

Leseprobe aus:

A. Christine Harris

Mein Schwangerschaftstagebuch



Mehr Informationen zum Buch finden Sie [hier](#).

Vorwort

Während meiner beiden Schwangerschaften (ich habe zwei Töchter, Heather und die um drei Jahre jüngere Wendy) war ich unglaublich fasziniert von den Veränderungen, die in meinem Körper vorgingen. Ich fühlte mich anders, körperlich in vielerlei Hinsicht besser als sonst, und schon deshalb irgendwie »besonders«, weil ich ja ein Kind in mir trug. Aber es gab auch Unerwartetes: Ich war trotz normaler Nachtruhe fast ständig müde, und ich machte mir viel mehr Gedanken, als ich eigentlich erwartet hatte. Außerdem überraschte mich, daß ich so wenig von dem, was ich als Psychologieprofessorin über pränatale Entwicklung und menschliche Verhaltensweisen wußte, auf meine eigene Schwangerschaft übertragen konnte.

Von meinen Ärzten wurde ich zwar gut betreut, aber irgendwie kamen mir ihre Antworten immer recht vage vor, wenn ich wissen wollte, wie es denn meinem Baby gehe. »Gut«, hieß es dann regelmäßig, »ich höre seinen Herzschlag.« Aber ich hätte gern mehr gewußt: Welche Körperteile hatten sich schon gebildet? Konnte mein Baby sich bewegen? Wieviel wog es? In welchem Entwicklungsstadium befand es sich gerade?

Die Antworten zu all diesen Fragen fand ich später, als ich ein Lehrbuch über Kindesentwicklung zusammenstellte. Diese Erkenntnisse kamen zwar zu spät, um meine eigenen Schwangerschaften zu begleiten, aber ich habe sie für Sie in diesem Buch zusammengefaßt und hoffe nun, daß *Mein Schwangerschaftstagebuch* vielen werdenden Eltern dabei helfen wird, den Verlauf der Schwangerschaft und die Entwicklungsschritte des Babys vor seiner Geburt besser informiert und damit auch beruhigter zu beobachten. Und wenn Ihr Kind älter ist, können Sie das Tagebuch mit ihm zusammen durchgehen und vielleicht auch Vergleiche zu Ihren nächsten Schwangerschaften ziehen.

Ihr ganz persönliches Schwangerschaftstagebuch

Dieses Buch ist ganz auf den für Sie berechneten Entbindungstermin ausgerichtet. Deshalb sind die darin enthaltenen Informationen auch keine bloße Beschreibung des Ablaufs einer x-beliebigen Schwangerschaft, sondern folgen dem Verlauf Ihrer Schwangerschaft.

Der einfachste Weg, dieses Buch zu Ihrem ganz persönlichen Schwangerschaftstagebuch zu machen, besteht darin, mit dem für Sie errechneten Entbindungstermin als 266. Tag zu beginnen: Schlagen Sie das Buch am 266. Tag (Seite 158) auf und tragen Sie dort das vom Arzt festgelegte Datum ein. Arbeiten Sie sich anschließend mit Hilfe eines Kalenders vom 266. Tag zurück bis zum 1. Tag.

Soll Ihr Baby beispielsweise am 2. Januar geboren werden, hieße das:

266. Tag = 2. Januar

265. Tag = 1. Januar

264. Tag = 31. Dezember

und so weiter.

Schreiben Sie zu jedem Tag das entsprechende Datum, bis Sie am 1. Tag angelangt sind – dem ungefähren Tag der Empfängnis.

Jetzt sind Sie in der Lage, alle Entwicklungsstadien Ihres Babys und Ihrer Schwangerschaft Tag für Tag zu verfolgen. Sie können unter dem heutigen Datum nachlesen, wie weit Ihr Baby ist, vorausblättern, um zu sehen, was auf Sie zukommt, oder zurückblättern und sich informieren, was schon alles stattgefunden hat.

