

swissmom

**Eure Begleitung
durch die Schwangerschaft**

verlässlich - fundiert - einfühlsam





Weil Liebe uns wachsen lässt. medela  baby

Die **Medela Baby Nuggis** werden nach **höchsten Sicherheits- und Qualitätsstandards** in der Schweiz hergestellt, sind weich, leicht und fühlen sich angenehm an.

Medelas Qualitätsversprechen



Kiefergerecht

Spezielles Design zur Unterstützung der natürlichen Bewegung der Mundmuskulatur



Hohe Akzeptanz

9 von 10 Babys lieben ihn*



SWISS MADE

Schweizer Qualität

Mit Experten entwickelt, mit Liebe in der Schweiz hergestellt



Jetzt neuen **Lieblings-Nuggi** finden und ein Muster bestellen:



*Stellar-Umfrage, Januar 2020, Nuggi-Akzeptanztest mit 461 Babys (0–16 Monate)

Medela Schweiz AG, Lättichstrasse 4b, 6340 Baar, www.medela.ch

Willkommen bei
swissmom

Liebe werdende Eltern

Auf den folgenden Seiten findet ihr in kompakter Form alles, was ihr über die Schwangerschaft und die Monate danach wissen müsst. Dies im gewohnten swissmom-Stil, der euch vielleicht schon von unserer Website bekannt ist: **Verlässlich** – weil wir die Themen kennen, die werdende Eltern beschäftigen. **Fundiert** – weil wir uns an den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen orientieren. Und **einfühlsam** – weil wir wissen, wie aufregend es ist, ein kleines Menschlein beim Grosswerden zu begleiten.

*Herzlichst,
euer swissmom-Team*

Alle Themen auf einen Blick



GUT VORBEREITET AUF DIE SCHWANGERSCHAFT 06 – 13

- 7 Tipps für einen gesunden Start in die Schwangerschaft
- To-dos vor der Schwangerschaft
- So bestimmst du die fruchtbaren Tage



FRÜHSCHWANGERSCHAFT 14 – 23

- Bin ich schwanger?!
- Die ersten Symptome
- Die besten Ausreden, wenn es noch niemand wissen darf
- 7 brennende Fragen in der Schwangerschaft
- Wann kommt unser Baby zur Welt?



WAS PASSIERT IM KÖRPER? 24 – 39

- Die wichtigsten Veränderungen im Überblick
- Die häufigsten Beschwerden – und was dagegen hilft
- Signale aus dem Bauch
- Vermeidbare Risiken – Darf ich noch ... ?
- Infektionskrankheiten: So kannst du dich und dein Baby schützen
- Gewichtsentwicklung: Zu viel? Zu wenig? Oder gerade richtig?



WICHTIGE UNTERSUCHUNGEN 40 – 51

- Die Vorsorgeuntersuchungen
- Gynäkologin, Hebamme – oder beides?
- Die Ultraschalluntersuchungen
- Vorgeburtliche Untersuchungen
- Wann ist medizinischer Rat gefragt?



GESUNDE ERNÄHRUNG 52 – 61

- 8 Tipps für eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft
- Wichtige Vitamine und Mineralstoffe
- 10 Lebensmittel, die jetzt tabu sind
- Welche Milchprodukte sind für Schwangere geeignet?
- Kaffee und Schwarztee: Genuss mit Mass



BEWEGUNG & WOHLBEFINDEN 62 – 75

- Sport mit Babybauch
- Tipps für eine gute Körperhaltung
- Sex unter anderen Umständen
- Gut gepflegt von Kopf bis Fuss
- Die besten Hausmittel für dein Wohlbefinden
- Schnupfen, Husten, Halsweh – was hilft?



VORBEREITUNG AUFS BABY 76 – 81

- Was brauchen wir für unser Baby?
- To-dos bevor das Baby kommt



VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT 82 – 91

- Geburtsvorbereitung: Was passt zu uns?
- Wo soll das Baby zur Welt kommen?
- Zeit, den Koffer zu packen!
- Vorbereitungen fürs Wochenbett
- So hilfst du dem Baby auf die Sprünge!
- Das Dammgewebe auf die Geburt vorbereiten



DAS BABY KOMMT 92 – 101

- Wilde oder echte Wehen?
- Geht es bald los?
- Zeit, ins Spital zu fahren!
- Der Geburtsablauf
- Was hilft, den Schmerz besser zu ertragen?



MIT DEM BABY ZU HAUSE 102 – 113

- Die ersten Tage nach der Geburt
- Tipps für einen guten Start in die Stillzeit
- Was hilft bei Beschwerden?
- Das gehört in die Wickeltasche



GUT VORBEREITET AUF DIE SCHWANGERSCHAFT

Euer Entschluss steht fest: Ihr wollt nicht mehr länger verhüten. Und jetzt? Nun, zum einen ist ab sofort ein gesunder Lebensstil angesagt. Vielleicht müsst ihr auch die eine oder andere schlechte Gewohnheit loswerden. Und bestimmt gibt es im Hinblick auf die Familiengründung einiges zu planen. Vergesst bei alledem jedoch nicht, diese ganz besondere Zeit als Paar zu genießen.

7 Tipps für einen gesunden Start in die Schwangerschaft

Einen gesunden Lebensstil gewöhnst du dir am besten schon vor der Schwangerschaft an. Wenn du die folgenden Tipps beachtest, hat euer Baby optimale Startbedingungen:

- 1 Ernähre dich gesund und ausgewogen**
 Iss viel frisches Obst und Gemüse, bevorzuge Vollkornprodukte und verwende hochwertige Fette wie z. B. kaltgepresste Pflanzenöle. Für eine ausreichende Versorgung mit Kalzium sollten täglich 3 bis 4 Portionen Milchprodukte auf dem Speisezettel stehen. Ergänzt wird die gesunde Ernährung durch eine tägliche Portion eines protein- und eisenreichen Lebensmittels (Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Nüsse). Eine gute Versorgung mit Eisen, Jod, Kalzium und Folsäure ist besonders wichtig.
- 2 Nimm ein Folsäurepräparat ein**
 Der Folsäurebedarf steigt in der Schwangerschaft stark an und kann alleine durch gesunde Ernährung kaum gedeckt werden. Dieses wasserlösliche Vitamin ist wichtig für den reibungslosen Ablauf der Zellteilung und die Entwicklung des Embryos. Ein Folsäuremangel erhöht das Risiko für kindliche Fehlbildungen, vor allem am Rückenmark und im Gehirn. 1-3 Monate vor einer geplanten Schwangerschaft und während der ersten 12 Schwangerschaftswochen solltest du deshalb ein Vitaminpräparat mit Folsäure einnehmen. Empfohlen ist eine Dosierung von min. 0,4 mg täglich.
- 3 Achte auf ein gesundes Körpergewicht**
 Sowohl Unter- als auch Übergewicht können die Fruchtbarkeit vermindern, weil beides einen erheblichen Einfluss auf den hormonellen Regelkreis hat. Es können Zyklusschwankungen, Störungen der Eireifung und Verhinderung des Eisprungs auftreten. Ausserdem ist die Einnistung einer befruchteten Eizelle in die Gebärmutter erschwert.

FRUCHTBARKEITS-TEES

Bestimmte Kräutertees können die Fruchtbarkeit steigern. Die Wirkstoffe (z. B. die sogenannten Phytohormone) brauchen jedoch drei bis sechs Monate, um ihre Wirkung zu entfalten.

In der ersten Zyklushälfte (vom 1. Tag der Mens bis zum 14. Tag danach) helfen folgende Kräuter bei der Eizellreifung und der Auslösung des Eisprungs: **Frauenmantel, Himbeerblätter, Basilikum, Rosmarin, Beifuss und Storchenschnabel**

In der zweiten Zyklushälfte (vom 15. Tag bis zur nächsten Periode) unterstützen **Frauenmantel und Mönchspfeffer** die Einnistung und Erhaltung der Schwangerschaft.





WIE MANN DIE SPERMENQUALITÄT VERBESSERN KANN

- Regelmässiger Sex, am besten ein- bis zweimal pro Woche
- Alkoholkonsum einschränken
- Auf Nikotin, Drogen und Anabolika verzichten
- Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, genügend Schlaf und wenig Stress
- Gesundes Körpergewicht anstreben
- Keine Überhitzung der Hoden: Sitzheizung, Laptop auf dem Schooss, heisse Bäder und häufige Saunagänge meiden
- Keine zu enge Hosen und Unterhosen



4 Sorge für ausreichend Bewegung...

Bewegung schafft Wohlbehagen und reduziert Stress, was sich positiv auf den Hormonhaushalt auswirkt. Sportliche Frauen werden leichter schwanger und haben erwiesenermassen auch eine komplikationslosere Schwangerschaft und Geburt. Mit Bewegung an der frischen Luft, Schwimmen, Radfahren, Wandern und Gymnastik trainierst du Muskeln und Blutgefässe. Der Kreislauf wird stabiler und du tankst Kraft für neun spannende Monate.

6 Verzichte auf Alkohol

Alkohol vermindert die weibliche Fruchtbarkeit, weil der Hormonhaushalt gestört wird - bis hin zu Zyklusanomalien. Ein weiterer Grund, schon jetzt auf Alkohol zu verzichten: Tust du dies erst, wenn die Mens ausbleibt oder der Test positiv ist, hat der winzige Embryo möglicherweise schon reichlich Schadstoffe aufgenommen. Hoher mütterlicher Alkoholkonsum ist auch ein bekannter Risikofaktor für Fehlgeburten.

5 ...aber übertreib es nicht

Leistungssport mit körperlichem Dauerstress kann den Eisprung unterdrücken und die Fruchtbarkeit herabsetzen. Ein extrem trainierter Körper hat nicht genug Energie, um sich gleichzeitig auf eine Schwangerschaft vorzubereiten.

7 Hör auf zu rauchen!

Rauchen vermindert nachweislich die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern und verringert die Erfolgsaussichten von Fruchtbarkeitsbehandlungen. Hört beide deshalb möglichst rasch auf zu rauchen, wenn ihr euch ein Kind wünscht. Es lohnt sich: Einige Monate nach der letzten Zigarette ist die normale Fruchtbarkeit wiederhergestellt.



Omega-3 Fettsäuren und Vitamine

sind wichtig für die gesunde Entwicklung Ihres Babys.

Die ideale Kombination in der Schwangerschaft – für einen guten Start ins Leben.



AndreaVit® ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. AndreaVit® erhalten Sie beim Arzt, in der Apotheke und Drogerie. Das Produkt wird auf ärztliche Verschreibung (Rezept) von den meisten Krankenkassen-Zusatzversicherungen übernommen.



AndreaDHA® plus erhalten Sie beim Arzt, in der Apotheke und Drogerie oder online.

Mehr Information



To-dos vor der Schwangerschaft

Bevor ihr aufhört zu verhüten, gibt es ein paar wichtige Dinge, die zu erledigen sind:

Sich zur gynäkologischen Abklärung anmelden

In der Untersuchung wird abgeklärt, ob Krankheiten bestehen, die vor der Schwangerschaft behandelt werden sollten und ob es Hinweise auf Schwangerschaftsrisiken gibt. Vieles kann im Vorhinein erkannt und meist auch behoben werden. Falls du regelmässig Medikamente einnehmen musst, gilt es zu klären, ob für die Dauer der Schwangerschaft Anpassungen nötig sind.

Wichtige Impfungen auffrischen

Bring zum Arzttermin dein Impfbüchlein mit und besprich mit der Gynäkologin, welche Auffrischimpfungen empfohlen sind. Besonders wichtig vor der Schwangerschaft sind die saisonale Grippeimpfung, die Covid-Impfung sowie die Schutzimpfungen gegen Röteln und Windpocken.

Einen Zahnarzttermin vereinbaren

Aufwendige Eingriffe an den Zähnen bringst du am besten hinter dich, bevor sich Nachwuchs ankündigt. Der Grund: Röntgenuntersuchungen und Betäubungsspritzen sollten während der Schwangerschaft nur im Notfall durchgeführt werden. Auch eine professionelle Zahnreinigung ist empfehlenswert.



Den Versicherungsschutz optimieren

Falls ihr während der Schwangerschaft und nach der Geburt Leistungen wünscht, die nicht von der Grundversicherung gedeckt sind, müsst ihr die entsprechenden Zusatzversicherungen frühzeitig abschliessen. Meistens besteht bei diesen eine Karenzfrist von 9 bis 12 Monaten, in der noch keine Leistungen bezogen werden können. Bist du bereits schwanger, ist es nicht mehr möglich, eine Zusatzversicherung z. B. für die Privatabteilung abzuschliessen.

Über die zukünftige Aufgabenteilung reden

Unterhaltet euch bereits jetzt darüber, wie ihr euch die Familien- und Berufsarbeit teilen wollt, welche Vorstellungen ihr bezüglich Kinderbetreuung habt und wie ihr eure Elternrolle seht.

Das Schweigen der Männer

Natürlich dreht sich bereits vor der Schwangerschaft viel um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Frau. Werden die zukünftigen Papas dabei vergessen?

Er findet es unsexy, nach Zeitplan Liebe zu machen. Ich finde, er klagt auf hohem Niveau. Schliesslich ist dies der einfachste Part in der gesamten «Baby-Mach-Geschichte».

Er findet, dass wir es weniger verkrampft angehen sollten. Ich finde uns nicht verkrampft. Abgesehen von meinen Heulkrämpfen, wenn die Mens einsetzt, bin ich sogar ziemlich entspannt.

Er findet, er werde langsam zum anonymen Samenspender. Ich stutze. Wie kommt er denn darauf?

Er findet, er sei nebensächlich geworden. Ich finde das absurd. Wobei, vielleicht finde ich das auch nachvollziehbar.

Natürlich haben wir uns gemeinsam für ein Baby entschieden. Wir sind beide voll dabei!

Alles Medizinische jedoch habe ich mit meiner Gynäkologin geklärt. Die gescheiterten Versuche, schwanger zu werden, habe ich mit meinen Freundinnen geteilt. Selbst die Nachbarin fragt mich regelmässig im Treppenhaus, wie ich mich «diesen Monat» so fühle.

Männer tun das nicht. Ich möchte kein starres Rollenbild zeichnen, aber mein Mann tut das nicht. Ich glaube kaum, dass er sich mit seinen Freunden über das Vaterwerden austauscht.

Er findet also, er werde langsam zum anonymen Samenspender. Ich finde: **Let's talk about it!**

Erzähle mir, was in dir vorgeht. Komm mit zur Gynäkologin und lass uns danach gemeinsam all ihre Fachbegriffe googeln.

Und liebe Männer - tauscht euch auch miteinander aus. Fragt andere Väter nach ihren Erfahrungen. Führt offene Gespräche darüber. Familienplanung kann aufwühlend sein, auch für euch. Darüber zu reden hilft!



So bestimmst du die fruchtbaren Tage

Der richtige Zeitpunkt ist entscheidend, wenn ihr bald Eltern werden möchtet. Doch wie weiss man, wann dieser ist?

Die Eizelle ist höchstens 24 Stunden nach dem Eisprung befruchtungsfähig; Spermien sind im Körper der Frau 3 bis 5 Tage lang zeugungsfähig. Das ideale Zeitfenster für die Befruchtung beginnt somit zwei Tage vor dem Eisprung und ist am Tag nach der Ovulation beendet. Die fruchtbaren Tage lassen sich anhand verschiedener Methoden bestimmen:

- Durch Messung der Körpertemperatur jeden Morgen zur selben Zeit. Nach dem Eisprung steigt sie um ca. 0,5°C an und sinkt vor der Mens wieder ab. Am fruchtbarsten bist du zwei oder drei Tage, bevor die Temperatur ansteigt.

- Durch Beobachten des Zervixschleims. Dieser ist während der fruchtbaren Tage durchsichtig und schlüpfrig wie Eiweiss und lässt sich zwischen Daumen und Zeigefinger «spinnen».
- Anhand eines leichten, krampfartigen Stechens oder Ziehens im Unterleib, das den Eisprung anzeigt. Diesen «Mittelschmerz» spüren jedoch nicht alle Frauen.
- Mithilfe von Ovulationstests, die in der Apotheke erhältlich sind.

Vergesst vor lauter Beobachten eines nicht: Am besten stehen die Chancen auf eine Schwangerschaft, wenn ihr rund um die fruchtbaren Tage möglichst häufig Sex habt.

Eigene Notizen



Weitere Infos zum Thema:

FRÜHSCHWANGERSCHAFT

Vielleicht ist der zarte zweite Strich auf dem Schwangerschaftstest bislang das einzige Zeichen, das darauf hindeutet, dass ihr bald Eltern werdet. Vielleicht machen sich aber auch bereits die verschiedensten Symptome bemerkbar: Der Kaffee schmeckt dir nicht mehr so richtig, die Verdauung streikt und du bist andauernd so unglaublich müde. Ob du nun viel oder wenig von deiner Schwangerschaft spürst - dein Körper arbeitet jetzt schon auf Hochtouren, um euer Baby rundum gut zu versorgen.



Bin ich schwanger?!

Bleibt die Mens aus, stellt sich natürlich die Frage, ob im Bauch bereits ein Baby heranwächst. Für Klarheit sorgt ein Schwangerschaftstest.

Hat sich die befruchtete Eizelle eingenistet, wird durch den konstant hohen Progesteronspiegel der monatliche Abbau der Gebärmutter Schleimhaut verhindert und die Periode bleibt aus. Eine Schwangerschaft ist nicht immer der Grund für das Ausbleiben der Mens - aber doch recht häufig. Wenn du ungefähr um die Zyklusmitte ungeschützten Geschlechtsverkehr hattest und normalerweise einen regelmässigen Zyklus hast, ist eine um mehrere Tage ausgebliebene Blutung eines der ersten Schwangerschaftszeichen. Manchen Frauen ist bereits jetzt morgens übel und sie haben ein Spannungsgefühl in den Brüsten.

Die Gewissheit, ob es tatsächlich «eingeschlagen» hat, gibt dir ein Schwangerschaftstest. Einen Heimtest kannst du frühestens am Fälligkeitstag deiner Periode durchführen. Der optimale Zeitpunkt dafür ist am frühen Morgen, bevor du etwas getrunken hast. Wenn der Test negativ ist, du aber trotzdem das Gefühl hast, schwanger zu sein, kannst du nach drei Tagen einen weiteren Test machen. Richtig und nicht zu früh durchgeführt, zeigt ein Schwangerschaftstest mit einer Wahrscheinlichkeit von 99% an, ob du schwanger bist.

