

www.bambiona.de/on/schwangerschaft



E-BOOK
RATGEBER

SCHWANGERSCHAFT

1	Schwangerschaft - Mutter werden und was alles dazu gehört	4
2	Geplant schwanger werden	4
3	Schwangerschaftsverlauf.....	6
3.1	1. Trimester: Zeit der Umstellung.....	6
3.2	2. Trimester: Wohlfühlzeit.....	7
3.3	3. Trimester: Endspurt	8
4	Frauenarzt und Hebamme	9
5	Die Vorsorgeuntersuchungen	10
6	Der Mutterpass	11
7	Geburtsvorbereitung.....	12
7.1	Geburtsvorbereitungskurse.....	12
7.2	Wo soll das Kind geboren werden?	13
7.2.1	Klinik	13
7.2.2	Ambulante Geburt	14
7.2.3	Hausgeburt	14
7.2.4	Geburtshaus.....	14
8	Ernährung in der Schwangerschaft.....	15
8.1	Kalorienbedarf und Gewichtszunahme in der Schwangerschaft	15
8.2	Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft.....	15
8.3	Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft.....	16
8.4	Vitamine und Mineralstoffe	16
8.4.1	Folsäure	16
8.4.2	Jod.....	16
8.4.3	Eisen.....	17
8.4.4	Vitamin D	17
8.4.5	Weitere wichtige Vitamine/Mineralstoffe	17
8.5	Lebensmittelinfektionen	17
8.6	Genussmittel.....	18
8.7	Trinken in der Schwangerschaft	18
9	Wellness in der Schwangerschaft.....	19
10	Beschwerden in der Schwangerschaft.....	19
10.1	Übelkeit.....	19
10.2	Verstopfung	20

10.3	Schwangerschaftstreifen	20
10.4	Hämorrhoiden	20
10.5	Rückenschmerzen.....	21
10.6	Sodbrennen	21
11	Kosten und Ausgaben	21
11.1	Umstandsmode	22
11.2	Kinderzimmer	22
11.3	Babykleidung und Betausstattung	22
11.4	Hygiene und Badespaß	23
11.5	Unterwegs.....	23
11.6	Fläschchen, Nuckel & Co	23
11.7	Finanzielle Unterstützung vom Staat	24
12	Fazit: Ruhe bewahren	25

1 Schwangerschaft - Mutter werden und was alles dazu gehört

Noch immer gehört die Schwangerschaft zu den wohl beeindruckendsten Erlebnissen im Leben einer jungen Frau. Allein der Gedanke, dass im Bauch ein kleiner Mensch heranwächst ist schlichtweg überwältigend und faszinierend zugleich. Mutter werden bedeutet in erster Linie, dass das bisherige Leben eine gewaltige Veränderung durchmachen wird. Glücklicherweise hat man 9 Monate Zeit, um sich darauf einzustellen. Doch die Veränderungen beginnen schon mit dem Tag, an dem man erfährt, schwanger zu sein. Denn nun heißt es, sich von einigen schlechten Angewohnheiten zu verabschieden und sich ein paar neue wichtige Dinge anzueignen. Dazu zählt selbstverständlich, dass man mit dem Rauchen aufhört. Auch wenn viele dann meinen, der Entzug wäre für das Ungeborene schlimmer als das passive Mitrauchen. Im Gegenteil, wenn der Säugling die gesamte Schwangerschaft hindurch den Rauch der Mutter aufgenommen hat, dann ist das erste was er im Leben erfahren wird, ein eiskalter Entzug und keine Mutter wünscht ihrem Kind einen solchen Start ins Leben.

Lernen müssen die werdenden Mütter auch, dass man nicht mehr alles allein bewältigen muss und durchaus einmal egoistisch sein darf und sich eine Auszeit gönnen. Eine Schwangerschaft ist mit Sicherheit keine Krankheit, aber ein Ausnahmezustand des Körpers allemal. Also, ruhig mal ausschlafen und die Seele baumeln lassen. Stress und zahlreiche schlaflose Nächte hat man nach der Entbindung mehr als genug. Na dann mal los, ins Abenteuer Mutter werden!

2 Geplant schwanger werden

Wenn Paare sich dazu entschließen aus Zwei Drei zu machen und eine eigene kleine Familie gründen wollen, dann erhoffen sich natürlich die Meisten, dass das ganz schnell und ganz einfach geht. Doch oftmals sind die geplanten Schwangerschaften gar nicht so leicht hinzubekommen, wie man im ersten Moment denken mag. An dieser Stelle sei einfach einmal erwähnt, dass es gerade bei den ungeplanten Schwangerschaften so schnell geht, ist der Tatsache zu verdanken, dass der Kopf den Körper nicht blockiert. Klingt komisch, ist aber oft der Grund dafür, dass bei einer gewünschten Schwangerschaft der Erfolg zunächst ausbleibt. Der Druck den man sich teilweise auch unbewusst aufbaut kann die Fruchtbarkeit beeinflussen.

Frauen, die über mehrere Jahre hinweg die Pille eingenommen haben, müssen bedenken, dass der Körper auch eine gewisse Zeit braucht, um sich umzustellen. Auch wenn auf der Packungsbeilage oft geschrieben steht, dass man mit dem Absetzen der Pille sofort schwanger werden kann. Hier die Betonung auf das Wort kann! Man muss nicht! Also

setzen Sie sich nicht unter Druck, denn Sie sind nicht allein. Viele Paare bleiben zunächst ohne erfüllten Kinderwunsch. Frauen, die sich ein Kind wünschen, können dies zunächst mit ihrem Frauenarzt besprechen, denn dieser kann Sie zunächst beraten und Ihnen bereits vorsorglich das wichtige Vitamin B, Folsäure, verschreiben, was der Körper nun dringend benötigt. Des Weiteren ist es notwendig, auf einige Genussmittel, wie Zigaretten und Alkohol zu verzichten. Man muss nicht enthaltsam werden, aber das abendliche Glas Wein sollte zur Ausnahme werden, denn spätestens mit Eintreten einer Schwangerschaft muss man auch darauf verzichten können. Eine ausgewogene Ernährung trägt einen wesentlichen Teil dazu bei, dass man sich nicht nur fit und gesund fühlt, sondern auch, dass der Körper mit allen wichtigen Mineralien und Vitaminen versorgt ist. Ein gesunder Körper ist viel eher bereit für eine Empfängnis, als ein ungesunder. Auch Übergewicht oder auch Untergewicht können einen negativen Einfluss auf das Schwanger werden haben.

Frauen sollten nun beginnen, einen Zykluskalender zu führen, um die fruchtbaren Tage ermitteln zu können. An diesen Tagen ist die Wahrscheinlichkeit höher, schwanger zu werden, als an anderen Tagen. Der Sex mit dem Partner sollte dennoch nie zu einer Pflichtübung werden, sondern stets Freude machen und wenn man mal keine Lust hat, dann ist auch das nur all zu natürlich. In erster Linie zählt die Qualität und nicht die Quantität. Zu viel Sex führt nicht zwangsläufig zu einer schnelleren Schwangerschaft, denn die Anzahl der Spermien kann sich nicht ausreichend vermehren, um sich in großen Mengen auf den Weg zur Eizelle zu machen und schließlich diese zu befruchten. In der Regel spricht man von 1-2 Tagen Enthaltensamkeit, die gut sind, um die Qualität der Spermien wieder zu erhöhen. Eine Schwangerschaft kann man nicht erzwingen. Der Körper spricht hier das letzte Wort und erst wenn der Körper meint, in der Lage zu sein, ein Kind zu versorgen, wird er auch für eine Empfängnis bereit sein. Auch wenn man immer und immer wieder hört, dass Frauen nicht an das Schwanger werden denken sollen, sieht es natürlich in der Realität ganz anders aus, denn mit dem Absetzen der Pille ist eine Frau immer von dem Wunsch umgeben, ein Kind zu bekommen. Aber man sollte dennoch einen Weg finden, den Sex auch noch als etwas Schönes zu erleben.

Neben einer gesunden Ernährung, den Verzicht auf übermäßigen Konsum von Genussmitteln und der Einnahme bestimmter Vitaminpräparate hat man schon einen guten Grundstein gelegt, schwanger zu werden. Außerdem kann man zur Unterstützung einen sogenannten Ovulationstest hinzuziehen.

Alles in allem sollte Paare auch nach ein paar Monaten nicht aufgeben, wenn die Schwangerschaft noch auf sich warten lässt. Vielen Paare ergeht es so und einige müssen sogar mehrere Jahren basteln, um das Wunschkind zu bekommen. Wenn körperlich alles in Ordnung ist, keine medizinische Unfruchtbarkeit vorliegt, dann sollte man der Natur ihren Lauf lassen und sich entspannt auf das Kommende freuen.

