

Leseprobe aus:

**Annette Bode, Astrid Schulte, Ursula Karven, Katja
Emcke, Dana Schweiger**

bellybutton - Das große Schwangerschaftsbuch



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

INHALT

Liebe werdende Mutter 9
bellybutton stellt sich vor 10
Einleitung 12

FASZINATION SCHWANGERSCHAFT

Schwangerschaft heute 18
Vorbereitung auf ein neues Leben 25
Die häufigsten Fragen zur Vorbereitung 31

DER GROSSE BELLYBUTTON- SCHWANGERSCHAFTSTIMER

Hurra! 38

DAS ERSTE TRIMESTER.

DIE REISE BEGINNT 40

Der erste Monat 42

Schwangerschaftstests 78

Termine 80

Der zweite Monat 82

Der schwangere Mann 87

Das große Übel Übelkeit 93

Wenn nicht alles glatt läuft.

Schwanger unter anderen Umständen 106

Der dritte Monat 113

Mehr als eins?

Zwillinge und Mehrlinge 116

Häufige Fragen im ersten Trimester 124

Alles normal? Vorsorgeuntersuchungen
und pränatale Diagnostiken 126



Schwanger in Job und Beruf – (k)ein Kunststück 131

Ernährung in der Schwangerschaft 139

Gut, genussreich und lustvoll:

Optimal essen in der Schwangerschaft 143

Verdauungsprobleme 157

**MITTEN AUF DEM WEG: DAS ZWEITE TRIMESTER,
VOLLER ENERGIE UND FREUDE 159**

Der vierte Monat 160

Der fünfte Monat 169

Bewegung tut gut 174

Yoga in der Schwangerschaft 178

Rückenübungen

in der Schwangerschaft 184

Die Familie wird größer 188

Ihre Schutztruppe 190

Der sechste Monat 191

Häufige Fragen im zweiten Trimester 198

Mode und Kleidung 202

Schön von Kopf bis Fuß 213

Kleine Oasen 220

Aromadüfte, supersinnlich und entspannend 224

Leichte Massagegriffe 224

DIE ZIELGERADE:

DAS DRITTE TRIMESTER 227

Der siebte Monat 230

Der achte Monat 238

«Babyshower» 244

Der neunte Monat 246

Der zehnte Monat 250

Überfällig? Der errechnete Geburtstermin
ist vorüber 254

Häufige Fragen im dritten Trimester 258
Faktoren, die die Geburt des Babys beeinflussen 262

ALLES (VOR-)FREUDE

Geburtsvorbereitung 268

DIE GEBURT. SIE SIND AM ZIEL

UND DOCH ERST AM ANFANG 277

Besondere Geburten 282

Der Ablauf einer Geburt 294

Die ersten Momente mit Ihrem Baby 299

Vierzig Tage Zweisamkeit 304

Checklisten für die erste Zeit nach der Geburt 306

Ausblick 309

SERVICETEIL

Deutschland 312

Österreich 320

Schweiz 322

Bücher, die weiterhelfen 324

Internet-Adressen 326

Rat und Hilfe rund um Schwangerschaft,

Geburt und Familie 326

Abkürzungen im Mutterpass 328

Register 330

Bildnachweis 334

LIEBE WERDENE MUTTER

Wir freuen uns, dass Sie sich bei all den unzähligen Schwangerschaftsbüchern für das «bellybutton-Buch» entschieden haben. Die Idee zu diesem Buch entstand wie die meisten unserer «bellybutton»-Ideen aus einem eigenen Bedürfnis heraus. Wir wünschten uns ein Buch, das nicht nur über Beschwerden, Risiken und Nebenwirkungen berichtet, sondern alle Bereiche der Schwangerschaft berücksichtigt.

So gehören für uns neben medizinischen Fakten auch Themen wie Ernährung, Schönheit und Bewegung zu einem umfassenden Ratgeber. Zusätzlich haben wir in dieses Buch viele Tipps und persönliche Erfahrungen einfließen lassen.

Die Vielfalt und die Unterschiede unserer Erfahrungen und Erlebnisse rund um Schwangerschaft und Geburt sind ein gewaltiger Pool an lustigen, schönen und manchmal auch traurigen Geschichten, die wir mit Ihnen teilen möchten. Vielleicht sehen Sie an der einen oder anderen unserer Erfahrungen, dass sie mit Ihren Empfindungen nicht allein sind.

Eine Schwangerschaft ist wunderschön, aber sie ist niemals nur pures Glück. Es gibt Höhen und Tiefen, und die vielen Veränderungen verunsichern. Uns ist vor allem eines wichtig: Jede Schwangerschaft ist einzigartig und besonders, und jede schwangere Frau ist etwas ganz Besonderes! Genießen Sie die Zeit mit Baby im Bauch! Wir möchten Sie mit diesem Buch begleiten und Ihnen helfen, sich in der neuen Lebenssituation gut zurechtzufinden.

