

Annette Nolden

Mit
praktischen
Tipps für Körper
und Seele



Schwangerschafts Kalender

*Mein Begleiter für die
spannendste Zeit im Leben*

G|U

Herzlichen Glückwunsch! Seite 5

1. Monat Seite 11

Top secret – noch völlig unbemerkt wächst in Ihrem Bauch ein neues Leben heran: Sie werden Mutter.

2. Monat Seite 21

Schwangerschaftstest positiv – Ihr Körper spürt den Wandel und kann mit Beschwerden reagieren, gegen die es aber Hilfen gibt.

3. Monat Seite 39

Typisch schwanger – die Lust auf Schokolade und Essiggurken steigt. Entspannen Sie sich und schenken Sie Ihren Träumen mehr Beachtung!

4. Monat Seite 57

Der Bauch wächst – verwöhnen Sie Ihren Körper mit Massagen und Co! Und lassen Sie Ihrem Nestbau-Trieb freien Lauf!

5. Monat Seite 75

Es tut sich was – endlich können Sie die ersten zarten Bewegungen Ihres Babys spüren. Sorgen Sie dafür, dass es Ihnen beiden gut geht!

6. Monat Seite 93

Auf Schritt und Tritt – der Fötus macht durch kräftige Turnübungen auf sich aufmerksam. Auch Ihnen tun bestimmte Übungen jetzt gut.

7. Monat Seite 111

Spür mal – Ihr Baby nuckelt genüsslich am Daumen, es gähnt, dehnt und streckt sich. Nehmen Sie Kontakt auf!

8. Monat Seite 129

Schwer im Kommen – das Baby wächst und wächst, Ihr Körper leistet dabei ganze Arbeit. Tanken Sie Kraft und beginnen Sie, sich auf die Geburt vorzubereiten!

9. Monat Seite 147

Klinkitasche, Windeln, Kuscheltiere – ist alles vorbereitet? Nutzen Sie die Energie und den Tatendrang, die Sie in diesen Wochen haben!

10. Monat Seite 165

Endspurt – Ihr Baby ist bereit zur Geburt, über den genauen Termin »entscheidet« es selbst.

Das Baby ist da! Seite 183

Zum Nachschlagen Seite 184

Bücher und Adressen, die weiterhelfen – Register – Impressum

Mit Haltung gegen Rückenschmerzen

Wirbelsäule und Rückenmuskulatur werden in der Schwangerschaft stark belastet. Denn Bänder und Gelenke sind durch die hormonelle Beeinflussung gelockert, wodurch die Wirbelsäule weniger »Unterstützung« hat als sonst – obwohl sie jetzt viel mehr tragen muss. Das zunehmende Gewicht von Kind, Fruchtwasser und Plazenta zieht die Lendenwirbel nach vorn. Um den Bauch besser »tragen« zu können, kippen deshalb viele Frauen nach hinten und fallen ins Hohlkreuz, was schnell zu Verspannungen und Rückenschmerzen führt. Um dies zu vermeiden, ist es sehr wichtig, die Rückenmuskulatur schon in den ersten Monaten auf die neue Aufgabe vorzubereiten und zu stärken. Das geht auch ganz nebenbei: Achten Sie einfach auf eine gute Körperhaltung, dann treten Beschwerden erst gar nicht auf.



WICHTIG

Vorsicht Hexenschuss!

Bücken Sie sich nie aus dem Stand heraus, indem Sie sich einfach nach vorn beugen. Gehen Sie stattdessen langsam in die Hocke und kommen Sie aus dieser Haltung gerade wieder nach oben. Sie können sich dabei ruhig mit den Händen abstützen.

Den Rücken stärken

Eine einfache Übung für zwischendurch:

- Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf einen Stuhl mit Lehne und rutschen Sie mit dem Po weit nach hinten. Lassen Sie Ihre Schultern hängen und neigen Sie den Kopf etwas nach unten.
- Drücken Sie jetzt mit dem Rücken ganz fest gegen die Lehne. Zählen Sie dabei bis 20. Halten Sie nicht die Luft an, sondern atmen Sie tief ein und aus. Wiederholen Sie die Übung dreimal.
- Stellen Sie sich anschließend mit geschlossenen Beinen gerade hin und schwingen Sie mit dem Oberkörper abwechselnd nach rechts und nach links. Nehmen Sie die Arme mit. Schwingen Sie, solange es Ihnen Spaß macht und gut tut.