3 Schwangerschaftsverlauf

Endlich! Die Samenzelle hat die Eizelle befruchtet und der Schwangerschaftstest zeigt zwei Streifen an! Mit klopfenden Herzen und zitternden Händen machen sich viele Frauen ungläubig an einen weiteren Test und noch einen und noch einen und schließlich können sie es kaum fassen, aber in ihrem Körper hat sich eine große Veränderung eingestellt. Typische Symptome, wie das Spannen der Brüste, leichte morgendliche Übelkeit, Essgelüste und auch Gereiztheit können nun schon auftreten, da die hormonelle Umstellung im Körper längst im rasanten Tempo voranschreitet. Zu diesem Zeitpunkt befinden sich die meisten Frauen zwischen der 4-7. Schwangerschaftswoche. Um die Schwangerschaft zu bestätigen, ist es natürlich notwendig, einen Termin bei dem Frauenarzt zu vereinbaren. Hier wird nun zur Kontrolle der Blutwerte Blut abgenommen und das Gewicht der Frau ermittelt, damit auch der Mutterpass ausgestellt werden kann. Dazu später noch mehr. Der Frauenarzt wird mittels des vaginalen Ultraschalls eine Schwangerschaft nachweisen. Außerdem möchte er auch sehen, ob sich der Fötus auch wirklich an der richtigen Stelle eingenistet hat. Sprich, ob sich die befruchtete Zelle auch wirklich in der Gebärmutter befindet und nicht im Eileiter verblieben ist. Das kann lebensbedrohlich sein und muss sofort operativ entfernt werden. Doch das ist wirklich die Ausnahme und Mütter, die zu einer Eileiterschwangerschaft tendieren, sind dazu genetisch vorbelastet.

Mit dem ersten Ultraschallfoto, auf dem in der Regel nichts weiter als ein Punkt zu sehen ist, macht man sich übergücklich nach Hause.

3.1 1. Trimester: Zeit der Umstellung

Diese Zeit ist oftmals von Übelkeit geprägt und gereizter Stimmung, da sich der Körper hormonell auf die Schwangerschaft einstellen muss. Einige Mütter erleben diese Zeit als sehr anstrengend, andere merken nicht einmal was von der großen Veränderung. Beide Typen von Frauen werden somit auch etwas anders mit der gesamten Situation umgehen.

Dennoch ist wichtig zu wissen, dass nun auch die unsicherste Zeit im Schwangerschaftsverlauf durchlebt wird, denn die meisten Fehlgeburten und natürlichen Schwangerschaftsabbrüche geschehen in den ersten 12 Wochen. Frauen sollten sich von diesem Wissen jedoch nicht beunruhigen lassen, sondern vielmehr darauf vertrauen, dass alles gut wird, denn das wird es ja meistens auch. Schweres Heben und übermäßig hoher Stress sind Gift für das Kind in dieser Zeit und sollte daher möglichst vermieden werden. Gönnen Sie sich jetzt schon hin und wieder ausreichend Ruhe. Außerdem müssen Sie ihren Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren, denn Sie stehen nun unter Mutterschutz und genießen Kündigungsschutz!

Die Entwicklung des Embryo

In den ersten Wochen des Schwangerschaftsverlaufs entwickelt sich der Embryo mit einer rasanten Geschwindigkeit. Zwei Wochen nach Beginn der letzten Monatsblutung macht sich die befruchtete Eizelle auf den Weg vom Eileiter in die Gebärmutter. Während dieser Zeit teilt sich die Zelle viele Mal und von diesem anfänglichen Zellhaufen, entwickelt sich das Embryo, der Mutterkuchen und die Nabelschnur. Eingebettet in die Schleimhaut der Gebärmutter wird nun in den nächsten Monaten ein völlig neuer Mensch sich entwickeln. Bereits in der 5. Schwangerschaftswoche, auch kurz als SSW bezeichnet, ist das Embryo 2mm groß und man kann bereits eine Unterteilung in Kopf- und Schwanzteil erkennen. Über die angelegte Nabelschnur wird das Embryo durch den sogenannten Mutterkuchen versorgt. Das Rückenmark schließt sich, das Gehirn bildet sich und auch die ersten Blutadern und Blutzellen entstehen. Außerdem werden bereits die Bein- und Armanlagen gebildet und auch das Herz entwickelt sich. In der 6. Woche des Schwangerschaftsverlaufs beginnen sich die ersten inneren Organe zu bilden und auch die Sinnesorgane werden sich entwickeln. Nur eine Woche später sind die inneren Organe fast vollständig entwickelt und es bilden sich die Anlagen für Zehen und Finger. In der 8. SSW hat das Embryo schon eine Größe von 14mm erreicht und die Herzkonstruktion ist abgeschlossen. Die 9. SSW zeigt, wie bereits Finger, Zehen und auch Augenlider erkennbar sind und auch die Bildung der Muskeln ist nahezu komplett abgeschlossen. Nase und Ohren zeichnen sich ab, der Kiefer ist voll ausgebildet und die Geschlechtsorgane sind erkennbar. Das Wunder Mensch schreitet voran und ab der 10. Woche im Schwangerschaftsverlauf kann man sogar schon die Herztöne des Fötus wahrnehmen. Bereits in der 11. SSW sind alle Organe ausgebildet und menschliche Gesichtszüge sind erkennbar. Das Embryo kann nun schon saugen und Fruchtwasser trinken. Zum Ende des 1. Trimesters ist das Ungeborene ungefähr 7-9 Zentimeter groß. Eine erstaunliche Leistung, wenn man bedenkt, dass es jetzt fast nur noch an Gewicht zuzunehmen hat und das wird es!

3.2 2. Trimester: Wohlfühlzeit

Jetzt können Sie es nicht mehr lang verbergen, denn nun beginnt die Zeit, in der nun endlich auch der Bauch mitwächst. Die Hormonumstellung ist abgeschlossen und der Körper hat sich nun voll und ganz auf die neue Aufgabe eingestellt. Diese Zeit sollten Sie unbedingt genießen, denn das sind die schönsten Wochen im Schwangerschaftsverlauf. Nutzen Sie die Gelegenheit um wichtige Besorgungen zu machen, Babykleidung, Ausstattung für das Babyzimmer und so weiter und machen Sie ruhig den einen oder anderen ausgiebigen Bummel durch die Stadt, denn im weiteren Verlauf der Schwangerschaft werden Sie aufgrund des großen Bauchumfangs einfach nicht mehr so beweglich sein und alles wird zunehmend anstrengender. Es stellen sich erste Schwangerschaftsstreifen ein, Krampfadern werden sichtbar und die sogenannte Mittellinie unseres Körpers wird auf dem Bauch sichtbar. Im Laufe dieses Trimesters werden Sie ungefähr 6 Kilo zunehmen. Auch wenn in zahlreichen Tabellen Richtwerte stehen, vertrauen Sie auf sich selbst. Achten Sie nur darauf,

dass das Gewicht im Schwangerschaftsverlauf weder sprunghaft zunimmt, aber auch nicht abnimmt.

Die Entwicklung des Kindes schreitet voran

Der Fötus macht sich nun daran ordentlich an Gewicht zuzulegen. Außerdem wird das Knochengewebe gebildet und das Ungeborene beginnt seine Muskeln zu trainieren. Allerdings sind diese Kindsbewegungen für die Mutter noch nicht spürbar. In der 14. SSW kann der Fötus den Mund öffnen und schließen und er beginnt bereits am Daumen zu lutschen. Die äußeren Geschlechtsorgane sind ausgebildet und beim weiblichen Fötus gelangen die Eierstöcke in den Beckenbereich. Mit der 15. SSW kann das Kleine schon seine winzigen Fäuste ballen und ab der 16. Woche kann es frei im Fruchtwasser schwimmen. Versorgt wird das Ungeborene über die Nabelschnur, welche an der Plazenta haftet. Akrobatisch turnt es regelrecht durch den Bauch, was die Mutter nur ein paar wenige Wochen später zu spüren bekommen wird. Der Fötus ist mit einem weichem Flaum bedeckt, der sich kurz vor der Geburt lösen wird. In der 18. SSW ist die Netzhaut soweit ausgebildet, dass sie sogar auf Lichtreize reagiert. Der Fötus entwickelt in der 19. SSW zudem noch eine Fettschicht und später bildet die Haut eine schützende Wachsschicht. Ab der 20. SSW können Sie sich darauf freuen, ihr Kind das erste Mal zu spüren. Ab der folgenden SSW wird das Kind mehr und mehr seine Umgebung erkunden, es tastet und entwickelt einen eigenen Wach- und Schlafrhythmus. Im 6. Monat kann das Ungeborene auch hören. Sie können jetzt beginnen, sich hin und wieder eine Spieluhr auf den Bauch zu legen. Das Neugeborene wird sich dann sogar an die Melodie erinnern können und beruhigt sich dann auch recht schnell. Unvorstellbar aber wahr, der Fötus wird mit Beginn der 24. SSW um die 85g in der Woche an Gewicht zulegen. Auch die Menge an Fruchtwasser steigt nun stetig an und der Bauch wird immer runder und runder. Der Fötus hat nun schon eine ungefähre Größe von 30cm. In der 26. SSW kann es die Augen öffnen und schließen. Da die Lungen zu diesem Zeitpunkt noch nicht voll entwickelt sind, wäre das Kind bei einer plötzlichen Geburt noch nicht lebensfähig. Doch schon ab der 28. Woche im Schwangerschaftsverlauf hat das Kind ungefähr ein Drittel des Geburtsgewichtes erreicht und könnte mit medizinischer Versorgung als Frühgeburt überleben.