WIE FUNKTIONIERT EIN SCHWANGERSCHAFTSTEST?

Eine Woche nach der Befruchtung bilden die äusseren Keimzellen des noch winzigen Embryos das «Schwangerschaftshormon» hCG. Der hCG-Wert im Blut verdoppelt sich mindestens alle zwei Tage, hat seinen höchsten Wert am 60. bis 70. Schwangerschaftstag und fällt dann wieder ab. Das im Harn vorhandene hCG reagiert mit einem im Teststäbchen enthaltenen Antikörper, sodass sich im Testfenster eine Verfärbung bildet.

BLUTUNG TROTZ SCHWANGERSCHAFT?

Manche Frauen haben etwa drei bis vier Wochen nach der letzten Periode eine kleine Schmierblutung, die sogenannte Einnistungsblutung. Dies ist kein Grund zur Sorge. Grundsätzlich sollten jedoch Blutungen auch während der Frühphase der Schwangerschaft mit einer Frauenärztin oder einer Hebamme besprochen werden, da es sich um ein Anzeichen einer drohenden oder beginnenden Fehlgeburt handeln kann.



Die ersten Symptome

In der zweiten Woche nach der Befruchtung, also ab dem 7. bis 10. Tag nach dem Eisprung, produziert der Körper das Schwangerschaftshormon hCG. Noch vor dem Ausbleiben der Mens sind ab dann erste subjektive und noch sehr unsichere Schwangerschaftsanzeichen spürbar. Doch längst nicht jede Frau spürt bereits jetzt etwas – und die Stärke der Anzeichen sagt auch nichts über den Verlauf der Schwangerschaft aus.

Allererste, noch unsichere Schwangerschaftsanzeichen sind:

- **Empfindliche Brüste:** Die Brust spannt, ist vergrößert und geschwollen. Die Brustwarzen sind sehr berührungsempfindlich oder schmerzen gar.
- **Leichte Schmierblutung (Spotting):** Bei der Einnistung in die Gebärmutter kann es zu einer Nidationsblutung kommen. Es sind meist nur Tropfen oder Schlieren, die Färbung ist eher hell- als dunkelrot, die Intensität nimmt nicht zu, sondern bleibt gleich schwach.
- **Weisser, milchiger Ausfluss:** Dieser kann ab der zweiten Woche nach der Befruchtung auftreten. Er wird durch die verstärkte Durchblutung ausgelöst und sollte nicht unangenehm riechen.

- **Ziehen im Unterleib:** Menstruationsartige Krämpfe oder ein Ziehen im Becken kommen häufig vor. Dies, weil die Gebärmutter sich richtig im Becken einstellen muss und ihre Durchblutung stark gesteigert ist.
- **Extreme Müdigkeit:** Der Körper macht viele Stoffwechselveränderungen durch und konzentriert sich darauf, das Baby wachsen zu lassen. Nach der 12. Schwangerschaftswoche lässt die Müdigkeit meistens nach.
- **Schwindel:** Für den Aufbau der Plazenta ist eine erhöhte Blutmenge nötig; der flüssige Anteil des Blutes nimmt um etwa die Hälfte zu, was zu einer Verdünnung führt. Die Folge: Du bist müde und blass und der Blutdruck sinkt, wodurch dir leicht schwindlig werden kann.
- **Vermehrte Durchblutung:** Es können Krampfadern sowie erweiterte Gefässe im Gesicht, Nagelbett und Genitalbereich auftreten. Dies beruht auf der gesteigerten Durchblutung und einer Abnahme der venösen Gefässspannung. Weiche Gesichtszüge und eine rosige Haut sind ein angenehmer Nebeneffekt davon.
- **Herzklopfen:** Das Herz arbeitet auf Hochtouren, denn es muss eine immer grössere Menge Blut befördern.

BEI DIESEN ANZEICHEN, DIE IN DER ÄRZTLICHEN UNTERSUCHUNG FESTGESTELLT WERDEN KÖNNEN, BIST DU GANZ SICHER SCHWANGER:

- In der Fruchtblase ist auf dem Ultraschallbild ein Embryo nachweisbar.
- Beim Embryo ist eine Herzaktivität nachweisbar.
- Die Herztöne des Kindes sind hörbar (Doppler-Ultraschall).

Der Puls ist dadurch stark und kann bis in die Fingerspitzen spürbar sein.

- **Übelkeit und Erbrechen**
- **Verstärkter Speichelfluss**
- **Heisshunger oder Ekel im Zusammenhang mit bestimmten Lebensmitteln:** Der Körper hat einen gesteigerten Energiebedarf, darum ist ein allgemein erhöhter Appetit normal. Die plötzliche Hormonflut kann aber den Geschmackssinn verändern, sodass du bestimmte Dinge nicht mehr essen magst und auf andere besonders viel Appetit hast – auch in seltsamen Kombinationen. Vielleicht hast du auch einen metallischen Geschmack im Mund.
- **Geruchsempfindlichkeit**
- **Stimmungsschwankungen**
- **Vermehrter Harndrang:** Das Schwangerschaftshormon Progesteron entspannt die Blasenmuskulatur. Zudem wird der Unterleib stärker durchblutet. Deshalb musst du etwa ein bis zwei Wochen nach dem Ausbleiben der Mens ständig aufs WC.
- **Verstopfung:** Die erhöhte Progesteron-Produktion bewirkt eine allgemeine Entspannung der glatten Muskulatur, also auch der Darmmuskulatur.
- **Blähungen und Magenbrennen:** Auch hierfür sind die Schwangerschaftshormone verantwortlich.

Bitte beachte: Alle diese Anzeichen können auch andere Ursachen haben und werden leicht mit normalen Symptomen der zweiten Zyklushälfte (PMS) verwechselt.

Ab dem Ausbleiben der Mens kommen neben dem positiven Schwangerschaftstest weitere frühe Symptome hinzu:

- **Temperaturerhöhung:** Ist die am Morgen gemessene Temperatur (Basaltemperatur) nach dem Ausbleiben der Periode mindestens 18 Tage lang um 0,2 bis 0,6 °C höher als vor dem Eisprung, ist die Wahrscheinlichkeit für eine Schwangerschaft sehr hoch.
- **Dunkelfärbung der Brustwarzenvorfö:** Der Bereich um die Brustwarze wird dunkler und grösser. Die bläulichen Blutgefässe der Brust scheinen etwas mehr durch die Haut und die Hautknötchen auf der Brustwarze vermehren und vergrößern sich.
- **Vagina und innere Schamlippen:** Bei der gynäkologischen Untersuchung erscheinen diese dunkler oder bläulich verfärbt.
- **Weicher Gebärmutterhals:** Auch diese Veränderung ist in der gynäkologischen Untersuchung feststellbar.



Aller Anfang ist emotional

Die vielen Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, sind nicht ganz easy zu händeln. Völlig verständlich also, dass die Emotionen ab und an Achterbahn fahren.

Das Licht in Umkleidekabinen fand ich schon immer unvorteilhaft. Nun, da mir die Hormone Pickel um den Mund und die bleierne Müdigkeit Schatten unter die Augen zeichnen, mag ich kaum in den Spiegel schauen.

Heute früh fühlte ich mich noch wie die schönste Schwangere auf Erden. Doch nun stehe ich mit zwei Frühlingkleidern in der Kabine und mir kommen die Tränen. Gerne würde ich mich neun Monate lang verstecken. Ein Zelt wäre wohl eine sinnvollere Investition als ein Frühlingkleid.

Ich verschwinde in dem weiten Shirtkleid, in dem man mir die Schwangerschaft nicht ansieht. Der Gedanke an einen riesigen Kugelbauch macht mir Angst. Ich pfeife auf all die Body-Positivity-Sprüche, die ich mir zu Hause an den Spiegelschrank geklebt habe. Ich möchte nicht von allen Seiten mit Kugeln bestückt sein!

Und schon kommt das schlechte Gewissen. Was bin ich nur für eine Mutter? Bestimmt fühlt sich unser Baby überhaupt nicht willkommen,



wenn ich so über meine Schwangerschaft denke. Schnappatmung, kalter Schweiß, Herzrasen – ich muss mich hinsetzen.

Zur Ablenkung probiere ich das zweite Kleid. Die A-Linie betont jede meiner Rundungen. Ich sehe aus wie eine gefüllte Pfingstrose – welch schöner Anblick, so lieblich und weich. Okay, wow! Diese Stimmungsschwankungen sind echt next Level!

Ich streiche sanft über meine kleine Bauchwölbung und bin mir plötzlich absolut sicher, dass sich dieser kleine Mensch in mir geliebt fühlt. Kurz überlege ich mir, welches Kleid ich denn nun kaufen sollte. Das Weite bietet Platz für all meine Zweifel, während mich das andere strahlen lässt.

Pathetisch flüstere ich mir selbst zu: *«Alles gut, sie dürfen beide Platz haben – die gegensätzlichen Gefühle in deiner Schwangerschaft wie auch die beiden Kleider in deinem Schrank.»*



Die besten Ausreden, wenn es noch niemand wissen darf

Du bist schwanger – aber ausser ein paar Lieblingmenschen soll es noch niemand wissen? Die besten Ausreden für (feuchtfröhliche) Anlässe mit Familie, Freunden und Arbeitskollegen:

- **Verzicht auf Alkohol:** «Ich muss leider fahren.» «Ich nehme Medikamente ein. Das verträgt sich gar nicht mit Alkohol.» «Bin auf Diät und Alkohol ist eine echte Kalorienbombe!» «Ich mach' grad Dry January.»
- **Häufiger Harndrang:** «Immer diese Blasenentzündungen...» «Meine Verdauung macht Probleme.»
- **Dauermüdigkeit:** «War mal wieder Vollmond.» «Ich versuche, weniger Kaffee zu trinken.» «Müsste meine Eisenwerte endlich kontrollieren lassen.»
- **Rauchstopp:** «Bin grad von draussen reingekommen.» «Ich probiere aufzuhören.»

7 brennende Fragen in der Schwangerschaft

Als werdende Eltern habt ihr bestimmt 1000 Fragen. Hier findet ihr die Antworten auf die häufigsten.

1 Vor dem positiven Schwangerschaftstest Alkohol getrunken - schadet das dem Baby?

In den ersten zwei bis drei Wochen nach der Befruchtung sind die sich teilenden embryonalen Zellen noch relativ widerstandsfähig gegenüber schädigenden äusseren Einflüssen. Es gilt die Alles-oder-nichts-Regel: Der Embryo wird entweder gar nicht geschädigt oder so stark, dass es zur Fehlgeburt kommt. War dein Test positiv, brauchst du dir also keine Sorgen zu machen, wenn du in dieser Zeit Alkohol getrunken hast. Ab einem positiven Schwangerschaftstest gilt es, auf den Alkoholkonsum zu verzichten. Dann können schon sehr geringe Mengen Alkohol zu viel sein.

2 Warum haben Schwangere häufig Blähungen?

Durch den erhöhten Progesteronspiegel arbeitet der Darm langsamer und es bilden sich vermehrt Gase, die nicht entweichen können. Zudem ändern viele Schwangere ihre Ernährungsgewohnheiten. Vollwertige Lebensmittel und ballaststoffreiche Obst- und Gemüsesorten helfen zwar gegen Verstopfung, verursachen aber oft Blähungen.

3 Ist es sinnvoll, Folsäure länger als die empfohlenen 12 Wochen einzunehmen?

Nach der 12. Schwangerschaftswoche hat Folsäure keinen Effekt mehr auf das Neuralrohr des Fötus, denn die Organbildung ist abgeschlossen. Trotzdem ist

es sinnvoll, weiter Folsäure in Kombination mit einem Multivitaminprodukt einzunehmen. Sie ist ein unverzichtbarer Baustein bei der Neubildung von Zellen und ist deshalb an vielen wichtigen Prozessen im Körper des ungeborenen Kindes beteiligt.

4 Ab wann kann man im Ultraschall sehen, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird?

Wenn ihr wissen möchtet, welches Geschlecht euer Baby hat, gelingt das am besten bei der Ultraschalluntersuchung im zweiten Drittel der Schwangerschaft. Die Geschlechtsdiagnostik ist allerdings davon abhängig, wie euer Baby liegt, ob es sich bewegt oder seine Geschlechtsteile bereitwillig zeigt.

5 Spricht etwas gegen Bergwandern in der Schwangerschaft?

Bei Bergwanderungen solltest du Extreme vermeiden: Keine Aufstiege mit einem Höhenunterschied von über 2000 m und kein sehr rascher Aufstieg (z. B. mit der Seilbahn) auf über 2500 m Zielhöhe. Die dünnere Luft ab einer Höhe von 2500 m führt zu Sauerstoffmangel, bringt dich in Atemnot und verschlechtert die Versorgung deines Kindes. Da dein Gleichgewichtssinn verändert ist, können schmale Wege mitunter gefährlich sein. Denke ausserdem an eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und schütze deine Haut mit einer Sonnencreme mit einem sehr hohen Lichtschutzfaktor.



6 Schwanger ins Thermal- oder Solebad - geht das?

In der Schwangerschaft läuft der Organismus sowieso schon auf Hochtouren. Kommen dann noch warme Luft, warmes Wasser und die Bewegung dazu, kann dies zu Kreislaufproblemen führen. Auch im sehr salzhaltigen Solbad kann die Kreislaufbelastung zu stark sein. Die zusätzliche Mineralienaufnahme über die Haut spielt dagegen für gesunde Schwangere keine grosse Rolle.

7 Fisch essen trotz Quecksilberbelastung?

Fettreicher Fisch sorgt für eine gute Versorgung mit Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren. Um die Quecksilberbelastung gering zu halten, empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), in der Schwangerschaft auf Schwertfisch, Marlin, Hai, Ostseehering und Ostseelachs ganz zu verzichten. Stattdessen solltest du schadstoffarme Fische wie Forelle, Rotbarsch, Felchen, Sardinen und weissen Heilbutt bevorzugen. Frischen Thunfisch oder ausländischen Hecht solltest du maximal einmal pro Woche essen, Dosenthunfisch maximal viermal pro Woche.



Nurilia
LABORATOIRE

Wann kommt unser Baby zur Welt?

Die durchschnittliche Dauer der Schwangerschaft beträgt 280 Tage - oder 40 Wochen, gerechnet vom ersten Tag der letzten Periode.

Wenn du also das Datum deiner letzten Mens kennst und einen regelmässigen Zyklus von 28 Tagen hast, kannst du ausrechnen, wann euer Baby ungefähr geboren wird:

ADDIERE ZUM DATUM DEINER LETZTEN PERIODE 7 TAGE, ZIEH 3 MONATE AB UND ADDIERE WIEDERUM EIN JAHR.

Nach der ersten Ultraschalluntersuchung muss das nach dem Zyklus berechnete

Datum oft angepasst werden. Da sich zu diesem Zeitpunkt alle Kinder gleich schnell entwickeln, kann anhand der Grösse des Embryos nämlich sehr gut fast auf den Tag genau die tatsächliche Schwangerschaftswoche bestimmt werden. Doch auch dann bleibt das Datum nur eine ungefähre Angabe, denn weniger als 5% der Babys kommen am errechneten Termin zur Welt. Von einer Termingeburt spricht man, wenn ein Kind zwischen der 38. und der 41. Woche geboren wird.

Jetzt mehr erfahren



bei Endometriose

bei PCOS

♀ Für die Frau

♂ Für den Mann

Neu: Nurilia Kinderwunsch-Sortiment

Nurilia kann ab Kinderwunsch wie auch kombiniert und begleitend zur klassischen medizinischen Kinderwunschbehandlungen eingenommen werden

Patentierete Formel

- ✓ Bis zu 30% erhöhte Chancen* für eine Schwangerschaft
- ✓ Wissenschaftlicher Wirkstoffkomplex
- ✓ Natürliche Folsäure: Sehr gute Bioverfügbarkeit

* Resultat aus klinischen Studien

von Ärzten entwickelt und empfohlen



Dr. Marc Cohen
Wissenschaftlicher Berater und Entwickler

Eigene Notizen



Weitere Infos zum Thema:

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

In den ersten Wochen fühlst du dich vielleicht noch ganz und gar nicht schwanger. Klar, da sind die Symptome, die dir zu schaffen machen. Aber dein Bauch ist so flach wie eh und je und der Hosenkнопf lässt sich problemlos schliessen. Doch dann wird plötzlich alles anders: Der Bauchumfang wächst, du spürst zum ersten Mal diese unbeschreiblich zarten Bewegungen in dir drin und bald darauf kann auch der Papa fühlen, wann das Baby einen Schluckauf hat oder sich durch kräftige Tritte bemerkbar macht.

Die wichtigsten Veränderungen im Überblick

1. TRIMENON Wochen 2 bis 13

Das erste Trimenon ist eine äusserst wichtige Entwicklungsphase, denn in dieser Zeit werden die inneren Organe gebildet. Der Grundbauplan des Gehirns mit seiner Einteilung in Vorder-, Mittel- und Rautenhirn wird angelegt. Mit 1,5 cm Länge und 2g Gewicht ist der Embryo in der 8. Woche bereits eine Million mal grösser als die befruchtete Eizelle. Das kleine Herz schlägt ca. 140 bis 150 mal pro Minute – also etwa doppelt so schnell wie das der Mutter. Die Anlagen der äusseren Geschlechtsorgane bilden sich, sind jedoch im Ultraschall meist noch nicht erkennbar. Ab der 10. Woche wird das Baby nicht mehr als Embryo bezeichnet, sondern als Fötus. Es kann jetzt lächeln, die Stirn runzeln, gähnen und sich drehen. Aus dem Knorpelgewebe sind die ersten Knochen entstanden; 32 bleibende Zahnknospen sind ebenfalls vorhanden.



WAS PASSIERT IM KÖRPER?

WICHTIGE MEILENSTEINE

WOCHE

- Der Embryo wird jeden Tag einen Millimeter grösser.

7
- Der Embryo kann unwillkürliche, reflexartige Bewegungen ausführen.

