

SILVIA HÖFER | DR. MED. ALENKA SCHOLZ

MEINE SCHWANGERSCHAFT

Tag für Tag
faszinierende Bilder
und umfassender Rat

GU

Inhalt

Die Autorinnen	6	Woche 4	
Vorwort	7	Tatsächlich schwanger!	36
		Medikamente in der Schwangerschaft	44
Woche 1		Woche 5	
Der Traum vom Baby	8	Wann kommt das Baby zur Welt?	46
Woche 2		Woche 6	
Alles startklar?	16	Gut betreut	54
Kinderwunschbehandlungen	24	Eintragungen im Mutterpass	62
Woche 3		Woche 7	
So beginnt das Leben	26	Entspannen Sie sich!	68
Die Ernährung in der Schwangerschaft	34	Wissenswertes zum Mutterschutz	76
		Woche 8	
		Wir werden Eltern	78
		Die Ultraschalluntersuchungen	86
		Woche 9	
		Was Ihr Körper jetzt braucht	88
		Screening-Tests	96
		Woche 10	
		Sanfte Hilfen bei Beschwerden	98
		Pränataldiagnostik	106
		Woche 11	
		Die Umstellungen gehen weiter	108
		Woche 12	
		Immer schön langsam	116
		Vater werden	124
		Woche 13	
		Das Ende des ersten Trimesters	126
		Mehrlingsschwangerschaft	134





Woche 14	
Werden Sie aktiv!	136
Familienmodelle	144
Woche 15	
Kraft von innen	146
Finanzielle Unterstützung	154
Woche 16	
Der Bauch wächst	156
Woche 17	
Ab in den Urlaub	164
Woche 18	
Zeit zu zweit	172
Woche 19	
Nicht mehr zu übersehen	180
Geschwister vorbereiten	188
Woche 20	
Spüren Sie Ihr Baby?	190
Woche 21	
Halbzeit!	198
Glücklose Schwangerschaft	206



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir bieten Ihnen alle wichtigen Informationen sowie praktischen Rat – damit können Sie dafür sorgen, dass Ihre Kinder glücklich und gesund aufwachsen. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen mehrfach in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

PF



Woche 30	
Hurra, Zwillinge!	274
Vorbereitung aufs Stillen	282
Woche 31	
Bald startbereit	284
Ernährung gegen Ende der Schwangerschaft	292
Woche 32	
Anschaffungen für die Babyzeit	294
Ein Zimmer für das Baby	302
Woche 33	
Einen Geburtsort finden	304
Die Erstausrüstung fürs Baby	312

Woche 22	
Einfach mal loslassen	208
Woche 23	
Alles wird gut!	216
Woche 24	
Unser kleines Nest	224
Frühgeburtsbestrebungen und Frühchen	232
Woche 25	
Hausmittel für fast alles	234
Woche 26	
Her mit der Creme!	242
Woche 27	
Nähe finden	250
Woche 28	
Nur noch drei Monate	258
Woche 29	
Erste Hinweise auf die Geburt	266



Woche 34	
Entspannen Sie sich!	314
Woche 35	
Kraft durch Yoga	322
Woche 36	
Gut vorbereitet!	330
Woche 37	
Es wird eng!	338
Woche 38	
Wohlbehütet	346
Woche 39	
Endspurt	354
Woche 40	
Jetzt ist es bald so weit!	362
Was heißt denn hier Termin?	370
Die Geburt	372
Die ersten Anzeichen	373
Die Geburt beginnt	374
Eröffnungsphase	379
Gebärpositionen	386
Übergangsphase	388
Austreibungsphase	391
Das Baby ist da!	392
Schmerzerleichterung	396
Unterstützte Geburten	398
Das Wochenbett	402
Das Leben mit Kind	403
Erste Untersuchungen	404
Stillen und Fläschchen	406
Die ersten Tage und Wochen	408
Eltern sein	412



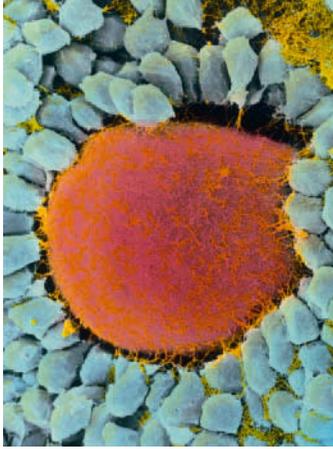
Zum Nachschlagen	414
Erkrankungen und Komplikationen in der Schwangerschaft	414
Komplikationen während der Geburt	419
Erkrankungen im Wochenbett	420
Service	422
Adressen, die weiterhelfen	422
Bücher, die weiterhelfen	425
Register	426
Übungsregister	430
Bildnachweis	431
Impressum	432



Woche 3

So beginnt das Leben

Das Wunder der Natur beginnt, wenn die Chromosomen von Eizelle und Spermium miteinander verschmelzen. In rasantem Tempo beginnt nun die Zellteilung. Die eine Zelle wird zu einer Hautzelle, die nächste wird Teil eines inneren Organs. Fünf bis sechs Tage nach der Befruchtung nistet sich die Eizelle in der Gebärmutter ein. Von nun an hat der Embryo nur noch ein Ziel: wachsen.