3.3 3. Trimester: Endspurt

In den nun kommenden Wochen, werden Sie unter dem Gewicht des Kindes mehr und mehr an ihre körperlichen Grenzen stoßen. Sodbrennen, häufiges Wasserlassen und Rückenschmerzen sind nun an der Tagesordnung und der typische, wankende Gang der Schwangeren stellt sich allmählich ein. Außerdem werden Sie in den letzten Wochen die ersten Übungswehen spüren. Diese machen sich durch ein schmerzloses Hartwerden des Bauches bemerkbar. Ein leichtes Ziehen, das man meist schon von monatlichen Blutungen

her kennt, kündigt die Senkwehen an, wobei das Kind etwas tiefer in das Becken geschoben wird, um schon in der idealen Geburtslage zu liegen.

Gewichtszunahme bis zum letzten Tag

Das Kind ist jetzt nur noch darauf bedacht, an Gewicht zuzunehmen und das täglich. Es hat nun immer weniger Platz im Bauch und dadurch sind die Bewegungen deutlich spürbar und manchmal sogar sichtbar. Vor allem aber das Gehirn wird sich in der 29.-31. Woche im Schwangerschaftsverlauf sehr stark weiter entwickeln. Es nimmt nun auch die charakteristische Form an. Inzwischen kann das Ungeborene seine Körpertemperatur selber regulieren und es empfindet nun auch Schmerz. Des Weiteren kann es nun auch Licht und Dunkel unterscheiden und es hat seine Geschmacksnerven entwickelt. Zwischen der 32. und 34. SSW wandern bei einem Jungen die Hoden nun aus der Leiste in den Hodensack. Um die 34./35. SSW hat das Kind in etwa ein Gewicht zwischen 2.300 und 2.800 Gramm und wäre bei einer Geburt zu diesem Zeitpunkt ohne weitere Hilfe lebensfähig. In den kommenden letzten Tagen des Schwangerschaftsverlaufs nimmt das Kind nur noch an Gewicht zu. Es verliert seinen weichen Flaum und macht sich allmählich auf den Weg zur Geburtsposition. Die Geburtswehen können nun zu jedem Zeitpunkt einsetzen.

4 Frauenarzt und Hebamme

Mit Bekanntwerden der Schwangerschaft, wird der Frauenarzt für Sie eine sehr wichtige Rolle in ihrem Leben einnehmen. Er wird Sie durch die Zeit der Schwangerschaft hindurch begleiten, die Entwicklung des Kindes in regelmäßigen Abständen überprüfen und sich auch mit Ihrer Gesundheit auseinandersetzen. Nach dem ersten Besuch wird der Mutterpass ausgestellt. Das wichtigste Dokument, welches man als werdende Mutter auch immer mit sich führen sollte. Sie sollten ein vertrautes Verhältnis zu ihrem Frauenarzt haben, denn mit ihm werden Sie viele wichtige Dinge rund um die Schwangerschaft besprechen müssen. Sollten Sie mit ihrem Arzt nicht zufrieden sein, dann suchen Sie besser schnell noch einen Neuen, damit die Schwangerschaft und die Vorsorgeuntersuchungen nicht zum Spießrutenlaufen wird.

Allerdings kann die Betreuung auch durch eine Hebamme vorgenommen werden. Diese muss allerdings eng mit Ihrem Frauenarzt zusammenarbeiten und die Schwangerschaft muss eine Risikofreie sein. Des Weiteren muss man sich um eine Hebamme rechtzeitig bemühen, da diese nur eine beschränkte Kapazität haben. Hebammen bieten nicht nur eine rein medizinische Vorsorge und Kontrolle an, sondern sind auch eine Art gute Seele, mit der Sie auch über Beschwerden, Ernährung und Geburtsvorbereitungen sprechen können. Viele Frauen spüren gerade zum Ende der Schwangerschaft hin, dass sie zunehmend nervös werden und sind dann natürlich dankbar, wenn sie eine Hebamme zur Seite haben, die Sie

schon durch die Schwangerschaft begleitet hat und dann auch noch während der Geburt. Zudem werden von zahlreichen Hebammen die beliebten Geburtsvorbereitungskurse angeboten. Auch hier gilt es, sich rechtzeitig anzumelden.

5 Die Vorsorgeuntersuchungen

Während der Schwangerschaft werden Sie einige Vorsorgeuntersuchen wahrnehmen, um die gesunde Entwicklung des Kindes zu beobachten und um auch festzustellen, das mit Ihnen alles zur besten Zufriedenheit verläuft. Nur eine wirklich gesunde Mutter kann auch ein gesundes Kind austragen. Nach Feststellung der Schwangerschaft liegt die erste Untersuchung bereits hinter einem. Hier wurden bereits Blutwerte ermittelt und der Mutterpass angefertigt. In den Mutterschaftsrichtlinien wird festgehalten, welche Untersuchungen von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden und welche zusätzliche Leistungen von der Patientin selber getragen werden müssen. Darüber informiert der Frauenarzt aber bereits bei der ersten Untersuchung. Sollte sich nach der ersten Untersuchung eine Risikoschwangerschaft herausstellen, aufgrund erblicher Vorbelastungen oder aufgrund des Alters der werdenden Mutter werden weitere Untersuchungen nicht nur empfohlen, sondern sind zum Wohle des Kindes dringend notwendig.

Die regulären Vorsorgeuntersuchungen von derzeit 10- 12 Stück teilen sich wie folgt auf:

- bis zur 24. SSW alle 4 Wochen
- ab der 28. SSW alle 3 Wochen
- ab der 34. SSW alle 2 Wochen
- ab der 41. SSW jeden 2. Tag

10-12 Tage nach dem errechneten Geburtstermin erfolgt eine stationäre Aufnahme der werdenden Mutter.

Bei Risikoschwangerschaften werden die Mütter häufiger zur Kontrolle gebeten, um immer im Auge zu behalten, dass sich das Kind auch wirklich gut entwickelt.

Zu allen Vorsorgeuntersuchungen muss der Mutterpass immer wieder mitgebracht werden, denn hier wird der aktuelle Entwicklungsstand des Kindes eingetragen und auch das Gewicht der Mutter und weitere wichtige Fakten aus den Untersuchungen. Ein sogenanntes Glukose-Screening wird zwischen der 24. und 28. SSW durchgeführt. Sollte die Schwangere an starkem Übergewicht leiden, wird dieser Test in der 30.-32. Woche wiederholt. Schwangere, die genetisch vorbelastet sind haben zudem noch die Möglichkeit, einer pränatalen (vorgeburtlichen) Diagnostik. Dazu zählen der Tripel-Test, die Chorionzottenbiopsie und die

Amniozentese (Fruchtwasseruntersuchung). Diese werden allerdings nicht von den Kassen übernommen.

In den letzten Tagen vor der bevorstehenden Geburt wird die werdende Mutter an das sogenannte CTG angeschlossen. Das ist ein Aufnahmegerät, welches zum Einen die Herztöne des Kindes aufschreibt und zum Anderen auch die Wehentätigkeit aufzeichnet, so denn schon welche nachweisbar sind. Viele Schwangere haben nämlich oftmals schon leichte vorgeburtliche Wehen, die zwar noch keine Geburt auslösen, aber dem Arzt Aufschluss darüber geben, ob sich auch der Körper allmählich auf das große Ereignis einstellt. Für Sie wird der Klang des schlagenden Herzens Ihres noch ungeborenen Kindes für immer und ewig in Erinnerung bleiben.

