Claudia
Weingärtner

Meine Schwanger-schaft!

verflixt noch mal
schrecklich-schöne,
panisch-pralle,
gemein-glückliche









GU







Inhalt

Vorwort
Warum es heute so anspruchsvoll ist, schwanger zu sein 4

Der erste Monat (3. bis 4. Woche) 8
So lief's bei MIR: Sex zum Termin und das Warten nach dem entscheidenden Akt 9
Brief Nr. 1: Zwölf Lektionen für die Kinderwunschzeit 16
Fragen über Fragen im 1. Monat: Erste Anzeichen? Gefahr einer Fehlgeburt? 21

Der zweite Monat (5. bis 8. Woche) 26
So lief's bei MIR: Der positive Test, das große Zittern und die fiese Übelkeit 27
Brief Nr. 2: Drei Glücksregeln zur Ablenkung 32
Fragen über Fragen im 2. Monat: Lebensmittel-Tabus? Schaden Handystrahlen? 37

Der dritte Monat (9. bis 12. Woche) 42
So lief's bei MIR: Der erste Herzschlag, Hemmungen beim Sex, Geheimniskrämerei 43
Brief Nr. 3: Wertvolle Tipps zu den Themen Gewicht, Outfit, Notlügen, Sorgen, Gelüste 50
Fragen über Fragen im 3. Monat: Veränderungen des Körpers? Ist Sport okay? 54

Der vierte Monat (13. bis 16. Woche) 62
So lief's bei MIR: Die Verkündungen, das erste Hebammen-Date, Nackenfaltenmessung 63
Brief Nr. 4: Kreative Ideen fürs große »Outing« 68
Fragen über Fragen im 4. Monat: Ab wann ist das Geschlecht zu erkennen? Ist Fliegen okay? 72

Der fünfte Monat (17. bis 20. Woche) 78
So lief's bei MIR: Babymoon, Trauerfall in der Familie, Wohlfühlzeit 79
Brief Nr. 5: Anleitung für den perfekten Kugelbauch-Urlaub 84

Fragen über Fragen im 5. Monat: Vitamin D nehmen? Wann spürt man das Baby? Yoga machen? 88

Der sechste Monat (21. bis 24. Woche) 94
So lief's bei MIR: Nestbau, Zappelalarm im Bauch, Infoabend in der Klinik 95
Brief Nr. 6: Kaiserschnitt versus Spontangeburt – die große Pro- und Contra-Liste 100
Fragen über Fragen im 6. Monat: Wie finde ich einen Namen? Sind Träume intensiver? 105

Der siebte Monat (25. bis 28. Woche) 112
So lief's bei MIR: Google – der Feind aller Schwangeren, Bye-bye Arbeitswelt 113
Brief Nr. 7: Die ultimative Shoppingliste: die absoluten Must-haves fürs Baby 118
Fragen über Fragen im 7. Monat: Beste Sexstellungen? Ist ein Beschäftigungsverbot sinnvoll? 124

Der achte Monat (29. bis 32. Woche) 130
So lief's bei MIR: Der Geburtsvorbereitungskurs, das dritte Organscreening, erste Wehwehchen 131
Brief Nr. 8: Wieso Vergleiche unglücklich machen – jetzt erst recht 136
Fragen über Fragen im 8. Monat: Den Kugelbauch bei Facebook posten? Was tun bei Verstopfung? 140

Der neunte Monat (33. bis 36. Woche) 146
So lief's bei MIR: Albtraum Geburt, die (Un-)Ruhe vor dem Sturm, Akupunktur 147
Brief Nr. 9: Angst vor der Geburt? Eine Mutmach-Petition in neun Akten 154
Fragen über Fragen im 9. Monat: Was muss in die Kliniktasche? Wie viel Elterngeld gibt's? 160

Der zehnte Monat (37. bis 40. Woche) 168
So lief's bei MIR: Die Geburt und die ersten Tage danach 169
Brief Nr. 10: Sechs Irrglauben zum Wochenbett 176
Fragen über Fragen im 10. Monat: Wann schießt die Milch ein? Was verändert sich? 184

Register 190
Impressum 192









Vorwort

Eigentlich bin ich ein Glückskind.

Glückskind, das heißt: Ich habe tolle Eltern, die beste Schwester der Welt. Ich arbeite in meinem Traumjob, bin Reporterin bei einer großen Zeitung. Ich bin verheiratet mit der Liebe meines Lebens, wir wohnen in unserer Lieblingsstadt Berlin. All das kam einfach so, irgendwie. Glückskind halt.