Hinweis für die deutsche Ausgabe
266 Tage? Oder ist eine Schwangerschaft in den USA
kürzer als in Deutschland?

Liebe Leserin,

vielleicht ist es Ihnen schon aufgefallen: Es gibt unterschiedliche Angaben darüber, wie lange eine Schwangerschaft dauert. In diesem Buch wird von 266 Tagen oder 38 Wochen oder neuneneinhalb Mondmonaten à vier Wochen ausgegangen. Das ist auch richtig, wenn als Beginn einer Schwangerschaft der Zeitpunkt der Empfängnis gilt. Da diese aber meistens unbemerkt stattfindet, berechnen wir in Deutschland die Dauer einer Schwangerschaft ausgehend von dem Offensichtlichen: dem ersten Tag der letzten Regel. Von diesem Tag an dauert es noch zwei Wochen bis zur Befruchtung des Eis, 281 Tage oder 40 Wochen oder 10 Mondmonate bis zur Geburt des Kindes. Wenn Sie also selbst rechnen wollen, nehmen sie den 1. Tag der letzten Regel + 7 Tage – 3 Monate + 1 Jahr = voraussichtlicher Entbindungstermin. Voraussichtlich, wenn Ihr Zyklus 28 Tage dauerte, wenn die Zeugung genau am 14. Tag nach der letzten Regel stattgefunden hat und wenn das Kind im Gleichschritt mit dem Durchschnitt aller Kinder heranreift und nach 266 Tagen des Lebens in Ihrem Körper bereit ist, zur Welt zu kommen.

Alle Versuche, den Geburtstermin eines Kindes exakt vorauszusagen, sind bisher wenig erfolgreich geblieben. Nur vier von hundert Kindern werden an dem Tag geboren, der im Mutterpaß steht, 68 % kommen nach der vollendeten 38. Woche (deutscher Rechnung) und dem Ende der 42. Woche zur Welt. Trotz dieser offensichtlichen Ungenauigkeit ist die Errechnung des voraussichtlichen Geburtstermins wichtig: für die Berechnung des Beginns des Mutterschutzes ebenso wie für die Frage, wann eine Fruchtwasseruntersuchung stattfinden soll, für den Fall, daß Sie eine wünschen, und um zu sehen, ob das Kind seinem Alter entsprechend wächst. Genauer läßt sich der Termin im Verlauf der Schwangerschaft durch Ihre Beobachtungen bestimmen: Wie lang war Ihr Zyklus vor der Schwangerschaft? Haben Sie einen Eisprung gespürt? Wissen Sie den Tag der Zeugung? Wann war der Schwangerschaftstest positiv? Wann haben Sie die ersten Kindsbewegungen gespürt? Wann haben Sie beobachtet, daß sich Ihr Bauch gesenkt hat? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, wichtige Entwicklungen festzuhalten, und Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin helfen Ihnen bei der Interpretation der Daten.

Rechnen Sie einfach immer 14 Tage bzw. 2 Wochen zu den im Buch angegebenen Zeiten hinzu, und nehmen Sie die genauen Zeitangaben in den letzten zwei Wochen nicht allzu wörtlich: Ihre Schwangerschaft und die Geburt Ihres Kindes folgen einem individuellen Plan und lassen sich in keinen Terminkalender zwingen.


Es gibt noch einen weiteren wichtigen Unterschied für die Zeit rund um die Geburt zwischen Amerika und Europa: In den USA gibt es den Beruf der Hebamme in der uns bekannten Form nicht. In Deutschland dagegen hat jede schwangere Frau ein gesetzlich verankertes Recht darauf, während der gesamten Schwangerschaft, der Geburt und im ersten Jahr danach von einer Hebamme betreut zu werden. Nehmen Sie also schon in den ersten Wochen Kontakt zu einer Hebamme in Ihrer Umgebung auf. Sie beantwortet alle Ihre Fragen, hilft bei Beschwerden, gibt Rat und begleitet Sie und Ihre Familie mit Ihrem Wissen durch diese besondere Zeit.