9
- Die Organbildung ist praktisch abgeschlossen.

10
- Finger- und Zehennägel beginnen sich zu bilden.

11
- Das Baby kann seine Hand zu einer Faust ballen.

12
- Das Baby hat jetzt schon seinen einzigartigen Fingerabdruck.

14
- Haare, Wimpern und Augenbrauen beginnen zu wachsen.

16
- Das Baby entleert ca. alle 40 Minuten seine Blase.

18
- Bei einem Mädchen befinden sich 2 Millionen Eizellen in den Eierstöcken.

20

Macht das Muttersein uns frech?

Eine Schwangerschaft programmiert unser Gehirn um. Mittels neurobiologischen Methoden können Veränderungen der Grösse und Dichte, der Durchblutung und der Gehirnaktivität festgestellt werden. Klingt kompliziert? Fühlt sich auch so an!

Ich bin eines dieser weiblich sozialisierten Kinder der 90er. Ich esse den Teller leer, obwohl ich längst satt bin. Werde ich angerempelt, entschuldige ich mich. Ich lächle und grüsse, sage Bitte und Danke, ich schaue den Leuten in die Augen und sowieso besser zu anderen als zu mir.

Nun wird aus dem braven Mädchen eine Mutter und ich erkenne mich selbst kaum wieder.

Zuvor wäre ich in der Warteschlange unauffällig etwas zur Seite gerückt, wenn mir ein fremder Mann in den Nacken gehustet hätte. Heute schnauze ich ihn an, ob er gefälligst in seinen Ellenbogen husten könne, das wisse doch nun wirklich jedes Kind.

Früher hätte ich abgebremst und wäre ohne ein Wort weiter geradelt, wenn drei Teenagerinnen unmittelbar vor mir über den Fahrradweg gerannt wären. Heute steige ich vollgepumpt mit Adrenalin vom Fahrrad und schnaube: *«Auch wenn ihr das in eurem Alter noch glaubt, seid ihr nun mal nicht alleine auf dieser Welt!»* Wenn die drei dann kichernd davon hopsen, komme ich mir natürlich furchtbar alt vor.

Aber Leute ernsthaft:

Wir Schwangeren lassen einen kompletten Menschen in uns wachsen. Alles, was wir tun oder eben lassen, beeinflusst nicht nur unser Leben, sondern ein zweites mit dazu. Alles in uns arbeitet auf Hochtouren darauf hin, dass wir Mamas sein können. Wenn es sein muss, dann eben Löwenmamas!

Manchmal wollen mir die autoritären Stimmen in meinem Kopf einreden, dass ich zur «frechen Göre» werde. Doch solange Männer für ihren Beschützerinstinkt in den Himmel gelobt werden, werde ich mich für den meinen erst recht abfeiern!



2. TRIMENON Wochen 14 bis 26

Das Lanugo-Haar bedeckt den Körper mit einem weichen Flaum. Dieser sorgt dafür, dass die Käseschmiere auf der Haut haftet. So wird die zarte Haut vor dem Aufweichen im Fruchtwasser bewahrt. Der Fötus atmet ein und aus – allerdings keine Luft, sondern Fruchtwasser. Deshalb hat er jetzt vielleicht öfter mal den Schluckauf. Die äusseren Geschlechtsorgane sind im Ultraschall erkennbar, sofern das Baby diese bereitwillig zeigt. Zum Ende des zweiten Trimenons kann es deine Stimme deutlich hören und erkennt auch die Stimme des Papas. Unter der Haut legt es Fettdepots an; die kleinen Falten und Runzeln verschwinden und die Haut wird glatt und prall. Würde es in der 24. Woche geboren, hätte es eine gewisse Überlebenschance, sofern es in einem Spital mit Neugeborenen-Intensivstation zur Welt käme.

3. TRIMENON Wochen 27 bis 41

Der Platz im Bauch wird allmählich eng, doch zu Beginn des dritten Trimenons kann das Baby weiterhin Purzelbäume schlagen und sich drehen. Würde es in der 27. Woche zur Welt kommen, hätte es schon eine recht gute Überlebenschance, müsste jedoch noch einige Wochen intensiv betreut werden. Pro Woche legt es etwa 150 - 200 g Gewicht zu. Seine Lungen reifen weiter und auch seine Gehirnmasse nimmt weiter stark zu. Hat es sich mit dem Köpfchen nach unten gedreht, spürst du seine Tritte oft in der Region des Rippenbogens. Die Lanugo-Behaarung und die Käseschmiere verschwinden nach und nach. Zum Ende der Schwangerschaft ist das Baby etwa achtmal so gross wie im 3. Schwangerschaftsmonat und ca. 600 mal so schwer wie vor einem halben Jahr. Die Schädelknochen sind noch beweglich, weswegen der Kopf bei der Geburt besser durch den Geburtskanal gleiten kann.

- 22** Das Baby kann schon seit einiger Zeit an seinem Daumen lutschen und trainiert so den Saugreflex.
- 24** Wenn es jetzt geboren würde, hätte das Baby eine gewisse Überlebenschance.
- 25** Das Baby reagiert vermehrt auf starke Reize aus der Aussenwelt.
- 26** Das Baby öffnet seine Augenlider.
- 29** Käme es jetzt zur Welt, hätte das Baby bereits eine sehr gute Überlebenschance.
- 30** Das Baby hat einen eigenen Schlaf-Wachrhythmus und schläft sehr viel.
- 32** Die meisten Babys liegen jetzt bereits mit dem Kopf nach unten.
- 38** An jedem Tag, an dem es im Bauch verbleibt, setzt das Baby ca. 15 g Fett an – eine wichtige Energiereserve für die ersten Tage nach der Geburt.



Die häufigsten Beschwerden – und was dagegen hilft

Während der Schwangerschaft leistet dein Körper unglaublich viel. Kein Wunder, dass sich da gelegentlich Beschwerden bemerkbar machen. Vieles davon lässt sich nicht verhindern, aber immerhin gibt es Möglichkeiten, die Begleiterscheinungen ein wenig zu lindern.

(Morgen-)Übelkeit und Brechreiz

Besonders zwischen der 6. und der 12. Schwangerschaftswoche leiden viele werdende Mütter unter Übelkeit und Brechreiz. Die Beschwerden werden wahrscheinlich durch den hohen hCG-Spiegel ausgelöst. Dieses Hormon wird in der äusseren Fruchtblase gebildet und kurbelt die Ausschüttung von Progesteron und Östrogenen in den Eierstöcken und in der Plazenta an. Ab dem zweiten Trimenon übernimmt die Plazenta diese Aufgabe und der hCG-Wert sinkt ab der 11. Schwangerschaftswoche allmählich. Spätestens nach der 14. Woche nimmt dann auch die Übelkeit meistens deutlich ab. Bis dahin hilft es vielleicht, wenn du:

- morgens vor dem Aufstehen trockenen Toast, Grissini, Zwieback oder Knäckebrot isst. Trink dazu Kräutertee (Pfefferminze, Kamille, Anis, Fenchel oder Brombeerblätter) in kleinen Schlucken.
- über den Tag verteilt kleine Portionen isst, um einen Abfall des Blutzuckerspiegels zu vermeiden.
- es mit Ingwer probierst, sei es kandiert, als Tee, als Bonbon oder in Form von Ginger-Ale.
- an einem Aroma-Öl riechst. Bewährt haben sich Lavendel, Melisse, Rose, Sandelholz und Pfefferminze.

Verstopfung

Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft leiden viele Frauen an Verstopfung. Verursacht wird diese durch die erhöhte Progesteron-Produktion, die unter anderem zu einer Entspannung der Darmmuskulatur führt. Später in der Schwangerschaft kann die vergrösserte Gebärmutter die Darmtätigkeit beeinträchtigen. Auch wenn du ein Eisenpräparat einnehmen musst, führt dies zuweilen zu Verstopfung. Um die Darmtätigkeit anzuregen, kannst du:

- morgens auf nüchternen Magen ein Glas lauwarmes Wasser (evtl. mit Zitronensaft) trinken.
- Dörrobst wie Datteln, Pflaumen, Feigen oder Aprikosen langsam kauen und dazu viel trinken.
- dem Essen Leinsamen, Weizenkleie oder Flohsamen beimischen.

Schwere Beine

In der Schwangerschaft wird viel mehr Blut in den Gefässen transportiert und zudem werden die Gefässwände durch den Progesteron-Einfluss dehnbarer. Insbesondere bei heissem Wetter oder nach langem Stehen sind schwere Beine, angeschwollene Knöchel und schmerzende Waden daher ganz normal. Dagegen hilft:

- ein warmes Bad mit Zusatz von Meersalz.
- Tee aus Brennnessel, Birkenrinde und -blättern, Zinnkraut, Eisenkraut, Schachtelhalm, Johanniskraut und Löwenzahn.
- Spazieren, Treppensteigen, Velofahren und beim Sitzen so oft als möglich die Füsse hochlagern.



Magenbrennen

Das lästige brennende Gefühl hinter dem Brustbein und in der Speiseröhre ist zum einen mechanisch bedingt: Das heranwachsende Baby übt nach und nach mehr Druck auf den Magen aus. Zum anderen bewirkt das Progesteron eine Entspannung des Schliessmuskels am oberen Magenausgang, der das Aufsteigen der Magensäure normalerweise verhindert. So kann Magensäure in die Speiseröhre gelangen; eine Reizung der Schleimhaut und Magenbrennen sind die Folge. Es gibt einige schnell wirksame Hausmittel gegen Sodbrennen:

- Ein grosser Schluck sehr kaltes stilles Wasser, Milch, Kamillen-, Fenchel- oder Kümmeltee.
- Zwischendurch eine kleine Portion frische Ananas, Papaya, rohes Sauerkraut oder reife Birnen essen.
- Reiswaffeln, Kümmelsamen, eingeweichte Leinsamen, geschälte Mandeln oder Nüsse, trockene Haferflocken oder ein Stück Vollkornbrot so langsam und so lange wie möglich kauen.
- Kurzfristig sind in Absprache mit deiner Ärztin oder deinem Apotheker Medikamente gegen Magenübersäuerung erlaubt.





Muskelkrämpfe

Die schmerzhaften Verkrampfungen durch das Zusammenziehen der Muskelfasern treten mit Vorliebe nachts und vor allem in den Waden auf. Der akute Schmerz kann in einen mehrere Stunden anhaltenden Dauerschmerz übergehen. Die Muskelkrämpfe werden vor allem mit Magnesiummangel in Verbindung gebracht. Weil dieser auch für Probleme wie vorzeitige Wehen, Präeklampsie und Wachstumsverzögerungen des Kindes mitverantwortlich sein kann, empfehlen manche Experten, während der ganzen Schwangerschaft ein Magnesiumpräparat einzunehmen. Dies kann ausserdem Beschwerden wie Verstopfung und Übelkeit lindern. Wenn du nachts von Wadenkrämpfen geweckt wirst, solltest du:

- die Füsse gegen das Fussende des Bettes stemmen.
- aufstehen, die Fusssohlen kräftig gegen den Boden drücken und gleichzeitig die Knie beugen.
- die Waden auf eine Wärmflasche, ein warmes Kirschkernkissen oder ein Heizkissen legen.

Schlaflosigkeit

Trotz grosser Müdigkeit fällt vielen werdenden Müttern das Ein- und Durchschlafen schwer. Dies kann am Gedankenkarussell liegen, das sich zu drehen beginnt, sobald du den Kopf aufs Kissen legst. Aber auch der zunehmende Körperumfang, die Schwierigkeiten, eine bequeme Position zu finden, die Tritte deines Babys, häufiger Harndrang,



Sodbrennen, Wadenkrämpfe oder unruhige Beine (Restless-Legs-Syndrom) können dir den Schlaf rauben. Mit einer kühlen, dunklen Schlafumgebung und stützenden Kissen schaffst du optimale Bedingungen für erholsamere Nächte. Damit du leichter zur Ruhe kommst, kannst du vor dem Schlafengehen:

- eine heisse Milch mit Honig oder eine heisse Schoggi trinken.
- dir einen beruhigenden Kräutertee aus Baldrianwurzel, Melisse, Johanniskraut, Orangenblüte, Passionsblüte und Hopfen zubereiten.
- ein warmes Bad mit etwas Melissen- oder Lavendelöl nehmen.

Juckreiz

Dass deine Haut oft juckt und gerötet ist, liegt nicht alleine an den Hormonen. Besonders in der zweiten Schwangerschaftshälfte ist dafür auch die Überdehnung der Haut verantwortlich. Die vermehrte Schweißbildung sorgt zudem für Reizungen in den grossen Hautfalten, z. B. unter den Brüsten oder in der Leistenengegend. Gerötete, brennende und juckende Fusssohlen und Handflächen sind ebenfalls recht häufig. Diese Tipps helfen bei juckender und gereizter Haut:

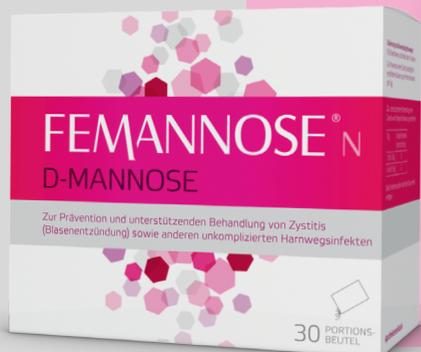
- Zieh dir bequeme, luftige Kleidung aus Naturmaterialien an.
- Pflege die trockene Haut mit Mandelöl, Jojobaöl oder Vitamin E-reichem Weizenkeimöl.
- Verzichte auf Seife. Nimm als Badezusatz Meersalz, Kieselerde, Natron, Maisstärke, Kleie oder ein Ölbad.
- Reibe dich nach dem Duschen mit einem in Apfelessig getränkten Waschlappen ab.

Zahnfleischbluten

Durch die hormonellen Veränderungen reagiert das Zahnfleisch auf bakterielle Beläge schneller mit Entzündungen und es kommt beim Zähneputzen leichter zu Zahnfleischbluten. Auch eine Schwellung des Zahnfleisches kann auftreten. Eine sorgfältige Zahnpflege ist deshalb besonders wichtig:

- Putze deine Zähne mindestens zweimal täglich drei Minuten lang mit einer weichen Zahnbürste mit abgerundeten Borsten.
- Pflege auch die Zahnzwischenräume jeden Tag.
- Nimm möglichst wenig zuckerhaltige Getränke und Speisen zu dir. Falls du nach dem Dessert nicht gleich die Zähne putzen kannst, kaue einen zuckerfreien Kaugummi.
- Verwende fluoridiertes Kochsalz und fluoridhaltige Zahnpaste zur Kariesprophylaxe.





Medizinprodukt



Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Harnwegsinfekten.

FEMANNOSE® N

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



Kosmetikum

FEMAVIVA® GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich



Signale aus dem Bauch

Ab wann sind Kindsbewegungen spürbar?

Wenn du zum ersten Mal schwanger bist, bemerkst du wohl um die 20. Woche herum ein Rumoren im Bauch. Beim zweiten Baby oder bei Mehrlingen ist dies oft schon etwas früher der Fall. In der 22. Woche haben die meisten Schwangeren dann mindestens einmal die Bewegungen ihres Babys gespürt.

Ab wann kann man die Bewegungen von aussen spüren?

Dies ist etwa ab der 25. Woche möglich. Bis sich dann auch die Bauchdecke sichtbar wölbt, dauert es noch ein wenig länger.

Wie oft am Tag sollte ich die Bewegungen bemerken?

Bis zur 32. Woche bewegt sich dein Baby etwa acht- bis zehnmal pro Tag so stark, dass du es deutlich wahrnimmst. Später sind die Bewegungen dann nicht mehr so kräftig, aber weiterhin regelmässig. Dies liegt zum einen daran, dass das Baby viel schläft. Zum anderen hat es jetzt nicht mehr so viel Platz für grosse Bewegungen.

Was, wenn sich die Bewegungen verändern?

Mit der Zeit bekommst du ein ziemlich gutes Gespür dafür, wie temperamentvoll dein Baby ist, wann es besonders aktiv ist und wann es schläft. Wenn du dir Sorgen machst, weil sich etwas verändert hat oder du den ganzen Tag keine Bewegungen gespürt hast, wende dich an deinen Frauenarzt oder an deine Hebamme.

Vermeidbare Risiken – Darf ich noch ... ?

Dem Baby zuliebe verzichtest du bestimmt gerne auf alles, was ihm schaden könnte. Aber wo ist eigentlich totaler Verzicht angesagt – und was liegt unter gewissen Voraussetzungen noch drin?

Komplett verzichten solltest du auf:

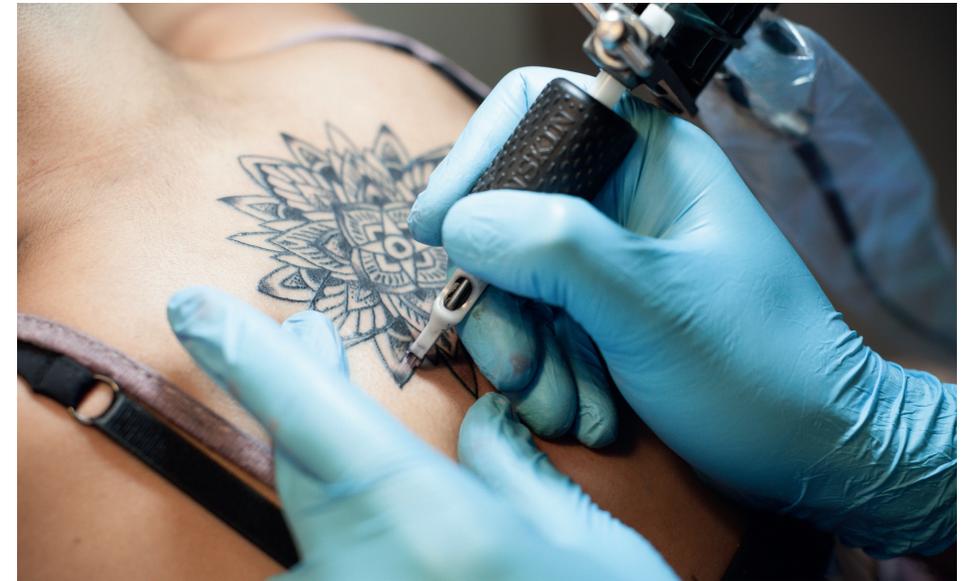
- **Alkohol:** Dessen Bestandteile können ungehindert über die Plazenta zum Fötus gelangen. Durch Alkoholkonsum wird die Aufnahme und Verwertung vieler Nährstoffe und Vitamine erschwert, die dein Baby für ein gutes Gedeihen braucht. Das Risiko für eine Fehlgeburt steigt. Bei Frauen, die mäßig bis stark trinken, besteht zudem die Gefahr eines fetalen Alkoholsyndroms beim Kind.
- **Rauchen:** Dadurch wird der Appetit auf gesunde Lebensmittel gezügelt und die Verwertung wichtiger Vitamine wird eingeschränkt. Durch die gefäßverengende Wirkung des Nikotins wird die Sauerstoffversorgung des Mutterkuchens und somit des Babys beeinträchtigt. Nikotin kann zudem ungehindert über die Plazenta auf das Ungeborene übergehen und dort direkt Wirkungen zeigen, z. B. den Herzschlag beschleunigen.