Bis knapp zwei Tage vor dem Eisprung beschränkte sich die Reifung der Eizelle (pinkfarben) auf die Aufnahme von Stoffen (Anlegen des Dotters), die ihr von den umgebenden Granulosazellen (hellblau) gereicht wurden.

15. Tag

{Noch 265 Tage}

Wie alles beginnt

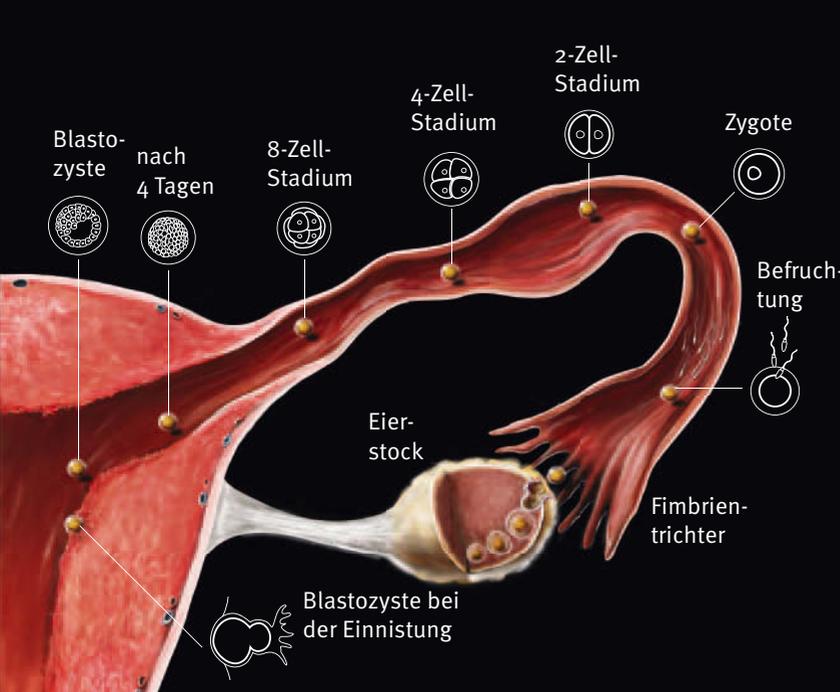
Wenn die Chromosomen von Eizelle und Spermium verschmelzen, verändert sich die Zusammensetzung der äußeren Hülle der Eizelle, sodass kein weiteres Spermium hineingelangen kann. Noch befindet sich die befruchtete Eizelle im Eileiter, mithilfe feiner Härchen wird sie jedoch langsam in Richtung Gebärmutter transportiert. Dort kann die Zellteilung beginnen. Aus einer Zelle werden zwei, aus zwei vier, aus vier acht und so weiter. Jede Zelle erfüllt ihre eigene Aufgabe bei der Entstehung neuen Lebens. Die eine wird vielleicht zur Hautzelle, die nächste Teil eines inneren Organs. Man kann wirklich getrost von einem Wunder der Natur sprechen, wie all diese verschiedenen Prozesse ineinandergreifen, um am Ende einen perfekten kleinen Menschen zu kreieren.

Noch lässt sich nichts nachweisen

Für einen Schwangerschaftstest ist es zu diesem Zeitpunkt noch zu früh, denn bisher hat sich die befruchtete Zelle nicht eingenistet. Sie befindet sich erst auf ihrer Reise vom Eierstock durch den Eileiter zur Gebärmutter. Erst ein paar Tage nach der Befruchtung erreicht sie die Gebärmutterhöhle. Etwa fünf bis sechs Tage nach der Empfängnis und somit etwa am 19. Tag nach der letzten Regelblutung kommt es schließlich zur Einnistung in die Gebärmuttermutter-schleimhaut.

Auch bei einer Ultraschalluntersuchung sieht man bis jetzt nicht mehr als eine hoch aufgebaute Schleimhaut in der Gebärmutter, wie sie auch vor jeder Regelblutung üblich ist.

KÖRPERWISSEN



DER WEG DER Eizelle

Während der fruchtbaren Tage »springt« die Eizelle aus dem Eierstock. Über die Fangärmchen des Fimbrientrichters gelangt sie in den Eileiter, wo sie von einem Spermium befruchtet werden kann. Die erfolgreich befruchtete Eizelle wandert nun durch den Eileiter zur Gebärmutter. Schon auf dieser Reise teilt sie sich immer mehr, bis sie sich nach fünf bis sechs Tagen als sogenannte Blastozyste in die Gebärmutter einnistet.