Von ganzem Herzen

Ihre

Annette Bode, Katja Emcke, Ursula Karven,
Astrid Schulte, Dana Schweiger

DAS ABC DER GUTEN ERNÄHRUNG

A: reichlich pflanzliche Lebensmittel und viel Flüssigkeit, mäßig: tierische Lebensmittel, und sparsam: fettreiche Lebensmittel und Süßwaren

B: Qualität geht immer vor Quantität

C: Gesund ist, wer gesund isst (doch wer ab und zu mal sündigt, kann Gesundes noch viel besser schätzen)

1. Entdecken Sie Ihre Instinkte wieder. Zu keiner anderen Zeit wird Ihnen Ihr Körper deutlicher machen, was er braucht und was nicht. Folgen Sie Ihrer inneren Stimme, es ist einfach und lohnt sich!

2. Setzen Sie Prioritäten und nehmen Sie Rücksicht: Was ist jetzt wirklich wichtig und was brauchen ich und mein Baby? (Alkohol und Nikotin z.B. ganz sicher nicht!)

3. Erkennen Sie, dass es nicht Verzicht, sondern einen Riesengewinn bedeutet, wenn Sie frische und gute Nahrung zu sich zu nehmen! Sie bekommen eine bessere Haut und schönere Haare, Sie nehmen vernünftig zu, werden mehr Energie haben, besser drauf sein und ein gesundes kräftiges Baby bekommen.

Gleichgültig, welchen Stellenwert die Ernährung bislang in Ihrem Leben hatte – Ihr Baby wird Sie motivieren, gesünder zu leben!

Wer sich schon immer vielseitig ernährt hat, braucht sich nicht großartig umzustellen, wer ständig im Diätenwahn gelebt hat, wird sich vielleicht riesig freuen, den Stress für 40 Wochen (und am besten gleich für immer) zu vergessen, und wer ein Problem hat mit dem Essen (zu viel, zu wenig, erbrechen etc.), erhält jetzt eine tolle Chance, damit ins Reine zu kommen, wenn er sich dazu am besten noch professionelle Unterstützung holt.

Dana: «Als Fotomodell war ich es gewohnt, immer schlank zu sein, es war schon eine Umstellung für mich, diese Rundungen überall ... Til fand's toll, ich musste mich erst dran gewöhnen.»

10 Tipps für die Ernährung in der Schwangerschaft

1. Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt helfen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten, Blähungen vorzubeugen und den Energiepegel aufrechtzuhalten.
2. Je natürlicher Ihre Ernährung ist, desto besser. Industriell hergestellte und behandelte Nahrungsmittel möglichst reduzieren.
3. Viel frisches Gemüse, Obst und Salat essen. Sie liefern wichtige Vitamine und Mineralien. Achten Sie auf eine schonende Zubereitung: dünsten statt braten, Gemüse nicht zu lange kochen.
4. Getreideprodukte wie Vollkornbrot, Müsli und (Vollkorn-)Nudeln bieten wichtige Kohlenhydrate, Vitamine und Mineral- und Ballaststoffe. Diese Nahrungsmittel sollten den Hauptbestandteil Ihrer Ernährung ausmachen.
5. Den täglichen Eiweißbedarf durch Milchprodukte, Eier, Fisch, mageres Fleisch, Sojaprodukte und Hülsenfrüchte decken.
6. Mindestens zwei Liter kalorienfreie Getränke wie Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees oder verdünnte Fruchtsäfte über den Tag verteilt trinken.
7. Fett ist wichtig, nur das Richtige sollte es sein: ungesättigte Fettsäuren wie in Keimöl, Nüssen oder Fisch sind gesünder als das Fett in Schokolade, Kuchen und Bratfett.
8. Falls Sie oder der Vater des Babys an einer Kuhmilchallergie leiden oder eine familiäre Vorbelastung hinsichtlich Neurodermitis besteht, sollten Sie sich an eine Ernährungsberaterin wenden, damit Ihre Kalziumversorgung optimiert wird.
9. Eine streng vegetarische Ernährung ohne jegliche tierische Eiweißprodukte wie Milch oder Ei ist für Schwangere nicht optimal.
10. Nicht zu streng sein, wenn Sie ab und zu richtig Lust auf etwas «Ungesundes» wie Pommes frites oder einen Hamburger haben, nur zu, es wird Ihnen und Ihrem Baby nicht schaden.

HÄUFIGE FRAGEN IM ZWEITEN TRIMESTER

Meine Freundin ist in der gleichen Woche schwanger und hat einen viel kleineren Bauch als ich, warum ist das so unterschiedlich?

