon so etwas wie Schwangerschaftstests?

Wieso ist ausgerechnet der Storch unser aller Kinderbringer-Kultfigur?

»Goldene Regeln«: Zeig mir deinen Bauch und ich verrate dir sein Geheimnis ...

Achtung: Absurdes vom Allerfeinsten!

Die hartnäckigsten Schwangerschaftsmythen: Manchmal ist sogar etwas dran ...

Schwangere müssen unbedingt für zwei essen!!
Jedes Baby kostet die Mama einen Zahn!
Es bringt Unglück, gleich in den ersten Wochen allen zu erzählen, dass man ein ...
Während der Schwangerschaft sind Dauerwelle und Haarfärben absolut tabu!
Zu enge Jeans schnüren dem Baby im Bauch die Luft ab!
Jüngere Mütter leiden seltener unter Schwangerschaftsstreifen als ältere!
Wenn man sich heftig erschrickt und dann ins Gesicht fasst, hat das Baby an der ...
Künstlich gezeugte Kinder werden häufiger mit Fehlbildungen geboren!
Kommt ein Kind im Winter zur Welt, neigt es immer zum Kränkeln!
Traurige Frauen bekommen traurige Babys!
Alle Schwangeren haben Heißhunger und abartige Essensgelüste!
Beim Wechsel der Mondphasen werden mehr Babys geboren als sonst!
Kurz vorm Countdown erliegt jede Frau dem »Putzfimmel«!

Eine Schwangerschaft kann ganz nebenbei auch Krankheiten heilen!

Beim zweiten Kind legt der Bauch schneller zu!
Zierliche Figur, schmales Becken, das heißt automatisch: Steißgeburt!

Mädchen kommen meist später zur Welt, weil sie sich noch schön machen müssen!

Wie die Mutter, so die Tochter: Schwere Geburten werden vererbt!

Aus schweren Babys werden später garantiert dicke Kinder!

Danksagung

Register

Copyright

Prof. Dr. med. Volker Ragosch
Birgit Zebothsen

Warum Schwangere nicht umkippen ...

**Die besten Fragen und Antworten
aus der Babysprechstunde**

südwest^o

Für Toni und Pili in Liebe

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dies ist der wahrscheinlich spannendste und zugleich kurzweiligste Ratgeber für werdende Eltern überhaupt. Behaupten wir nicht einfach nur, beweisen wir auch. Er serviert Ihnen nämlich, quasi am Stück, so viele und so extrem unterschiedliche Informationen zum Thema Schwangerschaft & Geburt wie noch nie. Einerseits kompakt, kompetent, absolut pragmatisch. Andererseits derart unglaublich, dass Sie aus dem Staunen und Lachen gar nicht wieder rauskommen werden ... Der Mix macht's.

Sie erfahren alles - wirklich alles -, was man wissen will, wenn ein Baby unterwegs ist. Von den Risiken vorgeburtlicher Diagnosemethoden bis zum Wunschkaiserschnitt, von der Wirkungsweise einer PDA bis zur aktuellen Stammzellendiskussion, von Babys Seelenleben im Bauch bis zum Still-G eheimnis erfahrener Mütter. Auf die über 150 wichtigsten Fragen, die einem unter den Nägeln brennen, gibt es ebenso viele klare Antworten, die, wenn nötig, auch das Für und Wider und jede Menge unbekannter Hintergründe mit einbeziehen.

Damit nicht genug. Kinderkriegen ist nun mal das älteste Thema der Welt, und im Vertrauen: Was so im Laufe der Jahrtausende an Aberglauben, Ammenmärchen und sonstigem Abrakadabra zusammenkommt - wie beispielsweise die Aussage: »Zeig mir deinen Bauch und ich sage dir, ob's ein Mädchen oder Junge wird« -, ist schier unfassbar, aber streckenweise auch derart absurd und faszinierend zugleich, dass wir's Ihnen auf keinen Fall vorenthalten wollen.

Das gilt übrigens auch für die sogenannten Schwangerschaftsmythen! Manche wurden von Generation zu Generation weitergereicht, manche werden unentwegt neu erfunden. Dazu gehören Volksweisheiten wie: »Alle Schwangeren haben Heißhunger und abartige Essensgelüste.« Komisch genug: An einigen dieser Mythen ist tatsächlich etwas dran – und sei es auch nur das genaue Gegenteil dessen, was da kolportiert wird! Aber lesen und wundern Sie sich bitte selbst.