Ultraschall

Das wohl schönste bei den Vorsorgeuntersuchungen sind die Ultraschallaufnahmen des Kindes. Mit der Einführung des 3-D Ultraschalls kann man den Nachwuchs in voller Pracht bewundern und wenn man ein wenig Glück hat, dann sieht man auch schon mal, wie der süße Fratz am Daumen lutscht. Das Babykino ist für viele Mütter ein absolutes Highlight. Zumal man sich zur Erinnerung auch das eine oder andere Bild ausdrucken lassen kann, um es mit nach Hause zu nehmen. Der Ultraschall wird natürlich nicht nur einfach so gemacht, sondern dient selbstverständlich in erster Linie der Vorsorge des ungeborenen Kindes. Es werden unter anderem Größe und Gewicht des Kindes ermittelt, um zu sehen, ob es sich entsprechend entwickelt. Das man als werdende Mutter über den Ultraschall einen Einblick in Babys Welt bekommt, ist natürlich ein wundervoller Nebeneffekt.

6 Der Mutterpass

Mit der Feststellung der Schwangerschaft durch den Arzt, wird auch das wichtige Dokument, der Mutterpass angelegt. Zur nächsten Vorsorgeuntersuchung wird dieser Pass der Mutter ausgehändigt und sollte von nun an immer mit sich geführt werden. Zu allen Untersuchungen ist der Pass dann mitzubringen und natürlich darf der Mutterpass auf dem Weg ins Krankenhaus nicht fehlen. Die gesamte Schwangerschaft wird darin dokumentiert und sollte man sich zu einem zweiten Kind entschließen, dann wird die folgende Schwangerschaft ebenfalls in diesem Pass eingetragen. Hier einmal ein kleiner Überblick, über alles, was in dem Mutterpass stehen wird:

- Angaben zur Schwangeren
- Anamnese und allgemeine Befunde / Erste Vorsorge-Untersuchung
- Vorangegangene Schwangerschaften

- Beratung der Schwangeren
- Terminbestimmung
- Besondere Befunde im Schwangerschaftsverlauf
- Serologische Untersuchungen
- Gravidogramm
- Ultraschalldiagnostik
- Cardiotokographische Befunde

Neben den allgemeinen Daten zur Mutter, wie Größe, Gewicht, Alter und auch Blutwerte wird für den Mutterpass ein langer Bogen zu vorangegangenen Krankheiten, auch innerhalb der Familie ausgefüllt, um eine Risikoschwangerschaft zu ermitteln oder die Schwangerschaft zunächst als normal einzustufen. Auch wenn man gesagt bekommt, dass es sich um eine Risikoschwangerschaft handelt, muss man nicht verzweifeln. Es muss nicht zwangsläufig eine problematische Schwangerschaft werden. Alles was man damit erreichen will, ist eine ausreichende und auch effektive Vorsorge. Der Mutterpass beinhalte auch sämtliche Ergebnisse aus den Vorsorgeuntersuchungen, den Ultraschallauswertungen und den CTG Aufzeichnungen. Alles in allem muss man sich als Mutter nicht immer mit allen Fakten bis ins kleinste Detail hinein beschäftigen, Hauptsache man führt den Mutterpass immer bei sich.

7 Geburtsvorbereitung

7.1 Geburtsvorbereitungskurse

Viele Frauen haben einen gesunden Respekt vor der immer näher rückenden Geburt und das zurecht. Es ist mit Sicherheit das wohl Außergewöhnlichste und auch Einprägsamstes, was Sie je erleben werden. Viele Schwangere ziehen es vor, sich über einen Geburtsvorbereitungskurs die Angst vor dem großen Unbekannten zu nehmen, denn bei der ersten Schwangerschaft weiß man schließlich noch nicht, was da genau auf einen zukommt. Um wenigsten ein wenig darüber zu erfahren, nehmen sehr viele an diesen Kursen teil, die hauptsächlich von Hebammen geführt werden. Neben der eigentlichen Geburtsvorbereitung dient dieser Kurs auch der Beratung. Wichtig ist hier auch die rechtzeitige Anmeldung. Damit der Kurs auch wirklich informativ und individuell gestaltet werden kann, ist die Teilnehmerzahl beschränkt. Am besten Sie kümmern sich wirklich schon zu Beginn der Schwangerschaft um einen Platz, auch wenn der Kursbeginn noch etwas Zeit hat. Ob Sie nun allein oder in Begleitung zu dem Geburtsvorbereitungskurs gehen wollen, entscheiden Sie

ganz allein. Einige wollen das lieber allein machen, andere können auf eine Begleitung nicht verzichten.

Im allgemeinen kann man sagen, dass über Geburtsvorbereitungskurse ein gewisses Basiswissen rund um die Schwangerschaft und auch die Geburt vermittelt wird. Auch eine Besichtigung des Kreißsaals gehört dazu. Zudem erhält man erste Unterweisungen im Umgang mit einem Neugeborenen und man erfährt auch wissenswertes rund um das Thema Stillen. Des Weiteren soll der Kurs bestimmte Atemtechniken vermitteln, die während der Geburt zum Einen das Schmerzempfinden erleichtern und zum Anderen, gerade in der letzten Phase der Geburt die beste Sauerstoffversorgung für das Kind und die Mutter gewährleisten. Der Geburtsvorbereitungskurs ist auch dafür da, dass man bestimmte Entspannungstechniken erlernen kann, um während der Geburt nicht zu verkrampfen. Der wichtigste Aspekt, weshalb man einen solchen Kurs besucht, ist der Austausch an Erfahrungen und Empfindungen. Es ist schön, diese einmalige Erfahrung zu teilen!

7.2 Wo soll das Kind geboren werden?

Bei der Geburtsvorbereitung muss man sich auch allmählich mit dem Gedanken auseinandersetzen, wo der Nachwuchs das Licht der Welt erblicken soll. Schwangere, die eine unbeschwerte und auch Risikofreie Schwangerschaft erleben, haben hier einige Möglichkeiten. Eine Risikoschwangerschaft sollte immer in einer Klinik zur Entbindung führen.

7.2.1 Klinik

Eine Entbindung in einer Klinik muss nicht heißen, dass das weniger schön ist. Moderne Kreißsäle bieten eine wohlige Atmosphäre und man fühlt sich nicht wirklich wie in einem Krankenhaus. Verschiedene Geburtsmethoden werden in den meisten Kliniken angeboten. So hat die Schwangere bei der Geburtsvorbereitung die Wahl zwischen der klassischen Entbindung auf dem Geburtsbett, der Wassergeburt oder auch der Entbindung in der Hockstellung. Je nach Klinikum werden diese Methoden angeboten. Am besten, man informiert sich darüber im Vorfeld. Die Wassergeburt werden immer beliebter und das nicht zu unrecht. Für die werdende Mutter ist das Schmerzempfinden durch das warme Wasser nicht so enorm und das Baby hat einen sehr sanften Start ins Leben. Aber auch in der Hocke zu gebären, wie es nebenbei einmal erwähnt bei den Naturvölkern nach wie vor noch praktiziert wird, arbeitet man mit der Schwerkraft. Klingt sehr wissenschaftlich, ist aber auch sehr logisch. In einer Klinik wird die Frau ständig von einer Hebamme versorgt und während der gesamten Geburt unterstützt. Steht die Entbindung kurz bevor, wird zu dem noch ein Arzt hinzu gerufen. Die Geburt in einer Klinik bietet stets das höchste Maß an medizinischer Versorgung und auch Sicherheit. Das hat vor allem dann den Vorteil, wenn es zu unvorhergesehenen Zwischenfällen kommt.

7.2.2 Ambulante Geburt

Frauen, die auf die Sicherheit eines Krankenhauses nicht verzichten wollen und dennoch die Geborgenheit des eigenen Zuhauses nicht missen wollen, können auf eine ambulante Entbindung zurückgreifen. Hierbei geht die Schwangere ausschließlich zur Entbindung in das Krankenhaus und wird, soweit es der Mutter und dem Neugeborenen innerhalb 24 Stunden nach der Entbindung gut geht, wieder entlassen. Die bereits während der Geburtsvorbereitung ausgewählte Hebamme kümmert sich dann zu Hause um die Bedürfnisse und die notwendigen Nachsorgeuntersuchungen bei der Mutter. Die Rückbildung der Gebärmutter wird kontrolliert und auch bei Fragen zum Stillen ist die Hebamme stets ein guter Ansprechpartner.

7.2.3 Hausgeburt

Einige Frauen wünschen sich eine Geburt in den eigenen vier Wänden. Die Geburt zu Hause hat zwar etwas sehr natürliches und auch sehr intensives, aber diese Methode kommt nur für Frauen in Frage, bei denen eine problemlose Geburt zu erwarten ist. Während der häuslichen Entbindung ist eine kundige Hebamme stets dabei. Diese Hebamme hat in der Regel die werdende Mutter schon während der Schwangerschaft im Rahmen der Geburtsvorbereitung betreut und hat auch ein gutes Verhältnis zur Mutter aufgebaut. Außerdem muss die Hebamme auch noch mindestens während 10 Tage nach der Entbindung für Mutter und Kind zur Verfügung stehen. Der große Nachteil bei einer häuslichen Geburt liegt darin, dass man Komplikationen während einer Geburt nie zu 100% ausschließen kann. So können plötzlich die Herztöne des Kindes schwächer werden oder bei der Nachgeburt kommt es zu starken Blutungen bei der Mutter. Die Hebamme ist zwar verpflichtet mit der Mutter und dem Kind schnellstmöglich ein Krankenhaus aufzusuchen, jedoch kann dieser Zeitverlust schwerwiegende und dauerhaften Schäden hervorrufen.

