

**Eltern Glück...**



**wir bekommen  
ein Baby**

**Eltern Glück...  
wir bekommen ein Baby:  
Alles rund um  
Schwangerschaft, Geburt  
und Babyschlaf!**

**(Schwangerschafts-  
Ratgeber)**

**Reproduktion, Übersetzungen, Weiterverarbeitung  
oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken  
sowie Wiederverkauf oder sonstige  
Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche  
Zustimmung der Autorin nicht gestattet.**

**Copyright © 2016 - Lea Barth**

**Alle Rechte vorbehalten.**

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Der Schwangerschaftsverlauf im Überblick: Alle 40 Schwangerschaftswochen bis zur Geburt**

1. bis 8. Schwangerschaftswoche: Körper und Seele in anderen (Lebens)Umständen

9. bis 16. Schwangerschaftswoche: Der weibliche Körper hat sich nun auf die Schwangerschaft eingestellt

17. bis 24. Schwangerschaftswoche: Der Babybauch ist nun nicht mehr zu übersehen für Familie, Freunde & Kollegen

25. bis 32. Schwangerschaftswoche: Entschleunigtes und entspanntes Lebenstempo für die werdende Mama

33. bis 40. Schwangerschaftswoche: Vor der Geburt - Der Geburtstermin rückt immer näher

Wann kommt endlich das Baby auf die Welt? - Wenn das ungeborene Baby einfach auf sich warten lässt

Checkliste Kliniktasche: Ich packe meine Kliniktasche und dies alles muss mit

Checkliste Baby-Erstausrüstung: Alles wichtige was das neugeborene Baby in den ersten Lebensmonaten benötigt

### **Ausgewogene Ernährung und gesunder Lebensstil in der Schwangerschaft**

Gesund leben in der Schwangerschaft - Babybauchzeit ist keine Krankheit

Ausgewogene, vitaminreiche und abwechslungsreiche Ernährung in der Schwangerschaft

Ernährungsrisiken in der Schwangerschaft - Vorsicht bei bestimmten Lebensmitteln

Regelmäßige Auszeiten sind die beste Schwangerschaftsvorsorge

Die Kenntniserlangung der Entschleunigung während der Schwangerschaft

Sport und regelmäßige Bewegung auch in der Schwangerschaft

Auf Sauna, Dampfbad, Vollbad und Sonnenbaden muss in der Schwangerschaft nicht verzichtet werden

Schützen und Kühlen: Viele Schwangere haben mit Kreislaufproblemen zu tun bei Sonne und Hitze

Haare färben in der Schwangerschaft...Ja oder Nein?

## **Gesund und Fit mit Babybauch durch die vier Jahreszeiten**

Gesund und Fit mit Babybauch im Frühling

Gesund und Fit mit Babybauch im Sommer

Gesund und Fit mit Babybauch im Herbst

Gesund und Fit mit Babybauch im Winter

## **Sanfter Babyschlaf ist (k)ein Kinderspiel: Tipps zum Einschlafen und Durchschlafen im 1. Lebensjahr**

Der Weg zu einem festen Schlaf-Rhythmus

Gute Basis für den sanften und gesunden Babyschlaf

Die geeignete Schlafumgebung ist wichtig für einen sanften Babyschlaf

Wenn das Baby nicht zur Ruhe kommt und Schlafen somit Probleme bereitet

# **Der Schwangerschaftsverlauf im Überblick: Alle 40 Schwangerschaftswochen bis zur Geburt**

## **1. bis 8. Schwangerschaftswoche: Körper und Seele in anderen (Lebens)Umständen**

In den ersten Wochen der Schwangerschaft arbeitet der Körper der werdenden Mama auf Höchstleistung. Ebenfalls der Gefühlshaushalt mag durcheinandergeraten – Körper und Seele gelangen in andere (Lebens)Umstände.

Mit dem Moment der Empfängnis verändern sich die Hormonverhältnisse im Körper der werdenden Mama. Der komplette Organismus der schwangeren Frau passt sich in einem sehr kurzen Zeitraum den Anforderungen der Babybauchzeit an. Dieser sorgt hierfür, dass sich die gesamte Eizelle in der Gebärmutter besser einnisten kann und der Mutterkuchen (Plazenta) sich entwickelt.