Absolut spekulativ bis spektakulär ist das, was im Kapitel *Kurios – aber kein Witz!* beschrieben wird. So als würde jemand Fragen stellen, die man als normaler Mensch nicht stellt, und Antworten erhalten, die man als normaler Mensch nicht glaubt. Trotzdem: Irgendwie hat alles irgendwo seine Richtigkeit. In diesem Teil wird übrigens auch geklärt, was auf dem Titel dieses Buches steht: »Warum Schwangere nicht umkippen.« Wenn Sie sich darüber sofort schlaumachen wollen, schlagen Sie einfach Seite 160 auf.

Wenn Sie doch noch eine Sekunde Geduld haben: Gestatten Sie uns den abschließenden Hinweis, dass an verschiedenen Stellen im Buch kleine »Wussten Sie schon?«-Kästen auftauchen. Sie teilen die Wahrheit und nichts als die Wahrheit aus aller Welt mit, so beispielsweise: »In Igbo-Ora, einem nigerianischen Dorf, gibt es kaum eine Familie, die keine Zwillinge hat« – auch wenn man's zunächst unmöglich für möglich hält.

Ansonsten wünschen wir Ihnen mit unserem ungewöhnlichen Ratgeber eine glückliche Schwangerschaft und eine wunderschöne Geburt!

Prof. Dr. med. Volker Ragosch
Birgit Zebothsen

150x Schwangerschaft: Geburt - Stillen - Wochenbett - Start zuhause

Alles, was man wissen will, wenn ein Baby kommt

»Sagen Sie mal, Herr Professor ...« In Tausenden von Einzelgesprächen, auf Hunderten von Informationsabenden, selbst bei den Dreharbeiten zur Doku-Serie Babystation fürs ZDF: Ständig wird Prof. Dr. Volker Ragosch um Rat gebeten. Der über Deutschlands Grenzen hinaus bekannte und renommierte Geburtshelfer weiß wie kaum ein anderer, was werdende Mütter und Väter ganz besonders bewegt. Hier die 150 Fragen, die mit Abstand am häufigsten gestellt werden - seine Antworten sind so präzise, offen und ausführlich, dass Ihnen in der vielleicht aufregendsten Zeit Ihres Lebens niemand mehr etwas vormachen kann!

Schwangerschaft

Lässt sich der Tag der Geburt eigentlich exakt vorhersagen?

Im Mutterpass wird immer der ET - also der **E**rrechnete **G**eburtstermin - angegeben. »Errechnet« deshalb, weil es eine Formel gibt, die sogenannte Naegele-Regel, nach der man den Geburtstag relativ präzise festlegen kann. Die Regel geht so: *Errechneter Geburtstermin* = [erster Tag der letzten Regelblutung] + 7 Tage - 3 Monate + 1 Jahr.

Schon auf den ersten Blick wird klar, dass diese Formel Schwächen haben muss. Weil der erste Tag der letzten Blutung nicht allen Frauen sicher bekannt ist. Weil es manchmal auch Zwischenblutungen gibt, die unter Umständen zu Fehlberechnungen führen. Außerdem funktioniert diese Berechnung nur bei einem stabilen Zyklus von 28 Tagen.

Sicherer kann man sich schon sein, wenn ein sogenannter *Frühultraschall* in der ca. 8. Schwangerschaftswoche durchgeführt wird. Die Länge vom Kopf bis zum Steiß des Embryos ist in dieser Phase der Schwangerschaft bei fast allen Kindern gleich, sodass sich daraus der Entbindungstermin exakter berechnen lässt. Deshalb wird auch nicht selten eine Korrektur des Entbindungstermins nach einem solchen Ultraschall vorgenommen (im Mutterpass der Kasten unter ET - siehe auch Seite 19. Im späteren Verlauf der Schwangerschaft ist eine Korrektur nach einem Ultraschall dann nicht mehr sicher möglich, weil die Kinder sehr unterschiedlich wachsen. Ganz genau kann man übrigens bei einer künstlichen Befruchtung den Geburtstermin vorhersagen: Wenn die befruchtete Eizelle in

die Gebärmutter eingesetzt wird, gilt es lediglich, 267 Tage dazu zählen – *that's all*.

Unterm Strich steht allerdings fest, dass nur rund 4 Prozent aller Frauen am errechneten Geburtstermin entbinden ...

Junge oder Mädchen - kann man das beeinflussen?