Eigentlich, das heißt: Es gibt Dinge, die auch Glückskindern nicht ohne Weiteres zufliegen, selbst wenn der Wunsch noch so groß ist. Das Problem ist: Wenn man gewöhnt ist, dass das Leben so läuft, wie man es plant, guckt man ganz schön blöd aus der Wäsche, wenn das Schicksal plötzlich streikt.

Genau so war das mit der Baby-Nummer. Ich wollte schwanger werden, unbedingt. Und dachte: Das kann ja nicht so schwierig sein. Immerhin werden pro Sekunde vier Kinder auf dieser Welt geboren. Das sind jährlich und weltweit 132 675 000 Geburten. Wenn so viele Frauen jährlich Mama werden, arme, reiche, dicke, dünne, dumme, schlaue, kranke, gesunde, solche, die einen One-Night-Stand hatten und solche, die gar nicht schwanger werden wollen –, dann müsse es doch auch bei mir klappen! Bei MIR: Anfang 30, gesund, gebärfreudig.

Ich habe es nicht ausgerechnet, aber das Geld, das ich für Schwangerschaftstests ausgab, die mit nur einem Streifen im Müll landeten, hätte ich lieber in ein schickes Paar Manolo Blahniks investieren sollen.

Als es ENDLICH klappte, klappte es gleich doppelt: Der Gynäkologe zeigte mir auf dem Ultraschallbildschirm doch tatsächlich ZWEI Babys, die sich alle beide in meinem Bauch befinden sollten. Spätestens diese Nachricht machte mich zur absoluten Vollzeit-Schwangeren. Hach, was WAR ich glücklich. Aber auch voller Ängste und Sorgen. Ich las fortan so ziemlich ALLES über das Thema Schwangerschaft, was mir in die Hände kam, kaufte stapelweise Bücher, durchstöberte das Netz.

Eines aber, das fand ich dabei NICHT: Einen authentischen Ratgeber, der weder von Medizinern geschrieben noch mit Fotos von wunderschönen Models bebildert ist. Natürlich gibt es sie: diese hübsch illustrierten, witzig geschriebenen und wissenschaftlich fundierten Schwangerschaftsbücher. Ich aber suchte eher so etwas: Einen Bericht aus dem echten Leben, von einer normalen Frau, die eben NICHT zu Germanys next Topmodels gehören könnte, sondern auch mal Pickelchen und blaue Adern anstatt ausschließlich glatt gebügelte Haut und wohlgeformte Kurven zeigt. Die offen, ehrlich, detailliert und persönlich aus ihrem schwangeren Alltag erzählt, sich andererseits mit dem Gedanken-Karussell auseinandersetzt, das sich mit dem positiven Schwangerschaftstest zu drehen beginnt. Und obendrauf vielleicht sogar noch Antworten auf die wichtigsten Fragen gibt, in verständlicher Sprache anstatt in verklausuliertem Fach-Chinesisch. Antworten auf Fragen, die sich so ziemlich jede Frau stellt, die ein Baby erwartet – aber auch Antworten auf Fragen, die explizit Zwillings-Schwangere haben.

Also schrieb ich selbst genau so ein Buch.

Ich pflückte mein Tagebuch auseinander. Ich interviewte Ärzte, Hebammen und viele weitere Experten. Ich sprach mit Dutzenden Schwangeren, um herauszubekommen, was werdende Mamas beschäftigt. Und ließ mich von der tollen Fotografin Michaela Thewes begleiten, die von der Kinderwunschzeit bis zu den ersten Wochen als Mama sämtliche Details rund um meine Schwangerschaft optisch festhielt.

Das Ergebnis findet sich auf den folgenden Seiten. Es gibt insgesamt zehn Kapitel, eines für jeden Schwangerschaftsmonat. Jedes Kapitel ist gleich aufgebaut: Am Anfang erzähle ich, was ich in dieser Phase der Schwangerschaft erlebt habe, ein Großteil der Passagen sind zu 100 Prozent authentische Tagebucheinträge. Der zweite Teil besteht



Liebe fast-offiziell Schwangere,



Du hast schon jetzt ordentlich zugelegt? Mach dich nicht verrückt – und lass dich am besten nur zur Vorsorge wiegen.

