



Leseprobe

Dr. Frans X. Plooijs, Xaviera Plooijs

Oje, ich wachse! Schwangerschaft

Was Eltern wissen wollen

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,99 €



Seiten: 160

Erscheinungstermin: 27. Februar 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Warum ist mir ständig schlecht? Wann steht welche Vorsorgeuntersuchung an? Muss ich jetzt für zwei essen? Und was sind die Vorteile einer Wassergeburt? Babyexperte Dr. Frans X. Plooij und seine Tochter Xaviera beantworten die wichtigsten Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt. Sie erklären kurzweilig und leicht verständlich, was Woche für Woche im Körper der Schwangeren vor sich geht und geben Tipps, wie man trotz aller Veränderungen weder die Nerven noch den Humor verliert.



Autor

Dr. Frans X. Plooij, Xaviera Plooij

Dr. Frans X. Plooij spezialisierte sich nach seinem Studium der Psychologie und Biologie auf das Gebiet der Verhaltensbiologie. Der Autor des Bestsellers "Oje, ich wachse!" ist ein international anerkannter Experte auf dem Gebiet der frühkindlichen Entwicklung.

Xaviera Plooij ist als Autorin und Referentin auf Baby- und Kleinkindthemen spezialisiert und hat schon vielen mit ihren praktischen Ratschlägen und umsetzbaren Problemlösungen geholfen. Die dreifache Mutter ist die Tochter von Frans X. Plooij.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
VOR DER EMPFÄNGNIS	9
Wenn sich Ei- und Samenzelle treffen ...	10
Ei und Samen: eine prima Kombination	13
DNA: die Vorlage fürs Ich	17
Junge oder Mädchen?	20
SCHWANGERSCHAFT: NEUN EXTREME MONATE	25
HCG und frühe Schwangerschaftsbeschwerden	26
Übelkeit	29
Schlafen!	32
Toilettenthemen	35
Unter Hochspannung	38
Elefantenfüße, Wurstbeine und Krampfadern	41
Progesteron	45
Nestbautrieb	49
Emotionale Achterbahn	52
Bauch, Busen, Po – unsere Lieblingskörperteile	57
Mutter mit Haut und Haar	61
Wolke sieben	66

Ultraschall, Pränataldiagnostik und mehr	69
Die Plazenta	74
Lust auf Sex – oder auch nicht	76
Männliche Emotionen	79
Gebrauchsanweisung für ihn: So schaffen Sie's ohne Genörgel	81
Dos and Don'ts	83
Die Erstausrüstung	86

VON WOCHE ZU WOCHE:

OJE, ICH WACHSE IN DEINEM BAUCH! **91**

ENTBINDUNG UND WOCHENBETT **127**

Oje, eine Wehe!	128
Endlich entbinden ... oder doch noch nicht?	131
Wie entbinden Sie am besten?	136
Von Dammriss bis Orgasmus	140
Babyblues: auf Hormonentzug	143
So sieht Ihr Baby aus	146
Bräuche und Traditionen	151
Register	154

*Für Thomas, Victoria und Sarah, die uns zum Opa
beziehungsweise zur Mutter machten und uns
jeden Tag neue Einsichten in die wunderbare Welt
eines neuen Lebens schenken.*

*Mein ganzer Dank gilt meiner Familie mit ihrer Engelsgeduld
und Frau E. G. C. van Seumeren, Gynäkologin in der Abteilung
für Gynäkologie und Reproduktionsmedizin
des Universitair Medisch Centrum Utrecht.*

Vorwort

Die Entstehung eines neuen Lebens ist das Wunderbarste, was es gibt. Wir wissen zwar, was bei einer Schwangerschaft alles passiert, aber wir wissen oft nicht, warum das eigentlich so ist. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen tiefere Einblicke in all diese Geheimnisse geben. Aber neben Wissen über Schwangerschaft, Entbindung und Stillzeit wollen wir Ihnen auch noch etwas anderes mitgeben: Humor und Selbstvertrauen. Die Entstehung eines neuen Lebens ist zwar das Schönste, was es gibt, aber das heißt nicht, dass die ganze Angelegenheit nicht auch Schwierigkeiten mit sich bringt. Zweifel und Unsicherheit wechseln sich mit Momenten der totalen Euphorie ab. Nur wenn Sie diese Extreme mit einer großen Portion Humor nehmen und sich anpassen, können Sie das Wunder, das in Ihrem Bauch heranwächst, auch wirklich genießen.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen eine Stütze in der Schwangerschaft ist, und wünschen Ihnen neun vergnügliche Monate!