7.2.4 Geburtshaus

Eine sehr wohlige Atmosphäre und die Betreuung durch Hebammen und die Rufbereitschaft eines Arztes machen das Geburtshaus zu einer idealen Mischung aus Hausgeburt und Klinikentbindung. Die Tatsache, dass hier nicht nur die Geschwister mit betreut werden können, sondern auch, dass eine nahezu familiäre Behaglichkeit vorherrscht, lässt Schwangere die Geburt zu einem wunderschönen Erlebnis werden. Ob ein solches Geburtshaus auch in ihrer Nähe verfügbar, sollten Sie im Rahmen der Geburtsvorbereitung in Erfahrung bringen. Außerdem sind die Geburtshäuser oftmals in einer unmittelbaren Nähe zu einem Krankenhaus, falls es zu unvorhersehbaren Komplikationen kommen sollte.

Alles in allem kann man nur dazu sagen, dass es vor allem Erstgebärenden ans Herz gelegt wird, ein Krankenhaus oder ein Geburtshaus für die Entbindung zu wählen, damit zumindest für ausreichend medizinische Versorgung gesorgt werden kann.

8 Ernährung in der Schwangerschaft

Stauend werden Sie die Veränderungen im Körper und plötzliche Essgelüste, aber auch kleine Sorgen wie "Esse ich genug und richtig?" und "Bekommt mein Kind alles, was es braucht?" wahrnehmen. Die Schwangerschaft ist eine sehr körpersensible Zeit. Ihr Körper arbeitet in der Schwangerschaft hart und verdient besondere Zuwendung. Radikale Diäten und Entschlackung sind in dieser Zeit Tabu. Am besten verwöhnen Sie Ihren Körper, indem Sie ihm gesunde und ausgewogene Ernährung zukommen lassen. Sehen Sie das heranwachsende Leben sozusagen als Chance, sich bewusst zu ernähren und sich nicht nur Ihrem Bauch sondern Ihrem ganzen Körper liebevoll zuzuwenden. Hören Sie aufmerksam auf die Signale Ihres Körpers, fällt es Ihnen leichter, zu spüren, wie viel Flüssigkeit und Nahrung Sie und Ihr Baby wirklich benötigen. Zusätzlich ausgerüstet mit einigen grundlegenden Informationen legen Sie damit bereits die erste entscheidende Grundlage für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

8.1 Kalorienbedarf und Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Im Verlauf der Schwangerschaft steigt der Energiebedarf nur leicht an, denn der Körper verarbeitet die Nahrung in der Schwangerschaftszeit effizienter. Erst in den letzten Monaten ist der Kalorienbedarf ca. 10 % höher als vor der Schwangerschaft, was ungefähr 250 kcal/Tag entspricht. Bei intensiver körperlicher Aktivität kann der Energiebedarf etwas höher liegen. In keinem Fall ist es jedoch notwendig, für zwei zu essen! Ganz im Gegenteil: Durch eine zu hohe Kalorienzufuhr steigt das Körpergewicht zu schnell und zu stark an. Dadurch erhöht sich für Ihr Kind nicht nur das Risiko für ein höheres Geburtsgewicht, sondern auch für späteres Übergewicht und einer möglichen Erkrankung am Diabetes mellitus Typ 2.

8.2 Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft

Achten Sie darauf, regelmäßig und in Ruhe Ihre Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Besonders am Schluss der Schwangerschaft kann es sein, dass kleinere Portionen notwendig werden, da Ihr Baby immer mehr Platz einnimmt. Auch bei Schwangerschaftsübelkeit empfehlen sich mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt. Die Schwangerschaft ist eine wunderbare Gelegenheit, Ihre Ernährung einem Gesundheitscheck zu unterziehen. Enthalten Ihre täglichen Mahlzeiten alle Lebensmittelhauptgruppen und in welchem Verhältnis? Gemüse und Obst sollten mehrmals am Tag am Speiseplan stehen, am besten frisch, aber auch trocken oder tiefgekühlt. Zu jeder Hauptmahlzeit gehören Lebensmittel mit Kohlehydraten wie Brot, Kartoffel, Reis oder Pasta. Als Basis sollte dabei nach Möglichkeit Vollkorngetreide dienen. Mäßiger sollten Milchprodukte, bevorzugt fettarm, und Fleisch genossen werden. Etwa zweimal pro Woche können magere Fleischerzeugnisse empfohlen werden. Auch Fisch sollte ein- bis zweimal wöchentlich auf dem Speiseplan stehen. Zur Zubereitung der Speisen

sollte bevorzugt auf pflanzliche Öle zurückgegriffen werden. Keine Sorge, auf die geliebte süße Nervennahrung muss nicht verzichtet werden. Versuchen Sie jedoch, Snacks oder Süßigkeiten auf eine kleine Portion pro Tag zu beschränken.

8.3 Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft

Ovolaktovegetarianer, die auch Milch und Eier essen, können den Nährstoffbedarf bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl meist größtenteils abdecken. Als Proteinspender bieten sich Hülsenfrüchte an. Die Versorgung mit Eisen ist durch rein pflanzliche Lebensmittel jedoch schwieriger, da "pflanzliches" Eisen vom Körper weniger gut aufgenommen wird. Hier muss nach medizinischer Absprache eventuell mit Supplementierungen ergänzt werden. Bei zusätzlichem Verzicht auf Meeresfisch kann auch eine Einnahme langkettiger n3-Fettsäuren notwendig werden.

Eine rein vegane Ernährung während der Schwangerschaft ist vom medizinischen Standpunkt aus bedenklich, da ernsthafte Risiken für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes bestehen. Lassen Sie sich eingehend von Ihrem Arzt beraten, welche Nahrungsmittelergänzungen für eine ausreichende Versorgung mit Protein, Calcium, Eisen, Zink, Jod und Vitamin D eingenommen werden müssen.

8.4 Vitamine und Mineralstoffe

Auch wenn sich der Kalorienbedarf insgesamt in der Schwangerschaft nur leicht erhöht, steigt der Bedarf an einzelnen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen dagegen deutlich an. Mit einer qualitativ hochwertigen und ausgewogenen Ernährung kann das meiste abgedeckt werden.

8.4.1 Folsäure

Die Folsäure ist maßgeblich an der Zellteilung und dem Wachstum des ungeborenen Kindes beteiligt. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure verringert das Risiko von Fehlbildungen um etwa 70%. Jedes grüne Gemüse wie Salat, Spinat oder Kohl sowie Vollkornprodukte, Obst und Hülsenfrüchte stellen wertvolle Quellen für Folsäure dar. Während der Schwangerschaftsmonate erhöht sich der Folsäurebedarf jedoch um etwa 50 % und ist daher nur schwer ausschließlich über die Nahrung abzudecken. Da auch Nichtschwangere meist an einem Folsäurenmangel leiden, empfiehlt sich die Einnahme eines Folsäure-Supplements bereits bei vorhandenem Kinderwunsch und anschließend in den ersten 12 Schwangerschaftswochen.

8.4.2 Jod

Der erhöhte Bedarf an Jod ist ebenfalls nur schwer über die Nahrung abzudecken. Auch der Nährstoff Jod ist für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung Ihres Kindes

unverzichtbar. Jodiertes Speisesalz, Meeresfische und Milchprodukte am Speiseplan tragen neben der Einnahme von Supplementen zur Abdeckung der benötigten Jodmenge bei.

8.4.3 Eisen

Obwohl der Eisenbedarf im Verlauf der Schwangerschaft auf das Doppelte ansteigt, lässt sich dieser einfacher über eine ausgewogene Ernährung abdecken. Das Ausbleiben der Menstruation und eine verbesserte Aufnahme ins Blut begünstigen ebenfalls die Abdeckung des Eisenbedarfs. Fleisch gilt als stärkste Eisenquelle. Ein hoher Eisengehalt findet sich auch in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Spinat. In Verbindung mit Vitamin C wird das Eisen noch besser vom Körper verarbeitet.

8.4.4 Vitamin D

Für eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D empfiehlt sich ein täglicher Aufenthalt im Freien von mindestens 5 - 30 Minuten. Auf diese Weise wird die körpereigene Produktion dieses Vitamins angeregt. Ein Mangel an Vitamin D ist vor allem in den sonnenarmen Wintermonaten, aber auch im Sommer weit verbreitet. Viele Studien weisen auf einen Zusammenhang zwischen der mangelhaften Versorgung mit Vitamin D und Schwangerschaftskomplikationen hin.