## **Der feminine Körper der werdenden Mama verändert sich**

Ebenfalls wenn in den ersten Wochen der Schwangerschaft äußerlich nach wie vor nicht reichlich wahrzunehmen ist, verändert sich viel im weiblichen Körper. Das Blut der werdenden Mama stellt sämtliche notwendigen Nährstoffe für die Bildung der Plazenta und den rasch wachsenden Embryo bereit. Um jene Aufgaben zu hinzukommen, erhöht sich die Stoffwechsel-Routine der werdenden Mama um

etwa 10 bis 25 Prozent, die Blutflüssigkeit steigt um 30 bis 40 Prozent. Für manche hat das sichtbare Konsequenzen. Zum Beispiel können sich die Blutadern unter der Haut merklich sichtbar werden. Darüber hinaus werden die Gebärmutter sowie der Gebärmutterhals geschmeidiger, die heranwachsende Gebärmutter drückt leicht auf die Blase der Schwangeren. Der Blutzufluss zur Vagina erhöht sich, womit die Schamlippen ein wenig dunkler scheinen. Die weibliche Brust wird praller und sehr sensibel. Häufig färbt sich ebenfalls der Warzenvorhof ein wenig dunkler und entwickelt einen weicheren Bereich.

### **Wechselbad der Emotionen - Plötzliche Stimmungsumschwünge bei der Schwangeren**

Erst einmal produziert der sich entwickelnde Mutterkuchen zusammen mit den Eierstöcken unterschiedliche Hormone: Östrogen wie auch die Schwangerschaftshormone HCG sowie Progesteron. Danach, in etwa ab dem vierten Schwangerschaftsmonat, wird die Bearbeitung der Schwangerschaftshormone komplett von dem Mutterkuchen durchgeführt.

Hormone als Botenstoffe des Menschlichen Körpers steuern nicht nur unterschiedliche Vorgänge im weiblichen Körper, statt dessen wirken sich auch stark auf die Gefühlsebene der Schwangeren aus. In der Anfangszeit der Babybauchzeit läuft bei der Hormonherstellung die Synchronisation zwischen Mutterkuchen und Eierstöcken nicht immer ideal: Das hormonelle Auf und Ab kann ein Wechselbad der Emotionen bei der werdenden Mama erzeugen. Begeisterung und Gereiztheit, Stimmungshoch sowie Traurigkeit – die Gefühlsbandbreite kann sehr weitläufig reichen. Im Regelfall festigt sich der hormonelle Zustand als nächstes im zweiten Schwangerschaftsdrittel, und die Stimmung wird wieder ausgewogener.

## **Neue Lebenssituation - für das Leben eines kleinen Menschen verantwortlich zu sein**

Gewiss nicht nur die Hormone der werdenden Mama können während der Schwangerschaft die Gefühlswelt ändern. Mama zu werden heißt, eine neuen Part und Funktion zu bekommen und für langen Zeitraum für das Leben eines kleinen Erdenbürgers verantwortlich zu sein. Durch der Klarheit, ein Kind zu erwarten, tauchen eine große Anzahl Fragen auf. In die Begeisterung vermischen sich ab und an auch Verunsicherung: Werden die Schwangerschaft und Geburt gut ablaufen? Wird der Nachwuchs gesund zur Welt kommen? Wie werden Partner und Familie Stellung beziehen? Wird das Geld ausreichen? Ebenso wie werden sich Nachwuchs, Beziehung und Job unter einen Hut bringen können?

Bei nicht wenigen Pärchen kündigt sich der anstehende Nachwuchs spontan an. Als Folge müssen aktuelle die Lebensweise und der Zukunftsplan häufig neu überdacht und diskutiert werden. Dies benötigt Ausdauer und Kompromisswilligkeit, weil die werdenden Eltern setzen sich ab und zu auf unterschiedliche Art mit der neuen Begebenheit auseinander und begegnen anstehende Entscheidungen verschieden.

## **Was der Körper der werdenden Mama jetzt an Vitaminen benötigt**

Die Babybauchzeit erhöht den Bedarf des menschlichen Körpers an Vitaminen, Eisen, Jod, Magnesium, Kalzium sowie in erster Linie Folsäure. Vitamin-B9 ist elementar für alle Zellteilungs- und Wachstumsverfahren. Eine Folsäure-Ermangelung kann auch zu Blutarmut, Verdauungsleiden und Schleimhautänderungen zur Folge haben. Bei dem

ungeborenen Kind kann es die Entwicklung des zentralen Nervlichen Systems, des Gehirns und des Rückenmarks beeinträchtigen (Neuralrohrdefekt).

Bereits in der Frühschwangerschaft wird aus diesem Anlass eine folsäurereiche Ernährungsweise (Obst, Grünzeug und Vollkornartikel) empfohlen. In Abstimmung mit dem Arzt ist die weitere Einnahme von 0,2 bis 0,4 Milligramm Folsäure jeden Tag bis zur zwölften Schwangerschaftswoche (Folsäureprophylaxe) angebracht. Fachgesellschaften raten, Folsäure-Tabletten am besten bereits vor der Befruchtung, aller spätestens nach Bekanntwerden der Schwangerschaft einzunehmen.