Es gibt hier keine festen Regeln, also machen Sie sich keine Gedanken, wenn schon ganz viel oder aber nur ein kleines Bäuchlein zu sehen ist. Wichtig ist nur, dass Sie sich gut und ausreichend ernähren und die Vorsorgeuntersuchungen bestätigen, dass alles in Ordnung ist.

Mein Busen, vor allem die Brustwarzen, jucken wie verrückt, warum? Und was kann ich tun?

Der Busen ist vielleicht nicht mehr ganz so empfindlich wie zu Beginn der Schwangerschaft, dafür jucken und kribbeln die Brustwarzen jetzt manchmal, weil sich die Brustdrüsen entwickeln und auf das Stillen vorbereiten.

Ursula: «Ich habe meine Brustwarzen immer in meine Bürstenmassage (wichtiges Utensil: ein Luffaschwamm oder -handschuh!) mit einbezogen. Das härtet ab und hat bei mir das Jucken gestoppt.»

Kann ich irgendetwas tun, um Schwangerschaftsstreifen vollkommen zu verhindern?

Massieren Sie die Brust und die Brustwarzen mit einem guten Massageöl (Weizenkeim-, Jojoba-, Lavendelöl) oder reiben Sie die Warzen mit einer Salbe (z. B. «Stillzart» von bellybutton) ein.

Die einzige Möglichkeit, Schwangerschaftsstreifen zu lindern, ist das tägliche Eincremen und Massieren des Bauches. Auch Bewegung, vor allem im Wasser, unterstützt die Elastizität der Gefäße und des Bindegewebes. Besonders ein gutes Öl hilft, die Dehnungsfähigkeit der Haut zu erhöhen. Das Auftreten der Streifen hängt übrigens nicht davon ab, wie groß Ihr Bauch in der Schwangerschaft ist, sondern von der Struktur

Ihres Bindegewebes und vom Gehalt an Collagen und Elastin in Ihren Gefäßen. Zunächst sind die Streifen rot. Wochen bis Monate nach der Schwangerschaft verblassen oder verschwinden sie wieder.

Ich habe ständig eine verstopfte Nase und häufig Nasenbluten, ist das normal?

Ja, die Schwangerschaftshormone bewirken bei vielen Frauen, dass die Nasenschleimhäute anschwellen und die Gefäße leichter reißen. Sorgen Sie immer für gut durchlüftete Räume. Duftöle (Fichtennadel oder Minze) zu verdampfen kann gut helfen. Die Yogaatmung ist ebenfalls eine gute Unterstützung für Ihre Atemwege.

Sie können Ihre Nasenschleimhaut auch mit Vaseline einreiben oder mit etwas physiologischer Kochsalzlösung spülen oder die Lösung als Nasenspray benutzen. Nachts kann es helfen, den Kopf etwas erhöht zu lagern.

Was kann ich gegen Verstopfung tun?

Damit es gar nicht erst zur Verstopfung kommt, sollten Sie auf eine ballaststoffreiche Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst und Vollkornprodukten achten. Schwarzer Tee, Schokolade und Bananen haben eher stopfende Wirkung, Nahrungsmittel aus weißem Mehl ebenfalls. Trinken Sie ausreichend Wasser, und zwar mindestens drei Liter über den Tag verteilt. Sanfte Bewegung aktiviert das Verdauungssystem ebenfalls.

Wenn die Verstopfung schon da ist, trinken Sie morgens direkt auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser. Auch getrocknete Feigen und Pflaumen sind hilfreich, solange Sie viel dazu trinken. Weizenkleie und Leinsamen, unter ein Joghurt gemischt und mit viel Flüssigkeit eingenommen, kann schnell zur Erleichterung führen, frisches Sauerkraut oder Sauerkrautsaft ebenfalls. Wenn gar nichts mehr geht, benutzen Sie ein Mikroklistier aus der Apotheke. Auf keinen Fall Abführmittel nehmen! Sie machen die Darmflora kaputt und stören den Mineralhaushalt.

Mir ist so oft schwindelig, ist das für mein Baby gefährlich?

Ihr Herz-Kreislauf-System arbeitet jetzt auf Hochtouren, es pumpt 6 Liter Blut pro Minute! In der Schwangerschaft haben Sie insgesamt etwa 1,5 Liter mehr Blut in Ihrem System, und das bedeutet Arbeit, auch für die Nieren. Da sich die Gefäße aufgrund der hormonellen Veränderung weiten, bekommt das Herz manchmal ein wenig Probleme, das Blut aus der Peripherie wieder zurückzupumpen. Es «sackt» dann in die Beine. Daher sind Ohnmachtsanfälle in der Schwangerschaft nicht selten. Die extreme hormonelle Situation, ein häufig recht niedriger Blutdruck und ein niedriger Blutzuckerspiegel sind zumeist die Ursache für die genannten Symptome.