8.4.5 Weitere wichtige Vitamine/Mineralstoffe

Leicht weinerlich, sehr sensibel, die Nerven machen sich in der Schwangerschaft manchmal etwas selbstständig. Vitamin B 6 hilft, Nerven und Abwehrkräfte in Form zu halten. Enthalten ist dieses Vitamin in Fisch, Fleisch, Vollkornprodukten, Avocados, Kartoffeln und Hülsenfrüchten. Auch Vitamin B 12 und Vitamin C dienen Ihrem Immunsystem. Besser mit Zitrusfrüchten den grippalen Infekten vorbeugen, als ohne Medikamente Schnupfen und Fieber ertragen zu müssen. Das Vitamin B 12 benötigt Ihr Baby zusätzlich zur Gehirnentwicklung. Fleisch, Eier, Seefisch und Milchprodukte stellen gute Quellen für dieses Vitamin dar. Für einen starken Knochenbau des Babys ist genügend Kalzium notwendig, enthalten vorwiegend in Milchprodukten, aber auch in Brokkoli, Spinat und spezifischem Mineralwasser.

Vermeiden Sie jedoch, wahllos Supplemente einzunehmen, frei nach dem Motto "Besser zu viel als zu wenig". Eine Überdosierung von Vitamin A kann beim Ungeborenen sogar zu Fehlbildungen führen. Deswegen sollten Supplemente immer in Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

8.5 Lebensmittelinfektionen

Bei Lebensmittelinfektionen wie der Toxoplasmose und der Listeriose besteht die Gefahr, dass sie auf das Kind übergehen und bei ihm schwere Erkrankungen auslösen. Ca. 50 von 600.000 Geburten bzw. Schwangerschaften weisen Komplikationen aufgrund von

Lebensmittelinfektionen auf. Schwangeren wird daher dringend angeraten, vor allem auf den Verzehr roher Fleischerzeugnisse zu verzichten. Meiden Sie generell Speisen, die aus rohem Fisch, Fleisch, Eiern oder Rohmilch zubereitet sind und nicht genügend erhitzt wurden. Auch der Verzehr von Weichkäse und Räucherfisch ist bedenklich. Am besten Obst und Gemüse gründlich waschen, frisch zubereiten und bald verbrauchen.

8.6 Genussmittel

Dass Alkohol einen negativen Einfluss hat, ist erwiesen. Ab welchem Schwangerschaftsmonat jedoch und ab welcher Menge, darüber herrscht Unklarheit. Deshalb wird dringend empfohlen, in der Schwangerschaft gänzlich auf Alkohol zu verzichten, um das Leben Ihres Kindes nicht unnötig zu gefährden. Es wäre eine wunderbare Gelegenheit, sich im Mixen neuer und vitaminreicher Drinks zu versuchen. Auch das Rauchen sollte in der Schwangerschaft Tabu sein und verrauchte Räumlichkeiten vermieden werden. So manche werdende Mutter nimmt die Zeit der Schwangerschaft zum Anlass, mit dem Rauchen aufzuhören. Ihr Baby und Ihre eigene Gesundheit sind Ihnen auch später für eine rauchfreie häusliche Umgebung dankbar. Auf Koffein muss nicht verzichtet werden. Die Unbedenklichkeitsgrenze liegt hier bei drei Tassen täglich. Mehr sollte es nicht werden. Vom Konsum koffeinhaltiger Energydrinks wird jedoch gänzlich abgeraten.

8.7 Trinken in der Schwangerschaft

Achten Sie auf ausreichend Flüssigkeitszufuhr. Zu jeder Mahlzeit sollten ein bis zwei Gläser getrunken werden und natürlich auch zwischendurch. Pro Tag sollten es insgesamt mindestens 1,5 Liter, nach Möglichkeit besser 2-3 Liter sein. Vor allem in den heißen Monaten benötigen Sie die regelmäßige Flüssigkeitszufuhr, um Ihren Kreislauf in Schwung zu halten. Greifen Sie dabei vorwiegend auf kalorienfreie oder zumindest kalorienarme Getränke zurück. Vor allem Wasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sind zu empfehlen. Schwarztee, grüner und weißer Tee dagegen enthalten Koffein und sollten nur in geringeren Mengen konsumiert werden. Verzichten Sie in der Schwangerschaft völlig auf entwässernde oder entschlackende Tees! Statt auf den gewohnten Koffeinschub zurückzugreifen, könnten Sie es mit einem Spaziergang an der frischen Luft probieren, um wieder Energie zu tanken. Eine gute Gelegenheit, Trinken und gesunde Vitamine zu kombinieren, bieten frisch zubereitete Obst- und Gemüsesäfte, die Sie ganz nach Ihrem Geschmack kreieren und genießen können.

Es stimmt, dass man auf einige Genussmittel und auch Lebensmittel in der Schwangerschaft verzichten sollte. Die Schwangerschaft ist jedoch keine Zeit der Entbehrungen, ganz im Gegenteil. Wenn Sie Durst empfinden, gönnen Sie sich eine Trinkpause. Wenn Sie Hunger verspüren, nehmen Sie eine Mahlzeit zu sich. Die Schwangerschaft ist eine Zeit des bewussten Umgangs mit Ihrem Körper, eine Zeit des gesunden Egoismus und der

Gesundheitsprävention. So liebevoll, wie Sie sich dem heranwachsenden neuen Leben in Ihrem Bauch zuwenden, sollten Sie auch mit Ihrer Ernährung umgehen. Ihr Kind und Ihr Körper werden Ihnen dankbar sein. Die Schwangerschaft ist eine gute Gelegenheit, so manche ungesunde Ernährungsgewohnheit zu hinterfragen. Wenn Ihr kleiner Liebling beginnen wird, selbst zu essen, geben Sie auf diese Weise gleich ein gutes Vorbild ab.

9 Wellness in der Schwangerschaft

Schwanger sein ist schön! Genießen Sie die Zeit dieses Ausnahmezustandes unbedingt mit allen Sinnen, denn die Zeit vergeht rückblickend unwahrscheinlich schnell. Gönnen Sie sich, auch wenn Sie noch berufstätig sind hin und wieder eine kleine Sonderpause und entspannen Sie sich mit Wellness in der Schwangerschaft. In den ersten Wochen können Sie sich immerhin noch sportlich betätigen. Ein kleiner Lauf bringt den Kreislauf in Schwung. Mit wachsendem Bauch wachsen auch die Ansprüche an einer wohltuenden Massage. Diese kann man selbstverständlich auch in einer sitzenden Haltung genießen. Wellness in der Schwangerschaft heißt aber auch, einmal richtig abschalten können. In einem wunderbaren Vollbad, bei leiser Musik und einem guten Buch gelingt das gewiss immer und das kann man getrost bis zum Ende der Schwangerschaft immer und immer wieder machen. Auch das Schwimmen kann sehr entspannend wirken, da hier das Gewicht des Kindes auch vom Wasser mitgetragen wird und die Mutter somit für einen kurzen Zeitraum entlastet wird. Damit nach der Schwangerschaft die unschönen Streifen an Bauch und auch an den Beinen nicht unbedingt bleiben, sollte man schon zu Beginn der Schwangerschaft die Haut regelmäßig mit wertvollen Cremes einreiben und verwöhnen. Nur geschmeidige Haut kann sich allmählich an diese extrem Belastung und Dehnung anpassen und wird meist auch nicht so schnell rissig. Empfohlen wird hier immer wieder die Arnika Salbe.

10 Beschwerden in der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft bringt, so glücklich man auch sein mag, nicht nur Positives mit sich. Daher an dieser Stelle ein kurzer Überblick, über mögliche Beschwerden, die während der Schwangerschaft auftreten können. Jetzt nicht erschrecken, einige Frauen bleiben von Schwangerschaftsbeschwerden komplett verschont, andere nehmen die Nebenwirkungen alle mit, die von der Natur geboten werden.

10.1 Übelkeit

Die wohl bekannteste Schwangerschaftsbeschwerde ist die Übelkeit, welche durch das Schwangerschaftshormon hCG ausgelöst wird. Diese tritt vor allem in den ersten Wochen

verstärkt auf und legt sich bei den meisten Frauen wieder, wenn der Körper die hormonelle Umstellung abgeschlossen hat. Die vor allem in den Morgenstunden auftretende Übelkeit kann man mit einem kleinen Schluck Tee und einem leicht verdaulichen Snack, den man sich am Abend vorher ans Bett stellt entgegenwirken. Auch kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt, verhindern, dass der Magen zu viel zu tun hat. Frauen, bei denen das Erbrechen dauerhaft wird und damit eine Gefährdung der gesunden Versorgung von Mutter und Kind beeinträchtigt ist, werden vom Arzt mit speziellen Medikamenten behandelt.