ganz allmählich kannst du es vermutlich endlich selber glauben, dass du wirklich schwanger bist – umso fieser, dass die Welt um dich herum noch nicht eingeweiht werden darf. Dieser dritte Monat ist echt weder Fisch noch Fleisch, oder? Vermutlich spielt dein Körper noch immer verrückt – vielleicht hast du das Gefühl, dass er sich einfach neu programmiert für die kommenden Monate (genau so ist es). Die Übelkeit nervt, aber wahrscheinlich bist du inzwischen daran gewöhnt und weißt, wie du ihr am besten begegnest. Andere Dinge hingegen verunsichern dich möglicherweise noch immer, und manchmal kommst du dir vor wie ein verstörter Teenager. Aber keine Sorge: Andere schwangere Erstlingsmamas machen exakt dasselbe durch. Darf ich mal raten? Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit drehen sich deine Gedanken im dritten Schwangerschaftsmonat um mindestens vier dieser fünf Punkte:

1. Dein Gewicht

Du fragst dich, wie ich es tat, wann genau du platzen wirst, weil jetzt schon drei bis fünf Kilo drauf sind? Überall liest du, dass du während der gesamten Schwangerschaft insgesamt etwa zwölf Kilo zunehmen solltest – wie das gehen soll, ist dir allerdings ein Rätsel.

Die Details findest du auf Seite 55, aber so viel vorab: bitte locker bleiben! Wenn du vor der Schwangerschaft normalgewichtig warst, gibt es keinen Grund zur Sorge: Ein paar Kilo mehr sind nicht schlimm und nach der Geburt leichter wegzukriegen als du denkst. Nicht repräsentativ, aber wahr: In meinem Freundeskreis hatten 9 von 10 Frauen ihr Ursprungsgewicht spätestens ein Jahr nach der Geburt wieder, 5 von ihnen wogen sogar weniger. Apropos weniger wiegen: Auch wenn du jetzt in den ersten Wochen durch die Kotzerei ein bisschen abgenommen hast, besteht kein Grund zur Sorge – solange du nicht bewusst eine Diät gemacht hast. Die bitte erst einige Monate nach der Geburt beziehungsweise nach dem Abstillen wieder starten!

2. Dein Outfit

Die Hosen werden langsam eng, aber Umstandsmode willst du eigentlich GAR nicht, und erst recht jetzt noch nicht kaufen. Also trickst du herum, erweiterst die Knopflöcher deiner Jeans durch ein Haargummi, in das du den Knopf einhakst. Jeden Morgen mistest du deinen Kleiderschrank aufs Neue aus, stets auf der Suche nach Stücken, die die Ansatzkugel verbergen könnten. Schön weit muss das Zeug sein, und bloß nirgends einschneiden, knallige Farben nur ganz oben oder unten, um vom Bauch abzulenken. Deine Klamotten-Kombis werden immer verrückter, inzwischen könntest du ohne Weiteres die nächste Fashion-Week mit deinen Schöpfungen wuppen.

Hose zu eng? Haargummi durchs Knopfloch fädeln, doppelt am Knopf einhaken. Shirt drüber, fertig!







Ich las einfach alles, was ich zum Thema Schwangerschaft in die Finger bekam. Heute finde ich: Weniger ist mehr – zu viele Informationen können auch verwirren!

Gut und weiter so! Kauf dir bloß nicht zu viel Kram. Denn das Schwangerschaftszeug mag mitunter gemütlich sein, sieht aber erstens meist scheußlich aus, zweitens brauchst du es maximal ein halbes Jahr, drittens geht's auch (fast) ohne – vor allem, wenn die hochschwangere Zeit in den Sommer (und damit der Kauf von Winterjacken und Strickpullis weg-)fällt: Ich kam mit zwei Umstandshosen und einer -leggins durch die gesamte Schwangerschaft. Ansonsten habe ich neben dem Haargummitrick sämtliche alte Strumpfhosen am Saum aufgeschnitten (und nach der Schwangerschaft dann entsorgt), oft Kleider getragen, Cardigans statt Pullover gekauft (die ich bis heute trage), mich zumindest für die Wochenenden mit dem Boyfriendstyle angefreundet und mich einfach am Schrank meines Mannes bedient. Wenn du trotzdem shoppen willst, diese Seiten sind ganz schön: www.mamalicious.de, www.mamarella.com, www.vidavita.de, www.avenuedesbebes.eu, www.queenmum.nl

3. Deine Notlügen

Alternativ zum Fashion-Week-Designer könntest du dich auch als Schauspielerin bei »Gute Zeiten, schlechte Zeiten« bewerben. Mindestens, denn deine Schwindelgeschichten sind inzwischen so gut einstudiert, dass es unter Umständen auch fürs Deutsche Theater reichen würde: Du (not-)lügst nicht nur wie gedruckt und ohne rot zu werden, sondern hast inzwischen einfach alle Tricks drauf, dich auf Partys in der Alkohol trinkenden Masse so zu tarnen, dass niemand auf die Idee kommt, dumme Fragen zu stellen. Vergiss das schlechte Gewissen: Wenn du demnächst die Bombe platzen lässt, werden die wenigsten sich einen Kalender nehmen, zurückrechnen und sich über deine Schwindeleien empören. Mach also ruhig weiter mit der Schauspielnummer, mitunter kann das ja auch ganz amüsant sein.

