

BIRGIT GEBAUER-SESTERHENN | DR. MED. THOMAS VILLINGER

Schwangerschaft und Geburt

Der
meistverkaufte
Schwangerschafts-
Ratgeber

Mit einem Vorwort von Sabine Krauss
Bund Deutscher
Hebammen (BDH)

G|U



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.

Ein Wort zuvor	3
Zwei Worte zuvor	5

EIN NEUER MENSCH ENTSTEHT

Seite 11

Der erste Monat	12
Der zweite Monat	16
Der dritte Monat	22
Der vierte Monat	30
Der fünfte Monat	38
Der sechste Monat	44
Der siebte Monat	50
Der achte Monat	58
Der neunte Monat	64
Der zehnte Monat	70

LEBEN IN ANDEREN UMSTÄNDEN

Seite 77

Gesundheitscheck für Mutter und Kind	78
DIE VORSORGEUNTERSUCHUNGEN	79
Übliche Vorsorgeuntersuchungen	79
Ultraschalldiagnostik	80
Der Herzton-Wehen-Schreiber	81
VORGEBURTLICHE UNTERSUCHUNGEN	83
Nicht invasive Methoden	83
Invasive Diagnostik	86
PRÄNATAL-DIAGNOSTIK	90



Kleinere Beschwerden lindern	92
LÄSTIGE UMSTÄNDE	93
Übelkeit und Erbrechen	93
Brustschmerzen	95
Müdigkeit	96
Sodbrennen	96
Verstopfung	98
Krampfadern	98
Hämorrhoiden	100
Muskelkrämpfe	100
Wassereinlagerungen	101
Rückenschmerzen	101

Schwanger mit Hindernissen	102
WENN KOMPLIKATIONEN AUFTRETEN	103
Blutungen in der frühen Schwangerschaft	103
Blutungen am Ende der Schwangerschaft	104
Fehlgeburt	104
Frühgeburt	106
Frühgruppenunverträglichkeit	108
Diabetes mellitus	110
Gestose	111
HELLP-Syndrom	112
Toxoplasmose	112
Röteln	114
Mehrlinge	116

Lust und Liebe in der Schwangerschaft	118
HORMONE FÜR DIE LIEBE	119
Schwangerschaft mit Höhepunkten	119

Liebe in Trimestern	119
Schwanger sein macht schön	119
Probleme mit der Sexualität? Yoga in der Schwangerschaft	120
WAS IST YOGA?	125
Warum ist Yoga sinnvoll?	125
Yoga für zwei	125
YOGAÜBUNGEN FÜR SCHWANGERE	126

GESUND UND SCHÖN

Seite 131

Ernährung für Mutter und Kind	132
DICKER WERDEN – OHNE REUE	133
Neue Rundungen	133
Die Frage aller Fragen Gewicht im Auge behalten	134
Auch bei Übergewicht keine Diät!	134
AUSGEWOGEN ESSEN FÜR MUTTER UND KIND	135
MAKRONÄHRSTOFFE	136
Kohlenhydrate	136
Eiweiß	138
Fette	139
MIKRONÄHRSTOFFE	142
Vitamine	142
Mineralstoffe	142
Sekundäre Pflanzenstoffe	142
Besonders wichtige Nährstoffe	143
FLÜSSIGKEITSBEDARF	147
Welche Getränke sind sinnvoll?	147

Schön unter allen Umständen	148
NATÜRLICH SCHÖN VON ANFANG AN	149
Haare	149
Gesicht	149
Lippen und Nägel	150
Brust	151

Dehnungsstreifen	152
auf dem Bauch	152
Beine	154
Zähne	155

DAS BABY KOMMT AUF DIE WELT

Seite 159

Die Erstausrüstung	160
BABYS ERSTE GARDEROBE	161
Welche Größe trägt mein Kind?	161
BABYS AUSSTATTUNG	162
Bettchen	164
MIT BABY UNTERWEGS	166
Babys erster Kinderwagen	166
Das Baby tragen	167
DER KLINIKKOFFER	168
Für die Entbindung	168
Für das Wochenbett	168
Für Ihr Baby	169
Für die Stillzeit	169

Von der Hebamme betreut	170
DIE HEBAMME	171
Schwangerschaftsvorsorge	171
Geburtsvorbereitung	171
Akupunktur in der Geburtshilfe	172
Geburtsbegleitung	172
Wochenbettbetreuung	173
DIE DOULA	174
Altbewährt und neu entdeckt	174
Doula und Hebamme	175
WO SOLL DAS BABY AUF DIE WELT KOMMEN?	176
In der Klinik	176
Die Belegklinik	178
Im Geburtshaus	180
Zu Hause	181

Die Geburt	186
DIE GEBURTSTARTEN	187
Die sanfte Geburt	187

Die eingeleitete Geburt	189
Gründe für eine Übertragung	189
Methoden der Geburtseinleitung	190
WENN DAS BABY AUF SICH WARTEN LÄSST	192
Homöopathische Mittel	192
»Bauerneinleitung«	192
Einlauf	192
Stimulation der Brustwarzen	193
Eipol-Lösung	193
ERSTE STARTZEICHEN	194
Schleimpfropf	194
Wehen	194
Blasensprung	195
Durchfall/Erbrechen	195
DIE GEBURTSPHASEN	196
Die Eröffnungsphase	196
So bereiten Sie sich auf die Geburt vor	197
Die Übergangsphase	200
DIE SCHMERZFREIE GEBURT	202
Die Endphase	204
Mögliche Geburtspositionen	205
DAS BABY IST DA!	206
Die Abnabelung	206
Die Nachgeburtphase	208
HILFEN GEGEN DEN SCHMERZ	209
Kalzium	209
Krampf lösende Mittel	209
Die Periduralanästhesie (PDA)	209
Pudendusblock	211
Endorphine	211
Positive Einstellung	211
Richtiges Atmen	211
Warmes Wasser	211
Tender loving care	212
Gähnen erwünscht	212
Akupunktur	212
Homöopathie und Bach-Blüten	212
BESONDERE GEBURTEN	213
Kaiserschnitt	213
Zangen- und Saugglockengeburt	217
Wassergeburt	218
Geburt von Zwillingen	220