- **Drogen aller Art:** Auch sie gehen über die Plazenta auf das Ungeborene über. Drogenkonsum kann zu Fehlgeburt, Frühgeburt, niedrigem Geburtsgewicht und Totgeburt führen.
- **Neue Tattoos:** Dein Schmerzempfinden ist jetzt möglicherweise viel stärker als sonst, sodass das Stechen des Tattoos bei dir und dem Baby Stress auslösen könnte. Auch allergische Reaktionen sind möglich, die in der Schwangerschaft kompliziert zu behandeln sind. Schliesslich kann auch der Heilungsprozess erschwert sein. Seriöse Studios lehnen Tätowierungen in der Schwangerschaft deshalb ab.

Zurückhaltung ist angezeigt bei:

- **Medikamenten und Arzneimitteln:** Frage deine Ärztin oder deinen Apotheker, was du einnehmen darfst. Dies gilt auch bei pflanzlichen Heilmitteln, denn nicht alles Pflanzliche ist automatisch ungefährlich. Falls du aufgrund einer chronischen Erkrankung regelmäßig Medikamente einnehmen musst, solltest du diese nicht eigenmächtig absetzen. In vielen Fällen gibt es Alternativen, die du während der Schwangerschaft einnehmen kannst.



- **Sauna und Dampfbad:** Experten raten dazu, in der Frühschwangerschaft auf heisse Vollbäder und Saunagänge zu verzichten – oder sie zeitlich zu reduzieren. Falls du eine geübte Saunagängerin bist, kommt dein Kreislauf mit der Hitze vermutlich gut klar. Etwas kürzere und weniger heisse Saunagänge können jedoch empfehlenswert sein. Neigst du zu Krampfadern, solltest du auf das Saunieren verzichten.
- **Lärm:** Eine laut zuschlagende Tür, ein Feuerwerk oder ein lautes Pop-Konzert sind für dein Baby ungefährlich. Anders sieht es aus bei einer andauernden, extrem starken Lärmbelastung von mehr als 90 Dezibel. Diese kann bei deinem Kind zu einem angeborenen Hörverlust im Hochfrequenzbereich führen. Zudem erhöht sich das Risiko einer Frühgeburt.
- **Chemikalien:** Überlasse die Renovierungsarbeiten im Kinderzimmer dem werdenden Papa. Die Ausdünstungen von Farben, Lacken, Klebstoffen, Teppichen, Vorhangstoffen und neuen Möbeln erhöhen den Chemikaliengehalt der Raumluft und können Auswirkungen auf dein Baby haben. Mögliche spätere Folgen sind Atemwegserkrankungen, Infektionsanfälligkeit und Allergien. Auch Substanzen, die Dämpfe freisetzen (Spraydosen, Benzin, aggressive Reinigungsmittel) können in größeren Mengen schädlich sein.
- **Röntgenuntersuchungen:** Diese sollten nur unter Abwägung von Nutzen und Risiko durchgeführt werden. Informiere deshalb das Gesundheitspersonal unbedingt über deine Schwangerschaft, falls eine Untersuchung in Erwägung gezogen wird.



Infektionskrankheiten: So kannst du dich und dein Baby schützen

Aufgrund der hormonellen Veränderungen in der Schwangerschaft ist dein Immunsystem geschwächt, sodass die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten erhöht ist. Weil dies für dich und dein Baby gefährlich sein kann und obendrein die Behandlungsmöglichkeiten in der Schwangerschaft begrenzt sind, ist Schutz jetzt besonders wichtig.

Impfschutz

Da eine Grippe in der Schwangerschaft heftiger verlaufen und Komplikationen wie z. B. eine Lungenentzündung nach sich ziehen kann, solltest du dich gegen Grippe impfen lassen. Auch eine Impfung gegen das Coronavirus ist sehr empfehlenswert, da das Risiko für schwere Verläufe in der Schwangerschaft erhöht ist. Gegen Keuchhusten lässt du dich am besten im 2. oder 3. Schwangerschaftsdrittel impfen – unabhängig davon, wann

du zum letzten Mal dagegen geimpft wurdest oder an Keuchhusten erkrankt bist. Dein Baby ist dann in den ersten Monaten nach der Geburt vor einer Ansteckung geschützt. Totimpfstoffe und Impfstoffe mit inaktivierten Viren oder Bakterien sind in der Schwangerschaft erlaubt, wenn eine Gefährdung besteht. So ist es zum Beispiel sinnvoll, dich gegen FSME (Zecken-Enzephalitis) impfen zu lassen, wenn du häufig in einem Risikogebiet unterwegs bist.

Und wenn keine Impfung möglich ist?

Auf Impfungen mit Lebendimpfstoffen sollte in der Schwangerschaft verzichtet werden. Falls du also noch nicht gegen Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps, Röteln und Windpocken geimpft oder durch eine frühere Krankheit immun bist, musst du dich gut vor einer Ansteckung schützen, indem du den Kontakt zu erkrankten Kindern meidest. Im Fall von Röteln ist dies besonders wichtig, denn bei einer Ansteckung im ersten Schwangerschaftsdrittel besteht ein hohes Risiko, dass das Baby mit Fehlbildungen z. B. des Herzens oder des Gehirns zur Welt kommt. Zu Beginn der Schwangerschaft wird untersucht, ob eine wirksame Immunität gegen Röteln vorliegt. Guter Schutz ist auch bei den Kinderkrankheiten wichtig, gegen die es keine Impfung gibt, z. B. Ringelröteln. Meide wenn immer möglich den Kontakt mit erkrankten Kindern. Falls du in einer Kita oder in einer Schule arbeitest, ist dies jedoch schwierig.

Mit sehr guter Händehygiene und dem Tragen einer Schutzmaske kannst du dich besser schützen.

Pilzinfektionen

Pilzinfektionen sind in der Schwangerschaft sehr häufig. Du erkennst sie an einem weisslichen und käsig-krümeligen Ausfluss mit einem hefeartigen Geruch. Dies ist oft verbunden mit Jucken, Brennen, Rötung und Schmerzen im äusseren vaginalbereich sowie beim Wasserlassen. Wenn du diese Symptome feststellst, solltest du dich unbedingt untersuchen lassen. Eine Pilzinfektion im Genitalbereich schadet deinem Baby zwar nicht direkt. Weil das Scheidenmilieu dadurch verändert wird, können sich jedoch gefährlichere Keime leicht vermehren, sodass das Risiko für Fehl- und Frühgeburt erhöht ist. Führe die von der Frauenärztin verordnete Therapie konsequent durch. Falls dein Partner ebenfalls Symptome hat, ist auch bei ihm eine Behandlung angezeigt.



MÜSSEN WIR UNSER BÜSI WEGGEBEN?

Katzen können Toxoplasmose übertragen. Falls sich eine Schwangere zum ersten Mal damit infiziert, kann dies zu einer Fehlgeburt oder schweren Fehlbildungen beim Kind kommen. Eure Katze müsst ihr deswegen jedoch nicht weggeben. Es reicht, wenn du beim Reinigen des Katzenklos Einweghandschuhe trägst – oder für die Dauer der Schwangerschaft jemand anderen die Arbeit machen lässt.



Lebensmittelinfektionen

Vor einer Lebensmittelinfektion kannst du dich schützen, indem du verdorbene Lebensmittel meidest, auf gewisse rohe Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Rohmilchprodukte) verzichtest und auf gute Lebensmittelhygiene achtest.

LEBENSMITTELHYGIENE

Vorbereitung

- Verwende saubere Küchenutensilien.
- Nimm für rohe und bereits erhitzte Lebensmittel unterschiedliche Schneidbrettchen und Messer.
- Wasche Obst und Gemüse gründlich. Schäle und putze Wurzelgemüse vor der Zubereitung.

Lagerung

- Bewahre rohe Lebensmittel wie Fleisch, Eier etc. getrennt von anderen Lebensmitteln auf.
- Trenne Lebensmittel, an denen Erde haften könnte, von anderen Lebensmitteln.
- Verschliesse geöffnete Packungen gut und verbrauche sie innerhalb von 3 bis 4 Tagen.
- Iss keine Lebensmittel aus aufgeblähten, verbeulten oder rostigen Konservendosen.
- Achte darauf, dass die Kühlschranktemperatur maximal 6 °C beträgt.
- Reinige den Kühlschrank ca. alle vier Wochen.

Zubereitung

- Gare alle Zutaten gründlich durch, insbesondere Fleisch und Geflügel.
- Aufgewärmtes Essen sollte kochend heiss sein und nur einmal aufgewärmt werden.
- Friere aufgetaute Nahrungsmittel nicht wieder ein.
- Verwende sauberes Besteck, wenn du Lebensmittel aus geöffneten Verpackungen nimmst.



Gewichtsentwicklung: Zu viel? Zu wenig? Oder gerade richtig?

Viel wichtiger als die Zahl auf der Waage ist, dass es dir und deinem Baby gut geht. Dennoch ist es nicht falsch, das Gewicht ein wenig im Auge zu behalten.

Für eine gesunde Gewichtsentwicklung achtest du am besten auf eine vollwertige, vitaminreiche Ernährung und ausreichend Bewegung. Der Nährstoffbedarf erhöht sich in der Schwangerschaft nur um ca. 200 bis 300 kcal am Tag. Dein Organismus kann sich besser auf den wachsenden Bauchumfang einstellen, wenn du gleichmässig zunimmst und auch deiner Haut tut es gut, wenn sie sich nicht allzu schnell dehnen muss.

Bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels nehmen Frauen durchschnittlich ein bis zwei Kilo zu.

Falls du unter starker Morgenübelkeit leidest, kann es aber auch sein, dass du zunächst einmal abnimmst. Bis zur 20. Schwangerschaftshälfte liegt die Gewichtszunahme bei 250 bis 300 g pro Woche. In der zweiten Schwangerschaftshälfte sind es dann wöchentlich 450 bis 500 g.

Die gesamte Gewichtszunahme ist sehr individuell. Im Schnitt nehmen Schwangere 12,5 kg zu. Bei manchen Frauen sind es jedoch lediglich 10 kg, bei anderen wiederum 20 kg.

Eigene Notizen



Weitere Infos zum Thema:



WICHTIGE UNTERSUCHUNGEN

Die Vorsorgeuntersuchungen bei der Frauenärztin oder bei der Hebamme sind wichtig, um zu überprüfen, wie sich das Baby entwickelt und ob es dir gut geht. Hier hast du auch die Gelegenheit, all die Fragen zu stellen, die dir unter den Nägeln brennen. Wenn ihr als werdende Eltern dann aber auf dem Bildschirm des Ultraschallgeräts euer noch winziges Kind zappeln seht und sein Herz schlagen hört, wird der ansonsten ganz gewöhnliche Arzttermin zu einem unvergesslichen Moment.

Die Vorsorgeuntersuchungen

Warum sie wichtig sind – und was alles untersucht wird.

Wie viele Untersuchungen werden durchgeführt?

Den ersten Untersuchungstermin wirst du vermutlich in der 11. oder 12. Schwangerschaftswoche haben. Die weiteren Kontrolltermine folgen in vierwöchigen Abständen, im letzten Monat alle ein bis zwei Wochen. Bei unkomplizierten Schwangerschaften reichen sieben Kontrollen bis zum Geburtstermin. Bei Verdacht auf Komplikationen sind zusätzliche Kontrolluntersuchungen jedoch immer möglich.

Was wird beim ersten Kontrolltermin untersucht?

Die erste Untersuchung ist meist die gründlichste. Du wirst viele Fragen beantworten über deine Lebensgewohnheiten, deinen Gesundheitszustand, deinen Zyklus etc. Es wird ein Krebsabstrich vom Muttermund gemacht und das Scheidensekret auf Infektionen kontrolliert. Auch eine vaginale Ultraschalluntersuchung sowie Laboruntersuchungen an Urin und Blut werden durchgeführt.

Welche körperlichen Untersuchungen sind wichtig?

- In der vaginalen Untersuchung wird orientierend festgestellt, ob das knöchernen Becken weit genug ist für eine natürliche Geburt.
- Auf der Bauchdecke wird regelmässig abgetastet, wie weit die Oberkante der Gebärmutter reicht (Fundusstand). Auch der Bauchumfang wird gemessen.



- Die Kontrolle des Körpergewichts ist aus zwei Gründen nötig: Eine unzureichende Gewichtszunahme oder gar ein Gewichtsverlust können ein Anzeichen dafür sein, dass das Baby zu langsam wächst, weil die Versorgung über die Plazenta eingeschränkt ist. Eine plötzliche Gewichtszunahme hingegen kann auf eine Präeklampsie hindeuten.
- Der Blutdruck wird bei jeder Kontrolle gemessen. Ein zu hoher Blutdruck gegen Ende der Schwangerschaft kann ein Anzeichen für eine Präeklampsie sein.
- Hände, Füße und Beine werden auf Krampfadern und Wassereinlagerungen untersucht. Solche Ödeme sind zwar gegen Ende der Schwangerschaft recht häufig, sie können aber ebenfalls ein Warnzeichen für eine Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie) sein.



Warum wird bei jeder Kontrolle der Urin untersucht?

Im Urin lassen sich Stoffe wie Eiweiss, Glukose oder Bakterien nachweisen. Dadurch können gewisse Risiken für den Verlauf der Schwangerschaft erkannt werden:

- **Eiweiss:** Ein zu hoher Wert kann auf einen Harnwegsinfekt hindeuten. Weitere Anzeichen können weisse Blutkörperchen, Nitrit und Sediment im Urin sein. Ein zu hoher Eiweisswert gegen Ende der Schwangerschaft kann ein Warnzeichen für eine Schwangerschaftsvergiftung sein.
- **Zucker (Glucose):** Werden im Urin wiederholt hohe Zuckerwerte gefunden, kann dies auf einen Diabetes mellitus, also eine Zuckerkrankheit, hinweisen.

- **Bakterien:** Bei Bakterien in der Urinprobe ist eine Behandlung mit Antibiotika erforderlich. Harnwegsinfekte erhöhen das Risiko einer Frühgeburt und können zu einer Nierenbeckenentzündung führen, was für dich und das Baby gefährlich wäre.

PRÄEKLAMPSIE

Die **Präeklampsie** bzw. Gestose («Schwangerschaftsvergiftung») ist durch Bluthochdruck und erhöhte Eiweisskonzentration im Urin gekennzeichnet, meist erst in der zweiten Schwangerschaftshälfte. Bei der **Eklampsie** kommen Krampfanfälle hinzu, beim **HELLP-Syndrom** eine Blutgerinnungsstörung und evtl. Leberversagen.



Warum wird ein Zuckerbelastungstest durchgeführt?

Auch bei Nicht-Diabetikerinnen kann es zu einem Schwangerschaftsdiabetes kommen. Zwischen der 24. und 28. Schwangerschaftswoche wird deshalb ein Zuckerbelastungstest empfohlen. Diese leichtere Form der Zuckerkrankheit verschwindet normalerweise schon kurz nach der Geburt wieder. Bei manchen Frauen bleibt die Stoffwechselstörung jedoch bestehen und bei 30 bis 50 % der betroffenen Mütter kommt es innerhalb von fünf bis zehn Jahren zu einem echten Diabetes mellitus vom Typ I oder II.

Was wird im Blut untersucht?

Dein Hämoglobinwert (Hb-Wert) wird regelmässig überprüft, da zu niedrige Werte auf eine Blutarmut hinweisen können. In der ersten Untersuchung wird deine Blutgruppe einschliesslich Rhesusfaktor bestimmt und nach Antikörpern gesucht, die auf durchgemachte oder akute Infektionen (Röteln, Hepatitis B) hinweisen können. Meist wird auch ein HIV-Test durchgeführt. Manche Gynäkologen testen zudem auf Syphilis (Lues) und Hepatitis C. Die Immunität auf Toxoplasma wird nicht mehr standardmässig untersucht.



Gynäkologin, Hebamme - oder beides?

Wenn deine Schwangerschaft komplikationslos verläuft, kann die Hebamme die Vorsorgeuntersuchungen in eigener Verantwortung durchführen. Zur Gynäkologin gehst du dann nur für die zwei von der Krankenkasse übernommenen Ultraschalluntersuchungen.

Es besteht auch die Möglichkeit, die Kontrollen beim Arzt und der Hebamme zu kombinieren. Im Falle einer Risikoschwangerschaft arbeiten beide eng zusammen und die Hebamme handelt auf ärztliche Anordnung.

Die Ultraschalluntersuchungen

Es ist ein aufregender Moment, auf dem kleinen Bildschirm dem eigenen Baby zu «begegnen», sein winziges Herz schlagen zu sehen und bald darauf die ersten Bilder in den Händen zu halten. Aber Ultraschall ist mehr als nur «Babyfernsehen».

Zur Schwangerschaftsvorsorge gehören mindestens zwei Ultraschalluntersuchungen. Bei Bedarf übernimmt die Krankenkasse jedoch auch weitere erforderliche Untersuchungen. Im Ultraschall kann durch standardisierte Messungen bestimmter körperlicher Merkmale die Entwicklung des ungeborenen Kindes beurteilt werden. Später in der Schwangerschaft kann mithilfe dieser Diagnostik auch die Lage der Plazenta und des Kindes (Kopf- oder Beckenendlage), die Fruchtwassermenge sowie die Durchblutung der Nabelschnur untersucht werden.