39. Tag

{Noch 241 Tage}

Vorsorgeuntersuchungen

Jede Frau hat einen gesetzlichen Anspruch auf ausreichende medizinische Untersuchung und Beratung während der Schwangerschaft. Die Kosten hierfür werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen übernommen. Wenn Sie Leistungen nach dem Bundessozialhilfegesetz beziehen, übernimmt das Sozialamt die Kosten.

Die Vorsorgeuntersuchungen dienen dazu, die körperlichen Veränderungen und die gesunde Entwicklung von Mutter und Kind zu beobachten, zu begleiten und zu dokumentieren. Sie finden bei einem unproblematischen Schwangerschaftsverlauf zuerst einmal monatlich und ab der 32. Schwangerschaftswoche vierzehntägig statt. So können Besonderheiten in der Regel frühzeitig erkannt und gegebenenfalls behandelt werden. Die Ärztin oder Hebamme klärt Sie und Ihren Partner über die Un-

tersuchungsergebnisse auf und berät Sie, falls weitere medizinisch notwendige oder sinnvolle Maßnahmen anstehen. Ob ein so engmaschiges Kontrollnetz bei normalem Schwangerschaftsverlauf tatsächlich nötig ist, sei dahingestellt. Eine Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation in mehreren Ländern (darunter auch Industrienationen) ergab nämlich, dass sich die Anzahl der Schwangerenvorsorgetermine bei gesunden schwangeren Frauen und Babys ohne gesundheitliche Nachteile für Mutter und Kind durchaus reduzieren ließe. Das bedeutet, dass zum Beispiel in Deutschland anstatt der vorgesehenen elf Kontrollen fünf bis sieben ausreichen würden.

Übrigens: Wenn Sie berufstätig sind, müssen Sie für sämtliche Vorsorgeuntersuchungen von der Arbeit freigestellt werden, ohne dass dadurch ein Verdienstausfall entstände.





Zum Nachweis der Schwangerschaft kann bereits in dieser Woche ein Ultraschall der Gebärmutter durchgeführt werden.

In dieser Woche formen und entwickeln sich der Darm, die Leber und der Magen. Auch Hirnanhangsdrüse und Muskelstränge beginnen zu wachsen. Das Baby ist nun in der Lage, die ersten Bewegungen zu vollführen.

40. Tag

{Noch 240 Tage}

IGeL-Leistungen

Alle medizinisch sinnvollen Untersuchungen gehören zur normalen Vorsorge auf Basis der Mutterschaftsrichtlinien. Was darüber hinausgeht, sind sogenannte Individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL), die auf Wunsch der Schwangeren nicht nur bei einem besonderen Risiko durchgeführt werden können. Zu den IGeL-Leistungen gehört zum Beispiel der Toxoplasmose-Test (Seite 83).

Die Kosten für eine solche IGeL-Untersuchung trägt in der Regel die Schwangere. Nur wenn ein begründeter Verdacht auf ein individuelles Risiko vorliegt, müssen die zusätzlichen Leistungen von der Krankenkasse übernommen werden.

Pränataldiagnostik

Auch Untersuchungen im Rahmen der Pränataldiagnostik, wie zum Beispiel die Nackentransparenzmessung (Seite 106), gehören nicht zu den normalen Vorsorgeuntersuchungen. Sie werden aber von Ihren medizinischen Begleiterinnen auf die Möglichkeiten der Zusatzuntersuchungen hingewiesen, sofern besondere gesundheitliche oder familiäre Risiken bestehen.



Standardmäßig sind für den gesamten Zeitraum der Schwangerschaft drei Ultraschalluntersuchungen durch die Ärztin vorgesehen.



Die Entwicklung des Babys geht rasend schnell voran. Es ist zwischen 17 und 22 Millimeter groß, wobei der Kopf das meiste davon ausmacht. Der Hals entsteht und trennt den voluminösen Kopf vom restlichen Körper.

.....

60. Tag {Noch 220 Tage}

Magnesium, ein wichtiger Mineralstoff

Magnesium kommen verschiedene Aufgaben im Stoffwechsel zu, zum Beispiel beim Knochenaufbau und der Bildung der Zähne. Daher ist der Umsatz gerade in der Schwangerschaft besonders hoch. Trotzdem lässt sich nach Ansicht von Ernährungsexperten der tägliche Bedarf für schwangere Frauen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gut über die Nahrung decken.

Bei einigen Schwangerschaftsbeschwerden wie Wadenkrämpfen wird die Frauenärztin zusätzlich ein

Magnesiumpräparat verschreiben. Die Einnahme von Magnesium bei Verdacht auf vorzeitige Wehen wurde dagegen in Studien als wirkungslos erkannt. Wird das Mittel nicht oral verabreicht, ist diese Maßnahme sogar mit erhöhten gesundheitlichen Risiken für das Kind verbunden.

Achtung: Weil sich Magnesium und Eisen gegenseitig bei der Aufnahme behindern, sollten entsprechende Präparate in ausreichend großem zeitlichen Abstand eingenommen werden.

Der **Tagesbedarf** liegt bei 310 Milligramm in der Schwangerschaft und 390 Milligramm in der Stillzeit.