Ausgenommen hiervon gilt: Wer während der Babybauchzeit gesund lebt, schafft die aller besten Grundlagen hierfür, dass sich das ungeborene Kind gut entwickeln wird. Die Schwangerschaft ist aus diesem Grund ein gute Gelegenheit für die werdende Mama und ihren Lebenspartner, über die persönliche Lebensweise nachzudenken. Wie ernähre ich mich überhaupt? Wie steht es mit dem Nikotin- und Alkohol-Genuss und mit der Verwendung von Medikamenten?

## **Kontrolluntersuchungen und Mutterpass**

Die erste Kontrolluntersuchung nach Kenntniserlangung der Schwangerschaft kann ein Frauenarzt oder eine Hebamme durchführen. Hierbei wird der generelle Gesundheitsstatus der werdenden Mama gechecked sowie der voraussichtliche Termin der Geburt bestimmt. Sämtliche Ergebnisse der Untersuchungen werden im Mutterpass schwarz auf weiß festgehalten. Der Mutterpass ist ein sehr wichtiges Schriftstück, das eine Schwangere Mama stets mit sich führen sollte. In einer Notsituation gibt er Ärzten und Hebammen rasch Informationen, die für die schwangere Mama und Baby lebensnotwendig sein können.



## **9. bis 16. Schwangerschaftswoche: Der weibliche Körper hat sich nun auf die Schwangerschaft eingestellt**

Im Verlauf des dritten Schwangerschaftsmonats hat sich der weibliche Körper auf die Schwangerschaft nun eingestellt. Brechreiz und Müdigkeit lassen auch entsprechend nach. Die überwiegende Zahl der Schwangeren fühlt sich jetzt größtenteils wohl.

### **Die erste Ultraschall-Untersuchung und folglich das erste Bild des ungeborenen Kindes**

Bei der nun anstehenden Kontrolluntersuchung wird durch Abtasten der Bauchdecke die Größe und Form der Gebärmutter diagnostiziert. Darüber hinaus werden das Wachstum und die Herztöne des heranwachsenden Kindes gecheckt.

In diesem Augenblick steht auch die erste Ultraschall-Untersuchung an: Jetzt kann die Schwangere zum ersten Mal ihr Kind sehen, wie es im Fruchtwasser schwimmt und sich bewegt. Falls der werdende Vater bei der Untersuchung dabei ist, bekommt auch er ein erstes „Bild“ des Ungeborenen.

### **Äußere Veränderungen am Körper der werdenden Mama**

Viele werdende Mamas finden die ersten schwangerschaftsbedingten körperlichen Änderungen an ihnen attraktiv und sexy. Die Schwangerschaftshormone, die verbesserte Blutmenge im Blutkreislauf und erhöhte Wassereinlagerungen lassen die Hautoberfläche lebendiger,

faltenfrei und rosiger erscheinen. Die weibliche Brust wird größer und praller, der Umfang des Bauches nimmt ein wenig zu – allerdings noch nicht so sehr, dass er in der Alltagsroutine oder beim Liegen beeinträchtigen würde.

## **Unwohlsein Ja oder Nein - Die meisten Schwangeren fühlen sich gesund und voller Energie**

Die überwiegende Zahl der werdenden Mamas fühlt sich fit und voll mit Energie. Trotzdem mag es auch in diesem Zeitraum zu winzigen Unpässlichkeiten kommen.

Das Fortpflanzungsorgan die Gebärmutter wächst und kann sich ab und zu durch mäßiges Ziehen erkennbar machen. Darüber hinaus drückt sie mitunter auf die Blase, so dass die schwangere Mama öfters einen Harndrang spürt. Hin und wieder mag es zu notgedrungenen Harnabgängen beim extremen Lachen, Niesanfällen oder bei schnellem Zu Fuß gehen kommen. Dies ist unschön, lässt aber im mittleren Schwangerschaftsdrittel größtenteils nach.

Ebenfalls Darmverstopfung und Darmwind sind oftmals eine Begleiterscheinung der Babybauchzeit. Hierfür ist das Schwangerschaftshormon Progesteron zuständig: Es lockert nicht bloß die Gebärmutter-Muskulatur, sondern ebenfalls die vom Darm. Als Folge wird die Darmtätigkeit auch verlangsamt. Eine ausgeglichene und ballaststoffreiche Ernährungsweise mit frischen Früchten, Gemüse und Vollkornartikeln ist also zu empfehlen. Schwergewichtiges und Aufblähendes z. B. Zwiebeln, Hülsenfrüchte und Kohlgrünzeug vermeiden schwangere Mamas am besten. Langsam die Mahlzeiten speisen, reichlich dazu trinken und sich genügend zu bewegen, unterstützt und fördert die Darmtätigkeit.