Die erste Ultraschalluntersuchung findet in der Regel zwischen der 11. und 12. Schwangerschaftswoche statt. Manchmal gibt es jedoch Gründe für eine frühere Ultraschall-Untersuchung. Mithilfe einer vaginalen Ultraschalluntersuchung lassen sich in den ersten Schwangerschaftswochen Gebärmutter und Eierstöcke sehr gut und gezielt beurteilen. Die Ultraschallwellen müssen nur einen kurzen Weg zurücklegen, um auf die zu untersuchenden Organe zu treffen. Auf diese Weise kann ...

WAS SPÜRT DAS BABY?

Das ungeborene Kind kann den Ultraschall nicht hören, weil die Frequenzen weit ausserhalb des menschlichen Gehörs liegen. Auch die Schwingungen der Ultraschallwellen sind so schwach, dass sie nicht spürbar sind. Allerdings kann der Fötus während der Untersuchung auf die Berührungen des mütterlichen Bauches durch den Schallkopf reagieren.



- ... eine Einnistung ausserhalb der Gebärmutter, z. B. eine Eileiterschwangerschaft, ausgeschlossen werden.
- ... bei einer Blutung festgestellt werden, ob es dem Baby gut geht und ob eine Herzaktion erkennbar ist.
- ... überprüft werden, ob in der Fruchtblase ein Embryo erkennbar ist.
- ... eine Mehrlingsschwangerschaft festgestellt werden. Allerdings ist es nicht selten, dass eine Zwillinganlage um die 6. oder 7. Schwangerschaftswoche verschwindet und sich die Schwangerschaft mit einem einzelnen Embryo weiterentwickelt.

In der ersten regulären Schwangerschaftskontrolle **zwischen der 11. und der 12. Woche** wird in der Ultraschalluntersuchung ...

- ... festgestellt, ob die Schwangerschaft intakt ist, d. h. ob ein Embryo und eine Herzaktion erkennbar sind.
- ... anhand der Scheitel-Steiss-Länge das genaue Schwangerschaftsalter ermittelt. Da sich zu diesem Zeitpunkt noch alle Kinder gleich schnell entwickeln, kann der voraussichtliche Geburtstermin exakter bestimmt werden als anhand von eigenen Berechnungen.
- ... eine erste grobe Untersuchung der Organe des Fetus durchgeführt.
- ... eine Mehrlingsschwangerschaft ausgeschlossen oder festgestellt.
- ... die Nackentransparenz gemessen. Ist bei der Messung der Bereich im Nacken durch Wassereinlagerung auf mehr als 2,5-3 mm verdickt und eventuell blasig gekammert, spricht man von einem Nackenödem. Dies kann ein Hinweis auf eine Entwicklungsstörung

sein, beispielsweise eine Chromosomenstörung, ein Herzfehler oder eine andere Organfehlbildung. Allerdings kann ein verdickter Nackenbereich auch harmlose Ursachen haben und sich spontan zurückbilden. Um herauszufinden, ob sich der Verdacht erhärtet, sind weitere Untersuchungen nötig. Diese werden jedoch nur durchgeführt, wenn ihr als werdende Eltern dies wünscht.

- ... ein Screening auf Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung) durchgeführt, indem die Gebärmutterdurchblutung, ein Biomarker im Blut und der mütterliche Blutdruck gemessen werden und damit das Risiko berechnet werden kann. Sollte dies erhöht sein, kann mit der Behandlung mit niedrigdosiertem Aspirin die Entwicklung einer Präeklampsie verhindert werden.

In der Ultraschall-Untersuchung **zwischen der 19. und 22. Schwangerschaftswoche** werden insbesondere die Organsysteme des Fetus genau untersucht. Dabei können die meisten, allerdings nicht alle körperlichen Auffälligkeiten erkannt werden.

Es können insbesondere Fehlbildungen festgestellt werden, aus denen sich eine Konsequenz für den weiteren Schwangerschaftsverlauf oder die Geburt ergeben könnte. Falls euer Baby mitspielt – und ihr es wissen möchtet –, könnt ihr bei dieser Untersuchung aber auch erfahren, ob ihr einen Jungen oder ein Mädchen erwartet.

Von schwierigen Fragen und guten Antworten

Pränataldiagnostik ist so komplex, wie sie klingt. Medizinische, ethische und persönliche Aspekte spielen mit und die Entscheidung, welche vorgeburtlichen Untersuchungen sinnvoll sind, kann echt herausfordernd sein.

«Soll ich Ihnen das Geschlecht verraten?», fragt die Gynäkologin, während sie den Schallkopf gekonnt über meinen Bauch gleiten lässt. Ich schüttele den Kopf. You may say, I'm a dreamer, aber ich wünsche mir so sehr eine Welt, in der das Geschlecht eines Kindes keine Rolle spielt, dass ich wortwörtlich im Kleinen damit anfangen möchte.

«Wie schön wäre es, wenn aufgrund des biologischen Geschlechts keinerlei Charaktereigenschaften erwartet würden», murmelte ich vor mich hin. Die Ärztin meint trocken, dass Gender-Studies nicht ihr Spezialgebiet seien und untersucht weiter.

«Der Entwicklungsstand interessiert Sie eher?», möchte sie wissen. Ich nicke. Natürlich ist uns die Gesundheit sehr wichtig. Hauptsache gesund, wird doch immer betont. Doch was, wenn nicht? Was, wenn nicht gesund? Selbstverständlich wünsche ich unserem Baby alle Gesundheit dieser Welt.



Doch durfte ich in meinem Leben schon viele Leute kennenlernen, die nicht den herkömmlichen medizinischen Standards nach gesund und trotzdem von Herzen glücklich sind. Also doch eher: Hauptsache glücklich? Damit möchte ich meiner Gynäkologin jetzt nicht kommen. Bestimmt ist das Glück unseres Kindes auch nicht ihr Spezialgebiet.

«Was wollen Sie denn konkret wissen?», fragt sie weiter. Mir fällt keine Antwort ein. Was sollte ich denn konkret wissen wollen? Auf dem Monitor erscheint ein Ultraschallbild des süssesten Babys der Welt. Ich bin schockverliebt! Mein Gedankenkarussell stoppt abrupt. «Untersuchen Sie, was auch immer Sie wissen müssen, um mich guten Gewissens meine Schwangerschaft genießen zu lassen. Sollte es etwas geben, was wir jetzt schon für unser Kind tun können, lassen Sie es uns wissen. Den Rest dürfen Sie gerne für sich behalten.»

So geht Spezialgebiet!



Vorgeburtliche Untersuchungen

Die Pränataldiagnostik hat zum Ziel, Chromosomenstörungen, Fehlbildungen oder gewisse Erbkrankheiten zu entdecken.

Welche Krankheiten können festgestellt werden?

Die wenigsten Erkrankungen und Behinderungen sind angeboren und nur ein kleiner Teil davon ist bereits vor der Geburt erkennbar. In der Ultraschalluntersuchung können Fehlbildungen, beispielsweise der Wirbelsäule oder des Herzens, erkannt werden. Die Messung der Nackentransparenz kann auf mögliche Chromosomenstörungen oder Organfehlbildungen hindeuten. Für eine

vertieftere Risikoeinschätzung und die Diagnose von Chromosomenstörungen stehen verschiedene Methoden der Pränataldiagnostik zur Verfügung. Auch gewisse Erbkrankheiten können so bereits vor der Geburt festgestellt werden.

Nicht-invasiv und invasiv – was ist der Unterschied?

Bei nicht-invasiven Tests müssen keine kindlichen Zellen aus der Gebärmutter entnommen werden.



Somit werden die Schwangerschaft und das ungeborene Kind nicht gefährdet. Sie können jedoch lediglich eine Risikoeinschätzung bieten und keine Diagnose stellen.

Bei invasiven Untersuchungen werden aus dem Fruchtwasser oder der Plazenta kindliche Zellen entnommen. Dadurch lassen sich Chromosomen und Gene recht zuverlässig beurteilen. Besteht ein Risiko für geschlechtsspezifische Erbkrankheiten, kann auch das Geschlecht des Kindes sicher bestimmt werden. Die invasiven Methoden bergen jedoch ein geringes Fehlgeburtsrisiko.

Welche nicht-invasiven Tests gibt es?

Um das Risiko für bestimmte Erkrankungen oder Fehlbildungen zu ermitteln, kann zwischen der 11. und der 14. Schwanger-

schaftswoche der sogenannte Ersttrimester-Test durchgeführt werden. Die Wahrscheinlichkeit für eine Chromosomenstörung wird anhand der folgenden drei Kriterien errechnet:

- Messung der Nackentransparenz in der Ultraschalluntersuchung
- Bestimmung von Markern im mütterlichen Blut
- Berücksichtigung des Alters der Mutter

Ist das Ergebnis des Ersttrimester-Tests auffällig, besteht frühestens ab der 10. Schwangerschaftswoche die Möglichkeit, einen nicht-invasiven Pränatal-Test (NIPT) durchführen zu lassen. Dazu reicht eine einfache Blutentnahme bei der Mutter. Im mütterlichen Blut kreisen nämlich nicht nur vereinzelte Zellen des Fötus; im Blutplasma finden sich zudem

frei schwimmende Stücke der kindlichen Erbsubstanz (DNA). Auch dieser Test dient bloss zur Risikoeinschätzung bezüglich der häufigsten Chromosomenstörungen. Er ist jedoch viel genauer als der Ersttrimester-Test. Eine Trisomie 21 (Down Syndrom) beispielsweise kann damit zu annähernd 100 % ausgeschlossen werden.

Welche invasiven Untersuchungsmethoden gibt es?

Falls die vorangehenden Untersuchungen ein erhöhtes Risiko gezeigt haben oder eine familiäre Veranlagung für Erbkrankheiten bekannt ist, kommen je nach Zeitpunkt die folgenden Methoden zur Anwendung:

- **Die Chorionzottenbiopsie:** Zwischen der 10. und 14. Schwangerschaftswoche wird mithilfe einer dünnen Nadel durch die Bauchwand Plazentagewebe (in diesem Stadium noch Chorionzotten genannt) abgesaugt. Dieselbe Untersuchung kann auch zu einem späteren Zeitpunkt durchgeführt werden und heisst dann Plazentapunktion.

- **Die Fruchtwasserpunktion (Amniozentese):** Diese kann ab der 16. Woche durchgeführt werden. Die Fruchtwasserprobe wird ebenfalls mit einer dünnen Nadel durch die Bauchwand entnommen. Im Fruchtwasser können nicht nur gewisse Chromosomenstörungen und Erbkrankheiten entdeckt werden, sondern auch Fehlbildungen wie ein offener Rücken oder eine offene Bauchwand.

Sind pränataldiagnostische Untersuchungen ein Muss?

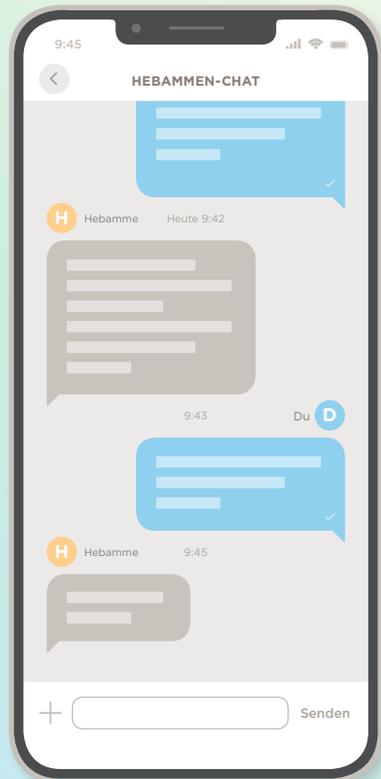
Als werdende Eltern dürft ihr frei entscheiden, ob ihr vorgeburtliche Tests durchführen lassen wollt oder nicht. Die meisten schwangeren Frauen in der Schweiz entscheiden sich für die Durchführung von Tests. Geben der Ersttrimester-Test oder der NIPT Hinweise auf ein erhöhtes Risiko, können die weiterführenden Untersuchungen Klarheit verschaffen, wobei das Untersuchungsergebnis in vielen Fällen keine Aussage über die Ausprägung der Erkrankung machen kann.



HIRSLANDEN baby

HEBAMMEN-CHAT IN DER HIRSLANDEN-APP

Klären Sie Ihre Fragen rund um die **Schwangerschaft**, die **Geburt** und das **Wochenbett** mit unseren erfahrenen Hebammen. Testen Sie den Hebammen-Chat und profitieren Sie jetzt von **50% Rabatt***.



1.  **Hirslanden-App** mit dem QR-Code herunterladen



2.  **Hebammen-Chat** in der «Digitalen Klinik» öffnen

3.  Rabattcode **«HirslandenHebammen»** eingeben und chatten!
*Gültig bis 31.12.2024

Wann ist medizinischer Rat gefragt?

Dass du dich hin und wieder um dein Baby sorgst, ist ganz normal. Bei den folgenden Symptomen solltest du deine Hebamme oder die Arztpraxis anrufen:

- Immer, wenn du dich krank fühlst, auf jeden Fall bei Fieber über 38°C.
- Wenn du mehrmals als dreimal am Tag erbrechen musst, keine Nahrung bei dir behalten kannst und mehrere Kilos an Gewicht abnimmst.
- Bei allen Blutungen aus der Scheide – egal, ob es sich um plötzliche Blutungen oder Schmierblutungen handelt.
- Bei plötzlichen starken Schmerzen im gesamten Bauchbereich.
- Bei Anzeichen für einen Harnwegsinfekt.
- Wenn dein Gesicht aufgedunsen wirkt und / oder an den Händen oder Unterschenkeln und Füßen Wassereinlagerungen auftreten. Ausserdem, wenn die Urinmenge deutlich abnimmt, obschon du ausreichend trinkst.
- Bei Kopfschmerzen, Schwindel, Schmerzen im Oberbauch und verschwommenem Sehen.
- Wenn die Kindsbewegungen schwächer werden oder den ganzen Tag ausbleiben.
- Bei plötzlichem und schmerzlosem Abgang von Flüssigkeit aus der Scheide.



Eigene Notizen

Weitere Infos zum Thema:



8 Tipps für eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft

Wenn du schwanger bist, isst dein Baby mit. Das heisst nicht, dass du doppelt so viel essen musst wie sonst – sondern doppelt so gut. Die wichtigsten Ernährungstipps im Überblick:

1 Achte auf gute Küchenhygiene

Durch Lebensmittel können Infektionen übertragen werden. In der Schwangerschaft können diese für dich und dein Baby gefährlich sein. Aus diesem Grund solltest du im Umgang mit Lebensmitteln besonders auf gute Hygiene achten. Das bedeutet: Früchte und Gemüse gründlich waschen und tierische Lebensmittel nur konsumieren, wenn sie gekocht, gebraten oder pasteurisiert worden sind. Regelmässiges Händewaschen und Sauberkeit in der Küche sind ebenfalls wichtig.

2 Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag

Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Darum solltest du täglich mindestens fünf Portionen davon essen – am besten als Rohkost oder bei schwacher Hitze gedämpft. So bleiben Nährstoffe und Vitamine weitgehend erhalten. Obst und Gemüse sind ausserdem eine gute Quelle für Ballaststoffe, die gegen Übelkeit und Verstopfung helfen.

3 Bevorzuge Vollkornprodukte

Kohlenhydrathaltige Nahrungsmittel sollten der Hauptbestandteil jeder Mahlzeit sein. Sie liefern hochwertige Kalorien, Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Wähle so oft als möglich Vollkornpro-



dukte, denn diese liefern mit Ausnahme von Vitamin C und Kalzium alles, was der Körper braucht.

4 Täglich drei bis vier Portionen Milchprodukte

Milch, Käse, Joghurt und Quark sind wichtige Eiweisslieferanten. Sie sind ausserdem reich an Kalzium sowie anderen Mineralstoffen und Vitaminen. Iss jeden Tag drei bis vier Portionen davon, z. B.

- 2 dl Milch
- 180 g Joghurt
- 30 g Hartkäse
- 60 g Weichkäse

Verzichte auf Rohmilchprodukte. Diese können Listerien enthalten und zu einer für werdende Mütter gefährlichen Listeriose führen.

GESUNDE ERNÄHRUNG

Es ist wie verhext: Ausgerechnet jetzt, wo du besonders gesund essen solltest, meldet dein Körper die seltsamsten Gelüste an.

Mit den Informationen in diesem Kapitel fällt es dir hoffentlich leichter, dich deinem Baby zuliebe frisch, vollwertig und vitaminreich zu ernähren. Die legendäre Essiggurke mit Schokolade darfst du dir natürlich trotzdem gelegentlich gönnen, wenn dir danach ist ...

Die Zahl auf der Waage und was sie (nicht) über uns aussagt

Wer kennt sie nicht, die Angst zuzunehmen? Auch die gesunde Gewichtszunahme in der Schwangerschaft kann ziemlich stressen. Vielleicht tut an dieser Stelle eine Portion Gesellschaftskritik ganz gut.

Mein Babybauch ist kugelrund, mein Busen prall. «Du bist die geborene Mutter und wirst bestimmt prima stillen können.» Von Hinten sieht man meine Schwangerschaft nicht. «Bestimmt kochst du gesund und bist sportlich.» Zack, und schon bin ich dank meines Erscheinungsbildes direkt in der Schublade der «guten» Schwangeren gelandet, nicht wahr?

Wir müssen nicht erst schwanger werden, um zu merken, dass wir anhand unserer Körperform beurteilt und in Schubladen gesteckt werden. Ich erwische mich oft selbst dabei. Hand aufs Herz – wir alle sind Kinder der Diätkultur und meinen, dass Schlankeheit ein Synonym für Gesundheit sei. Ich vermute, da wurde uns ein ziemlicher Blödsinn beigebracht. Denn was ist mit den Jahren, in denen ich rank und schlank war, weil ich das Dessert stets durch eine Zigarette ersetze? Und was ist mit meiner Freundin, die weit sportlicher und gesünder lebt als ich, mich auf der Waage aber stets übertrifft?