Auf diese Frage sind ständig neue Antworten im Umlauf. Glaubt man zum Beispiel Untersuchungen, die Fiona Mathews an der Universität von Exeter/England durchführte, liegt die richtige Lösung auf dem Teller. Sie schrieb im April 2008, dass kalorienreiches Essen, vor allem Müsli zum Frühstück, die Wahrscheinlichkeit erhöhe, einen Jungen zur Welt zu bringen. Statistiker, die die Studie genauer unter die Lupe genommen haben, kommen jedoch zu dem Ergebnis: Bei den 132 untersuchten Lebensmitteln sei rein statistisch schon die zufällige Häufung eines Merkmales sehr wahrscheinlich, da gäbe es jedoch keinen ursächlichen Zusammenhang mit dem Geschlecht des Kindes!

Das ist etwa vergleichbar mit der These: Es werden weniger Kinder in Deutschland geboren, weil es weniger Störche gibt. Beide Aussagen stimmen zwar – die Kombination jedoch nicht. In jedem Fall definitiv falsch sind Behauptungen wie: »Geschlechtsverkehr im Stehen bei der Zeugung erhöht die Wahrscheinlichkeit auf männlichen Nachwuchs«. Und auch die Wunschkind-Diät (Seite 175) dürfte eher strittig sein.

Warten Sie einfach ab, bis der Ultraschall Ihnen die drängende Frage beantwortet (oder bis das Kind da ist) – oder lesen Sie gleich mal Seite 201 dort finden sich die schönsten »Wahrheiten« über die kindliche Geschlechtsbestimmung ...

Geht eine Schwangerschaft meistens mit Brustspannen, Übelkeit, Gereiztheit los?

Fast alle Frauen, die zu mir in die Sprechstunde kommen, wissen bereits, dass sie schwanger sind. Denn fast alle Frauen machen zunächst einen Test aus der Apotheke. Erst wenn der positiv ist, gehen sie zum Arzt. Das entlastet natürlich die Krankenkassen. Kleiner Tipp von mir: Der Arzt führt solche Tests auch durch.

Die meisten Schwangeren merken ihren neuen Zustand natürlich schon daran, dass ihre Regel ausbleibt. Es gibt aber in der Tat auch andere, häufig auftretende Hinweise: Brustspannen, Übelkeit, Gereiztheit, selbst Kreislaufprobleme können ein Hinweis sein.

Wenn der Test dann positiv ist, sind Sie sicher schwanger. Beim ersten Arzttermin wird zunächst einmal nachgeschaut, ob die Schwangerschaft auch an der »richtigen« Stelle, also in der Gebärmutter, sitzt. Schon ab der 5. Schwangerschaftswoche, also etwa eine Woche nach Ausbleiben der letzten Regel, kann man mit einem durchschnittlichen Ultraschallgerät den Embryo sehen.

Dann sind spezielle Blutuntersuchungen, eine ausführliche Befragung zur Vorgeschichte (die sogenannte Anamnese) und eine Aufklärung über Verhaltensmaßregeln fällig. Der Mutterpass – siehe Seite 19 – wird üblicherweise nicht gleich bei der ersten Untersuchung angelegt, sondern bei Vorliegen der ersten Befunde, und das ist so um die 8. bis 10. Schwangerschaftswoche.

Ab wann im Laufe der Schwangerschaft wird mein Busen üppiger?

Zu einer Vergrößerung der Brust kommt es oft bereits in einem frühen Stadium der Schwangerschaft. Viele Frauen vermuten manchmal schon allein anhand dieser Veränderungen, dass sie in anderen Umständen sind. Die Brust wird im Verlauf der Schwangerschaft voller, eine Zunahme um 500 Gramm durchschnittlich gilt als normal. Die meisten Schwangeren tragen am Ende der Schwangerschaft einen Büstenhalter, der zwei Nummern größer ist. Auch die Brustwarzen verändern sich (dunklerer Vorhof) und werden empfindlicher. Ursache für die Brustvergrößerung: Vermehrte Ausschüttung des Hormons Prolaktin aus einer kleinen Drüse im Kopf, der sogenannten Hypophyse.

Wann merkt man die ersten Kindsbewegungen?

Diese Frage ist gerade für Erstgebärende immer wieder von großer Bedeutung. Grob kann man sagen, dass um die 18. bis 20. Schwangerschaftswoche bei den meisten Frauen Kindsbewegungen zu spüren sind. Dabei gibt es jedoch natürlich auch Unterschiede und Schwankungen.