Ich wünsche Ihnen alles Gute und daß Sie mit Ihrem Kind gemeinsam wachsen.

Margarita Klein
(Hebamme und Diplom-Pädagogin)

9. Woche

57.	DATUM:
TAG	noch 209 Tage


 Der Kopf des Babys macht jetzt etwa die Hälfte seiner Körpergröße aus. Im Laufe der nächsten vier Tage werden Finger- und Zehennägel sowie die Haarfollikel erscheinen. In der folgenden Woche richtet sich das Baby auch immer weiter auf. Die neunte Woche markiert eine Phase besonders raschen Wachstums. Bis zur Geburt wächst das Baby durchschnittlich 1,5 Millimeter pro Tag – von dieser Woche an jedoch noch schneller.


 Wahrscheinlich haben Sie die Zeit der schlimmsten Übelkeit hinter sich und bekommen jetzt immer mehr Appetit. Das hängt auch damit zusammen, daß das Wachstum des Babys so viele Nährstoffe verbraucht.

Schon gewußt? Von jetzt bis zur Geburt lautet die sachlich korrekte Bezeichnung für Ihr Baby »Fötus«. Dieser Begriff leitet sich von dem lateinischen Wort für Nachwuchs ab.



58.	DATUM:
TAG	noch 208 Tage

 Das Gesicht des Babys wirkt flachgedrückt. Der Fötus ist 27–31 Millimeter lang.

 Je mehr Ihr Blutvolumen anwächst, desto deutlicher werden Sie vermutlich Ihre Venen sehen, vor allem an Beinen, Brust und Bauch. Tragen Sie Stützstrümpfe, achten Sie auf Ihr Gewicht, legen Sie die Beine möglichst oft hoch und machen Sie leichte Gymnastik, um die Bildung von Krampfadern auf ein Minimum zu beschränken.

Tragen Sie hier Ihren Taillenumfang und Ihr Gewicht ein:


TAILENUMFANG GEWICHT


Ernährungstip: Weißer Zucker ist ausgesprochen ungesund. Er bringt dem Körper nichts außer Kalorien und wird mit so gut wie allen ernsthaften Krankheiten in Verbindung gebracht. Zu allem Überfluß macht er auch noch die Zähne kaputt! Weißer Zucker ist enthalten in braunem Zucker, in Honig und auch in Sirup. Gesunde Alternativen sind Trockenobst und andere Nahrungsmittel mit natürlicher Süße. Süßstoff sollte während der Schwangerschaft nur in Maßen verwendet werden.

Wenn jemand die Erziehung seiner Kinder verpfuscht, spielt es meiner Ansicht nach keine Rolle, was er sonst im Leben erreicht hat.

JAQUELINE KENNEDY ONASSIS

59. TAG	DATUM:
	noch 207 Tage


 Die Augen des Babys liegen immer noch weit auseinander. Das ändert sich aber, bevor die Entwicklung des Schädels abgeschlossen ist. Der Körper des Babys streckt sich zusehens. Sein Torso wird länger und seine Haltung aufrechter.


 Ihre Gebärmutter hat jetzt in etwa die Größe einer Grapefruit.

Für Ihre Gesundheit: Achten Sie darauf, täglich 80–100 mg Vitamin C zu sich zu nehmen. Vitamin C trägt zur Aufnahme von Eisen bei und stimuliert Ihre körpereigenen Abwehrkräfte. Ausgezeichnete Vitamin-C-Quellen sind frischgepresster Orangensaft, grüne Paprikaschoten, frischer Grapefruitsaft, Papaya, Rosenkohl, Brokkoli und Apfelsinen.

Ernährungstip: Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig, aber vermeiden Sie gesüßte Erfrischungsgetränke – sie enthalten viel mehr Zucker, als man denken möchte.

60. TAG	DATUM:
	noch 206 Tage

 Im Laufe der nächsten vier Tage wird die Haut Ihres Babys dicker und weniger durchsichtig.