Bananen liefern mit 50 Milligramm/150 Gramm besonders viel Magnesium.

Größere Mengen stecken etwa in Vollkorn, Vollkornprodukten und Kartoffeln.

Gemüsesorten wie Spinat, Schwarzwurzeln und Kohlrabi sind gute Magnesiumlieferanten.

Ebenfalls **magnesiumreich:** Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Amaranth und Tofu.



Hier sind die Schwimmhäute zwischen Fingern und Zehen gut zu sehen. Die Arme werden länger und sind in den Ellbogen gebeugt. Die Genitalien beginnen sich zu formen, sind im Ultraschall aber noch nicht zu erkennen.

.....

61. Tag

{Noch 219 Tage}

Niedrigen Eisenwerten vorbeugen

Der Körper benötigt Eisen unter anderem, um rote Blutkörperchen aufzubauen und damit die Sauerstoffversorgung zu sichern. Durch die Umstellungen in der Schwangerschaft steigt das Blutvolumen, ohne dass sich die Blutkörperchen in gleichem Maße vermehren. Dadurch kommt es zu einer relativen Erniedrigung, sozusagen einer Verdünnung des Eisengehalts im Blut. Doch erst wenn in bestimmten Schwangerschaftsabschnitten spezifische Bluteisen-

werte unterschritten werden, deutet dies auf eine Mangelversorgung hin. Dann spricht man von einer Anämie. Nur in diesem Fall wird eine zusätzliche Einnahme von Eisen empfohlen.

Weil Vitamin C die Eisenaufnahme unterstützt, empfiehlt es sich, zum Essen ein Glas frisch gepressten Orangen- oder Grapefruitsaft zu trinken. Gerbstoffe in Tee und Kaffee verschlechtern die Eisenaufnahme im Körper.

Die empfohlene **Eisenmenge** für eine Schwangere beträgt 20 bis 30 Milligramm pro Tag.

Fleisch besitzt den höchsten Eisengehalt, da es selbst eisenhaltige Blutkörperchen enthält.



Gemüse wie Rote Bete, Mangold, Spinat, Pfifferlinge oder Ingwer sind gute Eisenlieferanten.

Spezielle Säfte aus Kräuterextrakten wie Floradix® oder Kräuterblut® sind in der Apotheke erhältlich.

Als gute **Eisenlieferanten** gelten auch getrocknete Aprikosen, Amaranth, Sesam und Melasse.



Ihr Baby kann Temperatur, Druck, Schmerz und auch Licht trotz der geschlossenen Augenlider wahrnehmen. Seine erste Sinneswahrnehmung, das Hören, können Sie mit Singen und direkter Ansprache fördern.

.....

151. Tag

{Noch 129 Tage}

Massagetechniken

Es gibt verschiedene Massagetechniken, die unterschiedliche Funktionen erfüllen. Egal, welche davon Sie sich zunutze machen wollen: Achten Sie darauf, dass nicht nur Sie selbst bequem liegen oder sitzen, sondern auch die Person, die sich Ihrer Muskulatur widmet. Nur wenn sie sich ebenfalls wohlfühlt, kann die Massage beiden Spaß machen.

Kneten

Das sanfte Kneten von Haut und Bindegewebe mit allen Fingern – meist von unten nach oben – ist gut geeignet, Ermüdungen und Verspannungen in der Muskulatur aufzulösen. Wenn Sie die Muskeln in Längsrichtung kneten, dient dies der Dehnung.

Kreisen

Mit kleinen, kreisförmigen Bewegungen der locker geschlossenen Hand lassen sich lokale Verspannungen effektiv lösen.

Zittern

Vibrierende Zitterbewegungen der flachen Hand bewirken eine muskuläre Entspannung. Mit lockeren

Schüttelbewegungen der Gliedmaßen, des Rumpfes oder einzelner Muskelgruppen können Krämpfe gelöst werden, die Muskeln entspannen sich.

Ausstreichen

Großflächige Streichbewegungen (meist kreisförmig oder von der Körpermitte zu den Seiten hin) entstauen das Venen- und Lymphsystem. Sie werden auch im Lendenwirbelsäulenbereich oft als sehr wohltuend empfunden.

Reiben

Flache oder tiefere Reibebewegungen erwärmen Haut und Gewebe und sorgen dafür, dass die massierte Partie besser durchblutet wird. Dadurch werden Muskelverspannungen und Gewebeverklebungen gelöst.

Klopfen

Auch durch kurze, sehr leichte Schlagbewegungen mit der Handkante, den Fingern oder der Hohlhand wird die Durchblutung gesteigert. Diese Methode eignet sich gut für den Schulter- und Nackenbereich.