Unumgänglich nehme ich nun von Woche zu Woche zu, Dehnungsstreifen gehen neue Wege und die Wassereinlagerungen expandieren ebenfalls.

On top soll meine Körperform auch noch etwas über meine Persönlichkeit aussagen? Vielleicht sogar über meine Mama-Qualitäten?

Ganz. Bestimmt. Nicht.

Ja, die Chia-Bowl ist super und die tägliche Yogaeinheit wichtig. Genau so wichtig ist es, dass wir die Schwangerschaft auf unsere ganz eigene Art und Weise geniessen können. Dass wir ein liebes Wort für unseren Körper übrig haben, der gerade eine wahre Meisterinnenleistung vollbringt. Es gibt keine richtige oder falsche Körperform. Also lassen wir doch das Kommentieren von Körpern bleiben und hören stattdessen alle mal wieder auf Christina Aguilera: Cause we are beautiful in every single way!



5 Nimm ausreichend Proteine zu dir

Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse zählen zu den proteinreichen Lebensmitteln. Davon solltest du jeden Tag eine Portion essen, denn neben Eiweiss enthalten diese Nahrungsmittel auch Eisen sowie weitere Mineralstoffe und Vitamine. Für Vegetarierinnen und Veganerinnen sind Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen ein wichtiger pflanzlicher Eisenlieferant. Fisch hilft, den in der Schwangerschaft gesteigerten Jodbedarf zu decken.

6 Wähle die richtigen Fette

Fette liefern konzentrierte Energie und Aromastoffe. Einige Vitamine (z.B. A und K) können nur mithilfe von Fett aus der Nahrung aufgenommen werden. Wichtig ist jedoch, dass du vorwiegend hochwertige Fette mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie z.B. kaltgepresste Pflanzenöle (Olivenöl, Rapsöl) verwendest. Meide versteckte und niedrigwertige Fette. Diese finden sich beispielsweise in Wurstwaren und frittierten Speisen.

7 Trinke viel

In der Schwangerschaft transportiert dein Körper deutlich mehr Blut. Das bedeutet, dass auch dein Flüssigkeitsbedarf erhöht ist. Viel trinken hilft ausserdem gegen Verstopfung. Trinke täglich mindestens 1,5 l Flüssigkeit – am besten Wasser und ungesüsste Kräuter- oder Früchtetees.

8 Geniesse Süsses bewusst und mit Mass

Je nachdem, welche Gelüste du hast, kann es schwierig sein, die Lust auf Kalorienbomben mit geringem Nährwert zu zügeln. Versuche, pro Tag nicht mehr als eine kleine Süßigkeit einzuplanen. Denke aber auch daran, dass die Schwangerschaft nicht die richtige Zeit ist für eine Diät oder einseitige Ernährung.





Wichtige Vitamine und Mineralstoffe

Mit einer gesunden Ernährung bekommt dein Körper alles, was er braucht. Bei einigen Vitaminen und Nährstoffen solltest du jedoch besonders auf eine gute Versorgung achten.

SO DECKST DU DEN TÄGLICHEN NÄHRSTOFFBEDARF

- 3 Port. Gemüse und 2 Port. Obst, davon maximal 1 Port. (2 dl) ungesüßter Saft
- 3 bis 4 Port. Getreide, Hülsenfrüchte oder Kartoffeln, vorzugsweise Vollkorn
- 3 bis 4 Port. Milch oder Milchprodukte
- 1 Port. Fleisch, Fisch, Ei, Tofu oder eiweissreiche Milchprodukte wie Käse oder Quark
- 2 bis 3 EL Pflanzenöl
- 20 bis 30 g ungesalzene Nüsse, Samen oder Kerne
- Nach Belieben 1 EL Butter, Margarine oder Rahm
- Max. 1 Port. Süßigkeiten oder salzige Snacks
- 1,5 bis 2 l Wasser oder ungesüßter Früchte- oder Kräutertee



Vitamin D

Die Vitamin D-Versorgung wirkt sich unter anderem auf das kindliche Immunsystem, seinen Hormonhaushalt, seinen Stoffwechsel sowie auf den Knochenaufbau und die Gehirnentwicklung aus. Weil die Haut unter Sonneneinstrahlung Vitamin D produziert, ist es wichtig, dass du dich täglich ca. 15 bis 20 Minuten an der Sonne aufhältst. In den Wintermonaten tragen Aufenthalte im Freien jedoch kaum zur Versorgung bei. Da es zudem schwierig ist, den Bedarf über die Ernährung zu decken, empfiehlt die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung während der gesamten Schwangerschaft eine Supplementierung von täglich 15 Mikrogramm (600 I.E.) in Form von Tropfen.

Folsäure

Dieses wasserlösliche Vitamin ist in vielen Gemüsesorten, Früchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen etc. enthalten. Doch selbst bei der gesündesten Ernährung ist es nicht möglich, den in der Schwangerschaft stark gesteigerten Bedarf zu decken. Falls du noch keine Folsäureergänzung einnimmst, solltest du spätestens jetzt damit beginnen und die Einnahme mindestens bis zur 12. Schwangerschaftswoche fortführen. Empfohlen ist eine Einnahme von 0,4 mg täglich.

Eisen

In der Schwangerschaft vergrößert sich dein Blutvolumen. Deshalb brauchst du sehr viel mehr Eisen. Für dein Baby ist Eisen unerlässlich für die Blutbildung sowie für die Entwicklung und das Wachstum aller Organe. Es bedient sich dabei aus deinem Eisenspeicher, sodass bei dir ein Mangel auftreten kann. Gute Eisenerlieferanten sind Fleisch, Eier, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und grünes Blattgemüse. Pflanzliches Eisen wird vom Körper jedoch schlechter aufgenommen als tierisches. Du verbesserst die Aufnahme, indem du eisenhaltige Lebensmittel mit Vitamin C-reichen

Speisen und Getränken (Kiwi, Erdbeeren, Johannisbeeren, Orangenjus, Zitronensaft etc.) kombiniert. Falls du ein Eisenpräparat verschrieben bekommst, solltest du dieses nie mit Kaffee, Tee oder Milch einnehmen, weil dadurch die Eisenaufnahme gehemmt wird.

Jod

Jodmangel in der Schwangerschaft kann schwere Schädigungen beim Kind verursachen. Verwende deshalb stets jodiertes Speisesalz. Es ist zudem ratsam, zweimal pro Woche Meerfische wie Seelachs, Scholle, Schellfisch oder Kabeljau zu essen. Auch in Meeresfrüchten, Milch, Käse, Eiern, Vollkornprodukten, Fleisch und Gemüse ist Jod enthalten. Auf eine ausreichende Versorgung mit Jod solltest du insbesondere dann achten, wenn du dich vegan ernährst oder keinen Fisch isst.



WIE HOCH IST DER ENERGIEBEDARF IN DER SCHWANGERSCHAFT?

1. **TRIMENON:** ca. 2000 kcal pro Tag, kein Mehrbedarf
2. **TRIMENON:** zusätzlich ca. 250 kcal, z. B. eine Scheibe Vollkornbrot und 30 g Hartkäse
3. **TRIMENON:** zusätzlich ca. 500 kcal, z. B. 50 g Haferflocken, 20 g Nüsse, 2 dl Milch und ein Apfel



NAHRUNGSERGÄNZUNG - JA ODER NEIN?

Vitaminpräparate und Nahrungsergänzungsmittel können ungünstig dosiert oder zusammengesetzt sein. Kaufe deshalb nicht einfach ein beliebiges Präparat. Besprich mit deinem Gynäkologen, ob eine Nahrungsergänzung sinnvoll wäre und welches Präparat für Schwangere geeignet ist.

VITAMIN A

Eine übermäßige Zufuhr von Vitamin A kann zu angeborenen Störungen beim Kind führen. Aus diesem Grund solltest du bis zum Ende des 1. Trimenons auf Leber, Leberprodukte und Lebertran verzichten. Andere tierische Produkte wie Milch und Eier kannst du bedenkenlos essen. Gelbe und grüne Obst- und Gemüsesorten (Tomaten, Rübli, Spinat etc.) enthalten eine Vorstufe von Vitamin A, das Beta-Carotin. Dieses wandelt der Körper nur bei Bedarf in Vitamin A um. Somit ist eine Überdosierung mit Obst, Gemüse und Säften nicht möglich.



10 Lebensmittel, die jetzt tabu sind

- Speisen mit rohen oder halb-rohen Eiern wie z. B. Tiramisu, Schoggi-Mousse, hausgemachte Glace, selbstangerührte Mayonnaise etc.
- Rohes oder nicht vollständig durcherhitztes Fleisch wie blutige Steaks, Carpaccio, Tartar, Rohwurst, Rohschinken, Pökelfleisch etc.; in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten auch Leber
- Roher Fisch wie Sushi, Sashimi, Maki, roh geräucherte Forellenfilets, Räucherlachs, Matjes, Hering, rohe Krabben oder Austern
- Wildfleisch
- Mit Quecksilber belastete Fischarten wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Hai, Torpedo- und Zackenbarsch
- Milchprodukte aus Rohmilch, Schafs- und Ziegenkäse aus Rohmilch
- Blauschimmel- und anderer Edelschimmelkäse wie z. B. Roquefort, Gorgonzola, Limburger, Münster, Romadur in roher Form; gekocht sind sie unproblematisch.
- Abgepackter Salat und nicht erhitzte Sprossen oder Keimlinge
- Ungewaschenes Obst oder Gemüse
- Alkohol



Welche Milchprodukte sind für Schwangere geeignet?

Weil eine Listeriose in der Schwangerschaft für dich und dein Baby gefährlich sein kann, solltest du auf Rohmilchprodukte verzichten. Die folgenden Milchprodukte darfst du bedenkenlos genießen:

- Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
- Extrahart- und Hartkäse aus roher, thermisierter und pasteurisierter Milch, z. B. Sbrinz, Parmesan, Gruyère, Emmentaler (Rinde vor dem Konsum entfernen)
- Joghurt und andere Sauermilchprodukte
- Frischkäse aus pasteurisierter Milch wie z. B. Quark, Hüttenkäse oder Streichfrischkäse
- Schmelzkäse
- Fondue, geschmolzener Raclettekäse, erhitzter Grillkäse sowie mit Käse überbackene Gerichte
- Mozzarella aus Kuh-, Büffel- oder Schafmilch (Am besten gleich nach dem Öffnen der Verpackung konsumieren)

SICHER TRAINIEREN

Sportlich fit durch die Schwangerschaft



X

"Hebe keine Gewichte über 5 kg!"



X

"Keine Übungen für die Bauchmuskeln!"



X

"Lass deinen Puls nicht über 140 steigen!"



X

"Mach kein Beckenbodentraining!"

SCHLUSS MIT DEN MYTHEN!!

Informiere dich und hol dir deinen

∞kostenlosen Guide für sicheres Training in der Schwangerschaft

∞3*3 kostenlose Ideen für gesunde Zwischenmahlzeiten



rund8fit



Kaffee und Schwarztee: Genuss mit Mass

Koffein verengt die Gefässe und vermindert so die Sauerstoffversorgung der Plazenta. Dies kann das Wachstum des Kindes und somit auch das Geburtsgewicht beeinträchtigen. Es kann zudem beim Fetus einen schnelleren Herzschlag und vermehrte Aktivität auslösen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, in der Schwangerschaft nicht mehr als 200 mg Koffein pro Tag zu konsumieren. Als gesundheitlich unbedenklich gelten 1 bis 2 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Schwarz- oder Grüntee pro Tag. Auf Energy Drinks solltest du in der Schwangerschaft verzichten.



SO VIEL KOFFEIN STECKT IN...

• 1 Tasse Filterkaffee (200 ml)	90 mg
• 1 Tasse Espresso (60 ml)	80 mg
• 1 Dose Energy Drink (250 ml)	80 mg
• 1 Tasse Schwarztee (220 ml)	50 mg
• 1 Dose Cola (355 ml)	40 mg
• 50 g Zartbitterschokolade	25 mg
• 50 g Milkschokolade	10 mg

Gemäss Angaben der EFSA (European Food Safety Authority)

Eigene Notizen

Weitere Infos zum Thema:



Sport mit Babybauch

Mit regelmässiger Bewegung tust du dir und deinem Baby viel Gutes.

Warum Bewegung wichtig ist

In einer normal verlaufenden Schwangerschaft ohne Risikofaktoren ist Sport sehr empfehlenswert. Dein Körper sollte dabei während des gesamten Workouts genügend Sauerstoff zur Verfügung haben und du solltest nicht ausser Atem kommen. Mit einem moderaten Fitnesstraining (30 Min. am Tag mit einem Pulsschlag nicht über 130/min.)...

- ...wird dein Körper besser mit Sauerstoff versorgt.
- ...werden deine Abwehrkräfte gestärkt.
- ...bist du fitter für die Geburt.
- ...leidest du weniger unter Schwangerschaftsbeschwerden wie z.B. Rückenschmerzen.
- ...bleibt die Gewichtszunahme im Rahmen und auch ein Schwangerschaftsdiabetes ist deutlich seltener.
- ...lassen sich Thrombosen und Krampfadern vermeiden.
- ...wird die träge Darmtätigkeit aktiviert.

Untersuchungen haben zudem gezeigt, dass sportlich aktive Frauen oft leichtere Geburten haben und sich im Wochenbett rascher erholen. Auch sind Kaiserschnittgeburten und Wochenbettdepressionen bei ihnen seltener.

Weshalb du es nicht übertreiben solltest

So wichtig es ist, mit Babybauch in Bewegung zu bleiben, so wichtig ist es auch, dich nicht bis an deine Grenzen zu belasten. Jetzt ist nicht der Zeitpunkt für Hochleistungssport, denn dein Körper arbeitet ohnehin schon auf Hochtouren. Zu anstrengender Sport führt auch leicht zu einer Überwärmung des Körpers (Hyperthermie). Dies ist vor allem in den ersten Schwangerschaftswochen, wenn die Organe des Babys gebildet werden, unbedingt zu vermeiden.

Was in der Schwangerschaft anders ist

Deine Bänder und Sehnen sind weicher und die Gelenke dadurch instabiler. Die Zunahme des Körpergewichts führt ausserdem zu einer stärkeren Belastung der Gelenke. Wähle deshalb Sportarten, die Knie- und Hüftgelenke nicht zusätzlich belasten, also z. B. Sportarten im Wasser. Auch dein Gleichgewichtssinn ist beeinträchtigt, weshalb Stürze mit Verletzungen und Verstauchungen häufiger sein können. Weil in der Schwangerschaft Röntgenuntersuchungen und Medikamenteneinnahme nicht unproblematisch sind, solltest du Sportarten mit hohem Verletzungspotential meiden.

DIESE SPORTARTEN SOLLTEST DU MEIDEN

Bergsteigen · Bouldern · Boxen · Bungee-Jumping · Eiskunstlauf · EMS-Training · Fallschirmspringen · Kunst- und Geräteturnen · Gewichtheben · Gleitschirmfliegen · Judo · Leichtathletik · Mannschaftssport · Mountainbiking · Reiten · Stand-Up Paddling · Tauchen · Tennis und Squash · Trampolinspringen · Wasserski

BEWEGUNG & WOHLBEFINDEN

In der Schwangerschaft lernst du deinen Körper ganz neu kennen, denn er macht enorme Veränderungen durch. An manchen Tagen fühlt sich das richtig gut an, an anderen jedoch ganz und gar nicht. Ein Fitnessprogramm, das dir Spass macht, eine Körperpflege, die auf deine Bedürfnisse abgestimmt ist und wohltuende Hausmittel tragen viel dazu bei, dass die guten Tage überwiegen.



Brichst du dir ein Bein, muss es im Gipsverband ruhig gestellt werden, was eine gefährliche Thrombose nach sich ziehen kann.

Diese Warnsignale solltest du ernst nehmen

Sport ist nur gesund, wenn du dich dabei wohlfühlst. Unterbrich eine Übung sofort, falls du dich kraftlos, schwindlig oder erschöpft fühlst. Auch bei Übelkeit, Krämpfen oder Schmerzen solltest du umgehend aufhören. Wende dich bei Blutungen, Schwindel, Kopf- und Brustschmerzen, Schwächeanfällen oder vorher nie aufgetretenen Schmerzen an deine Frauenärztin.

Ab der 20. Schwangerschaftswoche solltest du keine Übungen in Rückenlage mehr durchführen. Es kann dadurch zum sogenannten Vena-Cava-Syndrom kommen. Dabei drückt der wachsende Bauch auf die grosse Körpervene, der Blutfluss wird gestört und es kann dir schwindlig werden.

Diese Sportarten tun dir jetzt gut

- **Aerobic:** Halte dich an leichte Lektionen mit wenig Sprüngen und Drehbewegungen.
- **Bodytoning:** Falls du Gewichte verwendest, trainiere ausschliesslich mit leichten Hanteln.
- **Golf:** Gut geeignet als Ausdauersport. In den letzten Monaten können bestimmte Schläge jedoch den Bereich der Lendenwirbelsäule belasten.
- **Nordic Walking:** Eine bis zum Ende der Schwangerschaft bestens geeignete Sportart – sofern du Walking-schuhe mit guter Dämpfung trägst. Power Walking ist eine gute Alternative zum Jogging.
- **Pilates:** Wähle einen Kurs für Schwangere, damit du alle Übungen durchführen kannst.
- **Qigong und Tai-Chi:** Perfekt, um Bewegung und Entspannung zugleich zu fördern.
- **Schwimmen:** Die nahezu ideale Bewegungsform während der ganzen Schwangerschaft – am besten bei einer Wassertemperatur von 28-30 °C.
- **Spazieren:** Selbst wenn du nicht so gerne Sport treibst, ein Spaziergang

in der Natur tut dir und dem Baby bestimmt gut.

- **Stretching:** Wärme Muskeln und Gelenke stets gut auf, um Überdehnungen und Verletzungen zu vermeiden.
- **Tanzen:** Sofern du dabei nicht zu sehr ausser Atem kommst, darfst du während der ganzen Schwangerschaft das Tanzbein schwingen.
- **Velofahren:** Dagegen ist nichts einzuwenden, solange du grosse Touren und holprige Strecken meidest und insgesamt etwas vorsichtiger bist.
- **Wandern:** Auch als geübte Berggängerin solltest du jetzt nur leichte Wanderungen ohne grosse Höhenunterschiede machen.
- **Yoga:** Für diese Kombination aus Ganzkörpergymnastik und Entspannung buchst du am besten einen speziellen Kurs für Schwangere.