4. Deine Sorgen

Insgeheim überlegst du, wie du dich mit deiner Frauenärztin anfreunden oder einfach gleich in ihrer Praxis einziehen kannst, denn am liebsten würdest du jeden Tag mal kurz nachgucken lassen, ob das schöne Herzpochen noch da ist und sich alles zeitgemäß entwickelt. Beim kleinsten Ziehen im Bauch googelst du dir die wildesten Hirngespinste zusammen, und wenn es dir mal mies geht, sind die Ängste um den Nachwuchs gleich dreimal so groß.

Ganz ehrlich: Es gibt keinen Menschen auf der Welt, der deine Sorgen besser nachvollziehen kann, als ich, denn wie du vermutlich bereits gemerkt hast, war ich vor allem im ersten Schwangerschaftsdrittel eine totale Schissbuxe. Deshalb ist mein Rat tatsächlich: Auch wenn es in den meisten Fällen keinen Grund zur Sorge gibt, beruhige dich selbst und gehe zum Arzt, wenn du es nicht aushältst. Irgendeinen Grund wirst du schon finden, und keine Praxis wird dir einen Termin verwehren, wenn du deinen Wunsch gut verkaufst (das musst du, damit die Krankenkasse die Ultraschalluntersuchung übernimmt). Übrigens ist diese Leistung in Deutschland totaler Luxus: In vielen Ländern (wie Australien) beginnen die Routine-Checks von Schwangeren erst nach Vollendung der zwölften Woche!

5. Deine neuen Gelüste und Gewohnheiten

Du tust Dinge, die du nie für möglich gehalten hättest. Hast plötzlich seltener Sex als deine Großmutter, gehst früher ins Bett als deine zweijährige Nichte? Trinkst morgens Milch wie ein Schulmädchen oder vielleicht Rote-Bete-Saft, kaufst ausschließlich im Bioladen, selbst die Kosmetik: nur das Beste für den Nachwuchs.

Noch mal: MACH! Alles, was dir oder deinem Gefühl guttut, tut auch deinem Baby gut. Du findest es besorgniserregend, dass du offenbar ein anderer Mensch wirst? Ich nicht. Im Gegenteil: Ich fände es komisch, wenn die Schwangerschaft dich NICHT verändern würde. Also tu, was dein Bauch dir sagt, und freu dich auf das zweite Drittel. Denn es ist wirklich, wie es überall steht: Auf dich warten die schönsten Monate überhaupt, die goldene Mitte ist großartig! Dann darfst du dich endlich auch laut freuen. Überleg dir schon mal, wie du die noch Uneingeweihten überraschst, das ist wie Geschenke einpacken, nur besser.

Ganz liebe Grüße,

deine Claudia



Nervennahrung ausdrücklich erlaubt! Ich hätte täglich diese Mandeltorte essen können ...



Der vierte Monat







♡ ♡ ♡

Mittwoch | 5. Februar
23.55 Uhr | Hamburg
13. Woche

Puh, tut das gut. Ich liege – auf einem unverschämt gemütlichen Bett in einem Hamburger Hotel. Endlich, nach einem langen Tag, der vor über 19 Stunden in Berlin begann. Um 6 Uhr morgens war ich für eine Reportage nach Schleswig-Holstein aufgebrochen, anschließend hier in meine zweitliebste Stadt Deutschlands gekommen, in der ich vor ein paar Jahren einmal viel zu kurz wohnte. Auf der Elbe funkeln die Lichter der vorüberziehenden Schiffe, die wie Spielzeugboote wirken. Wunderschön, diese Aussicht auf den Hafen von Hamburg, eigentlich viel zu schön, um die Augen auf den Rechner zu richten. Aber das hier muss kurz raus:

Ich lieeeeebe diese Verkündungen! Die Outings. Es ist das bislang fast Schönste überhaupt an der Schwangerschaft, von der Tatsache an sich mal abgesehen natürlich. Meinen freien Abend in Hamburg habe ich für ein Family-Date genutzt: Ich traf meine Cousine Svenja sowie meinen Lieblingspatenonkel Kille samt Freundin und Tochter in einem Restaurant in der Speicherstadt.

»Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht«, flötete ich, als der Kellner die Getränke an unserem Tisch abgeladen hatte. »Die schlechte ist: Ich kann den Halbmarathon nicht mit dir laufen, Kille«, erklärte ich ernst und genoss kurz die verwirrten Gesichter. »Die gute ist: Es gibt einen schönen Grund dafür.«

Damit war die Sache geritzt, vorerst: aufstehen, umarmen, lachen, freuen. Erst im Anschluss einer meiner Lieblingssätze des Verkündungsmarathons: »Und jetzt könnt ihr noch ein zweites Mal gratulieren …« Hihi, und schwups folgte Klappe, die zweite: aufstehen, fester umarmen, lauter lachen, noch doller freuen.

Hach. Ähnlich herrliche Szenen habe ich in den vergangenen Tagen mit Papa samt Gattin, Freundin Aline – und vor allem meiner Oma erlebt. Es IHR zu sagen, das fand ich besonders schön und wichtig; immerhin ist sie diejenige, der ich höchstwahrscheinlich das »Zwillings-Gen« verdanke. Ich hatte sie extra in Koblenz besucht, saß mit ihr in einem gutbürgerlichen Gasthof am Rhein, bestellte Schampus. Als sie fragte, was wir zu feiern hätten, gab ich ihr einen Rahmen mit einem der Ultraschallbilder, das ich mit »Ur-Enkel Nr. 3« und »Ur-Enkel Nr. 4« beschriftet hatte. Witzigerweise verstand SIE – 85 Jahre alt – schneller als jeder andere. »Zwillinge?!«, strahlte sie. »Wei-wei-wei! Das ist ja toll!«

Ja, das ist es wirklich, denke ich, lasse meinen Blick erneut durch die riesigen Fenster über den Hafen schweifen. Ein bisschen fühlt es sich manchmal so an, als bekäme man neben dem Kugelbauch eine rosarote Brille gratis dazu. Oder würde ich diese Welt jetzt ebenso schön und schillernd finden, wenn ich ohne diese zwei Zwerge in meinem Bauch hier liegen würde …?

♡ ♡ ♡

Sonntag | 9. Februar
20.05 Uhr | Berlin-Mitte
13. Woche

Nur kurz, weil der Tatort gleich anfängt: Seit heute bin ich schockverliebt – und verbinde mit dem Namen »Sissi« nicht mehr bloß Romy Schneider und Schnulzfilmnachmittage an Weihnachten, sondern auch die tollste Hebamme der Welt.

Ich hatte den Tipp über drei Ecken bekommen, und Hebamme Sissi schon im Januar mal angerufen. Heute war sie zum Kennenlerngespräch bei uns, und ich wusste nach etwa dreieinhalb Sekunden, dass ich mir eine weitere Hebammensuche schenken kann: DIE ist es. Sissi verkörpert das Gegenteil von dem klischeehaften Hebammenbild, das ich bisher im Kopf hatte. Sie trägt Designer-Jeans statt Batik-Pumphose, dazu Chelsea-Boots statt Birkenstock-Latschen. Na gut: Sie ist ein Fan von Homöopathie – weiß aber offenbar auch die gute alte Schulmedizin zu schätzen und arbeitet mit einer der besten Kliniken Berlins zusammen. Wir sind etwa gleich alt, wobei sie schon zwei Kinder hat – und offenbar die Art Mutter ist, die man sich als Schwangere zum Vorbild

Drittens: die Schönheitspflege.

Also gleich mal vorab: Die immer strahlende, frisch aus dem Ei gepellte, stets gut gelaunte Schwangere mit der rosigen Haut und den knackigen Rundungen gibt es vielleicht in der Serie, die du jetzt nachts schaust, kaum aber in der Realität. Also ärgere dich nicht, wenn du dich mal wie Streuselkuchen, Wischmop oder Walross fühlst. Ein bisschen etwas tun für die Schönheit kannst du trotzdem:

- *Geh zum Frisör. Bloß nicht irgendein Experiment wagen – aber ein paar Strähnchen (ab jetzt okay, wenn die Farbe auf Folie aufgetragen wird) können schon viel ausmachen, mit ein bisschen Glück fühlst du dich anschließend wie neugeboren.*
- *Gönn dir eine professionelle Gesichtsbehandlung, wenn du zu faul für die Masken und Peelings von Seite 56 bist. Viele Kosmetiker bieten spezielle Anwendungen für Schwangere an, mit besonders schonenden Hautpflegeprodukten.*
- *Ölen, ölen, ölen! Habe ich dreimal täglich getan, weil ich so Angst vor Dehnungsstreifen hatte. Beruhigend: Wenn du in Sachen Zunahme unter der 20-Kilo-Marke bleibst, stehen die Chancen gut, dass die Haut streifenfrei bleibt – ich hatte auch Glück!*
- *Liebe machen, auch wenn du dich vielleicht ein kleines bisschen mehr dazu aufraffen musst als sonst. Unser Sexleben kam nach diesem lang herausgezögerten ersten Mal im dritten Monat wieder ganz gut in Fahrt. Netter Nebeneffekt der Nümmerchen: Man fühlt sich schön, sexy, geliebt – und strahlt das ganz sicher auch aus.*
- *Mit Lippenstift und Rouge nachhelfen, wenn Lippen und Bäckchen nicht so toll durchblutet sind, wie du dir das wünschst. Lass Dich vom Profi beraten, welche Farbtöne jetzt vorteilhaft sind, und denk dabei daran, dass weniger meist mehr ist.*

Und sonst? Lass es dir gut gehen – und horch in ruhigen Minuten mal ganz bewusst in dich hinein. Ab sofort kann es nämlich durchaus sein, dass dieses Flattern in der Magengegend nichts mit deiner Verdauung zu tun hat, sondern du zum allerersten Mal das kleine Wesen spürst, das sich in dir gerade zum Menschen entwickelt.

Natürlich erlebt jede Frau das anders, und ich will auch gar nicht zu viel versprechen, aber dieses Gefühl kommt mitunter ran an die ersten Schmetterlinge im Bauch damals: aufregend, neu, wunderschön.

In diesem Sinne: viele Grüße und bis im fünften Monat,

deine Claudia





Meine drei absoluten Lieblinge zum Einschmieren für die Plauze. Und ohne rote Lippen ging (und geht) bei mir gar nichts!

Streicheleinheit für die Babys: Ich schmierte meinen Bauch ein wie eine Blöde. Ideal sind naturbelassene Öle ohne Zusatzstoffe.

Fragen über Fragen im 5. Monat



Was passiert im Mutterleib?

Das Baby ist mit Start in den fünften Monat vom Scheitel bis zum Steiß ungefähr zwölf Zentimeter lang und wiegt etwa 120 Gramm. Die Knochensubstanz wird immer härter, und unter der zarten Haut bildet sich langsam das Fettgewebe. Bislang hat der Fötus sich über den gemeinsamen Blutkreislauf Abwehrstoffe der Mutter abgezwackt, um sich vor Infektionen zu schützen. Jetzt entwickelt sich nach und nach das eigene Immunsystem.

In der 18. Schwangerschaftswoche weist das Gesicht immer deutlichere Züge auf. Außerdem befinden sich bei Mädchen Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke (bereits ausgebildet mit rund fünf Millionen Eiern!) jetzt an der richtigen Stelle. Auch die männlichen Geschlechtsorgane sind inzwischen so eindeutig entwickelt, dass es bei einer Ultraschalluntersuchung kaum noch Zweifel geben dürfte. Durchschnittliche Maße dieser Woche: 13 Zentimeter und 150 Gramm. Damit ist das Baby erstmals größer und schwerer als die Plazenta.

In der 19. Woche ist der Blutkreislauf in vollem Gange, und im Darm lagern sich schon jetzt Stoffwechselprodukte ein, die nach der Geburt mit dem »Kindspech«, dem allerersten Stuhlgang, ausgeschieden werden. Keine Sorge: Das Baby schluckt zwar immer mehr Fruchtwasser, aber die Plazenta bildet automatisch und ständig Nachschub. Das Baby ist knapp 14 Zentimeter groß und 200 Gramm schwer.

In Woche 20 erreicht die Entwicklung der Sinne ihren Höhepunkt! Im Gehirn stellen die Nervenzellen die Verbindungen her, die schmecken, riechen, hören, sehen und fühlen ermöglichen. Jede Minute bilden sich 200 000 neue Gehirnzellen – bei der Geburt werden es über 100 Milliarden sein. Nach der bisherigen Messweise (vom Scheitel bis zum Steiß) ist das Baby jetzt rund 15 Zentimeter groß, allerdings wird es von nun an immer in der vollen Länge gemessen, weil es sich nicht mehr so sehr zusammenrollt wie in den ersten Wochen. Demnach kommen noch einmal zehn Zentimeter für die Beine hinzu, das entspricht einer Gesamtlänge von rund 25 Zentimetern. Gewicht: rund 240 Gramm.