GUT ZU WISSEN

Massageöle

Öle erleichtern das Massieren und machen die Massage noch angenehmer. Verwenden Sie ein neutrales Öl in Bioqualität, zum Beispiel aus süßen Mandeln (nicht bei Nussallergie!) oder Traubenkernen, das Sie auch für Salate verwenden können. Selbst Olivenöl, das von der Haut schnell aufgenommen wird, ist gut geeignet. Vorsicht: Manche Massageöle enthalten Substanzen, die in der Schwangerschaft vermieden werden sollten. Verzichten Sie auf Zusätze wie ätherische Öle aus Salbei, Kiefer, Myrrhe, Wacholder, Rosmarin, Thymian oder Lorbeer.

152. Tag

{Noch 128 Tage}

Einfache Rückenmassage

So eine Massage könnte man eigentlich jeden Tag brauchen! In der Bauchlage ist sie in diesen Schwangerschaftswochen allerdings nicht mehr zu empfehlen. Legen Sie sich stattdessen bequem mit Kissen gepolstert auf die Seite oder lassen Sie sich im Sitzen massieren. Achten Sie außerdem darauf, dass Sie nicht frieren. Dann kann es losgehen!

Das Öl verteilen

Zimmerwarmes Massageöl in den Händen verteilen und dabei leicht anwärmen. Das Öl mit beiden Händen großflächig und in kräftigen Streichbewegungen über Rücken und Nacken verteilen (Foto oben).



Die Wirbelsäule lockern

Nun kann Ihr Partner mit den Daumen beidseitig parallel zur Wirbelsäule leichten Druck ausüben – von der unteren Rückenpartie bis nach oben zum Nacken (Foto Mitte). Drei- bis viermal wiederholen.



Schultern und Nacken entspannen

Um die Schulter- und Nackenmuskulatur zu entspannen, anschließend die Muskulatur und das Bindegewebe mit den Fingern kneten und mit dem Handballen leicht massieren.

Den unteren Rücken massieren

Die mittlere und untere Rückenpartie wird mit der gleichen Technik behandelt, wobei man an verspannten Stellen ruhig intensiver kneten darf. Angenehm ist es, wenn die Partie vorher erwärmt wird, indem man mit der Hand mehrmals darüberstreicht und -reibt. Auch Wärme löst Spannungen.

Abschließende Klopfmassage

Zum Abschluss empfiehlt es sich, den Rücken von der Lendenwirbelsäule aus bis hinauf zu den Schultern leicht mit den Handkanten und Handflächen abzuklopfen (Foto unten). Dann wird die gesamte Massagefläche mit den Handinnenflächen von oben nach unten mit leichtem Druck ausgestrichen.



Hurra, Zwillinge!

Ein Baby zu bekommen stellt den Körper vor ganz besondere Aufgaben. Viel mehr gilt dies, wenn Sie Zwillinge oder Drillinge erwarten. Alle werdenden Mehrlingsmütter sollten daher besonders gut auf sich achten, um keine zu frühe Geburt zu riskieren.

Woche
30





Ihr Baby wiegt ungefähr 1350 Gramm und ist circa 40 Zentimeter lang. Es kann nun die Augen leicht öffnen und dreht seinen Kopf, wenn es von außen einen andauernden, hellen Lichtstrahl bemerkt.

.....

204. Tag {Noch 76 Tage}

Wie sich Ihr Körper verändert

Da das Knochengestüt des Babys härter wird und sein Gehirn, seine Muskeln und seine Lungen reifen, benötigt es viele Proteine sowie reichlich Kalzium, Folsäure und Eisen. Helfen Sie Ihrem Kind bei diesem Wachstumsprozess, indem Sie gezielt Nahrungsmittel zu sich nehmen, die reich an den benötigten Vitalstoffen sind. Dazu gehören zum Beispiel Milch, Joghurt, Haferflocken, Weizenkeime, Hülsenfrüchte, frisches Beerenobst (oder Säfte daraus), Spargel, Orangensaft sowie mageres Fleisch oder magerer Fisch.

Vorsorge bei Mehrlingsschwangerschaft

Eine Mehrlingsschwangerschaft belastet den Körper im Vergleich zu einer Schwangerschaft mit einem Baby deutlich mehr. Bindegewebe, Muskeln, Beckenboden und Rücken müssen ein Vielfaches an Gewicht aushalten und die Haut muss sich stärker dehnen. Eine Mehrlingsschwangerschaft wird zudem unter medizinischen Gesichtspunkten stets als eine Risikoschwangerschaft eingestuft. Daher sind für Frauen, die Zwillinge oder Drillinge erwarten, häufigere Vorsorgeuntersuchungen vorgesehen als

bei einer Schwangerschaft mit einem Baby. Die aktuellen Empfehlungen raten, dass bis zur 28. Woche alle zwei Wochen eine Untersuchung stattfinden sollte, danach jede Woche. Im Gegensatz zu Schwangerschaften mit einem Baby werden bei den Vorsorgen auch häufiger eine vaginale Untersuchung und Ultraschalluntersuchungen durchgeführt, um frühzeitig erkennen zu können, ob der Gebärmutterhals verkürzt ist, sich der Muttermund schon gelockert oder geöffnet hat beziehungsweise ob sich das Wachstum der Babys verzögert.