 Meiden Sie passiven Rauch und andere Schadstoffe, die in die Lunge eindringen und zusammen mit dem Sauerstoff in Ihren Blutkreislauf geraten und letztlich auch an Ihr Baby weitergegeben werden. Lüften Sie Ihre Wohnung gut und halten Sie sich nicht in verräucherten Räumlichkeiten auf.

Für Ihr Wohlbefinden: Schwimmen ist eine besonders empfehlenswerte Sportart für werdende Mütter. Es stärkt die Bein-, Bauch- und Atemmuskulatur. Tauchen und Springen sollten Sie allerdings bleibenlassen. Erkundigen Sie sich nach speziellen Schwimmkursen für Schwangere.

Zur Information: Wasser, Vitamine, Elektrolyte (wie Kalium und Natrium) und andere Mineralstoffe werden zur Blutbildung, aber auch zur Erhaltung anderer wichtiger Körperfunktionen dringend benötigt.


Notizen





Ein Kind weiß: Das Dach der Welt fällt nicht herunter ...

MARJY-LIISA VARTIO

61. TAG	DATUM:
	noch 205 Tage


 Der farbige Teil des Auges (die Iris) wird sich in den nächsten drei Tagen ausbilden. Innerhalb der nächsten zwei Tage treffen die Augenlider aufeinander und verwachsen für einige Zeit.


 Aufgrund der veränderten Pigmentierung während der Schwangerschaft werden Leberflecke, Sommersprossen, frische Narben und Muttermale, aber auch Vagina, Gebärmutterhals und Vulva dunkler. Dies sind ganz natürliche Veränderungen, die nach Ende der Schwangerschaft wieder vergehen.

 Manche Menschen entwickeln mit zunehmendem Alter eine Abneigung gegen Milch und Milchprodukte. Mögen oder vertragen Sie keine Milch, sollten Sie mit Ihrer Ärztin über andere Arten der Kalzium- und Phosphorversorgung sprechen.

Notizen

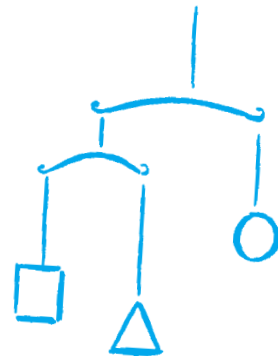
62. TAG	DATUM:
	noch 204 Tage

 Knochen und Muskeln des Babys wachsen rasch. Die Proportionen nähern sich ganz allmählich denen eines Neugeborenen.

 Die Gewichtszunahme schwankt zwar von Woche zu Woche, liegt während dieser zweiten Schwangerschaftsperiode im Durchschnitt jedoch bei etwa einem Pfund pro Woche.

Ernährungstip: Für Knorpel- und Knochenbildung des Babys werden täglich etwa 1200 mg Kalzium benötigt. Wer bewußt auf ausgewogene Ernährung achtet, sollte diese Menge mit den normalen Mahlzeiten aufnehmen. Neben Milch und Joghurt enthalten auch Käse, Sardinen, Lachs und Brokkoli viel Kalzium.

Geburt in anderen Kulturen: Im frühen 19. Jahrhundert war es in Nordrußland üblich, daß die Hebamme die Gebärende und ihren Ehegatten nach den Namen all derjenigen Personen fragte, mit denen sie Geschlechtsverkehr gehabt hatten. Verlieh die Geburt problemlos, hatten beide die Wahrheit gesagt; war die Niederkunft langwierig und schwierig, hatte entweder die Frau oder der Mann gelogen.



Kind: Ein Lebewesen, dem – kaum daß es gelernt hat zu sprechen – der Mund verboten wird.

ANONYM

63. TAG	DATUM: noch 203 Tage
------------	-----------------------------

Notizen



Die Haut ist dicker geworden und weniger transparent. Bei Mädchen entwickelt sich die Vagina, bei Jungen kommt der Penis zum Vorschein. Das Baby richtet sich weiter auf. In nur einer Woche hat sich seine Größe regelrecht verdoppelt: Es mißt jetzt etwa 50 Millimeter und wiegt knapp acht Gramm.