10.2 Verstopfung

Bereits kurz nach Eintreten der Schwangerschaft leiden mindestens die Hälfte der Frauen an Verstopfung. Grund dafür ist das Hormon Progesteron. Es legt in gewisser Weise die Funktion der glatten Muskulatur lahm, welche vor allem auf die Muskeln der Gebärmutter ausgerichtet ist, damit es nicht zu vorzeitigen Wehen kommt. Die Muskeln im Darm sind von der selben Beschaffenheit und dadurch mit betroffen. Was Sie nun tun können, ist zum Einen wirklich viel trinken und zum Anderen eine ballastreiche Kost zu sich zu nehmen, um den Darm nicht unnötig in Anstrengung zu versetzen. Vermeiden Sie unbedingt Abführmittel. Diese können dem Ungeborenen großen Schaden zufügen und im schlimmsten Fall sogar zu ungewollter Wehentätigkeit führen.

10.3 Schwangerschaftsstreifen

Die meisten Frauen stören sich an den unschönen Hautveränderungen, die allgemein als Schwangerschaftsstreifen bekannt sind. Das in großen Mengen produzierte Hormon Kortison nimmt der Haut die Elastizität und damit die Spannung. Hinzukommt eine außergewöhnliche Dehnung der Haut, durch das Wachstum des Bauches. Die Streifen treten vor allem am Bauch, den Oberschenkeln und auch der Brust auf. Vorbeugen kann man diesen Schwangerschaftsbeschwerden mit gezielten Massagen und Wechselduschen, die vor allem die Durchblutung der Haut fördern sollen. Spezielle Salben und auch Öle lassen die Haut zusätzlich geschmeidiger werden. Bereiten Sie ihre Haut unbedingt auf den kommenden Ausnahmezustand vor. Vermeiden Sie allerdings in den ersten Schwangerschaftswochen zu starke Massagen, da das tatsächlich zu Fehlgeburten führen kann. In der Regel verblassen die unschönen Streifen nach der Schwangerschaft wieder. Ob man von dieser Art Beschwerden in der Schwangerschaft mehr oder weniger stark betroffen sein wird, ist vor allem eine erbliche Geschichte und kann von daher eigentlich auch nicht wirklich verhindert werden.

10.4 Hämorrhoiden

Frauen die bereits vor der Schwangerschaft an den knotenartigen Gefäßerweiterungen am After leiden, sollten unbedingt auf eine leichte Kost achten, damit die ohnehin drohenden

Verstopfungen nicht zu schwer werden, da es sonst zu sehr schmerzhaften Stuhlgängen kommen kann. Der immer schwerer werdende Uterus drückt zudem zusätzlich auf die Gefäße im Beckenbereich, welches eine gute Durchblutung behindert. Viele Frauen, die noch nicht an Hämorrhoiden gelitten haben, können aufgrund des starken Pressens während der Geburt noch nicht herausgetretene Hämorrhoiden herauspressen. Diese werden mit Salben und Zäpfchen lokal behandelt und auch warme Sitzbäder können bei dieser Art von Schwangerschaftsbeschwerden Abhilfe schaffen.

10.5 Rückenschmerzen

In der zweiten Hälfte der Schwangerschaft treten die Rückenbeschwerden bei den Meisten auf. Grund dafür ist zum Einen das zunehmende Gewicht des Ungeborenen und auch die allmählich veränderte Haltung, die man in der Schwangerschaft einnimmt. Extrem können diese Schwangerschaftsbeschwerden werden, wenn das Kind auf den Ischiasnerv drückt. Schwangere können den Schmerzen entgegenwirken, indem Sie hin und wieder Schwimmen gehen. Das entlastet den Rücken und entspannt die Muskeln. Leichte Massagen lindern den Schmerz auch und eine seitliche Liegeposition beim Schlafen sorgt dafür, dass das Gewicht des Unterleibes nicht auf den Rücken lastet, sondern auf der Seite und damit auf der Matratze.

10.6 Sodbrennen

Das unangenehme Brennen, welches durch das Aufsteigen überschüssiger Magensäure hervorgerufen wird, tritt vor allem in den letzten Wochen auf. Das Baby hat aufgrund seiner Größe sich den entsprechenden Platz im Bauchraum verschafft, sodass andere Organe weichen müssen. Das klingt verrückt, ist aber ganz natürlich. So wird unter anderem auch der Magen ein Stück nach oben gedrückt, so dass man sehr viel schneller zu Sodbrennen neigen kann. Damit man den aufsteigenden Magensaft etwas reduzieren kann, helfen kleinere Maßnahmen. Vermeiden Sie große Mengen zu Essen, damit der Magen nie zu voll wird. Essen Sie nicht zu fett und auch nicht zu scharf. Bewegen sich nach dem Essen, anstatt sich hinzulegen, denn das fördert nur das Sodbrennen. Leiden Sie Nachts unter diesen Beschwerden in der Schwangerschaft, sorgen Sie für eine erhöhte Schlafposition.

11 Kosten und Ausgaben

Die Kosten der Schwangerschaft selbst sind vergleichsweise gering. Richtig viel Geld kostet dagegen die Erstausrüstung für das Baby. Daher sollten Sie sich frühzeitig Gedanken um die wichtigsten Anschaffungen machen.

11.1 Umstandsmode

Zunächst werden Sie so noch bequem in Ihre normale Kleidung passen, doch irgendwann kommt der Punkt, an dem Sie ihrem Bauch mehr Freiraum zur Verfügung stellen müssen. Dann wird es Zeit für die Umstandsmode. Heutzutage kein Problem mehr und sicherlich alles andere als unmodisch. Im Gegenteil, auch die Umstandsmode ist up to date! Hosen, Röcke und auch Badebekleidung kann man in zahlreichen Geschäften in großer Auswahl erwerben. Auch bei den Oberteilen werden Sie sich umstellen müssen, denn auch die Brüste werden im Laufe der Schwangerschaft an Umfang zunehmen. Wenn Sie schon mal dabei sind, sich neu einzukleiden, denken Sie auch gleich daran, Still-BHs zu kaufen, denn diese werden Sie nach der Entbindung brauchen. Wenn das Budget begrenzt ist, ist das kein Grund zu verzweifeln. Man kann selbstverständlich auch sehr gut erhaltene Umstandsmode kaufen, die bereits getragen wurde.

11.2 Kinderzimmer

Einen Großteil der Ausgaben fällt auf die Erstausrüstung für das Kind. Um hier nicht den Überblick zu verlieren, ist es immer zu empfehlen, sich eine kleine Einkaufsliste oder auch Wunschliste zu erstellen, denn es sind oftmals auch werdende Großeltern daran interessiert, einen Beitrag zur Einrichtung zu leisten. In ein Babyzimmer gehören unter anderen, ein geräumiger Kleiderschrank, ein Babybettchen und eine Wickelkommode. Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie an der Kommode reichlich Stauraum und Ablagefläche haben, denn Sie müssen beim Wickeln immer alles in Griffnähe haben: Windeln, Feuchttücher, Creme und saubere Bodys. Regale, Vorhänge, Lampen und kleine Spielsachen gehören natürlich auch dazu. Denken Sie auch ein kleines Nachtlicht, wenn das Baby Nachts wach wird, dass man nicht das große Licht einschalten braucht. Eine kleine Spieluhr und ein Mobile sollten auch nicht fehlen.

Viele wollen vor allem in den ersten Monaten, und das wird auch so empfohlen, dass das Neugeborene mit im Elternschlafzimmer schläft. Dafür muss man nicht gleich ein zweites Babybett kaufen. In den ersten Wochen werden sehr gern Stubenwagen oder auch Wiegen genannt genutzt.

11.3 Babykleidung und Betausrüstung

Was der Nachwuchs in den ersten Wochen an Bekleidung benötigt ist nicht zu umfangreich, aber man sollte auch nicht zu wenig davon besitzen. Je nach Jahreszeit gehören kurze und lange Bodys, Strampler, Söckchen, Jacken und Mützen in den Schrank (dünne Mützen sollten vor allem in den ersten Tagen immer getragen werden). Zum Schlafen muss man einem Neugeborenen noch keinen Schlafanzug anziehen, da sich der Schlafrhythmus, so wie wir ihn kennen erst einstellen muss. Das Neugeborene wird ohnehin die ersten Tage mehr schlafen, als alles andere.