Die meisten Mehrlinge kommen vor dem errechneten Termin zur Welt. Bei Zwillingen beträgt die durchschnittliche Schwangerschaftsdauer 37 Wochen, bei Drillingen oft sogar noch weniger. Häufig haben die Kinder auch ein deutlich geringeres Geburtsgewicht als Einlinge. Es ist daher günstig, wenn die von Ihnen gewählte Klinik an ein Perinatal- oder neonatologisches Zentrum für Frühgeborene angeschlossen ist.

GEFAHR DURCH STRESS

Dauerstress kann **vorzeitige Wehen** begünstigen. Denn Stresshormone vermindern die Durchblutung und beeinflussen das vegetative Nervensystem. Dadurch haben **Infektionen** leichteres Spiel, die dann wiederum eine Frühgeburt provozieren können.

GUT ZU WISSEN

Seltene Mehrlingsgeburten

Das Statistische Bundesamt hat in Deutschland in den Jahren zwischen 1950 und 2007 33 Fünflingsgeburten und 5 Sechslingsgeburten gezählt. Sechslinge kamen im Oktober 2008 in Berlin im sechsten Monat zur Welt. In der Uni-Klinik Leipzig erblickten im Januar 2012 eineiige Vierlinge das Licht der Welt. Die Wahrscheinlichkeit so einer Geburt wurde von Statistikern mit 1:13 Millionen angegeben.

242. Tag

{Noch 38 Tage}

Schmetterling

Mit dieser Übung dehnen Sie den Beckenboden, kräftigen das Becken und beleben die Beinerven.

• Setzen Sie sich aufrecht hin, ziehen Sie die Beine an und pressen Sie die Fußsohlen aneinander. Die Hände liegen an den Füßen. Schließen Sie die Augen, atmen Sie ein paarmal tief ein und aus und beginnen Sie dann, mit den Knien leicht auf und ab zu wippen.

• Drücken Sie jetzt mit den Händen nach und entspannen Sie die Beine.

• Spüren Sie, wie Sie mit jeder Ausatmung die Beine noch mehr entspannen können und die Dehnung angenehmer wird.

• Genießen Sie diese Übung für zwei bis drei Minuten. Spüren Sie anschließend kurz nach.

Achten Sie auf einen geraden Rücken. Stellen Sie sich vor, man würde Sie an einem unsichtbaren Faden an Ihrem Kopf nach oben ziehen.

Spüren Sie im Bereich von Beinen und Beckenboden bewusst die Dehnung.

243. Tag

{Noch 37 Tage}

Die Seiten strecken

Diese Übung weitet den Brustraum und verbessert die Atmung.

- Sie sitzen aufrecht auf dem Boden. Stellen Sie das rechte Bein zur Seite hin auf, die Außenkante des rechten Fußes drücken Sie gegen den Boden. Das linke Bein liegt angewinkelt am Boden, die Ferse liegt möglichst nahe beim Damm.
- Heben Sie beim Einatmen den rechten Arm nach oben. Spüren Sie, wie Ihr Brustraum weit und offen wird, und ziehen Sie mit den Fingerspitzen in Richtung Decke.
- Atmen Sie tief in die rechte Seite. Halten Sie die Position drei Atemzüge lang.
- Mit der folgenden Ausatmung legen Sie die rechte Hand wieder am Boden ab; wechseln Sie die Seite.

Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich voll und ganz auf den Atemfluss.

Die Schultern bleiben tief.



279. Tag

{Noch 1 Tag}

Die ersten Minuten

Manche Babys reagieren auf die neuen Umstände erst einmal erschrocken und müssen verzweifelt weinen, bis sie die Hilfe bekommen, die ihnen den Übergang erleichtert. Am schnellsten gelingt dies auf dem nackten Bauch oder Brustkorb der Mutter, nach einer Kaiserschnittgeburt auch auf dem der Begleitperson. Die Berührung, der bekannte Geruch, die vertraute Stimme, der Platz auf warmer nackter Haut, die sich beim Atmen hebt und senkt, und die vertrauten Geräusche des Herzens bringen fast alle Babys in einen entspannten Zustand.

Wenn es sich sicher fühlt, öffnet das Baby seine Augen und Sie können sich ein erstes Mal anschauen. Diesen Blick werden Sie nie vergessen! Ihr Baby schaut, als würde es Sie mit diesem Blick tief in sich

wahrnehmen. Auch wenn wir nicht wissen, was bei diesem ersten Augenkontakt genau geschieht, spüren alle an diesem Moment Teilnehmenden seine tiefe Bedeutung für Mutter, Vater und Kind.

Reden Sie leise mit Ihrem Baby und halten Sie es ganz vorsichtig. Schließlich ist diese Art der Berührung ganz neu für es. Streicheln Sie es zart, zuerst an den winzigen Armen und Beinen, dann am Rücken. Der weiche Bauch und der Brustkorb sind durch die zusammengezogene Haltung in der Gebärmutter noch nicht mit Ihrer Berührung vertraut. Warten Sie daher noch einen Moment, ehe Sie Ihr Kind auch dort vorsichtig streicheln. Lassen Sie sich viel Zeit, Ihr neugeborenes Baby in aller Ruhe kennenzulernen und es zu bewundern.





