

Inhalt	6
1. Kapitel Paul, ein Kind alter Eltern	8
Zu viel Aufmerksamkeit?	10
Ein wärmendes Öfchen	11
Paul der Letzte	12
Unser Beruf	15
2. Kapitel Chancen und Risiken mit 40	18
Risiken sind kalkulierbar	19
Späte Mütter werden zum Normalfall	20
Fünf mögliche Risiken	21
Vor allem spätes Glück	24
Keine kleine Minderheit	25
Warum dieses Buch?	25
Vielen Dank für das Gespräch!	26
3. Kapitel Warum so spät?	28
40 Prozent aller Akademikerinnen bleiben ohne Kind	29
Die Suche nach dem Richtigen	31
Beziehungsunfähig?	32
»Ein Kind ist kein Kitt«	33
»Das Kind soll erst kommen, wenn mein Leben stimmt«	35
»Seine klare Haltung hat mich erstaunt«	36
Patchwork: Meine, deine, unsere Kinder	37
»Arbeit und Kinder? Eigentlich passt das nie!«	38
Gibt es die neuen Väter?	38
Mit einem Baby in die Chefetage?	40
»Wie schaffst du das bloß?«	41
Betreuungsnotstand oder: »Bin ich eine Rabenmutter?«	42
Leckere Erdbeertorte	44
»Vielleicht irgendwann ...«	47
»Geld allein macht nicht unglücklich«	48
Ortswechsel	49
... mit längeren Wartezeiten ist zu rechnen!	51
Durchschnittswerte, ohne Gewähr	51
Jedes sechste Paar hat Probleme mit dem Kinderkriegen	52
Warum so spät ?	53
4. Kapitel Immer noch kein Kind! Machen oder kommen lassen?	56
Nicht immer gleich: Mal fruchtbar, mal nicht	57
Was kann einer Schwangerschaft im Wege stehen?	59
Die häufigsten Störungen bei Frauen	59
Männer: Probleme mit der Fruchtbarkeit	61
Die Störung der Fruchtbarkeit bei Frauen und Männern ist ein Symptom	63
Wann ist der beste Zeitpunkt? Selbstbeobachtung, Sex und Buchführung	70
Bin ich fruchtbar? Diagnostik beim Frauenarzt	72
Und noch ein Test	73
Sterilitätsbehandlung – Hightech oder Naturheilverfahren?	75
Naturheilverfahren: Alles Einbildung?	76
Akupunktur: Nadeln für die Fruchtbarkeit	78
Ein Kind machen – Reproduktionsmedizin und High-Tech	82
Hormone zur Regulierung des Eisprungs	82
Insemination	83
Man kann schon sehr viel machen	83
In-Vitro-Fertilisation (IVF)	84
ICSI: Die letzte Chance für Männer	85
Und was kostet das Ganze?	86
Machen oder kommen lassen? Vier Frauen berichten	88
Fehlgeburt – die enttäuschte Hoffnung	90
5. Kapitel »Aller Anfang ...«	96
Über Glück und Unglück der ersten Monate	98
»Erst mal war ich traurig«	98
Sieben geplant, zwölf ungeplant	101
Die Reaktionen der anderen	103
Mit durchdachtem Plan zum Chef	104
Auf andere angewiesen	106

6. Kapitel »Hauptsache, es ist gesund!« Pränatale Diagnostik	108
Ein Fall aus unserer Praxis	109
Die Angst vor Behinderung Sonnen- und Schattenseiten der Pränatalmedizin	111
Nur die Chromosomenfehler sind häufiger	111
Bange Zeit statt guter Hoffnung?	112
Ein Schock – und was dann?	116
»Hat mein Kind ein Down- Syndrom?« Über die Chromosomenanalyse	119
Die Chromosomen	120
Amniozentese – Die Fruchtwasserpunktion	124
»... keine schlechte Erfahrung dabei gemacht«	125
Zwischen Angst und Hoffnung – Die Zeit des Wartens	127
»Kann ich die Punktion umgehen?«	129
Die direkte Gewebeprobe (Chorionbiopsie)	132
»Über das Kind im Bilde« Die Ultraschalluntersuchungen und was sie leisten	134
»Ich hab's gesehen!«	135
Ein Kind aus Papier	136
Was kann man sehen, was nicht?	137
»Das da müssen wir im Auge behalten«	139
Pränatale Therapie Kann das Kind gerettet werden?	141
»Ich brauche keine Garantie, ich will nur etwas beruhigter sein«	142
Wachsen lassen oder kontrollieren? Entscheidungszwänge – Entscheidungshilfen	144
Nehmen, wie es kommt?	145
Die Entdeckung der Langsamkeit	148
Grenzen der Entscheidungsfreiheit?	149
»Die bitterste Entscheidung meines Lebens«	150
7. Kapitel: »... nie so stark gefühlt.« Erkennung und Vermeidung von Komplikationen	154
Starkes Gefühl, aber riskante Entscheidung?	156
Alles richtig machen	157
Erkennung und Vermeidung von Komplikationen	160
»Mir ist so schön zum Kotzen!«	161
Was hilft?	163
»Mein Bauch wird immer hart.« Die Angst, dass das Kind zu früh kommt.	166
Mal Fünfe gerade sein lassen ...	169
... oder an den Tropf!	169
Frühgeburt	171
Das süße Leben und seine Störung	172
»Geh zum Arzt, und du bist krank!«	173
Erhöhter Blutdruck in der Schwangerschaft	173
Blutdruck 150 zu 95 – Die Störung und ihr Risiko	174
Auf die linke Seite drehen...	176
...oder die baldige Geburt	176
8. Kapitel Zur Welt bringen ... Geburt und Geburtsvorbereitung	178
Geburtsvorbereitung	180
Ein sanfter Weg ins Leben?	181
Für eine bessere Geburt: Stärke, Ausgeglichenheit und Zuversicht	184
Geburtsvorbereitende Akupunktur	185
Späte Geburt: »Besser als die erste vor 25 Jahren«	186
»Was ist anders bei den Geburten mit 40?«	186
Wünsche an Klinik und Geburtshelfer	189
Natürliche Geburt, aber nicht um jeden Preis	190
Trotz Kaiserschnitt geborgen gefühlt	191
Wie im Rausch	191
Die Angst der Geburtshelfer	192
Zu guter Letzt: Das Kind	194
9. Kapitel Nicht nur stilles Mutterglück	196
Die Kraft und auch die Schwäche	197
Wochenbettblues	198
Mutterseelenallein	199
Von freundlichen Schwiegermüttern und Kraftsuppen	201
Stillen – Lust und Frust	203
Alles im Griff?	204
Frust mit der Lust	205
Liebesglück zu dritt oder Sexkurve steil nach unten?	206
Nichts bleibt, wie es ist	207
Elternpaar – Liebespaar	208