Kann der Papa jetzt schon eine Vater-Kind-Beziehung aufbauen?

Ja und un-be-dingt! Früher ging man davon aus, dass die pränatale Phase nichts weiter sei als ein mechanischer Prozess. Heute weiß man: Sowohl Embryo als auch Fötus sind lebendige Wesen, die mit ihrer Umwelt im Austausch stehen, und wachsend lernen. Demnach ist es toll, wenn der werdende Papa schon jetzt so oft wie möglich mit dem Kind spricht – es kann die Stimme irgendwann identifizieren, wird sie nach der Geburt wiedererkennen!



Aber nicht nur fürs Baby ist das schön, sondern auch für Mama und Papa. Ich verliebte mich in diesem Moment der gezielten Kontaktaufnahme in dem New Yorker Hotelzimmer jedenfalls ein weiteres Mal in den Vater meiner Kinder – und er begann in dieser Sekunde vermutlich, sich erstmals ernsthaft in die Rolle des Zwillingspapas zu versetzen.

Im Winter schwanger: Muss ich jetzt Vitamin D nehmen?

Vitamin D fördert die Aufnahmefähigkeit für Kalzium und so die Härte und Stabilität der Knochen. Es beeinflusst die Knochendichte und das Zellwachstum des ungeborenen Babys, ist außerdem gut für Immunsystem, Herz und Gefäße – und zwar von Mutter wie Kind. Wichtig ist es also allemal.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Dosis von fünf Nanogramm – bei Schwangeren steigt der Bedarf auf etwa 10 Nanogramm. Im Sommer ist das kein Problem, denn Hauptlieferant ist die Sonne: Wenn UV-Strahlen auf der Haut landen, wird in Leber und Niere ganz automatisch Vitamin D gebildet. Zwischen April und September geschieht dies selbst bei bedecktem Himmel. Im Winter hingegen ist die Vitamin-D-Versorgung in unserem Breitengrad leider nur mäßig bis kaum vorhanden.

Gegenmittel: Fettreicher Fisch! 100 Gramm Heringe, Lachs oder Heilbutt decken den täglichen Vitamin-D-Bedarf. Auch Rindsleber und Lebertran sind für ihren hohen Vitamin-D-Gehalt bekannt. Kleinere Mengen finden sich in Milch, Champignons und Eigelb. Und wer doch Tabletten will: Eine Überdosierung ist zwar unwahrscheinlich, dennoch die genaue Menge bitte mit Hebamme oder Arzt besprechen!



Wie im ersten Kapitel erwähnt nahm ich ein spezielles Folsäure-Präparat, das auch den Vitamin-D-Bedarf mit zehn Nanogramm komplett deckte. Und trotzdem hatte ich vor unserem Babymoon das Gefühl, unterversorgt zu sein. Wem es ebenso geht, lässt den Vitamin-D-Wert am besten mittels eines Bluttests checken.

Wie viel (psychischen) Stress erträgt mein Baby?



Studien belegen zwar, dass die erhöhte Wahrnehmung von Stress das Hormon Progesteron unterdrückt – und das spielt wie bereits erwähnt für den Erhalt der Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Dies betrifft aber nur das erste Trimester. Wenn der Fötus also die ersten drei Monate überstanden hat, wird er dies trotz hoher psychischer oder körperlicher Belastung seiner Mama höchstwahrscheinlich weiter tun.

Dennoch scheint mütterlicher Stress die emotionale und kognitive Entwicklung des Fötus ungünstig zu beeinflussen, gilt als Risikofaktor für spätere Depressionen und andere Krankheiten des Kindes. Aber auch hier gibt es gute Nachrichten: Angst, Aufregung, Trauer und Stress kommen nicht ungefiltert beim Baby an. Enzyme in der Plazenta schützen den Fötus, nur zehn Prozent des Stresshormons Cortisol landen tatsächlich bei ihm.