Frans X. Plooij und Xaviera Plas



*Eigentlich mag ich keine Kinder.
Ich bin nur so oft schwanger,
um meine schlechte Figur zu kaschieren.*

Vor der Empfängnis

*»Hmmm ... ich weiß nicht,
ob es deine tolle DNA ist,
aber du riechst echt super.«*



WENN SICH EI- UND SAMENZELLE TREFFEN ...

Wenn Sie bis über beide Ohren verliebt sind, fühlt sich das ganz besonders an. Viele Biologen betrachten Verliebtheit ganz schön als den Zustand, der dafür sorgt, dass die Menschen aktiv auf die Suche nach einem DNA-Träger gehen, der zu ihnen passt, damit sie gesunde Kinder bekommen. Vergessen Sie »Oh, er macht mich so glücklich!« – die wissenschaftliche Variante lautet: »Oh, wir kriegen gesunde Kinder!«

Die Nase entscheidet über die Partnerwahl

Frauen haben eine ganz besondere Nase. Wenn sie den Schweiß eines Mannes riechen, entscheiden sie nämlich unbewusst, ob ihre DNA unter dem Aspekt der Fortpflanzung gut zu der des Mannes passt.

Pheromone signalisieren: Ich will Sex

Sowohl Männer als auch Frauen sondern Pheromone ab. Das sind Geruchsstoffe, mit denen Sexualpartner angelockt werden sollen. Bei Tieren, die weder die Antibabypille nehmen noch Kondome benutzen können, ist Geschlechtsverkehr gleichbedeutend mit Kinderkriegen. Beim Menschen ist das anders. Wir werden zwar auch unbewusst von dem Wunsch getrieben, unsere DNA weiterzugeben, aber wir sondern auch just for fun Pheromone ab.

Eizelle trifft Eizelle oder Samenzelle trifft Samenzelle

Früher war es normal, dass die Prinzessin irgendwann ihren Prinzen fand, mit dem sie ein langes, glückliches Leben führte. Heute wissen wir es besser: Homosexuelle Paare wünschen sich genauso Kinder wie heterosexuelle. Vom biologischen Standpunkt betrachtet ist das schwierig. Aber es gibt unzählige Lösungsmöglichkeiten für dieses Problem, aus denen glückliche Familien entstehen können.

Gut zu wissen:

- Frauen berücksichtigen bei der Partnerwahl oft den sozio-ökonomischen Status, Männer gehen vor allem nach dem Äußeren.
- 45 Prozent der Partner lernen sich beim Weggehen oder im Urlaub kennen, 13 Prozent über Freunde, 11 Prozent am Arbeitsplatz, 11 Prozent in einem Verein oder einer anderen Gruppe, 6 Prozent über die Familie und nur 0,5 Prozent übers Internet (vielleicht, weil man da die DNA nicht riechen kann?).
- Im Schnitt treffen wir unseren Lebenspartner mit 30 Jahren.

DNA: DIE VORLAGE FÜRS ICH

Im Moment der Befruchtung ist schon alles festgelegt. Das Wörtchen »alles« finden die zukünftigen Eltern oft schockierend – das klingt, als ob die Erziehung und das Umfeld, in dem das Kind aufwächst, keinen Einfluss haben würden. Tatsächlich sieht die biologische Wahrheit so aus, dass der überwiegende Teil des Aussehens und Charakters Ihres Babys schon feststeht, lange bevor Sie überhaupt wissen, dass Sie schwanger sind.