WILLKOMMEN, KLEINES BABY

Seite 225

Die ersten Tage im Babyleben	226
DAS BABY IST DA	227
Das Bonding	227
Was das Neugeborene schon kann	228
Reflexe zum Überleben	228
Erstversorgung der Mutter	229
Erstversorgung des Babys	230
WIE GEHT ES DEM BABY?	231
pH-Wert und Sauerstoffgehalt	232
Erste Vorsorgeuntersuchung (U1)	233
Vitamin K und Vitamin D	234
Fluorid	235

Schonzeit für die Mutter	236
DAS WOCHENBETT	237
Die liebe Familie	238
Der Bauch	238
Die Nachwehen	239
Der Wochenfluss	240
Der Dammbereich	242
Die Kaiserschnittnaht	243
Die Verdauung	243
Das erste Anlegen	244
Der Milcheinschuss	244
WOCHENBETGYMNASTIK	246
Beckenboden – was ist das?	246
Der Aufbau des Beckenbodens	246
Training für den Beckenboden	247

Das Leben mit Baby	250
SÄUGLINGSPFLEGE	251
Neue Wickelmethode	251
Umgang mit dem Nabel	253
Baden	253
Nagelpflege	254

DIE ERSTEN TAGE IM BABYLEBEN	255
Kindspech	255
Neugeborenen-Gelbsucht	255
Roter Urin	256
Augenentzündung	256
Verstopfte Nase	256
Geschwollene Brustdrüsen	256
Neugeborenen-Akne	257
Blutschwämmchen	257

Optimaler Start ins Glück	258
MUTTERMILCH VON ANFANG AN	259
Die Milchbildung	259
Der Milchflussreflex	259
Die Muttermilch	260
ANLEITUNG ZUM STILLEN	262
Basis fürs erfolgreiche Stillen	262
Das erste Anlegen	262
DIE STILLPOSITIONEN	263
Stillen im Liegen	263
Stillen im Sitzen	264
Stillen im Rückgriff	264
Wie oft und wie lange anlegen?	265
STILLEN MIT HINDERNISSEN	266
Die Einstellung	266
Wenn die Brust hart und prall ist	266
Wunde Brustwarzen	267
Milchstau und Brustentzündung	268
Muttermilch abpumpen	268
ERNÄHRUNG FÜR STILLENDE	271
Flüssigkeit	271
Vitamine und Mineralstoffe	271

ZUM NACHSCHLAGEN	274
Der Mutterpass	274
Recht & Gesetz	278
Adressen & Bücher	280
Sachregister	284
Impressum	288

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Buch immer die Berufsbezeichnung »Frauenarzt«. Unter diesen Begriff fallen sowohl Ärzte als auch Ärztinnen.

FRAGEN & ANTWORTEN

1 Ich bin in der 19. Schwangerschaftswoche und habe bereits fünf Kilo zugenommen. Meine Freundin, die vier Wochen weiter ist als ich, hat erst dreieinhalb Kilo zugenommen. Wiege ich zu viel?

Eine vernünftige Zunahme für eine normalgewichtige Frau liegt zwischen zehn und 15 Kilo. Schlanke, zarte Frauen können mit ihrem Gewicht eher an der unteren Grenze liegen, stämmige und kräftige Schwangere durchaus an der höheren. Es gibt natürlich auch Schwangere, die nur fünf Kilo zunehmen, andere bringen sogar bis zu 25 Kilo zusätzlich auf die Waage. Beides gilt als akzeptabel. Eine starke Gewichtszunahme bedeutet nicht zwangsläufig, dass Sie sich auch nach der Schwangerschaft mit zu viel Gewicht plagen müssen. Faktoren wie die Ernährung, die Jahreszeit und die Außentemperatur entscheiden darüber, ob sich das Gewicht tatsächlich durch Fett oder gar durch Wasseransammlungen erhöht. Gewöhnlich verteilt sich die Gewichtszunahme folgendermaßen:

1. Trimester: 1,5 bis 2 Kilo,
 2. Trimester: 300 bis 450 Gramm pro Woche,
 3. Trimester: ca. 500 Gramm pro Woche.
- Dabei darf die wöchentliche Zunahme schwanken – mal zeigt die Waage in der einen Woche nur ein Pfund mehr an, dafür vielleicht in der nächsten Woche gleich drei Pfund mehr. Eine gefüllte Blase, ein voller Magen oder gefüllter Darm können ebenfalls die Gewichtsmessung beeinflussen.

Deshalb sollten Sie weniger auf die wöchentliche Zunahme achten, sondern den Gesamtrend beobachten.

2 Wie verteilen sich eigentlich die Kilos?

In etwa verteilen sich die bis zur Geburt zugelegten Kilos folgendermaßen:

Baby:	3.300 g
Plazenta:	600 g
Fruchtwasser:	500 g
Zunahme Gebärmutter:	1.000 g
Zunahme Brüste:	500 g
Gewebewasser:	3.000 g
Blutvolumen der Mutter:	1.200 g
Fett und Proteinreserven:	1.900 g

3 Seit ich schwanger bin, geht alles drunter und drüber. Gestern habe ich den Haustürschlüssel vergessen und heute Morgen einen Termin im Büro verschwitzt. Was ist nur los?