Aufrecht sitzen und stehen

Gerade beim Sitzen ist es wichtig, auf die richtige Haltung zu achten: Sie sollten Ihr ganzes Gesäß spüren und sich auf allen Knochen breit niederlassen. Stellen Sie die Füße fest mit der ganzen Sohle auf, die Beine sind leicht gespreizt. Der Rücken ist gerade und bildet mit dem Kopf eine Linie. Versuchen Sie auch beim Stehen, den Oberkörper und das Becken gerade zu halten – vom Po bis zum Kopf sollte keine Krümmung zu sehen sein. Schieben Sie die Knie ganz leicht nach vorn.

Junge oder Mädchen?

Noch ist Ihr Baby so klein, dass selbst eine Ultraschalluntersuchung nicht zeigen kann, ob Sie ein Mädchen oder einen Jungen erwarten. Penis und Klitoris sehen sich in diesem Stadium sehr ähnlich und auch die Schamlippen ähneln auf dem Ultraschallbild den Hoden. Erst ab der 16. Schwangerschaftswoche kann Ihr Arzt das Geschlecht des Fötus mit relativer Wahrscheinlichkeit am Monitor erkennen. Trotzdem können die Bilder »lügen«. Eine verlässliche Angabe zum Geschlecht erlaubt allein eine Untersuchung des Chromosomensatzes, die aber nur durchgeführt wird, um einen Gendefekt des Ungeborenen auszuschließen. Wenn Sie nicht mehr warten wollen, können Sie sich die Zeit mit Orakeln vertreiben, mit denen bereits in Prä-Ultraschallzeiten versucht wurde, das Geschlecht eines Kindes schon im Mutterleib zu bestimmen.

Es wird ein Mädchen ...

- wenn Sie ein bleiches Gesicht haben,
- wenn Ihr linkes Auge und Ihre linke Brust größer sind,
- wenn ein Pendel, das von einer anderen Person über Ihren Bauch gehalten wird, zu kreisen beginnt,
- wenn Sie in den ersten Schwangerschaftswochen von starker morgendlicher Übelkeit geplagt werden,
- wenn ein Blick in Ihr Traumtagebuch (siehe Seite 54) offenbart, dass Sie von

Der Chinesische Empfängnis-Kalender

Bis auf das 13. Jahrhundert geht der Chinesische Empfängnis-Kalender zurück, mit dem (nicht nur) im Fernen Osten versucht wird, das Geschlecht eines Babys vorherzusagen. Das Alter der Mutter und der Zeitpunkt der Zeugung sollen dabei die maßgebliche Rolle spielen. Im Internet unter: www.qualimedic.de/Chinesischer_empfaengnis-kalender.html

runden Gegenständen oder Früchten geträumt haben, zum Beispiel Bälle, Kugeln oder Melonen.

Es wird ein Junge ...

- wenn Ihr Gesicht eine rosige, gesunde Farbe zeigt,
- wenn Ihr rechtes Auge und Ihre rechte Brust größer sind,
- wenn sich ein Pendel, das von einer anderen Person über Ihren Bauch gehalten wird, von einer Seite zur anderen bewegt,
- wenn ein Blick in Ihr Traumtagebuch Träume von länglichen Gegenständen oder Gemüse zeigt, zum Beispiel Stangen, Heckenschere oder Zucchini.



INFO

Gewichtszunahme: Der Body-Mass-Index ist entscheidend

Zwar steigt Ihr Nährstoffbedarf schon mit Beginn der Schwangerschaft. Doch erst ab dem vierten Monat erhöht sich auch der Energiebedarf. Ab dann müssen Sie etwas mehr essen als sonst – Ihr Körper benötigt täglich rund 250 Kalorien zusätzlich. Aus diesem Grund beginnt die Gewichtszunahme bei den meisten Schwangeren erst ab der 13. Woche. Bis zur Geburt nehmen Frauen mit Normalgewicht zehn bis zwölf Kilo zu, wobei die ideale Gewichtszunahme von Frau zu Frau unterschiedlich ist. Sie hängt von Ihrem persönlichen Body-Mass-Index (BMI) ab, den Sie anhand des Vor-Schwangerschafts-Gewichts berechnen.