In die Betausstattung gehört unbedingt ein Schlafsack. Sie sollten besser mindestens zwei davon haben, damit immer ein Reserve Schlafsack vorhanden ist. Nach zahlreichen Studien ist man sich nun einig, dass ein Neugeborenes unbedingt in einem Schlafsack schlafen sollte, denn dadurch kann der plötzliche Kindstod vermieden werden. Grund dafür ist die einfache Tatsache, dass sich das Baby weder die Decke versehentlich über den Kopf zieht oder unter die Decke rutsch. Es kann Erstickungsgefahr drohen. In ein Babybettchen gehören keine Plüschtiere, keine Felle oder ähnliches. Wenn das Babybettchen ein Nestchen hat, dann müssen Sie sehr darauf achten, dass es wirklich sehr gut befestigt ist.

11.4 Hygiene und Badespaß

Baden und Wasser lieben die meisten Babys, denn Wasser war schließlich neun Monate ihr Element. Zum Waschen der Säuglinge gibt es spezielle Babywannen. Für eine gute Hygiene sorgen sehr milde Waschlotionen. In den ersten Wochen reicht es allerdings aus, wenn man das Baby mit warmen Wasser badet und anschließend ein wenig eingecremt wird. Kleine Waschlappen, Lotionen und eine Wasserthermometer runden das Equipment im Bad ab. Außer Windeln, Feuchttüchern und Wundschutzsalben benötigten die neuen Erdenbürger nicht mehr an Hygiene Artikel. Eine weiche Bürste für den Kopf ist dennoch sehr hilfreich, auch wenn das Baby kaum Haare haben sollte, denn damit kann man den Milchschorf, der sich aufgrund des Stillens bilden wird sehr leicht und sanft entfernen.

11.5 Unterwegs

Um das neue Familienmitglied sicher und gesund nach Hause holen zu können, brauchen Sie eine sogenannte Babyschale für das Auto. Darin wird das Baby angeschnallt und die Schale selber mittels des Gurtes am Sitz befestigt. Achten Sie beim Kauf solcher Maxi Cosi auf einen guten Tragegriff, denn Sie werden das Baby in den ersten Wochen recht häufig in der Schale für kurze Strecken tragen müssen. Für einen längeren Spaziergang braucht man dann natürlich den Kinderwagen. Die Auswahl ist groß und Sie sollten nicht nur auf das Design achten, sondern vor allem auf eine gute Funktionalität. Es sind zahlreiche Kombimodelle auf dem Markt, die allerdings nicht immer praktisch sind. Einfacher und platzsparender sind mit Sicherheit einfache Kinderwagen und später dann ein wendiger Buggy. Je nach Jahreszeit braucht man einen Sonnenschutz, in Form eines kleinen Sonnenschirms und auch einen Regenschutz. Beides kann man auch schon recht kostengünstig in den Babyabteilungen der Drogerien erhalten. Im Winter ist es außerdem noch erforderlich, einen sogenannten Fußsack zu haben, der das Kleine schön warm hält.

11.6 Fläschchen, Nuckel & Co

Auch wenn sich die meisten Frauen dazu entschließen ihr Baby zu stillen, gehört in jeden Haushalt ein kleines Set an Babyfläschchen. Die kleinste Größe, mit den entsprechenden

Nuckeln und auch ein sogenannter Sterilisator sollte gekauft werden, denn der ist wesentlich effektiver und schneller, als wenn man täglich die Sachen im Wasser auskochen muss. Außerdem ist es hilfreich ein Paket Milchnahrung für Säuglinge und einmal Baby-Fencheltee im Haus zu haben. Sollte es zu Stillproblemen kommen und diese anhalten, ist man darauf eingerichtet in der Not ein Fläschchen anbieten zu können. Einige verzichten drauf, andere beginnen gleich damit: der Schnuller. Auch hier gibt es Größenunterschiede und bei den Neugeborenen sollte man unbedingt auf die kleinste Größe zurückgreifen.

Sicherlich fallen einem immer wieder ein paar Dinge ein, die man noch besorgen muss, damit man es dem neuen Erdenbürger so angenehm wie nur möglich machen kann. Was man hier einfach nur empfehlen kann, ist eine Liste zu erstellen. Diese Übersicht erleichtert es, an alles zu denken und man kann die Liste immer wieder ergänzen und erworbene Sachen abstreichen. Sie werden in der Schwangerschaft dankbar sein, wenn Sie sich solche kleine Hilfen selber stellen. Das bewahrt Ruhe und Sie haben immer einen Überblick über das was noch benötigt wird.

11.7 Finanzielle Unterstützung vom Staat

Werdende Eltern haben selbstverständlich einen Anspruch auf finanzielle Unterstützung. Berufstätige Mütter haben vom Tag des Bekanntwerden der Schwangerschaft Mutterschutz und sind auch nicht kündbar. 6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin heißt es dann Abschied nehmen von den Kollegen, denn wird aus dem Mutterschutz ernst, jetzt heißt es schonen und auf die Geburt vorbereiten. 8 Wochen nach der Entbindung gilt das gleiche Prinzip. In diesem Zeitraum wird das sogenannte Mutterschaftsgeld gezahlt. Das hat mit dem eigentlichen Elterngeld nichts zu tun. Des Weiteren steht einem ab dem Tag der Geburt des Kindes das Kindergeld zu. Den Antrag dafür kann man sich bereits im Vorfeld besorgen, dass man ihn nach der Entbindung nur noch auszufüllen bracht. Auch der Antrag auf das Elterngeld für die kommende Elternzeit kann bereits in der Klinik ausgefüllt werden. Je eher man die Anträge einreicht, um so schneller fließen auch die Gelder. Paare müssen sich nur im Klaren darüber sein, ob man sich die Elternzeit teilt, oder ob die Mutter die gesamte Zeit in Anspruch nehmen wird. Ausschlaggebend sind sicher auch die Einkünfte und wie sie verteilt sind. Grundsätzlich werden natürlich die Zahlungen auch rückwirkend geleistet. Der Anspruch besteht immer ab der Geburt des Kindes. Woran Sie noch denken sollten, ist der Kinderfreibetrag. Hilfreich ist es immer, sich aktuell über das Internet auf den entsprechenden Seiten des Bundesministerium für Familie zu informieren, denn Gesetzesänderungen und Erneuerungen kommen immer wieder und man sollte nicht aus Unwissenheit sich Zahlungen entgehen lassen. Grundsätzlich kann man aber sagen, dass zumindest die ersten 12 Monate der Elternzeit gesichert sind.

12 Fazit: Ruhe bewahren

Schwanger werden und auch schwanger sein, ist zwar das Natürlichste auf der Welt, aber auch das Aufregendste was einer Frau und auch deren Partner widerfahren kann. Wer gewollt schwanger wird, der hat sich zumindest schon mal mental mit dem Gedanken auseinandergesetzt, ein Kind zu bekommen und für sorgen zu wollen. Ungewollte Schwangerschaften kommen meist überraschend und dennoch sollte man, so denn man das Kind behält, die Zeit wirklich genießen. Zum Abschluss sei allen werdenden Müttern gesagt, das entscheidende in der Schwangerschaft selber ist die persönliche Einstellung dazu. Manche sind einfach so nebenbei schwanger und gehen ihrem Alltag wie gewohnt nach, andere hingegen richten alles auf die Schwangerschaft aus. Aber egal welcher Typ man ist, wichtig ist doch nur, dass Sie sich wohl fühlen. Eine Mutter, die sich ständig mit Ängsten, Problemen und Anspannungen herumschlägt, überträgt das auch auf das Kind. Hilfe und Unterstützung finden Sie an vielen Stellen. Ihr Frauenarzt, die Hebammen und auch Verbände, wie das Diakonische Werk oder die Caritas unterstützen werdenden Eltern. Nur Mut!

Nutzen Sie unbedingt die Zeit der Schwangerschaft, vor allem die Zeit, in der Sie Ihr Bauch noch nicht allzu sehr in ihren Handlungen beeinträchtigt, um die notwendigen Besorgungen zu machen. Einrichtung des Kinderzimmers, Erstausrüstung, Windeln und so weiter und so weiter. Je besser Sie jetzt vorsorgen, um so einfacher und ruhiger haben Sie es dann, wenn Sie mit Ihrem Kind nach Hause kommen. Denken Sie daran, dass Sie ungefähr 4 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin ihren Koffer, so denn Sie nicht zu Hause entbinden, für das Krankenhaus oder das Geburtshaus packen. Schlafsachen, Still-BH und Legere Kleidung sowie Babys erste Sachen gehören unbedingt in den Koffer und nicht vergessen, der Mutterpass muss auch mit.

Lassen Sie sich ein, auf das Abenteuer Geburt und so banal und alt der Spruch auch klingen mag, aber wenn das Kind erst einmal den ersten Schrei von sich gegeben hat und auf Ihre Brust gelegt wird, dann ist alles vergessen! Versprochen!