Damit sind Sie nicht allein. So manche perfekt organisierte Geschäftsfrau schüttelt in der Schwangerschaft irritiert den Kopf, weil sie plötzlich Meetings vergisst, Konzentrationsprobleme hat und verunsichert auftritt. Viele Schwangere haben das Gefühl, Ge-

wicht zuzulegen und gleichzeitig »Gehirnzellen zu verlieren«. Zum Glück ist die Vergesslichkeit zeitlich begrenzt. Notieren Sie wichtige Dinge auf einem Zettel. Wissenschaftliche Studien belegen, dass es einen Zusammenhang zwischen gut funktionierender Gehirnaktivität und Omega-3-Fettsäuren gibt. Diese hochwertigen Fettsäuren dienen Ihren Gehirnzellen als Nahrung. Aber auch für die Entwicklung Ihres Kindes sind sie lebensnotwendig. Neue Studien zeigen, dass eine an Omega-3-Fettsäuren reiche Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit die Sprachentwicklung, die logische Denkfähigkeit (Intelligenz) und die geistige Entwicklung des Kindes fördern kann. Steigt für das Ungeborene zu wenig davon zur Verfügung, zapft es schon mal Ihre Vorräte im Gehirn an, und nicht selten kann sich dies in Vergesslichkeit äußern. Achten Sie also auf eine ausreichende Zufuhr an Omega-3-Fettsäuren (siehe Seite 140).

4 Seit meiner Schwangerschaft leide ich unter starken Kopfschmerzen. Darf ich Medikamente einnehmen?

Ganz wichtig: Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt die Ursache für das Kopfw. In der Schwangerschaft werden die meisten Kopfschmerzen durch Spannungen in den Halswirbeln ausgelöst. Oft sind solche Schmerzen am Hinterkopf und über der Stirn fühlbar – auf einer Seite können sie stärker sein. Hier bringen Massage, kühle Kompressen, Akupunktur und homöopathische Mittel Linderung. Sehr empfehlenswert sind auch osteopathische Behandlungen. Sie können ausnahmsweise auch mal zu einer Kopfschmerztablette greifen.

Wichtig: Es ist immer eine genaue Absprache mit dem Arzt erforderlich!

5 Stimmt es, dass die zweite Geburt leichter als die erste ist und die dritte Entbindung dagegen wieder ähnlich verläuft wie die erste Geburt?

Tatsächlich kommt das zweite Baby meist schneller und leichter als das erste, da der Körper bereits einen Schwangerschafts- und Geburtsverlauf hinter sich hat. Somit ist der Geburtsweg schon vorgeeignet. Wird das zweite Kind aber erst zehn Jahre später geboren, ist dieser Vorteil wieder dahin ... Eine dritte Geburt ist selten schwerer als die zweite, dafür aber unberechenbarer. Manchmal gibt es stundenlang hier und da Wehen, bis plötzlich einige heftige Momente aufkommen – und das Baby ist geboren.

6 Ich habe gehört, dass die Qualität der Spermien mit zunehmendem Alter abnimmt. Muss ich Angst haben, dass mein Baby durch die Spermien meines Mannes (45) behindert sein wird?

Nein. Mit »Qualität« ist gemeint: Je älter der Mann, desto langsamer werden seine Spermien. Die Samenfäden machen sich nicht mehr so forsch und zügig auf die Suche nach einer Eizelle, sondern schwimmen mit zunehmendem Alter eher gemächlich umher. Ansonsten ist bisher nicht bewiesen, dass sich das Alter des Mannes negativ auf die Gesundheit des Babys auswirkt.

DER SIEBTE MONAT



Jetzt brauchen Sie einen langen Atem: Die täglich wachsende Gebärmutter liegt mit ihrem oberen Rand zwischen Nabel und unterem Rippenbogen und wiegt nun etwa so viel wie zwei Päckchen Butter. Sie hat allmählich den Umfang einer prallen Pomelo erreicht.

Die Mutter verändert sich

Bald haben Sie es geschafft! Zwei Drittel der Schwangerschaft liegen bereits hinter Ihnen. Ihr Bauch wächst und wächst, und pro Woche nehmen Sie etwa 400 bis 500 Gramm zu. Die meisten Schwangeren haben Anfang des siebten Monats rund sieben Kilo zugenommen.

Gegen Ende des siebten Schwangerschaftsmonats liegt die Gebärmutter mittig zwischen Nabel und unterem Rippenbogen. Sie verdrängt nun alle umliegenden Organe im Mutterleib, um sich Platz zu verschaffen. Allmählich drückt sie das Zwerchfell nach oben in die Brusthöhle und engt damit das Lungenvolumen der Schwangeren ein. Ihre

Lungenflügel können sich beim tiefen Luft holen nicht mehr vollständig ausweiten, darum werden Sie kurzatmig. Dennoch ist es wichtig, dass Sie versuchen, tief in den Bauch zu atmen. Nur so ist gewährleistet, dass Sie und Ihr Baby ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden.

ENDLICH WIEDER DURCHATMEN

Kleiner Trost: Der Zustand der flachen Brusttätung hält nur eine kurze Weile an. In wenigen Wochen rutscht der Kopf Ihres Babys ins Becken und damit eine Etage tiefer. Das bringt mindestens zwei angenehme

Nebeneffekte: Sie können endlich wieder richtig durchatmen und wieder leichter Schuhe zubinden ... Allerdings drückt die Gebärmutter nun nach unten auf Ihre Harnblase – mit der unangenehmen Folge, dass Sie auch nachts häufiger zur Toilette müssen.

KLEINER SCHLAFRÄUBER IM BAUCH

Vermutlich hat Ihr Bauch inzwischen solche Formen angenommen, dass Sie in der Nacht kaum noch eine angenehme Schlafposition finden. Hinzu kommt die Angelegenheit Ihres Babys, sich besonders gerne dann zu melden, wenn Sie zur Ruhe kommen. Es kann sich bereits so stark bemerkbar machen, dass seine Fäuste, Ellbogen oder Füße Ihren Bauch regelrecht ausbeulen. Das sieht zwar witzig aus, kann aber manchmal auch schmerzen. Etwa dann, wenn Ihr Kind seine Füße unter Ihre Rippen schiebt, gegen die Leber oder den Magen tritt. In diesen Fällen ist eine Lageveränderung hilfreich. Meistens sucht sich dann auch Ihr Baby eine andere Position. In den kommenden Wochen sollte die Rückenlage sowieso tabu sein, um das Risiko des Vena-Cava-Syndroms so weit wie möglich zu reduzieren (siehe Kasten).