WANN AUF SPORT VERZICHTEN?

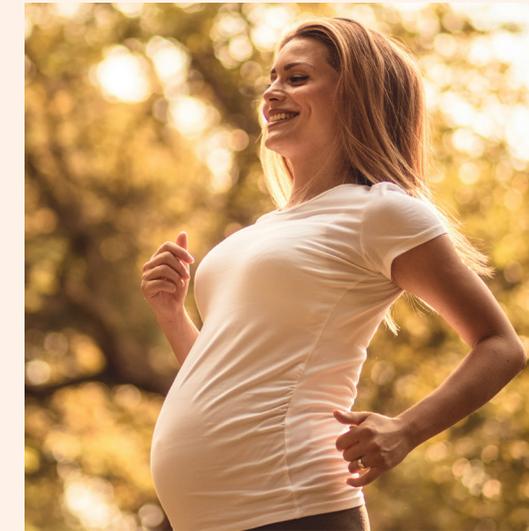
Bestimmte Komplikationen können ein Grund sein, warum du sportliche Aktivitäten ganz oder teilweise einschränken musst.

Dazu zählen:

- Blutungen
- vorzeitige Wehen
- intrauterine Eingriffe wie z. B. eine Fruchtwasseruntersuchung
- Mehrlingsschwangerschaft
- Komplikationen in einer früheren Schwangerschaft wie Fehlgeburt, vorzeitiger Blasensprung, vorzeitige Lösung der Plazenta oder Frühgeburt
- Vorerkrankungen wie Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus, schwere Anämie, Schilddrüsenüberfunktion sowie starkes Über- oder Untergewicht

Besprich mit deinem Frauenarzt, ob und in welchem Umfang Bewegung für dich und dein Baby gut ist

Joggen, Surfen, Skifahren & Co.



Von Sportarten wie Joggen, Ski- und Snowboardfahren, Surfen, Inline-Skating, Rudern, Bodybuilding und Thai-Boxing wird nicht grundsätzlich abgeraten. Allerdings solltest du sie nur ausüben, wenn du bereits vor der Schwangerschaft eine geübte Sportlerin in diesen Disziplinen warst. Und auch dann ist es enorm wichtig, dass du dich deinem veränderten Körper anpasst, die Intensität verringerst, nicht über deine Grenzen hinausgehst und keine unnötigen Risiken eingehst.

Beim Ski- und Snowboardfahren geht die Gefahr zudem auch von anderen aus, die vielleicht weniger sicher unterwegs sind als du.



Nicht fancy-dancy, dafür fit!

Eine Geburt wird oft mit einem Marathonlauf verglichen. Hartes Training empfiehlt sich als Geburtsvorbereitung natürlich nicht. Einigermassen vital zu bleiben, hingegen schon.

Als mir meine Hebamme kürzlich erklärte, dass ein bewegliches Becken für die Geburt sehr wichtig sei, wusste ich nicht, ob ich weinen oder lachen sollte. Meine Hüften haben die Bezeichnung «Gelenk» nicht mehr verdient. Schraubstock wäre passender. Das Gewicht des Babys hat meinen Körpermittelpunkt derart aus der Balance gebracht, dass ich ständig befürchte, vornüber zu fallen. Zudem habe ich Wassereinlagerungen, Rückenschmerzen, einen Bürojob und im Allgemeinen lieber die Couch als die Hantelbank. Selbst beim Haushalten ächze ich schon wie ein altes Tram.

Ein agiles Becken werde meinem Baby helfen, seinen Weg durch den Geburtskanal zu finden, erläuterte die Hebamme weiter. Strahlend lud sie mich zu einer Schnupperstunde Aquafit für Schwangere ein. Ich schwankte erneut zwischen einem Lacher und einem Heulkampf. Hallenbäder ekeln mich an und bin ich fürs Aquafit nicht 30 Jahre zu jung? «Was tut man nicht alles für diese Kinder?», dachte ich mir und hier stehe ich nun. Umringt von Kugelbäuchen im (ver)seichten Wasser des Kinderschwimmbeckens.

Ich finde mich selbst ein bisschen cringy, aber Aquafit ist überraschenderweise grandios. Ehrlich wahr! Ich kann joggen, tanzen und dehnen, als wäre ich nicht schwanger. Das Wasser trägt mein zusätzliches Gewicht und entlastet all meine Gelenke. Die Wassereinlagerungen verschwinden und ich kann mein Becken kreisen, als wäre ich Shakira höchstpersönlich. Also, mein liebes Baby im Bauch, siehst du das grelle Hallenbadlicht am Ende des Tunnels? Einfach immer da lang, bitte. Mögest du gut durch mein Becken, und ich ohne Vaginalpilz davorkommen. Anmerkung der Redaktion: Unmittelbar nach dem Baden zu pinkeln, kann Infekten vorbeugen. Und nun, bleibt geschmeidig Mommies!



Tipps für eine gute Körperhaltung

Der grössere Bauchumfang und das zusätzliche Gewicht beeinflussen deine Körperhaltung im Sitzen, Stehen und bei jeder Bewegung. Der Körperschwerpunkt ist nach oben und weiter nach vorne verlagert. Achte darauf, zum Ausgleich nicht in ein Hohlkreuz zu gehen. Dies würde zu Verspannungen, Müdigkeit, Verdauungsbeschwerden sowie Rücken- und Kopfschmerzen führen. Es gelingt dir besser, eine aufrechte Haltung einzunehmen, wenn du die folgenden Regeln beachtest:

- Bücke dich nicht, sondern sitze, knie oder hocke, um den Rücken weniger zu belasten.
- Vermeide es, schwere Lasten hochzuheben. Falls es sich nicht umgehen lässt, geh in die Knie, halte die Füsse auseinander und den Rücken gerade.
- Stütze dich beim Aufstehen vom Boden mit Oberschenkeln, Knien und Händen ab.
- Halte beim Gehen den Kopf hoch.
- Halte die Wirbelsäule gerade, strecke das Rückgrat und lass die Schultern nicht hängen.



Sex unter anderen Umständen

Übelkeit, Müdigkeit und schmerzende Brüste: Dass vielen Schwangeren im ersten Trimenon die Lust zunächst vergeht, ist ganz normal. Im zweiten Schwangerschaftsdrittel ändert sich dies oft radikal.

Weil Vagina und Klitoris stärker durchblutet sind, ist der weibliche Schwellkörper praller, grösser und empfindlicher. Die Scheide fühlt sich wärmer an und ist sensibler für Berührungen. Viele Frauen erleben dadurch leichter einen Orgasmus. Da auch die Schwangerschaftshormone sexuell stimulierend wirken können, ist die Lust auf Sex oft besonders gross.

Mit zunehmendem Bauchumfang ist Kreativität im Bett gefragt. Am besten probiert ihr aus, welche Stellungen für euch beide angenehm sind. Dem Baby kann dabei nichts zustossen, denn es liegt geborgen in der Gebärmutter und der Fruchtblase. Auch Hilfsmittel wie Gleitcremes oder Vibratoren könnt ihr einsetzen wie vorher. Und selbst wenn bei einem intensiven Höhepunkt die orgasmischen Wellen im ganzen Bauch spürbar sind, ist dies kein Grund zur Sorge: Die Muskelkontraktionen lösen mit Sicherheit keine Früh- oder Fehlgeburt aus.

Dennoch kann es Gründe geben, eine Zeit lang oder während der ganzen Schwangerschaft auf Sex zu verzichten:

- Wenn sich der Muttermund vorzeitig öffnet, besteht die Gefahr, dass Keime eingeschleppt werden, die bis zur Fruchtblase vordringen können. Dadurch verursachte Infektionen können eine Früh- oder Fehlgeburt auslösen.
- Falls Blutungen auftreten. Sind diese abgeklungen, hat sich die Schwangerschaft stabilisiert und Geschlechtsverkehr kann nicht mehr schaden.
- Nach mehreren Fehlgeburten ist in den ersten riskanten Schwangerschaftswochen Verzicht angezeigt.
- Bei vorzeitigen Wehen.
- Falls die Plazenta direkt über dem Muttermund liegt. Die mechanische Beanspruchung kann gefährliche Blutungen auslösen.



KEINE LUST AUF SEX?

Nicht alle Frauen empfinden im zweiten Trimenon eine gesteigerte Lust. Und auch so mancher Mann muss sich erst einmal an den Gedanken gewöhnen, dass das Baby beim Sex dabei ist. Macht euch keinen Druck, falls dies bei euch so ist. Redet über eure Gefühle und Bedürfnisse und sucht nach neuen Wegen, die Zweisamkeit zu genießen.



Gut gepflegt von Kopf bis Fuss

Eine sorgfältige Körperpflege trägt viel zu deinem Wohlbefinden bei. Diese Punkte solltest du dabei beachten.

Gesichtspflege

- Bei unreiner, trockener, schuppiger oder fettiger Haut: Ersetze deine gewohnte Gesichtspflege durch eine Serie für einen anderen Hauttyp.
- Allergische Reaktionen treten in der Schwangerschaft häufiger auf. Bevorzuge deshalb hypoallergene und unparfümierte Pflegeprodukte.
- Verwende stets einen guten Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor. Dies insbesondere, falls sich in deinem Gesicht bräunliche Schwangerschaftsflecken zeigen. Durch Sonneneinstrahlung werden diese noch dunkler.

Make-up

- Verzichte auf Permanent Make-up. Es ist noch nicht geklärt, wie sich die Farbe auf das Kind auswirkt. Zudem geraten Lokalanästhetika in geringer Dosis in den Blutkreislauf.

Haare

- Eine Schädigung des Kindes durch Haarfärbmittel konnte nicht nachgewiesen werden. Um ganz sicher zu gehen, kannst du in den ersten drei Monaten auf pflanzliche Haarfarben oder Tönungen ausweichen.
- Färbetechniken, bei denen nicht am Haaransatz gearbeitet wird (Balayage, Ombré), Blondierungen oder Mèches sind problemlos möglich.





Hautpflege

- Bevorzuge pH-neutrale Duschgels und Produkte mit rückfettenden Ölen. Diese sind schonender als Seife.
- Gegen raue Haut hilft eine gute Körperlotion mit möglichst hohem Fettanteil und Vitamin E. Bei starken Beschwerden kannst du dir in der Apotheke eine Urea-haltige Creme besorgen.
- Falls du dein Deo nicht mehr verträgst, verwende ein Produkt für sensible Haut ohne Alkohol.

Nägel

- Bei splitternden, einreissenden, spröden und brüchigen Nägeln: Schneide sie kurz, trage bei Hausarbeiten Handschuhe und pflege die Hände mit einer guten Handcreme.
- Wähle einen Nagellack, der weder DBP noch Formaldehyd und Toluol enthält («3 Free»). Lacke, die zusätzlich auf Acrylate und Campher verzichten, werden mit «4 Free» und «5 Free» gekennzeichnet.
- Verwende Nagellackentferner, die weniger Lösungsmittel und Weichmacher enthalten oder ganz lösungsmittelfrei sind. Arbeite in einem gut gelüfteten Raum und wasche dir danach gründlich die Hände.
- Künstliche Nägel und Nageldesign sind für das ungeborene Kind ungefährlich. Am besten eignen sich Gel-Nägel, da die verwendeten Kunst- und Klebstoffe ungiftig sind. Die modellierten Nägel halten eventuell weniger lang - vermutlich aufgrund der hormonellen Umstellung. Ein anderes Haftmittel kann in diesem Fall helfen.

ZUPFMASSAGE

Mit einer sanften Zupfmassage ein- bis zweimal täglich kannst du deine Haut auf die enorme Dehnung vorbereiten. Beginne damit nach dem 3. Monat und höre 4 Wochen vor dem Geburtstermin auf.

1. Reibe den Bauch mit einem Schwangerschaftsstreifen-Öl ein. Streiche dabei immer wieder von aussen bis zum Bauchnabel.
2. Arbeite dich vom Bauchnabel ausgehend bis zu den Rippen hoch: Ziehe ein Hautröllchen zwischen Daumen und Zeigefinger hoch und halte es für eine Sekunde. Das Zupfen soll nicht wehtun, die Haut darf jedoch leicht gerötet sein.
3. Massiere danach den Bauch mit den Fingerkuppen in kreisenden Bewegungen oder streichle ihn im Uhrzeigersinn.

Die Brüste und den Bereich unterhalb des Bauchnabels bis hin zum Schambein solltest du nicht zupfen.



Die besten Hausmittel für dein Wohlbefinden

Pflanzliche Pflege- und Arzneimittel können zahlreiche Beschwerden lindern. Lass dich vor der Anwendung jedoch immer gut von Fachpersonen beraten. Die Zutaten bekommst du in der Apotheke oder in der Drogerie.



BESSER EIN- UND DURCHSCHLAFEN

Gute-Nacht-Tee

Wenn das Gedankenkarussell dich Abend für Abend am Einschlafen hindert oder du nachts immer wieder wach wirst, sorgt dieser Tee für erholsamere Nächte.



Zutaten:

- 20g Orangenblüten
- 20g Lavendelblüten
- 20g Melisse
- 20g Passionskraut
- 20g Pfefferminze

Die Kräuter gut mischen. Pro Tasse 1 bis 2 TL der Mischung mit heissem Wasser übergießen und 10 bis 15 Minuten lang ziehen lassen. Den Tee in kleinen Schlucken lauwarm geniessen.

HILFE BEI SCHWEREN BEINEN

Entwässerungstee

Dieser Tee wirkt entwässernd, ohne die Wehen anzuregen.

Zutaten:

- 1 TL Ackerschachtelhalm
- 1 TL Brennnessel
- 300 ml Wasser

Die Kräuter im Wasser 15 Minuten lang leicht köcheln lassen, abseihen und den Tee schluckweise trinken. Den Aufguss kannst du auch für Umschläge bei geschwollenen Beinen verwenden.



Wacholder-Fussbad

Ein Wacholder-Fussbad verschafft Linderung, wenn die Beine gegen Ende der Schwangerschaft immer schwerer werden: Gib 10 Tropfen ätherisches Wacholderöl in eine Schüssel mit angenehm warmem Wasser. Mische etwas Kochsalz (3 EL auf ein bis drei Liter Wasser) dazu und genieße das Fussbad während ca. 15 Minuten.

DAS DAMMGeweBE AUF DIE GEBURT VORBEREITEN

Lindenblüten-Sitzbad

Ab der 30. Schwangerschaftswoche kannst du das Dammgewebe mit Sitzbädern auf die Geburt vorbereiten: Koche eine Handvoll Lindenblüten in einem Liter Wasser auf, lass den Sud 10 Minuten ziehen und seihe ihn dann ab. Giesse ihn in eine grosse Schüssel und gib drei Liter Wasser dazu.

Damm-Massageöl

Ebenfalls ab der 30. Schwangerschaftswoche kannst du den Damm täglich mit ein bis zwei Tropfen dieses Massageöls massieren.

Zutaten:

- 50 ml Johanniskrautöl
- 50 ml Weizenkeimöl
- 1 Tropfen ätherisches Rosenöl
- 3 Tropfen ätherisches Muskatellersalbei-Öl

Die Zutaten mischen und in ein dunkles Fläschchen füllen.



SANFTE PFLEGE FÜR UNREINE UND WUNDE HAUT

Efeu-Gesichtswasser

Hast du vermehrt mit Hautunreinheiten zu kämpfen oder setzt dir der Juckreiz zu? Ein Gesichtswasser mit Efeu wirkt beruhigend.

Zutaten:

- 1 Handvoll getrocknete Efeublätter
- 1 TL Hamameliswasser
- 3 Tropfen ätherisches Bergamotte-Öl
- 250 ml Wasser

Das Wasser mit den Efeublättern aufkochen, zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und auskühlen. Das Hamameliswasser und das Bergamotte-Öl begeben, das Gesichtswasser in eine dunkle Medizinalflasche füllen und vor Licht geschützt lagern.



Ringelblumenöl

Dieses Öl kannst du mehrmals täglich auf wunde Hautstellen auftragen.

Zutaten:

- 2 EL Ringelblumenblüten
- 120 ml Mandel-, Oliven- oder Jojobaöl

Die Blüten ins Öl legen und zwei Tage lang an der Sonne ziehen lassen. Das Öl in eine dunkle Medizinalflasche abfüllen, ohne die Blüten abzusehen.



Schnupfen, Husten, Halsweh – was hilft?

Falls du dir eine Erkältung eingefangen hast, versuche, die Symptome mit Hausmitteln zu lindern. Geht es dir damit nicht besser, besprich mit deiner Apothekerin oder deinem Arzt, welche Medikamente du einnehmen darfst.

Ganz allgemein gilt: Viel trinken – vorzugsweise heisse Getränke wie Hagenbutten-, Lindenblüten- oder Holunderblütentee, Ingwertee mit Zitrone, Bouillon oder Honigmilch.

Ebenfalls hilfreich sind:

- Warme Erkältungsbäder mit Thymian. Dazu eine Handvoll getrockneten Thymian mit 1l kochendem Wasser übergießen, 10 Min. ziehen lassen und ins Badewasser geben. Bei Fieber solltest du nicht baden.



- Inhalationen mit Thymian oder Kamille sowie eine Bronchialsalbe mit ätherischen Ölen. Das befreit die Nase und lindert den Hustenreiz.
- Inhalierstifte oder Meerwasser-Nasenspray für die verstopfte Nase.
- Ein heisser Tee aus Anis, Kamille und Pfefferminze zur Linderung von Halsschmerzen. Da Pfefferminze Sodbrennen fördert, eignet sich dieser Tee jedoch nur kurzfristig.
- Wadenwickel und Essigsocken zum Senken von Fieber.

**Geht es Ihnen gut,
geht es Ihrem Baby gut.**

Und damit das so bleibt, schenken wir Ihnen ein Fitnessband.