TIPP FÜR DEN VATER Haben Sie sich noch nicht für einen Namen entschieden? Schreiben Sie einen Zettel mit Ihren Favoriten und begründen Sie Ihre Wahl!



Kurbeln Sie den Blutdruck durch Bewegung, Wechselbäder oder Bürstenmassagen an. Eine ausgewogene Ernährung hilft Ihnen, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Mehrere Schwindelanfälle allerdings in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft, kann dies auch ein Anzeichen für Bluthochdruck oder eine Blutarmut sein. Also unbedingt den Arzt informieren!

Ihrem Baby schaden diese Schwindelanfälle übrigens nicht, es wird über die Gebärmutter ausreichend versorgt.

Ich habe ständig Kopfschmerzen, seit ich schwanger bin. Was kann ich tun, ohne Medikamente zu schlucken?

Oft ist dies ein Spannungskopfschmerz, der sich durch Entspannung lösen lässt. Probieren Sie es mit kalten Waschlappen, die Sie an die Schläfen legen. Ein Aromaöl mit Pfefferminze erfrischt und belebt ebenfalls.

Ich habe plötzlich die wildesten Träume, auch Alpträume, warum?

Eine Schwangerschaft berührt jede Frau im Innersten. Unbewusste Ängste tauchen plötzlich auf, und Kindheitserinnerungen spielen eine große Rolle. All das lässt viele Frauen nicht schlafen oder wilde Träume haben. Befassen Sie sich mit dem, was Sie träumen, und fragen Sie sich, welche Bedeutung das Geträumte für Sie haben könnte. Sprechen Sie Ihre Gefühle aus. Manchmal bekommen die eigenen Eltern in der Schwangerschaft wieder einen anderen Stellenwert. Wenn es Ihr Verhältnis erlaubt, sprechen Sie mit Ihren Eltern und holen Sie sich die Unterstützung, die Sie sich vielleicht von ihnen wünschen. Ansonsten sind Freundinnen gute Ansprechpartner für Ihre Träume. Oder Sie führen ein Tagebuch, dem Sie Ihre Träume anvertrauen.

35. WOCHE

Alter des Baby: 33 Wochen

Das Baby wiegt jetzt etwa 2,5 Kilo und ist 45 Zentimeter lang (33 Zentimeter vom Scheitel bis zum Po).

Auch der Arzt kann Ihnen per Ultraschall nur ungefähr das Gewicht Ihres Babys sagen, denn sowohl Plazenta als auch das Fruchtwasser verhindern eine ganz genaue Aussage. Das Baby legt gerade in den letzten Wochen nochmal tüchtig Polster an. Spätestens jetzt drehen sich die meisten Babys in ihre endgültige Geburtsposition.

WAS VERÄNDERT SICH KÖRPERLICH?

10,8 bis 13 Kilo Gewichtszunahme sind völlig normal. Der Bauch ist jetzt ständig im Weg. Sich die Schuhe zuzubinden oder etwas hochzuheben wird zuneh-

mend lästig, und selbst ins Auto einzusteigen kann ein echtes Abenteuer werden. Freuen Sie sich, solange Sie Ihre Schuhe von oben noch sehen, dass gelingt nicht allen Schwangeren zu diesem Zeitpunkt! Ruhen Sie sich aus, sooft Sie können, Sie werden in den nächsten Wochen noch eine Menge Kraft benötigen.



36. WOCHE

Alter des Babys: 34 Wochen

Das Baby wiegt jetzt 2,75 Kilo und hat eine Länge von 46 Zentimetern (34 Zentimeter vom Scheitel bis zum Po).

Auch die Fußnägel sind nun vollständig gewachsen. Nun hat Ihr Baby zum ersten Mal «Haarausfall», denn der weiche Flaum, die Lagunobehaarung, die den ganzen Babykörper bedeckt, geht wieder aus. Manchmal bleibt sie an Beinen, Armen, Schultern oder in Hautfalten noch zurück. Die Augen aller Babys sind zunächst blau, was sich einige Wochen nach der Geburt ändern kann. Das Baby produziert jetzt das Hormon Cortisol, das für die völlige Reifung der Lungen notwendig ist. Sein Herz schlägt ungefähr 110 bis 150 Mal pro Minute.

WAS VERÄNDERT SICH KÖRPERLICH?

Nichts geht mehr, denken Sie vielleicht, aber doch: Ein bisschen geht immer noch. Das Baby hat immer weniger Raum, und Sie spüren, dass es sich wesentlich weniger bewegt.

Jetzt ist es an der Zeit, sich nach einem Kinderarzt für Ihr Baby zu erkundigen. Fragen Sie Freundinnen oder Ihre Hebamme oder Ihren Arzt nach Referenzen und nach ihren Erfahrungen.