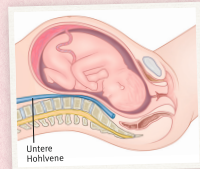
SCHONPROGRAMM IST ANGESAGT

Nicht selten empfinden viele Schwangere langes Stehen oder Sitzen als unangenehm. Durch die Wassereinlagerungen an Beinen und Füßen wirkt alles schwerer. Lagert Ihr Körper zu viel Wasser ein, spricht man von Ödemen. Die liefern aber erst dann Grund zur Besorgnis, wenn sie nicht innerhalb von 24 Stunden verschwinden, wenn noch weitere Körperteile anschwellen (Gesicht, Hände) und Symptome wie erhöhter Blutdruck, Kopfschmerzen, Augenflimmern oder gar

Schmerzen im rechten Oberbauch auftreten. In diesen Fällen sollten Sie unbedingt Ihre Hebamme oder den Arzt anrufen, denn es könnte sich um eine besonders kritische Form der Schwangerschaftsvergiftung (Gestose) handeln (mehr Infos hierzu siehe Seite 111).

Aber das sind Ausnahmen. Die meisten Schwangeren fühlen sich in dieser Phase so pudelwohl, dass sie Bäume ausreifen könnten. Dementsprechend aktiv sind sie: Sie ziehen durch Geschäfte und schleppen schwere Einkaufstaschen, renovieren das zukünftige Kinderzimmer oder sogar gleich die ganze Wohnung, treiben Sport, besuchen ihre Freunde und Familie ...

VENA-CAVA-SYNDROM



Von Vena-Cava-Syndrom spricht man, wenn die immer schwerer werdende Gebärmutter auf die untere Hohlvene (Vena Cava) drückt und somit den Rücktransport des Blutes zum Herzen behindert. Sobald diese Kreislaufstörung der Mutter eintritt, sendet der Körper umgehend SOS in Form von niedrigem Blutdruck, Herzrasen, Schwitzen und Schwindel. Tipp: Liegen Sie auf der Seite, das fördert den Blutfluss zum Herzen.

WEHEN-TEST

Wenn sich Ihr Bauch mehrmals hintereinander in einer Stunde anspannt, können Sie die Probe aufs Exempel machen. Lassen Sie sich ein warmes Bad ein, am besten mit einem entspannenden Lavendelzusatz. Genießen Sie für eine Weile dieses Vollbad, und legen Sie sich anschließend hin. Lassen die Wehen nach einem Bad nicht nach, sollten Sie unverzüglich Ihre Hebamme oder Ihren Arzt aufsuchen. Wichtig: Sobald Sie Fruchtwasser verlieren oder Blutungen haben, müssen Sie umgehend Kontakt mit Ihrer Hebamme, dem betreuenden Arzt oder Ihrer Entbindungsklinik aufnehmen. Oder Ihr Partner ruft gleich einen Krankenwagen, der Sie liegend in die Klinik transportiert.

Wenn auch Sie zu den Hochaktiven gehören und Ihre Schwangerschaft ohne Komplikationen verläuft, ist das wunderbar. Aber trotzdem verdient Ihr Körper in Ihrem Zustand eine Extraportion Aufmerksamkeit und regelmäßige Verschnaufpausen. Jetzt ist auch die Phase, in der Ihnen Ihr Körper Grenzen setzt, zum Beispiel mit einem Bauch, der hin und wieder hart wird. Dieses kurze Anspannen hält in der Regel nur einige Sekunden an, kann aber dafür immer häufiger vorkommen. Meistens handelt es sich dabei um sogenannte »Übungswehen«, mit denen sich Ihr Körper auf die bevorstehende Geburt vorbereitet. Wenn die Wehen keine Wirkung auf den Muttermund haben, sind diese Kontraktionen eher harmlos. Sie könnten aber auch ein Hinweis auf eine körperliche Überlastung sein. Dann ist es ein Signal, dass Sie Ihre Aktivitäten drosseln sollten. Legen Sie immer mal wieder Ruhepausen ein!

WEHE, WENN SIE ZU FRÜH KOMMEN

Kritisch wird es dann, wenn sich der Muttermund vorzeitig verkürzt oder öffnet. Geschieht dies zu einem sehr frühen Zeitpunkt in der Schwangerschaft, versucht der Arzt alles, um eine vorzeitige Geburt zu verhindern. Kann eine Infektion als Ursache ausgeschlossen werden, reicht in den meisten Fällen ein Magnesiumpräparat, das die Gebärmuttermuskulatur entspannt, und verordnete Bettruhe.

Heilsame Pflanzen

In vielen Fällen sind psychische Probleme für die vorzeitigen Wehen verantwortlich. Dann helfen Gespräche mit dem Partner, der Freundin, der Hebamme oder einem Arzt, um den Dingen auf den Grund zu gehen. Pflanzliche Medikamente wie Baldrian, Hopfen, Johanniskraut und Melisse als Tee oder in Form von Dragées haben sich bestens bewährt, die Situation zu mildern. Ideal kann sich auch eine Kombination aus Magnesium und Phytopharmaka auf vorzeitige Wehen auswirken. Haben Sie einen erfahrenen Homöopathen an Ihrer Seite, kann Ihnen Ihr Konstitutionsmittel helfen. Auch Aroma-Öle sind sehr hilfreich. Vermeiden Sie aber unbedingt Gewürze wie Ingwer und Zimt (auch als Teemischung), denn sie haben eine wehenauflösende Wirkung.

WAS JETZT WICHTIG IST

- 6. Vorsorgeuntersuchung
- Babyausstattung organisieren
- Informationsabende von Geburtshäusern und Entbindungskliniken besuchen, Kreißsäle anschauen

WECHSELHAFTE STIMMUNGEN

Nadine (28), Ernährungsberaterin, und Thomas (31), selbstständiger Gastro-nom in Starnberg. Aufzeichnung: ca. 38. Schwangerschaftswoche.