Natürlich ist es gut, auf Überstunden zu verzichten und sich nicht allzu häufig mit seinen Mitmenschen anzulegen. Aber natürlich kann beides vorkommen – und das ist vollkommen okay. Wenn ein geliebter Mensch stirbt, lässt sich das Ausmaß von Trauer zwar kaum beeinflussen; wohl aber, ob sich Trauer in belastenden Stress umwandelt. Um dem vorzubeugen, sind Experten sich einig: Alle Gefühle sind erlaubt, wichtig; und vor allem unbedenklich für das Baby, wenn es dem nicht ständig stundenlang ausgesetzt ist! Wer viel weinen will, soll viel weinen. Wer schreien will, soll schreien. Wer sich einen ganzen Tag verkriechen will, soll auch das tun. Psychologen werten es erst dann als Alarmzeichen, wenn die Frau die Trauer oder negative Gedanken nicht zulässt oder verdrängen will. In diesem Fall ist es sinnvoll, sich professionelle Hilfe zu holen.

»Der eine kommt, der andere geht« – diese schlichte Weisheit über Leben und Tod ist so leicht dahergesagt, und natürlich gibt es neben dem Todesfall von einem älteren, kranken Familienmitglied (wie in meinem Fall) noch deutlich tragischere Geschichten. Unabhängig davon half mir sehr, meinen Gefühlen freien Lauf zu lassen und die nötigen Tränen zu vergießen. Extrem wichtig ist außerdem, glaube ich, dass man jetzt einen lieben Menschen in der Nähe hat, mit dem man seine Traurigkeit ausgiebig besprechen kann. Ich wiederhole mich, aber: In Sachen übriger Stressbewältigung kann ich nur wärmstens zu meiner 100-Atemzüge-Meditation raten …

Welche Bewegung tut jetzt gut?



Jaja, es empfiehlt wirklich JEDER, oder? YOGA! Tatsächlich gilt die indische philosophische Lehre bewiesenermaßen als gute Möglichkeit, in der Schwangerschaft sowohl Körper als auch Geist fit zu halten, in jeder deutschen Großstadt gibt's inzwischen Extra-Kurse für werdende Mamis. Aber: Wer nicht mit dem Yoga-Strom schwimmen will, hat genug Alternativen. Beim Pilates etwa werden genau die Bereiche und Muskeln schonend trainiert, die während der Schwangerschaft und nach der Geburt zum Problem werden können (etwa Bauch, Rücken, Beckenboden) – und neben den in Kapitel 3 (siehe S. 60) aufgezählten Sportarten gibt's natürlich viele weitere Sportangebote, die sich speziell an Schwangere richten, zum Beispiel Aquafitness. Wer keine Lust auf einen Kurs hat, darf die Gymnastikmatte gern auch zu Hause ausrollen. Fünf Speedy-Übungen zum Nachturnen:

- Für Schultern und Nacken: Setz dich in den Schneidersitz, lass die rechte Schulter 10-mal rückwärts kreisen, dann die linke. Abschließend beide nach vorn kreisen. Kopf und Wirbelsäule gerade halten, bitte!
- Für die Brüste: Bleib im Schneidersitz, leg die Handflächen vor deiner Brust aneinander, Ellbogen nach außen, Unterarme waagerecht. Drück die Hände zusammen und halte ein paar Sekunden. Lösen, wiederholen!
- Für den Po: Geh in den Vierfüßlerstand, halte Kopf und Rücken gerade. Rechtes Bein 10-mal heben, Unter- und Oberschenkel im rechten Winkel. Seitenwechsel, und wiederholen, wenn du magst.







Mamma mia!

Claudia Weingärtner reiste jahrelang als Nachrichtenreporterin um die Welt, bevor das größte Abenteuer ihres Lebens begann: Sie wurde schwanger! Und merkte schnell: Schwanger sein kann beflügeln. Großartig, diese spektakulären Momente – der erste Herzschlag beim Ultraschall, die Verkündung der frohen Botschaft, die sanften Tritte im Bauch. Schwanger sein kann aber auch nerven – mit Übelkeit, dicken Beinen, Zukunftsängsten ...

In diesem Buch erzählt die werdende Mama offen und ehrlich von den neun Monaten, die (fast) alles verändern. In Tagebucheinträgen beschreibt sie, was sie in ihrem schwangeren Alltag beschäftigt. Außerdem gibt sie lebensnahe Tipps, die sie selbst bekommen hat, und fasst medizinische Fakten leicht verständlich zusammen. Bilder »aus dem echten Leben« zeigen hautnah, wie der Bauch sich rundet und was sonst noch so geschieht.

Ein Freu-dich-und-genieße-diese-einzigartige-Zeit-Buch für alle schwangeren Frauen!

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-5591-7

9 783833 855917

www.gu.de