Mama und Papa allein zu Haus	209
»Wir schaffen das allein!«	209
»Endlich Ruhe für ein Kind«	210
10. Kapitel Ein Kind mit 40?	212
Irma und Jenny: »... bisher ist sie gesund«	213
Kinder wissen Stabilität zu schätzen	214
Erschöpfung, Traurigkeit und ganz viel Glück	214
Ein Kind mit 40?	215
Danksagung	216
Adressen	217
Websites	219
Literatur	220

3. Kapitel Warum so spät? (S. 28-29)

»Ob ich ein Kind will oder nicht, habe ich mir noch nicht überlegt. Jetzt will ich jedenfalls noch keins«, sagt Anita, 38 Jahre. Sie hat eine neue Partnerschaft (»vielleicht der Richtige «) und will erst einmal sicher verhüten, »weil jetzt noch nicht der Zeitpunkt für Kinder da ist«. Anita verschiebt die Kinderfrage auf später. Sie möchte von uns wissen, wie viel Zeit sie noch hat.

Waltraut war bis zu ihrem 40. Geburtstag noch kinderlos. Jetzt mit 44 hat sie Sohn und Tochter. »Ich hatte zwei Abtreibungen. Beim ersten Mal studierte ich noch. Da kam ein Kind für mich überhaupt noch nicht in Frage. Beim zweiten Mal konnte ich mir den Mann, mit dem es passierte, nicht als Lebensgefährten und schon gar nicht als Vater meiner Kinder vorstellen. Mit 37 lernte ich Andreas kennen. Mit ihm war das anders. Vor allem aber hatte ich mich verändert. Wir beide bekamen Augen für Kinder und hatten Gespräche darüber und Gedanken. Irgendwann wollte ich eines. Und wenn es was werden soll, dachte ich, muss ich mich anstrengen; sonst fährt der Zug ab. Über 40 ein Kind? Da geh ich ja auf die Rente zu.« 40 war Waltraut dann schließlich, als sie ihren Sohn bekam. Und sie war fast 45, als sie ihre Tochter zur Welt brachte. Ihr Mann Andreas ist 13 Jahre jünger als sie.

40 Prozent aller Akademikerinnen bleiben ohne Kind

Die meisten Frauen wünschen sich ein Kind. Nach wie vor. 80 Prozent aller Studentinnen – so eine Studie der Universität Hamburg – wollen mit eigenen Kindern leben. Fragt man junge Frauen genauer nach der später gewünschten Kinderzahl, erhoffen sie sich heute im Schnitt sogar mehr als zwei Kinder (statistisch: 2,2). Und jede vierte Frau träumt sogar von dreien.

Der Wunsch nach Kindern ist da. Aber die Wirklichkeit – ein paar Jahre später im Leben – sieht bei den meisten Frauen anders aus. Sie bekommen in unserem Land im Durchschnitt 1,35 Kinder. Fast ein Drittel aller Frauen bleiben ohne Kind und bei den Akademikerinnen noch mehr: 40 Prozent. Die meisten von ihnen hatten sich – wie gesagt – in jüngeren Jahren sehr wohl ein Leben mit Kindern vorgestellt.

Was hindert Frauen, ihre Vorstellungen von einem Leben mit Kindern zu verwirklichen?
 Warum gehen Wunsch und Wirklichkeit so sehr auseinander?
 Und warum bekommen immer mehr Frauen so spät ein Kind?

Bei unseren Gesprächen wurden vier Gründe immer wieder genannt:

- »Es ist so schwer, den Richtigen (Mann) zu finden.«
- »Arbeit und Kinder? Eigentlich passt das nie.«
- »Vielleicht irgendwann. Jetzt traue ich mich noch nicht.«
- »Es dauerte so lange bis ich schwanger wurde.«

Über diese vier Gründe wollen wir ausführlich berichten ...