Thomas: Hin und wieder hast du extreme Gefühlsregungen gezeigt – wegen nichts und wieder nichts. Da habe ich dich nicht wieder-erkannt. Etwa neulich: Da war ich mit einem Freund und einer Bekannten abends unterwegs. Wir kamen erst gegen halb drei Uhr morgens nach Hause.

Nadine: Es war drei Uhr, und du hast gesagt, du kommst um eins.

Thomas: Stimmt. Ich bin länger geblieben, kam nach Hause und dachte mir: Komisch, alles beleuchtet ...

Nadine (lacht): Also, wenn er früher ohne mich loszog, ging ich ins Bett und habe meistens geschlafen, wenn er heimkam. Ich wusste, alles ist in Ordnung.

Thomas: Und als ich letztes Mal heimkam, standest du in der Küche und hast abgespült – morgens um drei! Wütend hast du mich gefragt: Wo warst du??

Nadine (lacht): Das ist mir so peinlich.

Thomas: Ich dachte nur: Was ist denn jetzt los, sie war doch früher nie so.

Nadine: Aber du hast meinen Ausbruch sehr locker genommen, hast dich auf einen Stuhl gesetzt und mich angegrinst.



Thomas: Du meinst, dass ich einen Unfall hätte haben können, und fragtest, ob ich eine andere Frau hätte. Ich dachte nur: Was soll das denn jetzt ...

Nadine: Das ist wirklich komisch. Wir kennen uns seit 15 Jahren, und noch nie war ich irgendwie eifersüchtig. In der Schwangerschaft bin ich plötzlich auf jede Frau eifersüchtig, die in deiner Nähe ist.

Thomas (lacht): Aber zum Glück ist die dicke Luft schnell wieder verflogen. Meistens bist du kurze Zeit später lachend auf mich zugekommen und hast dich entschuldigt.

Nadine: Sehr viel anderes bleibt auch nicht übrig. Es waren ja an den Haaren herbeigezogene Lappalien. Was ich vorher nie konnte – ich fand streiten nie so toll. In den meisten Fällen haben wir mein Verhalten mit Hormonschwankungen erklärt.



YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Schwanger zu sein bedeutet viel mehr, als dass »nur« ein kleiner Mensch heranwächst. In Ihnen reift neues Leben, und diese Tatsache bringt viele Veränderungen mit sich – neben den körperlichen auch seelische. Yoga-Übungen können helfen, dass Sie in den Monaten der Umstellung trotz allem die innere Balance halten, Stress abbauen und neue Energie gewinnen.

Was ist Yoga?

»Yoga ist eine seit Tausenden von Jahren bestehende indische philosophische Lehre, die unterschiedliche Einheiten beinhaltet«, weiß die Yogalehrerin Patricia Thielemann-Kapell aus Berlin. Sie ist die Gründerin der Spirit Yoga Studios und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Yoga in der Schwangerschaft. Die Mutter von zwei Kindern hat ein effizientes Schwangerschaftsyoga entwickelt, welches bereits von vielen Yogalehrern und Hebammen erfolgreich praktiziert und verbreitet wird.

WARUM IST YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT SINNVOLL?

In einem speziell für Schwangere konzipierten Yogaprogramm wird gezielt auf die Bedürfnisse werdender Mütter eingegangen. Geeignete körperliche Übungen werden mit Atem- und Meditationsübungen kombiniert, stets mit dem Ziel, ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Schwangerschaftsyoga eignet sich für Neueinsteiger genauso wie für erfahrene Yogaübende. Da eine Frau in anderen Umständen auch besondere Übungen braucht, wird empfohlen, möglichst früh mit Schwangerschaftsyoga zu beginnen – natürlich nur, wenn Ihnen der Sinn danach steht. Idealerweise üben Sie regelmäßig, vorausgesetzt, Sie fühlen sich fit. Hören Sie jetzt mehr denn je auf Ihre Bedürfnisse. Wichtig beim Yoga ist, sich 100-prozentig auf die Übung zu konzentrieren und sich mit Leib und Seele einzubringen. Das heißt: Handy ausschalten, Tür zumachen, Arbeit Arbeit sein lassen und die Aufmerksamkeit nach innen richten, um sich der neuen »anderen Umstände« bewusst zu werden.

BITTE BEACHTEN

Ein normales Yogaprogramm, das nicht speziell für Schwangere konzipiert wurde, ist weniger empfehlenswert. Es gibt nämlich viele Yogahaltungen, die für werdende Mütter nicht geeignet oder sogar ungünstig sind.

YOGA FÜR ZWEI

Keine Frage: Yoga macht fit, aber der sportliche Ehrgeiz kann jetzt getrost ausgeklammert werden, denn hier zählen andere Beweggründe. Yoga kann Ihnen helfen, die neue Lebensphase bewusst zu erleben, eine Nähe zum Baby aufzubauen, sich auf die Geburt vorzubereiten und möglichen Beschwerden entgegenzuwirken. Die speziell für werdende Mütter kreierten Yogaübungen laden ein, sich gezielt auf das zu konzentrieren, was in Ihnen passiert. Im Schwangerschaftsyoga geht es deshalb weniger darum, eine ausgetüftelte Technik zu erlernen, sondern vielmehr darum, das ursprünglich Weibliche in sich wiederzuentdecken und zu fördern. Der Fokus liegt auf der Atmung, denn spätestens bei der Geburt wird der Atem zu Ihrem besten Freund. Atemübungen, Meditationen und Fantasiereisen sorgen für eine tiefe Entspannung und tragen dazu bei, dass sich Ihre Gefühle stabilisieren. Gezielte Atemübungen können helfen, zu Ihrer inneren Mitte zu finden. Durch Yoga können Sie lernen, sich wie ein Wellenreiter durch die tobenden Wehen hindurchzuatmen. Schaffen Sie sich den Raum und die Zeit, diesen so wichtigen Entwicklungsprozess aktiv mitzugestalten!