Geschafft, das Baby ist da! Versuchen Sie, die ersten Minuten und Stunden in Ruhe miteinander zu genießen.

280. Tag

*Heute ist der errechnete
Geburtstermin!*

.....

Der Beginn einer wundervollen Beziehung

Die meisten Babys möchten nach etwa 30 bis 90 Minuten ununterbrochenem Hautkontakt, wenn sie sich ein bisschen von der Geburt erholt haben, das erste Mal an der Brust trinken. Manche nehmen die Brust mit einer Selbstverständlichkeit, die immer wieder verblüfft. Andere brauchen ein wenig Zeit, bis sie es schaffen, richtig »anzudocken«. Drängen Sie nicht, sondern lassen Sie Ihrem Kind die Zeit, die es braucht. Wenn Sie unsicher sind, bitten Sie die Hebamme, Ihnen zu zeigen, wie Sie es zum Trinken animieren können. Sie wird Ihnen helfen, das Baby anzulegen. Verzweifeln Sie nicht, wenn Sie das Gefühl haben, alles falsch zu machen: Nach der ersten Geburt fühlt sich fast jede Frau absolut unerfahren. Sie werden aber sehen, dass Sie bald Expertin sein werden!

Nach den ersten Saugversuchen und dem Genuss der ersten Tropfen Vormilch sind dann die meisten Babys so gnädig gestimmt, die anstehenden Routineuntersuchungen über sich ergehen zu lassen: Sie werden gewogen und gemessen. Die erste Vorsorgeuntersuchung und eventuelle Prophylaxemaßnahmen sind fällig, zum Beispiel die Gabe von Vitamin-K-Tropfen. Nach dieser Aufregung hilft es, wenn das Baby wieder auf Ihnen liegen und an der zweiten Brust nuckeln darf, damit es spürt, dass es auch außerhalb des Bauches sicher ist und sich entspannen darf.

Sicherheit von Anfang an

Mit der Wahl des richtigen Geburtsorts haben Sie einen wichtigen Schritt getan, dass Ihr Baby die ersten Minuten und Stunden auf der Erde entspannt erleben darf. Teilen Sie daher dem Geburtsteam unbedingt Ihre Wünsche mit und bitten Sie darum, dass ...

- man nach der Geburt Ihres gesunden Babys abwartet, bis Sie selbst Ihr Baby aufgenommen und begrüßt haben,
- das Baby erst auf Ihrem Arm abgenabelt wird,
- Sie so lange ununterbrochenen Hautkontakt miteinander haben dürfen, bis Ihr Baby von sich aus die Brust sucht und die ersten Saugversuche startet,
- es zumindest an einer Brust so lange trinken darf, wie es will,
- Routineuntersuchungen und andere anstehende Maßnahmen möglichst erst nach dem ersten Stillen erfolgen.

Mit diesen wenigen Schritten legen Sie für sich und Ihr Baby Meilensteine zum Aufbau von Vertrauen und Sicherheit. Auch wenn es keine Garantie für den weiteren Verlauf Ihrer Bindung, für den Erfolg des Stillens oder Fütterns geben kann, so bietet dieser Anfang doch alle Chancen für einen positiven weiteren Weg.

Übergangsphase

Die Übergangsphase liegt zwischen der aktiven Eröffnung des Muttermundes und der Austreibung des Babys. Sie beginnt, wenn der Muttermund ungefähr acht Zentimeter weit offen ist, und endet, wenn er völlig geöffnet ist oder Sie das Bedürfnis verspüren zu pressen. Manchmal lässt die Häufigkeit der Wehen nach, aber Stärke und Dauer steigen an. Gerne kommen die Wehen nun auch im Doppelpack. Jede davon erreicht ihren Höhepunkt, beginnt etwas abzuebben und nimmt dann wieder an Intensität zu, bevor sie ganz verschwindet. Die Fruchtblase platzt vor oder während der Übergangsphase recht häufig.

Turbulent und herausfordernd

Diese Phase ist meist die kürzeste Phase der Geburt und dauert zwischen 20 Minuten und zwei Stunden. Nicht alle Frauen spüren sie bewusst mit dem typischen Wehenchaos. Wenn Sie aber zu den 50 Prozent gehören, die da durchgehen, werden Sie die Übergangsphase als turbulente und fordernde Zeit erleben, in der sich die letzten Zentimeter Ihres Muttermundes öffnen. Wenn Sie vorher gut mit der Stärke und dem Rhythmus der Wehen zurechtkamen, ändert sich nun alles in Richtung »schnell aufeinanderfolgend«. Das ist anstrengend und oft zittern deshalb die Beine und Übelkeit tritt auf; manche Frauen fühlen sich regelrecht krank. Das bringt viele an ihre Grenzen und so sind typische Forderungen in dieser Phase: »Ich will sofort ein Schmerzmittel!«, »Ich kann nicht mehr, tut etwas!«, »Holt mir das Kind heraus!« oder »Ich will nach Hause!«. Äußern Sie Ihre möglicherweise sehr heftigen Gefühle ruhig lautstark. Oft erleichtert das den Umgang mit dieser Grenzerfahrung.