Am Ende des dritten Monats zeigt ein Baby bereits erste individuelle Verhaltensweisen. Dies hängt damit zusammen, daß jedes Baby andere Muskelanordnungen besitzt. Die Verteilung der Gesichtsmuskeln etwa ist genetisch angelegt, weshalb schon das Ungeborene eine ähnliche Mimik besitzt wie seine Eltern.

Ernährungstip: Natrium findet man vor allem in Speisesalz. Natrium und Kalium regulieren den Flüssigkeitshaushalt des Körpers, sorgen für gesunde Nerven und Muskeln. Eine tägliche Menge von 1,1 bis 3,3 Gramm Natrium gilt als angemessen. Meiden Sie nach Möglichkeit Nahrungsmittel mit besonders hoher Natriumkonzentration – zum Beispiel Pökelfleisch, Schinkenspeck, Salzgurken, Kartoffelchips und Aufschnitt, wo Salz als Konservierungsmittel eingesetzt wird.

Geburt einst und jetzt: Der erste Versuch, Neugeborene nach einem bestimmten Zeitplan zu stillen, basierte auf Beobachtungen eines gewissen Dr. T. S. Southworth, der 1906 empfahl, ein Baby im ersten Monat zehnmal täglich, im zweiten und dritten achtmal täglich zu füttern. Heute weiß man, daß öfteres Stillen (acht bis achtzehn Mal am Tag in den ersten Wochen) die Milchproduktion anregt und einer Entzündung der Brustwarzen entgegenwirkt.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wie geht es Ihnen heute?

STIMMUNG:

ENERGIE:

APPETIT:

MORGENDLICHE ÜBELKEIT?

BESONDERER HEISSHUNGER?

Gott hat die Mütter erschaffen, weil er nicht überall sein kann.

JÜDISCHES SPRICHWORT

6. Mondmonat



IN DIESEM MONAT WICHTIG:

Melden Sie sich zu einem Geburtsvorbereitungskurs an.

Creemen Sie Ihren Bauch mit reichlich Lotion und Körperöl ein, dann juckt die jetzt stark gedehnte Haut weniger.

Verbannen Sie fette Gerichte aus Ihrem Speiseplan und machen Sie regelmäßig Gymnastik.

Beugen Sie Krämpfen und Rückenschmerzen vor.

Bewegen Sie sich viel, damit die Blutzirkulation angeregt wird und Sie keine tauben Hände und Füße bekommen.

Legen Sie die Beine hoch, wann immer es möglich ist.

Vermeiden Sie Infektionen der Harnwege.

Tun Sie alles, um Hämorrhoiden vorzubeugen.

Achten Sie darauf, genügend Kalzium und Eiweiß aufzunehmen, die Gehirn- und Skelettwachstum des Babys fördern.

Meiden Sie direkte Sonne und schützen Sie sich im Freien mit Sunblocker, Hut und langärmeliger Kleidung.

21. Woche

141.
TAG


DATUM:


noch 125 Tage

142.
TAG

DATUM:


noch 124 Tage


 Die Gehörknöchelchen (die drei kleinsten Knochen im menschlichen Körper: Hammer, Amboß und Steigbügel) beginnen hart zu werden und damit eine Tonübermittlung zu ermöglichen. Geräusche werden nun an das Gehirn übertragen. Ob das Baby in diesem Entwicklungsstadium allerdings schon in der Lage ist, sie irgendwie einzuordnen, ist wegen des noch nicht voll ausgebildeten Gehirns fraglich.

 Sie können Ihren Gebärmutterhals selbst fühlen – es ist eine Erhebung tief in der Vagina. Seine Öffnung ähnelt einer kleinen Einbuchtung. Zum Ende der Schwangerschaft hin wird es wegen der veränderten Lage des Babys allerdings schwierig, ihn zu ertasten. Im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten Sie es auch nicht mehr versuchen.