Makronährstoffe

Zu dieser Gruppe gehören Kohlenhydrate, Eiweiß (Protein) und Fette. Sie liefern die Energie zum Leben und sind in unseren Lebensmitteln reichlich vorhanden. Bei einer ausgewogenen Ernährung sind Sie auch in der Schwangerschaft ausreichend mit Makronährstoffen versorgt.

KOHLHYDRATE

Sie sind die Hauptenergiequelle für alle Aktivitäten und liefern den Brennstoff für sämtliche Muskel- und Gehirnarbeit. Ein Gramm Kohlenhydrate hat rund vier Kilokalorien (kcal). Chemisch betrachtet, sind Kohlenhydrate eine Verbindung aus Kohlen-, Wasser- und Sauerstoff, die allesamt in Pflanzen gebildet werden. Darum stecken Kohlenhydrate reichlich in pflanzlicher Nahrung. Umgangssprachlich spricht man bei Kohlenhydraten auch einfach von »Zuckern«, worunter sich viele lediglich den weißen Haushaltszucker vorstellen. Dies ist

nicht korrekt, denn die Gruppe der Kohlenhydrate lässt sich noch mal unterteilen, wobei je nach Anzahl der Glukosemoleküle (Zuckermoleküle) in den Kohlenhydratkategorien unterschieden wird zwischen

- **Monosacchariden** (Einfachzucker, sie bestehen nur aus einem Glucosebaustein, zum Beispiel Traubenzucker),
 - **Disacchariden** (Zweifachzucker, sie bestehen aus zwei Glucoseverbindungen, zum Beispiel Kristallzucker – das ist der weiße Haushaltszucker –, Milchsücker, Malzsücker) und
 - **Polysacchariden** (Vielfachzucker, sie bestehen aus vielen Glucoseverbindungen, zum Beispiel Stärke und Zellulose).
- Tatsächlich zählt auch der weiße Haushaltszucker zu den Kohlenhydraten, ähnlich wie seine anderen süßen Kollegen wie Rohr-, Frucht- oder Traubenzucker. Ihr Vorteil: Weil diese kurzen Kohlenhydratketten nicht mehr aufwendig zerlegt werden müssen, stehen sie dem Organismus sofort als Ener-

gie zur Verfügung. Der Nachteil: Sie machen nicht satt und lassen den Blutzuckerspiegel rasant in die Höhe schnellen. Sobald der Zucker aus dem Blut verarbeitet ist, fällt der Blutzuckerspiegel wieder rapide ab. Die Folge: Erneuter Hunger auf etwas Süßes kommt auf (Heißhunger). Anders verhält es sich mit den komplexen Kohlenhydraten (Vielfachzuckern) wie Stärke (steckt zum Beispiel in allen Getreideprodukten wie Reis, Brot und Nudeln sowie Hülsenfrüchten, Kartoffeln, Obst) und Zellulose (Ballaststoffe). Diese hochwertigen Kohlenhydrate bestehen aus mehreren

Glucosemolekülen, die der Körper nach und nach in ihre einzelnen Glucosebausteine zerlegen muss, um sie verwerten zu können. Und dies braucht seine Zeit. Deswegen macht eine Mahlzeit aus diesen vollwertigen Kohlenhydraten länger satt. Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten haben die höchste Nährstoffdichte, denn sie liefern zusätzlich noch andere lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine und Mineralien gleich mit.

Weil das Baby ihre Energiezufuhr anpasst, brauchen Schwangere mehr von diesen hochwertigen Kohlenhydraten. Versuchen

HIER STECKEN KOHLHYDRATE DRIN

Reichlich hochwertige Kohlenhydrate sind enthalten in:

- Vollkornmehl, Vollkornbrot, Knäckebrot
- Getreideflocken (zum Beispiel Haferflocken)
- (Pell-)Kartoffeln
- Naturreis, Vollkornnudeln
- Gemüse, Obst und Hülsenfrüchten (Erbsen, Linsen, Bohnen)

Diese Lebensmittel sollten regelmäßig auf Ihrem Speiseplan stehen.

Reichlich minderwertige Kohlenhydrate sind enthalten in:

- Zucker, Süßigkeiten
- Limonade, Cola- und Fruchtsaftgetränken
- Schokoladenwaren
- Marmeladen
- Weißmehlprodukten (Kuchen, Kekse, Brötchen, Toast etc.)
- Eiscreme und Torten

Diese Lebensmittel sollten nach Möglichkeit nur selten auf den Teller kommen.

HITLISTE DER BALLASTSTOFFE

30 Gramm Ballaststoffe pro Tag sollten Sie nach Möglichkeit verzehren. In 100 Gramm Lebensmittel stecken jeweils so viel davon:

Getreide:

Weizenkleie	49,3 g
Roggenknäckebrot	14,1 g
Roggenvollkornmehl	13,4 g
Weizenvollkornmehl	10,0 g
Dinkel/Grünkern	9,9 g
Haferflocken	9,5 g



Gemüse/Hülsenfrüchte:

Rosenkohl	4,4 g
Brokkoli	3,0 g
Salat	1,5 g
Tomaten	1,3 g
Gurken	0,9 g
Bohnen, weiß	17,0 g
Erbsen	16,0 g
Kidneybohnen	15,7 g



Obst:

Heidelbeeren	4,9 g
Himbeeren	4,7 g
Kiwi	3,9 g
Granatapfel	3,1 g
Äpfel	2,3 g
Banane	2,0 g



Trockenobst/Nüsse:

Mandeln	9,8 g
Feigen	9,6 g
Datteln	9,2 g
Kokosraspel	24,0 g
Leinsamen (ungeschält)	38,6 g
Sonnenblumenkerne	6,3 g





OPTIMALER START INS GLÜCK

Stillen ist weit mehr, als dem Baby die Brust zu geben. Wenn Sie Ihr Baby stillen, bereiten Sie ihm einen wunderbaren Start ins Leben, denn Muttermilch ist von Natur aus die beste Säuglingsnahrung. Idealerweise wird ein Baby in den ersten sechs Monaten voll gestillt und bei Bedarf auch noch darüber hinaus. So lange, wie Sie und Ihr Baby dies möchten.