Ein bisschen der Papa, ein bisschen die Mama

Zu jeder Eigenschaft, die Sie an das Kind weitergeben, trägt es das Gegenstück in sich, das es von Ihrem Partner mitbekommen hat. In jedem Zellkern liegen also Ihre Eigenschaften und die Ihres Partners. Diejenigen Eigenschaften, die später am Kind in Erscheinung treten, werden als dominant bezeichnet. Die anderen, die genetisch zwar vorhanden sind, aber nicht sichtbar werden, nennt man rezessiv.

Farbe bekennen

Am deutlichsten tritt der Kampf zwischen dominanten und rezessiven Eigenschaften in der Haut-, Augen- und Haarfarbe zutage. Im Allgemeinen kann man sagen, dass die dunkleren Farben dominant und die helleren rezessiv sind – doch auch hier verfährt die Natur wieder ganz gleichberechtigt und entscheidet sich für die ideale Zwischenform zwischen Mama und Papa.

Farbenblindheit: typisch für Jungs

Es gibt viel mehr Männer als Frauen, die an einer Farbschwäche leiden oder ganz farbenblind sind. Diese abweichende Erbanlage liegt auf dem X-Chromosom. Ein Junge hat nur ein X-Chromosom, daher tritt diese Eigenschaft bei ihm in Erscheinung. Ein Mädchen hat zwei X-Chromosomen. Wenn eines der beiden gesund ist, kommt die Abweichung selten zum Tragen. Ein Mädchen ist also nur dann farbenblind, wenn beide X-Chromosomen Träger dieser Anlage sind.

Rezepte für

- gelocktes Haar: Sowohl Papa als auch Mama müssen auf ihren Chromosomen das Gen für Locken haben.
- welliges Haar: Papa oder Mama müssen die Wellen vererben.
- glattes Haar: Papa und Mama müssen beide die Anlage für glattes Haar haben.

Auch erblich, aber weniger schön

Neben der Haut-, Augen- und Haarfarbe Ihres Babys sowie anderen körperlichen Eigenschaften, die man später an ihm sehen kann, sind auch weniger angenehme Dinge in der DNA festgeschrieben. Dazu gehört zum Beispiel die Veranlagung, an bestimmten Krankheiten zu erkranken. Eine erbliche Vorbelastung kann es für Krebs, Zuckerkrankheit und Schizophrenie geben, aber auch andere Erkrankungen können vererbt werden. Darum fragt Ihre Geburtshelferin nach der Krankheitsgeschichte Ihrer nächsten Verwandten.

JUNGE ODER MÄDCHEN?

Ab dem Moment, in dem die Eizelle durch die Samenzelle befruchtet wird, steht fest, ob Sie eine Tochter oder einen Sohn bekommen. Der Mann ist letztlich für das Geschlecht verantwortlich, wobei immer mehr Studien zeigen, dass die Frau ebenfalls Einfluss darauf hat.

Junge oder Mädchen – wo liegt der Unterschied?

Natürlich gibt es Hunderte von sichtbaren Unterschieden zwischen den Geschlechtern, aber im Grunde gibt es nur den einen entscheidenden: das Vorhandensein bzw. Fehlen des Y-Chromosoms. In unserem Genpool liegt beim 13. Chromosomenpaar immer mindestens ein X-Chromosom vor, bei Frauen sind es zwei, also können sie an dieser Stelle auch nur ein X-Chromosom weitergeben. Beim Mann besteht das Chromosomenpaar hingegen aus einem X- und einem Y-Chromosom. Jede Samenzelle – die, wie bereits erwähnt, ja nur 13 statt 46 Chromosomen enthält – ist also entweder Träger eines X- oder eines Y-Chromosoms. Je nachdem, was für ein Spermium die Eizelle befruchtet, bekommen Sie ein Mädchen oder einen Jungen.

Mädchen sind stärker, Jungen schneller

Vereinfacht gesprochen schwimmen Spermien mit Y-Chromosom – die kleinen Jungs – schneller, während die mit dem X-Chromosom – die kleinen Mädchen – länger in der Gebärmutter überleben, während sie auf eine Eizelle warten. Die Jungs sind also fixer, die Mädchen widerstandsfähiger.