Zur Information: Nicht wenige Elternpaare versuchen in den kommenden Wochen und Monaten, ihrem Baby Gehörerlebnisse zu verschaffen (Kopfhörer auf den Bauch legen etc.). Zwar ist es unklar, ob das Baby tatsächlich etwas hört. Doch wenn Sie sich bei angenehmer Musik entspannen, tut das auch dem Baby gut.

Ernährungstip: Fällt Ihre Schwangerschaft in die Zeit der Beerenreife, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, mit frischen Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren u. a. viel Vitamin C aufzunehmen. Waschen Sie Beerenobst erst kurz vor dem Verzehr, weil die Früchte sonst leicht faulen.

 In den nächsten vier Wochen legt Ihr Baby ordentlich an Gewicht zu. In der 25. Woche wird es fast doppelt so schwer sein wie heute.

 Weil das kleine Wesen momentan so rasch wächst, braucht (und speichert) Ihr Körper jetzt mehr Eiweiß als zu jedem anderen Zeitpunkt der Schwangerschaft. Krampfadern verschwinden nach der Geburt in der Regel wieder, werden jedoch mit jeder neuen Schwangerschaft vermutlich ausgeprägter.

Tragen Sie hier Ihren Taillenumfang und Ihr Gewicht ein:

TAILLENUMFANG

GEWICHT

Ernährungstip: Fertigsuppen aus dem Reformhaus sind schnelle Nährstoffspender. Das meiste Eiweiß enthält Erbsen-, Kartoffel- und Hühner-Nudel-Suppe. Suppen auf Tomatenbasis (also auch Minestrone) können bis zur Hälfte Ihres täglichen Vitamin-A-Bedarfs decken.


Geburt in anderen Kulturen: Die Ainu auf den japanischen Inseln glauben, daß eine werdende Mutter, die sich während der Schwangerschaft viel Bewegung verschafft, durch eine leichte Geburt belohnt wird.




Die Kinder sind die wirklichen Lehrmeister der Menschheit.

PETER ROSEGGER

143. TAG	DATUM: noch 123 Tage
-------------	-----------------------------


 Die ersten Aktivitäten Ihres Babys, die Sie spüren, sind Bewegungen von Armen und Beinen.


 Der Moment, in dem sich ihr Kind zum ersten Mal merkbar regt, ist für jede werdende Mutter ein ganz besonderer Augenblick. Neben dem Ultraschallbild ist dies meist der erste »direkte« Kontakt zu ihrem Baby.




Geburt einst und jetzt: Nahezu jede Kultur definiert einen bestimmten Moment, in dem der Geist oder die Lebenskraft in ein Baby eintritt. Bevor man über die Entstehung des Lebens Bescheid wußte, war die Ansicht weitverbreitet, das Baby werde bereits fertig in den Mutterleib eingepflanzt. Noch älter ist die Meinung, daß der Geist der Kinder Steinen, Teichen oder Bäumen innewohne. Aus diesem Glauben heraus waren sämtliche Menschen schon deshalb »Kinder der Erde«, weil diese ihre erste Heimat gewesen war. Heute variieren die Ansichten selbst innerhalb unseres Kulturkreises: Die katholische Kirche hält den Augenblick der Empfängnis für bestimmend, dem englischen Gewohnheitsrecht nach ist es der Moment, in dem die Mutter die ersten Bewegungen des Ungeborenen spürt. Vereinzelt hört man auch den Standpunkt, das Leben beginne mit dem ersten Atemzug, also der Geburt. Zwischen diesen Polen bewegt sich auch die Wissenschaft, die bis heute das Wunder des werdenden Lebens staunend beobachtet.

144. TAG	DATUM: noch 122 Tage
-------------	-----------------------------

 Das Atmungssystem des Babys ist noch sehr unausgereift. Bevor die Lungen Sauerstoff aufnehmen und in den Blutkreislauf weiterleiten bzw. Kohlendioxid ausatmen können, muß noch einiges an Entwicklung passieren.