Muttermilch von Anfang an

Keine Frage: Muttermilch ist das Beste für einen Säugling. Auch ein Blick ins Tierreich erlaubt bei allen Säugetieren diese Schlussfolgerung: Kälber trinken Kuhmilch, Fohlen trinken Stutenmilch, Kätzchen trinken Katzenmilch. Wie gut, dass auch Menschen auf eine eigene Milchquelle zurückgreifen können. Es gibt also keinen Zweifel daran: Stillen ist das Optimum für ein Neugeborenes. Viele gute Gründe sprechen dafür:

- Muttermilch ist stets greifbar: Keimfrei, jederzeit verfügbar und immer richtig temperiert. Auch unterwegs und auf Reisen steht sie jederzeit zur Verfügung.
- Muttermilch enthält Nährstoffe in einer bestimmten Zusammensetzung, die sich perfekt an die aktuellen Bedürfnisse Ihres Babys anpasst – das ist besonders in den Wachstumsphasen sehr wichtig.
- Muttermilch ist reich an Abwehrstoffen, die Ihr Baby vor Krankheiten schützen können. Gestillte Kinder werden seltener krank. Erkranken sie dennoch, werden sie dank der zugeführten Abwehrstoffe schneller wieder gesund.
- Stillen fördert die Rückbildung der Gebärmutter auf ihre Ausgangsgröße und mindert den Wochenfluss.
- Stillen ist im wahrsten Sinne des Wortes ein sinnvoller Akt: Ihr Baby kann Sie hören, riechen, schmecken, fühlen und sehen.
- Stillen knüpft enge Bande zwischen Mutter und Kind. Die Fütterung an der Brust bedeutet direkten Körperkontakt: Ihr Baby spürt Ihre Wärme, Nähe und Liebe – eine ideale Basis, um Urvertrauen zu entwickeln.
- Mütter, die ihrem Baby die Brust geben, sparen in den ersten sechs Monaten rund 600 Euro (keine Babynahrung, keine Flaschen, keine Sauger, keine Energie zum Reinigen der Flaschen etc.).

- Stillen reduziert das Risiko, an Brust- und Eierstockkrebs zu erkranken. Das belegen zahlreiche medizinische Studien.
- Stillen hat mit »still sein« zu tun, und Ruhe ist Seelenbalsam für die Mütter. Auf einzigartige Weise sind sie ihrem Baby beim Stillen ganz nahe. In dieser sehr intimen Zeit verschmelzen Mutter und Kind zu einer Einheit, die ein Leben lang anhalten kann. In solchen Momenten wird ein ganz wichtiger Grundstein für die Entwicklung des Vertrauens gelegt. Das entsteht natürlich auch zwischen Eltern und Babys, die mit der Flasche großgezogen werden. Entscheidend ist in erster Linie der Akt des Nahrung-Spendens. Denn beim Füttern eines Babys geht es um viel mehr als nur das Verabreichen von Milch. Das Baby erhält Nahrung fürs Leben in Form von Liebe, und Zuwendung – das Fundament für seine weitere persönliche Entwicklung. Aber bringt Stillen wirklich nur Vorteile? Der Fairness halber sollten auch die Nachteile genannt werden, falls man solche sehen mag. Allen voran steht die Tatsache, dass Mütter, die stillen, allein für die Ernährung ihres Kindes zuständig sind. Es sei denn, sie pumpen hin und wieder Milch ab, die dann auch durch den Partner dem Baby gefüttert werden kann. Ähnliches gilt für die Nachtruhe: Eine stillende Mutter muss immer aufstehen, wenn der Nachwuchs Hunger hat und dies lauthals kundtut. Bekommt Ihr Baby das Fläschchen, kann auch der Papa beim Füttern helfen. Und: Viele Stillende sind in ihrer Ernährung eingeschränkt, da sie auf Alkohol sowie blähende Lebensmittel wie Zwiebeln, Knoblauch oder Kohl und stark Säurehaltiges wie Zitrusfrüchte, die Babys Po wund machen können, weitgehend verzichten müssen.

Anleitung zum Stillen

Eine harmonische Stillbeziehung zwischen Mutter und Kind ist ein wunderbares Geschenk. So viele vertraute Momente der Zweisamkeit wie während des Stillens wird es in den folgenden Jahren vermutlich nur noch recht selten geben.

BASIS FÜRS ERFOLGREICHE STILLEN

Amerikaner drücken es mit einem Wort aus: Relax! Genauso sollten Sie es auch handhaben. Machen Sie es sich vor jeder Stillmahlzeit bequem, entspannen Sie sich, und genießen Sie die kommenden Minuten der innigen Beziehung zu Ihrem Kind.

- Ganz gleich, welche Stillposition Sie wählen – achten Sie darauf, dass Sie Ihren Arm, in dem das Baby liegt, gut abstützen und möglichst auch Ihre Beine und Füße entspannen. Sonst sind Rücken- und Handgelenksprobleme vorprogrammiert.

- Organisieren Sie alles, was Sie fürs komfortable Stillen brauchen: eine Fußbank oder einen Hocker, Stillkissen, Nackenrolle, Duftlämpchen, ein Glas Wasser oder (nicht zu heißen) Tee, eine Spuckwindel.

- Achten Sie, unabhängig von der Stillposition, darauf, dass Ihr Kind in Vorbereitung auf das spätere Trinken aus dem Glas mit beiden Händen Ihre Brust berühren kann und dass Sie seinen Füßen Halt geben. So kann es besser saugen und schlucken.

- Auch wie Sie Ihr Baby anlegen, ist entscheidend: Führen Sie stets das Kind zur Brust und nicht die Brust zum Kind. Ganz wichtig: Das Baby darf nicht nur die Warze, sondern muss auch zwei bis drei Zentimeter vom Warzenhof mit seinen Lippen umschließen. Erst so kann es richtig saugen.