Wenn Sie die Geburt Ihres Babys ohne Schmerzmittel geplant hatten, kann die Übergangsphase schwierig für Sie und Ihre Begleiter sein. Es wäre dann auch nicht untypisch, wenn Sie Ihre gesamte Planung und Wünsche für die Geburt über den Haufen werfen würden. Bei einer Hausgeburt oder in einem Geburtshaus möchten Sie plötzlich doch lieber in ein

Krankenhaus gehen, weil Sie sofort eine Leitungsanästhesie wünschen. Und das, wo Sie sich doch so sehr gewünscht hatten, Ihr Baby ohne solche Hilfsmittel zur Welt zu bringen ...

Denken Sie daran, dass Sie es in der Übergangsphase schon fast geschafft haben und Ihr Baby bald im Arm halten werden. Sie benötigen jetzt die Unterstützung durch Ihre Hebamme und Ihren Partner. Dann kommen Sie gut durch diese Zeit. Am Ende der Übergangsphase pausieren die Wehen häufig. In dieser kleinen Verschnaufpause können Sie und Ihr Baby sich ausruhen.

Wie Ihr Partner Sie unterstützen kann

Die Übergangsphase wird auch für die Begleitpersonen anstrengend. Sie werden vielleicht angeschrien. Ihre Hände oder Arme werden so gedrückt, dass sie blaue Flecken bekommen. War die Kreuzbeinmassage eben noch die größte Hilfe der Welt – werden sie nun weggeschubst, weil jede Berührung verkehrt ist. Die Hebamme kennt das und für den Partner ist es das Wichtigste, dass er es nicht persönlich nimmt, wenn Sie seine Angebote zurückweisen. Das Ende ist in Sicht, und er ist die größte Hilfe in dieser Phase, in der menschliche Zuwendung oft das Einzige ist, was noch angeboten werden kann. Kühle Getränke, Eiskwürfel oder ein kalter Waschlappen bringen Erfrischung. Hilfreich sind jetzt kniende Positionen, bei der Sie zum Beispiel ein Seil fassen. Auch die sogenannte Hirtenposition, bei der Sie die Hände auf das angestellte Knie drücken, kann angenehm sein.

Es ist jetzt »Pflicht« des Partners, Sie immer wieder daran zu erinnern, dass nach dieser Übergangsphase, also sehr bald, Schmerz und Anstrengung zu Ende sind. Wenn Sie selbst sehr nach innen gekehrt sind, ist es auch seine Aufgabe, den Kontakt zur Hebamme zu halten. Er ist dann Mittler von Informationen und sollte versuchen, den Raum zu schaffen, dass Hebammen und Ärzte mit Untersuchungen warten, solange Sie gerade eine Wehe haben und nicht sprechen möchten.

Geburt aus der Schädellage

Das Baby wird auf seinem Geburtsweg tief in die Vagina geschoben, erst Richtung Kreuzbein, um dann kurz vor dem Beckenboden nach vorn zum Schambein zu gehen, wo sich das Baby mit seinem Hinterköpfchen abstemmt.

Bei der Geburt wird zuerst der Hinterkopf sichtbar. Das Köpfchen bleibt so lange gebeugt, bis der hintere Haaransatz unter dem Schambein durchgerutscht ist. Erst danach gibt es genügend Platz für die Streckung und der ganze Kopf wird sichtbar.

Das Baby dreht sich, damit sich auch die Schultern durch das Becken schrauben können. Zuerst kommt die obere Schulter ans Licht. Dann rutscht etwas langsamer die hintere Schulter über den Damm. Der restliche Körper des Babys folgt mit einem Schwall Fruchtwasser.



Das Wunder der 9 Monate

Tag für Tag begleitet dieser umfassende Ratgeber Ihre Schwangerschaft – mit beeindruckenden Fotos, fundierten Informationen und hilfreichen Tipps von Hebamme und Ärztin.

- **Spektakuläre Aufnahmen** aus dem Uterus zeigen, wie sich Ihr Baby täglich entwickelt.
- Alle Veränderungen im Körper der Frau werden anschaulich erklärt – verständlich und **mit zahlreichen Fotos, Ultraschallaufnahmen und Illustrationen.**



- Gesunde Ernährung, Wohlbefinden, Untersuchungen, Beschwerden, Geburt und Wochenbett – dieses **Standardwerk** erklärt in jeder Phase der Schwangerschaft, was jetzt gerade wichtig für Sie ist.

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-3617-6



9 783833 836176

€ 29,99 [D]
€ 30,90 [A]

www.gu.de