Regelmäßige Gewichtskontrollen

Damit Sie weder zu viel noch zu wenig essen – beides kann Ihrem Kind schaden –, wird Ihr Gewicht bei jeder Vorsorgeuntersuchung kontrolliert. Nur so kann der Arzt Sie darauf hinweisen, dass Sie Ihr Essverhalten gegebenenfalls ändern müssen. Um selbst zu wissen, wie viel Sie zunehmen sollten, ermitteln Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI) nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in Kilogramm}}{(\text{Körpergröße in Metern})^2}$$

Ein Beispiel: Angenommen, Sie sind 1,68 Meter groß und haben ein Ausgangsgewicht von 66 Kilogramm, dann rechnen Sie: $66 : (1,68 \times 1,68) = 66 : 2,8224 = 23,4$.

So sieht Ihre ideale Gewichtszunahme aus:

- niedriger BMI (weniger als 19,8): 12,5 bis 18 Kilo Gewichtszunahme,
- mittlerer BMI (19,8 bis 26): 11,5 bis 16 Kilo Gewichtszunahme,
- hoher BMI (größer als 26): 7 bis 11,5 Kilo Gewichtszunahme.

Bei einem BMI von 23,4 sollten Sie im Idealfall also 11,5 bis 16 Kilo zunehmen. Das Plus auf der Waage verteilt sich dabei über die gesamte Schwangerschaft und schwankt ab der 13. Woche zwischen 250 und 400 Gramm pro Woche. Bedenken Sie jedoch, dass solche statistisch errechneten Werte nur Anhaltspunkte sein können. Im Einzelfall muss Ihr Arzt entscheiden, ob Sie zu viel oder zu wenig zunehmen.

Zu viel zugenommen?

Schnell die Waage plötzlich über 500 Gramm pro Woche nach oben, sollten Sie sofort Ihren Frauenarzt zu Rate ziehen. Denn hinter der starken Gewichtszunahme kann sich eine schwere Erkrankung wie eine Schwangerschaftsvergiftung (Gestose, Präeklampsie) oder Schwangerschaftsdiabetes verstecken.

WICHTIG



Platz für ein Erinnerungsfoto
oder ein Ultraschallbild

Am Ende des 4. Monats



Fragen an den Frauenarzt und andere Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

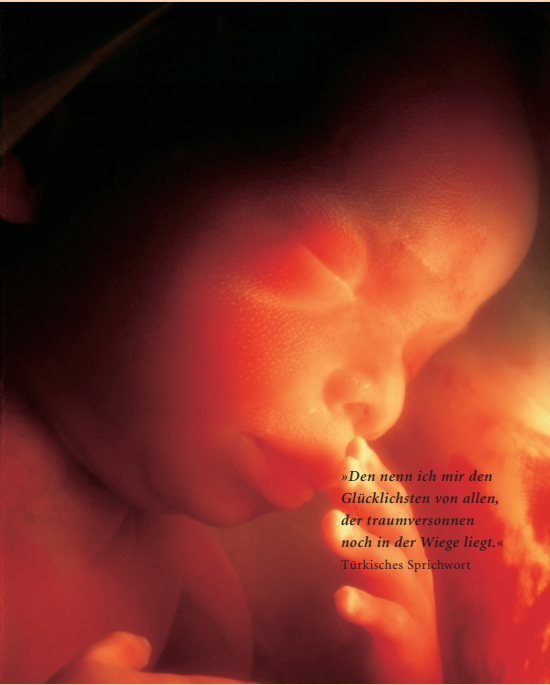
.....

.....

.....

5.

Der fünfte Monat



*»Den nenn ich mir den
Glücklichsten von allen,
der traumversunken
noch in der Wiege liegt.«
Türkisches Sprichwort*

*Auch wenn der Fötus in dieser Zeit viel schläft, kann die Mutter ihn
in den nächsten vier Wochen zum ersten Mal spüren. Gegen Ende des Monats
lässt sich sein Herzschlag mit dem Ohr am Bauch hören.*

Die 26. Woche



Die Woche in Zahlen

Datum

Bauchumfang

Gewicht

So entwickelt sich das Baby ...