- Stillen Sie nach Bedarf. Das bedeutet, Sie sollten Ihr Baby immer dann anlegen, wenn

es danach verlangt. In den ersten Tagen und Wochen gibt es keinen festen Rhythmus. In erster Linie geht es darum, dass Ihr Baby mit Nahrung für Körper und Seele versorgt wird, wenn es diese braucht. Erfahrungsgemäß verläuft der Milcheinschuss sanfter, wenn nach Bedarf gestillt wird.

- Wenn Sie Fragen haben oder unsicher sind: Zögern Sie nicht, in der Klinik die Säuglingsschwester oder die (Nachsorge-) Hebamme um Rat zu bitten. Diese Frauen sind Expertinnen in Sachen Stillen. In vielen Kliniken arbeiten ausgebildete Stillberaterinnen, die sich mit viel Liebe und Geduld Wöchnerinnen widmen, damit diese eine erfolgreiche und glückliche Stillzeit mit ihrem Kind erleben können.

DAS ERSTE ANLEGEN

So hilflos ein Neugeborenes aussehen mag, ein Überlebensinstinkt ist gleich angeboren: Sehr bald nach der Geburt sucht das Baby die Brustwarze und beginnt zu saugen – vorausgesetzt, es ist nicht durch eine schwierige Geburt oder durch Medikamente beeinträchtigt. Sogar im Dunkeln findet das Baby Ihre Brustwarze – zum einen, weil es die herausstrophende Muttermilch riecht, und zum anderen, weil die Warze etwas wärmer ist als die übrige Brust.

Durch seine Begabung, Schluck- und Atemtechnik zu koordinieren, kann ein Baby gleichzeitig trinken, schlucken und atmen – eine Fähigkeit, die später verloren geht. Achten Sie bitte unbedingt darauf, dass Ihr Säugling seinen Mund richtig öffnet und Ihre Brustwarze einschließlich etwas Warzenhof zwischen den Lippen hält und nicht nur den Nippel. Dies schonet die Brustwarze und ist vor allem viel effektiver.

Die Stillpositionen

Beliebt bei den Hebammen und Stillberaterinnen ist der sogenannte C-Griff. Seine Zeichnung lässt schon erahnen, wie die Hand geformt ist. Wenn Sie die Finger einer Hand leicht gekrümmt aneinanderlegen und den Daumen abspreizen, bildet die Hand die Form des Buchstabens »C«. Mit diesem Griff sollten Sie die Brust der gegenüberliegenden Körperseite stützen, um sie dann dem Baby anzubieten.

Beispiel: Wenn Sie Ihr Baby an die linke Brust anlegen möchten, liegen die vier Finger der rechten Hand etwa drei Zentimeter von der Warze entfernt unter der Brust. Der Daumen liegt lose etwa drei Zentimeter oberhalb der Brustwarze auf. Ziel dieses Handgriffs: Die Brust soll richtig gestützt werden, und die Brustwarze ist in der Höhe des Mundes. Auf diese Weise bekommt das Baby nicht nur die Warze, sondern auch den Warzenvorhof in den Mund. Außerdem verhindert die Position der Finger, dass die Milchseen abgedrückt sind.



So sollten Sie Ihrem Baby die Brust anbieten – gut abgestützt im C-Griff.

STILLEN IM LIEGEN (SEITENLAGE)

Die Seitenlage ist besonders im Wochenbett empfehlenswert, denn sie schont Ihren Dammbereich. Legen Sie sich auf dem Boden, auf dem Sofa oder im Bett auf eine Seite, und winkeln Sie die Beine leicht an. Positionieren Sie Ihren Kopf bequem auf einem Kissen oder einer Decke. Legen Sie nun den Bauch des Babys an Ihren Bauch, sein Mund sollte auf der Höhe Ihrer Brustwarze sein. Mit der freien Hand können Sie Ihrem Kind die Brust im C-Griff anbieten. Damit Ihr Säugling nicht nach hinten kippt und rutscht, können Sie seinen Rücken mit einem Kissen, Stillkissen oder einem zusammengerollten Handtuch abstützen.



Ideale Entspannung für Mutter und Kind: Stillen im Liegen in der Seitenlage. Es schont Mutters Rücken, den Damm und die Gelenke.

IHR BEGLEITER FÜR 9 AUFGEBENDE MONATE UND DIE ERSTE ZEIT MIT DEM BABY

Schwangerschaft und Geburt sind einmalig und unvergesslich. Dieser Ratgeber begleitet Sie mit wertvollen Informationen und kompetenten Ratschlägen durch 40 Wochen, in denen neues Leben entsteht, und bereitet Sie auf das einzigartige Ereignis der Geburt vor.

- **MONAT FÜR MONAT:** *Erleben Sie die faszinierende Entwicklung des Babys im Mutterleib in Text und Bild und was sich bei der Mutter in der Schwangerschaft verändert.*
- **AKTUELL UND INFORMATIV:** *Alles, was Sie über Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft und die Möglichkeiten der modernen Medizin wissen sollten. Dazu erhalten Sie wertvolle Entscheidungshilfen für die Wahl von Geburtsort und Hebamme.*
- **PRAXISNAH:** *Tipps für die richtige Ernährung in der Schwangerschaft, zu Körperpflege, Wohlbefinden und wie Sie kleinere Beschwerden lindern. Außerdem erfahren Sie, was in der ersten Zeit mit dem Baby wichtig ist und was Sie beim Stillen beachten sollten.*
- **VON MÜTTERN FÜR MÜTTER:** *In zahlreichen Erlebnisberichten schildern Frauen ihre ganz persönlichen Erfahrungen.*

Aktualisierte Neuausgabe

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-2060-1



9 783833 820601



PEFC/08-32-0928

€ 24,99 [D]
€ 25,70 [A]

www.gu.de

G|U