 In demselben Maße, in dem Ihre Gebärmutter wächst, werden die Muskeln und Bänder, die sie tragen, gedehnt. Dies kann Schmerzen im Beckenbereich auslösen. Besonders unangenehm ist das Aufstehen.

 Solange der Schmerz im Beckenbereich nur gelegentlich auftritt, und zwar heftig, aber kurz ist und nicht von anderen Symptomen begleitet wird, besteht wahrscheinlich kein Grund zur Sorge.

Für Ihr Wohlbefinden: Bei Anspannung oder Schlafstörungen können Kräuter helfen, die keinerlei schädliche Nebenwirkungen haben: Melisse, Hopfen und Baldrian etwa beruhigen auf sanfte Weise und fördern den Schlaf. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten.


Notizen


Ich fürchte, unsere allzu sorgfältige Erziehung liefert uns Zwergobst.


GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG

145. TAG	DATUM: 121 noch Tage
-------------	--------------------------------

146. TAG	DATUM: noch 120 Tage
-------------	-----------------------------


 Das wärmeproduzierende braune Fett, das jetzt Nackenbereich, Brust und Unterleib Ihres Babys schützt, geht kurz nach der Geburt zurück. Im achten und neunten Monat kommt es zur Ausbildung eines weißen Fettpolsters unter der Haut.


 Einige Frauen haben Bedenken, während der Schwangerschaft ihr normales Liebesleben weiterzuführen. Lassen Sie, was körperliche Liebe angeht, einfach Ihre Lust entscheiden. Einige Stellungen sind jetzt sicher angenehmer, andere un bequem. Gerade Mitte der Schwangerschaft steigt häufig das Verlangen, und viele Frauen kommen jetzt sogar leichter zum Orgasmus.

 Sexualität ist ein natürlicher Bestandteil Ihrer Partnerschaft, und sofern keine medizinischen Gründe dagegensprechen (vaginale Blutungen beim Verkehr o.ä.), tun Sie im Bett, was Ihnen Lust bereitet. Lassen Sie sich gezielt beraten, wenn Sie Zwillinge erwarten und wenden Sie sich bei Fragen ruhig an Ihre Ärztin.

Ernährungstip: Wenn Sie regelrechten Heißhunger auf etwas Kaltes und Süßes haben, wählen Sie Fruchteis, Sorbet oder Softeis. Normales Sahneeis schmeckt natürlich besser, enthält aber Unmengen gesättigter Fettsäuren.

A B C

 Ihr Baby wird täglich rundlicher und auch besser proportioniert. Obwohl der Kopf im Verhältnis zum Körper noch immer übergroß wirkt, sind Ärmchen, Beinchen und Rumpf nicht mehr so kurz.

 Da Ihr Bauch jetzt sichtlich dicker wird, kann es sein, daß die gespannte Haut zu jucken beginnt.

Für Ihr Wohlbefinden: Kratzen hilft nichts gegen den Juckreiz am Bauch. Cremen Sie die Haut statt dessen mit einer feuchtigkeitsspendenden Lotion ein und kontrollieren Sie Ihr Gewicht. Jedes überflüssige Pfund verstärkt die Beschwerden nur zusätzlich.

Geburt einst und jetzt: Noch Ende des 19. Jahrhunderts spielte der Aberglaube gerade bei schwierigen Geburten eine große Rolle. Das Läuten der Kirchenglocken sollte die Entbindung beschleunigen, und auch Schlösser und Knoten in der Umgebung der werdenden Mutter halfen angeblich bei der Niederkunft. Plinius zufolge durfte man im alten Rom in der Nähe einer schwangeren Frau weder die Beine übereinanderschlagen noch in die Hände klatschen.

Notizen

Helpen Sie einem Kind nie bei einer Aufgabe, die es glaubt, allein bewältigen zu können.

MARIA MONTESSORI