- Nun sind die **Augen herangereift** und das Baby ist in der Lage, auf Hell oder Dunkel zu reagieren.
- Das **Gehör** ist so weit entwickelt, dass das Kind Geräusche dieser- und jenseits des Mutterleibs wahrnehmen kann.
- **Gähnen, Recken und Strecken** gehören ab jetzt zum alltäglichen Leben des Babys dazu.
- **Größe und Gewicht:** ca. 32 Zentimeter und 800 Gramm.

... und das geschieht bei Ihnen

- Der Fötus ist so groß geworden, dass er langsam die **mütterlichen Organe** aus ihrer normalen Lage **drängt**. Das kann vermehrt Blähungen, Verstopfung oder auch Atemnot verursachen. Den recht flexiblen Organen passiert dabei in der Regel nichts. Sie rutschen nach der Geburt wieder an ihren einstigen Platz zurück und die Beschwerden verschwinden.
- Auch zu große **körperliche Anstrengungen und Stress** können sich durch ein Druckgefühl im Bauch oder Ziehen im Unterleib bemerkbar machen. Schonen Sie sich und gönnen Sie sich ausreichend Ruhezeiten, in denen Sie die Beine hochlegen. Lassen Sie sich – ohne schlechtes Gewissen – vom werdenden Vater verwöhnen.
- Sie können **mit Ihrer Stimme das Baby »lenken«**: Wenn Sie laut mit ihm sprechen, kann es sein, dass es sich daraufhin – für Sie spürbar – bewegt.



Gedanken in dieser Woche

Tees für die Stimmung

»Gegen alles ist ein Kraut gewachsen«, weiß der Volksmund – und das gilt auch in der Schwangerschaft. Eine Tasse Kräutertee kann daher in vielen Fällen dazu beitragen, dass es Ihnen besser geht. Die wichtigsten Heilkräutertees erhalten Sie als fertige Mischung oder Beutel in der Apotheke, im Drogeriemarkt oder im Naturkostladen. Einige davon haben sich besonders bewährt, das Wohlbefinden in der Schwangerschaft zu steigern:

- **Brennnesseltee** wirkt positiv bei Wassereinlagerungen, geschwollenen Gelenken und Eisenmangel.
- **Fencheltee** ist gut bei Übelkeit, Sodbrennen und Blähungen. Ab der 40. Schwangerschaftswoche regt dieser Tee den Milchfluss an.

- **Ingwertee** empfiehlt sich bei Übelkeit und Kopfschmerzen.
- **Kamillentee** hilft bei Sodbrennen, Übelkeit, Nervosität und Kopfschmerz.
- **Löwenzahntee** lindert Wassereinlagerungen, geschwollene Gelenke und Verdauungsprobleme.
- **Pfefferminztee** schafft Erleichterung bei Übelkeit, Sodbrennen, Magenschmerzen und Darmkrämpfen.

Tee zur Geburtsvorbereitung

Himbeerblättertee stärkt die Gebärmutter und steigert ihre Spannkraft. Trinken Sie – nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme – ab der 26. Schwangerschaftswoche regelmäßig eine Tasse pro Tag, ab der 38. Woche viermal täglich eine.



Die ersten Fotos

Das Baby ist da!



Name meines Babys

Geburtstag und -jahr

Geburtsstunde

Geburtsort

Sternzeichen

Dauer der Geburt

Gewicht und Größe des Babys bei der Geburt
Gewicht Größe

Besonderheiten



Abenteuer Schwangerschaft – *Woche für Woche bewusst erleben*

Sie bekommen ein Baby! Und damit beginnt für Sie ein spannender neuer Lebensabschnitt, voller Freude auf das Kind und voller ungeahnter Entdeckungen – was Ihre Gefühle angeht und auch Ihren Körper, der sich verändert.

Dieser Kalender begleitet Sie durch die einmalige Zeit der Schwangerschaft: Sie erfahren, wie sich das Baby entwickelt und was sich bei Ihnen tut, und bekommen nützliche Infos und liebevolle Ideen rund um Gesundheit, Ernährung und Geburt. Zudem gibt's viel Platz zum Aufschreiben von eigenen Gedanken und zum Einkleben von netten Erinnerungen.



GU

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-7742-6842-5



€ 19,99 [D]

€ 20,60 [A]

www.gu.de