Darf ich in der Schwangerschaft Medikamente nehmen?

Ein wichtiges Thema, denn nicht selten wird aufgrund extremer Vorsicht gegenüber dem Ungeborenen grundsätzlich auf alles verzichtet - oder aber aus Unwissenheit das Falsche eingenommen!

Zunächst einmal: Die Zahl der Medikamente, die nachweisbare Schäden beim Kind hervorrufen, ist äußerst gering. Trotzdem wäre eine generelle Auflistung der »absolut verbotenen« Arzneien an dieser Stelle unsinnig.

Auch die Empfehlung, »aufmerksam die Gebrauchsinformationen zu lesen« und nur »bewährte« Medikamente einzunehmen, bringt einen nicht unbedingt weiter. Die meisten Menschen können mit Begriffen wie »strenge Indikationsstellung« im Beipackzettel wenig anfangen, und wer sich nicht täglich mit Schwangeren beschäftigt, weiß sicher kaum, was »bewährte« Medikamente sind.

Grundsätzlicher Rat: In der Schwangerschaft kein Medikament benutzen, ohne mit einem Arzt Rücksprache gehalten zu haben! Das gilt selbstverständlich auch für »pflanzliche« Mittel und für sogenannte Nahrungsergänzungstoffe wie Vitamine und Mineralien.

Bei schon länger bestehenden Erkrankungen – beispielsweise Epilepsie, Asthma oder Bluthochdruck – ist es ganz besonders wichtig, mit einem Arzt möglichst schon vor Eintreten der Schwangerschaft zu besprechen, welche Medikamente man in welcher Dosierung einnehmen darf. Auf keinen Fall sollten bei Erkrankungen der Mutter Medikamente einfach abgesetzt werden.

Ich kann auch nur dringend davor warnen, medizinische Informationen aus dem Internet kritiklos zu übernehmen! Es zeigt sich immer wieder: Viele gut gemeinte Ratschläge – gerade, was Medikamente angeht – sind einfach nur falsch. Hier sollte man sich unbedingt auf die Fachkompetenz seines Arztes verlassen.

Wie findet man denn wohl den idealen Frauenarzt bzw. die ideale Frauenärztin?

Eine meiner Lieblingsfragen. Vergleichbar mit: »Wie finde ich den Partner fürs Leben?« Aus meiner langjährigen Berufserfahrung heraus kann ich nur feststellen: Das Ganze ist vor allem eine Sache der »Chemie« – es gibt Menschen,

mit denen wird man auf Anhieb warm. Bei anderen klappt es einfach nicht. Aus diesem Grunde lässt sich lediglich empfehlen: Schauen Sie zuerst einmal, ob Sie sich der von Ihnen ausgewählten Person auch anvertrauen würden. Dies ist die entscheidende und wichtigste Voraussetzung.

Die fachliche Kompetenz vermag der Laie oft nur sehr schwer einzuschätzen. Ich würde immer als Erstes davon ausgehen, dass eine solche Kompetenz vorhanden ist. Ein guter Arzt zeichnet sich u. a. dadurch aus, dass er auch seine Grenzen kennt und bei Dingen, die er nicht ausreichend beherrscht, Rat bei Kollegen sucht. Alleskönnen und wissen kann kein Arzt. Und noch etwas: Patienten-Checklisten nach dem Schema: »Großer Ultraschall vorhanden? Wartezeit unter 10 Minuten?« bringen selten etwas. Vertrauen Sie einfach Ihrem Gefühl.

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, Zwillinge oder Mehrlinge zu bekommen?

Die Mehrlingsgeburtenrate – insbesondere Zwillinge – hat in den letzten Jahrzehnten in den industrialisierten Ländern zugenommen. Der Grund ist ganz einfach: Immer mehr Paare nutzen die Möglichkeiten der Kinderwunschbehandlung.

Schwangerschaften mit Drillingen und sogenannten höhergradigen Mehrlingen (beispielsweise Vier- oder Fünflinge) nehmen aber wieder deutlich ab, weil seit längerem eine Verpflichtungserklärung der Zentren für künstliche Befruchtung besteht, nicht mehr als drei Eizellen in die Gebärmutter einzupflanzen. Viele Zentren implantieren sogar nur noch eine oder maximal zwei Eizellen. So werden die Hochrisiko-Mehrlingsgeburten deutlich vermindert.