QR Code scannen und bestellen.
www.concordia.ch/geschenkt



CONCORDIA
gemeinsam gesund

Eigene Notizen

Weitere Infos zum Thema:



VORBEREITUNG AUFS BABY

Die ersten Babyfinken, die alte Wiege, die schon seit Jahren von einem Familienmitglied zum nächsten gereicht wird, der Autokindersitz, der in jedem Testbericht auf dem Siegerpodest gelandet ist: Das alles sind keine gewöhnlichen Alltagsgegenstände mehr, sondern untrügliche Zeichen dafür, dass ihr euer Leben bald mit eurem Baby teilen werdet.

Was brauchen wir für unser Baby?

Man könnte denken, so ein kleines Menschlein benötige nicht viel mehr als Liebe, Nahrung und einen bequemen Platz zum Schlafen. Insbesondere beim ersten Kind kommt dann aber doch eine rechte Einkaufsliste zusammen.

Die erste Babygarderobe

Neugeborene wachsen schnell und wahrscheinlich bekommt ihr zur Geburt einiges geschenkt. Für die ersten Monate braucht ihr deshalb noch nicht viel.

- 6 Baumwoll-Bodys mit Druckknöpfen
- 6 einteilige Strampelanzüge oder Hosen mit Langarmshirts
- 2 Paar Söckchen
- 1 Paar Finken
- 2 Strumpfhosen
- 2 Jäckchen oder Pullover zum Überziehen
- Eine warme Jacke für draussen
- Im Winter: ein warmer Overall, 2 Mützchen und 2 Paar Handschuhe
- Im Sommer: 2 dünne Baumwollmützchen
- Mehrere Stoffwindeln («Nuschi»)

Zum Wickeln

Wickeln könnt ihr euer Baby eigentlich auf jeder stabilen Oberfläche. Um den Rücken zu schonen, lohnt sich jedoch die Anschaffung eines Wickeltischs. So habt ihr auch immer alles griffbereit, was ihr für die Körperpflege braucht. Grosse Windelvorräte anzulegen, lohnt sich jetzt noch nicht, denn ein Neugeborenes wächst schnell aus der kleinsten Grösse raus. Falls ihr euch für Stoffwindeln entscheidet, lasst euch beraten, denn es gibt verschiedene Modelle mit ihren jeweiligen Vor- und Nachteilen.

- Wickeltisch
- Windeleimer
- abwaschbare Wickelunterlage
- Wegwerf- oder Stoffwindeln in der kleinsten Grösse
- Feuchttücher oder Watte
- Wundschutzcreme

Für das Babybad

Babybadewannen gibt es in verschiedenen Ausführungen: Badeeimer, in denen die Kleinsten die gleiche Haltung einnehmen wie in der Gebärmutter. Wannan mit einem Badesitz, der Kopf, Rücken und Po des Babys stützt. Oder besonders rückschonende Modelle mit einem klappbaren Ständer. Falls euer Waschbecken gross genug ist, könnt ihr euer Baby auch dort baden. Den Wasserhahn solltet ihr dabei mit einem Tuch umwickeln, damit es sich nicht wehtut, wenn es dagegen tritt.

- Babywanne
- 2 Badetücher, vorzugsweise mit Kapuze
- weiche Waschlappen
- Badethermometer
- evtl. milde Babypflegeprodukte
- evtl. Badespielzeug



Gut vorbereitet dank Insider-Tipps

Im Gegensatz zu unseren Nachbarländern arbeiten Frauen hierzulande oft die gesamte Schwangerschaft hindurch. Um herauszufinden ob und wie wir uns trotzdem gut auf die Babyzeit vorbereiten können, habe ich eine kleine Feld- und Wiesenforschung unternommen.

Ich habe eine Umfrage in meinem Freundeskreis gestartet und Eltern gefragt, was für die erste Zeit mit Baby unabdingbar sei. Abgesehen von einer Unmenge an Spucktüchern, Windeln und Wechselbodys wurden mir vorgekochte Mahlzeiten, Entlastung im Haushalt, Naps wann immer möglich und starke Nerven empfohlen.

Soweit, so gut. Dinge kann ich kaufen, Meal Prep beherrsche ich auch. Die Sache mit den starken Nerven bereitet mir hingegen etwas Kopfzerbrechen. Ich fühle mich jetzt schon erschöpft. Leider hat meine Nachforschung ergeben: Vorschlafen klappt nicht. Den Erfahrungsberichten nach gehören Müdigkeit und Überforderung mit der neuen Rolle einfach dazu. Unter strahlende Augen von stolzen Eltern gehören Augenringe des Grauens - **I get it!**

Aber hey, selbst der Schmetterling sieht anfangs ziemlich zerknittert aus, bevor er fliegen lernt. Im Unterschied zu uns brüstet sich kein Schmetterling damit, bis gestern eine Raupe gewesen zu sein. Wir hingegen glauben, bis zur Geburt arbeiten zu müssen und wundern uns dann über die vielen Wochenbettdepressionen.

Mein Fazit: uns fehlt der Mutterschutz. Vielen Wöchnerinnen fehlt die vorangegangene Zeit im Kokon. Die Zeit, den Alltag mit Baby vorzubereiten. Unterstützung zu organisieren. Allfällige To-Dos zu erledigen. Ich möchte mir diese Zeit nehmen. Ich möchte noch chillen und den Kopf frei bekommen. Meine Nerven stärken, eben! Und ich habe herausgefunden, dass die meisten Gynäkolog:innen sehr grosszügig mit Arbeitszeugnissen ab der 36 Schwangerschaftswoche sind. Genau ein solches möchte ich mir ausstellen lassen und danach findet ihr mich im Kokon. Und zwar bei Schokoladenkuchen und Kaffee auf meiner Terrasse.



Zum Schlafen

Für die ersten Monate sind ein Babybalkon, den ihr an euer eigenes Bett montiert, ein Stubenwagen oder eine Wiege sehr praktisch. Auch eine Hängematte, in der sich das Baby in den Schlaf schaukeln kann, leistet gute Dienste. Am sichersten schläft euer Baby in einem der Jahreszeit angepassten Schlafsack. Kopfkissen, Stofftiere, Bettpolster und Schaffelle stellen ein Sicherheitsrisiko dar. Falls ihr euch für ein gebrauchtes Kinderbett entscheidet: Überprüft, ob es mit einem DIN-Zeichen, einer TÜV-Plakette oder einem GS-Zertifikat ausgezeichnet ist. Kontrolliert alle Verbindungsstücke und Latten, achtet darauf, dass nirgends Farbe abblättert oder Splitter abstehen und besorgt auf jeden Fall eine neue Matratze.

- Stubenwagen, Babybett oder Babybalkon mit Matratze
- Schlafsack
- 2 wasserdichte Matratzenbezüge
- 4 Fixleintücher
- evtl. Babyhängematte
- evtl. Babyphon

Für unterwegs

Nach der Geburt werdet ihr vieles einhändig erledigen. Kinderwagen, Autokindersitz und Tragehilfe sollten deshalb nicht nur besonders sicher sein, sondern auch einfach zu handhaben.

- Kinderwagen
- Tragetuch oder andere Tragehilfe
- Babyschale für das Auto
- evtl. Reisebettchen

Stillen und Schoppen

Im Vorhinein lässt sich schwer abschätzen, was du fürs Stillen alles brauchen wirst. Damit ihr in den ersten Tagen nicht einkaufen gehen müsst, ist es jedoch sinnvoll, das Wichtigste bereits im Haus zu haben. Das Stillkissen wirst du schon in der Schwangerschaft sehr gut brauchen können, denn es hilft dir, eine bequeme Schlafposition zu finden, wenn der Bauchumfang wächst. Soll euer Baby von Anfang an Schoppen trinken, könnt ihr die Grundausstattung bereits jetzt kaufen. Wegen des Verfallsdatums lohnt sich ein grosser Vorrat an Babynahrung allerdings nicht.

Für die Stillzeit

- Stillkissen
- 2 bis 3 weiche, dehnbare Still-BHs ohne Bügel und drückende Nähte
- Stilleinlagen
- Wärmekompressen oder Wärmekissen (z. B. mit Traubenkernen)
- Mulltücher («Nuschi»)

Für die Schoppenernährung

- 6 Flaschen mit Deckel und Sauger
- Flaschenbürste
- Flaschenwärmer
- Trichter
- evtl. Sterilisiergerät
- 1 Paket Babynahrung



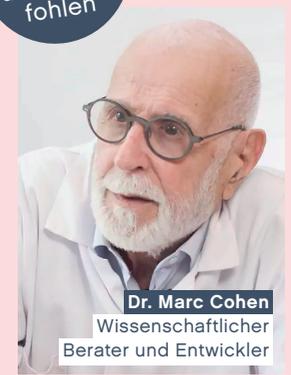
Neu: Nurilia Während der Schwangerschaft und Stillzeit optimal versorgt

Die richtige Wahl, wenn es um wissenschaftlich fundierte Versorgung in der Schwangerschaft und Stillzeit geht.

Patentierter Formel

- ✓ Trägt dazu bei, dem Risiko von Fehlbildungen vorzubeugen
- ✓ Spezifische Wirkstoffkomplexe für jedes Trimester und die Stillzeit
- ✓ Natürliche Folsäure: Sehr gute Bioverfügbarkeit

von Ärzten entwickelt und empfohlen



Dr. Marc Cohen
Wissenschaftlicher Berater und Entwickler

To-dos bevor das Baby kommt

Wenn der Geburtstermin naht, gibt es einiges zu erledigen:

- Den **perfekten Vornamen** aussuchen – und dabei nicht nur auf Klang und Bedeutung achten. Vor- und Nachname sollten miteinander harmonieren und im besten Fall können ihn auch die Menschen in eurem Umfeld gut aussprechen.
- Die **obligatorische Kranken- und Unfallversicherung** müsst ihr bis spätestens drei Monate nach der Geburt abschliessen. Insbesondere wenn ihr eine Zusatzversicherung wünscht, solltet ihr euer Kind bereits jetzt bei der Krankenkasse anmelden. Nach der Geburt ist dies nur mit einer Gesundheitsprüfung möglich.
- Informiert euch frühzeitig im Spital oder im Geburtshaus, welche **Dokumente** ihr mitbringen müsst. Falls ihr Unterlagen aus dem Ausland anfordern



- müsst, kann es unter Umständen eine Weile dauern, bis ihr alles beisammen habt.
- Die erste Vorsorgeuntersuchung eures Babys steht bereits einen Monat nach der Geburt an. Sucht deshalb jetzt schon **eine Kinderarztpraxis**, die euch in Gesundheitsfragen begleiten wird.
- Falls ihr nicht verheiratet seid, entsteht das Verwandtschaftsverhältnis zwischen Vater und Kind durch die **Anerkennung der Vaterschaft beim Zivilstandsamt**. Viele Ämter empfehlen, dies bereits vor der Geburt zu tun.
- Um zu überprüfen, ob euer **Versicherungsschutz** ausreichend ist, lohnt sich eine unabhängige Beratung.

Eigene Notizen



Weitere Infos zum Thema:

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Dass beim Gedanken an die nahende Geburt hin und wieder Nervosität aufkommt, ist wohl unvermeidlich. Eine umfassende Geburtsvorbereitung trägt viel dazu bei, dass die Vorfreude trotz aller Ungewissheiten überwiegt. Das Einüben von Atemtechniken für die Geburt gehört ebenso dazu wie die Suche nach einem Spital oder einem Geburtshaus, in dem ihr euch gut aufgehoben wisst. Und spätestens dann, wenn es jederzeit losgehen könnte, sollte auch der Spalkoffer gepackt sein.

Geburtsvorbereitung: Was passt zu uns?

Im Geburtsvorbereitungskurs erfahrt ihr nicht nur viel über den Ablauf der Geburt, die erste Zeit mit dem Baby und das Stillen. Ihr habt auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen und euch mit anderen werdenden Eltern auszutauschen. Das alles hilft, Unsicherheiten abzubauen und dem grossen Ereignis gelassener entgegenzublicken.

Mit Partner, ohne Partner, Gruppenkurs, Wochenendkurs, Privatkurs für Risikoschwangere, für Mehrlingseltern, im Wasser, nur für Väter – das Angebot an Geburtsvorbereitungskursen ist riesig. Es lohnt sich deshalb, sich gut zu informieren, was in der Region alles angeboten wird und welcher Kurs euren Bedürfnissen entspricht.

Infos dazu bekommt ihr bei der Gynäkologin oder bei der Hebamme. Fragt auch in eurem Bekanntenkreis nach Empfehlungen. Eine gute Freundin kann oft besser beurteilen, ob das Kursprogramm zu euch passt oder nicht.

Wann anmelden?

Ideal ist, wenn der Kurs zwischen der 20. und der 25. Schwangerschaftswoche beginnt und in der 35. Schwangerschaftswoche abgeschlossen ist. Damit ihr euren Wunschkurs besuchen könnt, ist es sinnvoll, sich bereits im ersten Trimenon mit der Kurswahl zu befassen und sich frühzeitig anzumelden.

Welche Inhalte werden vermittelt?

Je nach Ausrichtung des Kurses steht eher die Wissensvermittlung, die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema oder die körperliche Vorbereitung im



Zentrum. Die meisten Kurse decken jedoch die folgenden Inhalte ab:

- Informationen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Entspannung und Körperarbeit
- Richtige Atmung
- Schmerzerleichterung
- Stillen
- Säuglingspflege
- Sexualität während und nach der Schwangerschaft
- Verhütung nach der Geburt

Falls ihr einen Geburtsvorbereitungskurs im Spital besucht, besteht meist die Möglichkeit, ein Gebärraum zu besichtigen.

Langer oder kurzer Kurs?

Ein Wochenendkurs hat den Vorteil, dass ihr ganz kompakt alle wichtigen Infos bekommt. Bei einem Kurs, der sich über mehrere Wochen erstreckt, bleibt jedoch viel mehr Zeit, das Gelernte zu vertiefen, die Entspannungs- und Atemtechniken einzuüben, Beziehungen zu anderen aufzubauen und sich bewusst mit der Schwangerschaft auseinanderzusetzen.

Oft sind die werdenden Väter nur an einem oder zwei Abenden anwesend; an den übrigen Abenden sind die Frauen unter sich.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Wenn der Kurs von einer Hebamme geleitet wird, bezahlt die Grundversicherung der Krankenkasse einen Beitrag von Fr. 150.-.

Wo soll das Baby zur Welt kommen?

Sofern aus gesundheitlicher Sicht nichts dagegen spricht, könnt ihr frei wählen, ob die Geburt im Spital, im Geburtshaus oder zu Hause stattfinden soll. Wichtig ist, dass ihr euch sicher und gut aufgehoben fühlt.

Spitalgeburt

Im Spital habt ihr die Gewissheit, dass alle Voraussetzungen für eine natürliche Geburt gegeben sind, dass im Notfall aber auch die medizinische Versorgung vor Ort möglich ist. Die Geburt wird von einer diensthabenden Hebamme geleitet; erst in der letzten Phase ist üblicherweise eine Ärztin anwesend. Bei einer länger dauernden Geburt kann es sein, dass ihr nacheinander von mehreren Hebammen betreut werdet. Wenn das Baby da ist, bleibt ihr einige Tage auf der Wöchnerinnenstation.

Es besteht auch die Möglichkeit einer **ambulanten Geburt**. Auf die Entbindung folgen eine Kennenlernphase und eine gründliche Untersuchung. Nach etwa 4 bis 6 Stunden kehrt ihr dann nach Hause zurück. Im Wochenbett betreut eine Wochenbetthebamme dich und dein

Baby zu Hause. Damit eine ambulante Geburt möglich ist, ...

- ... muss die Schwangerschaft ohne Komplikationen verlaufen.
- ... dürfen bei der natürlichen Geburt keine Probleme auftreten.
- ... müssen Mutter und Kind nach der Geburt gesund sein.

In einigen Spitälern stehen weitere Alternativen zur Auswahl:

Die Beleghebammegeburt:

Eine freischaffende Hebamme, die dich bereits während der Schwangerschaft betreut hat, leitet die Geburt im Spital, mit dem sie einen Vertrag abgeschlossen hat. Sie bleibt während des gesamten Aufenthalts im Gebärmutterraum die wichtigste Betreuungsperson. Bei allfälligen Komplikationen fordert sie ärztliche Unterstützung an.

Die hebammengeleitete Geburt:

Das Hebammenteam des Geburtsspitals leitet die Geburt eigenverantwortlich. Nur bei Komplikationen werden Ärzte beigezogen.

Bitte informiert euch, ob die Klinik eurer Wahl diese Geburtsmodelle anbietet und welche Bedingungen erfüllt sein müssen, damit ihr von dem Angebot Gebrauch machen könnt.

Geburtshaus

Falls du im Geburtshaus gebären willst, ist es sinnvoll, auch die Schwangerschaftskontrollen dort wahrzunehmen. So lernst du die Hebamme und das Team bereits kennen. Dadurch kann sich ein Vertrauensverhältnis entwickeln, das während der Geburt und im Wochenbett zum Tragen kommt.

Während der Entbindung wirst du von der Hebamme 1:1 betreut; gegen Ende der Geburt kommt eine zweite Hebamme hinzu. Zur Unterstützung des Geburtsprozesses stehen alternative Therapieformen wie z. B. Akupunktur, Homöopathie oder Bachblüten zur Verfügung. Damit im Notfall eine schnelle Verlegung gewährleistet ist, besteht eine enge Zusammenarbeit mit den Spitälern in der Umgebung.

In den meisten Geburtshäusern steht euch nach der Entbindung ein Familienzimmer zur Verfügung, in dem ihr die ersten Tage mit dem Neugeborenen verbringt.



VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE GEBURT IM GEBURTSHAUS

Nicht alle Geburtshäuser haben exakt die gleichen Vorgaben. Grundsätzlich aber gilt:

- Die Geburt beginnt nicht vor der 37. Schwangerschaftswoche (37 0/7).
- Die Schwangerschaft ist für Mutter und Kind komplikationslos und gesund verlaufen.
- Das Kind liegt in Schädellage.
- Es handelt sich nicht um eine Mehrlingsschwangerschaft.
- Die Mutter hat keine schweren Vorerkrankungen.
- Es besteht kein insulinpflichtiger Schwangerschaftsdiabetes.
- Die Plazenta liegt nicht über dem Muttermund.
- Bei einer vorangehenden Geburt sind keine schweren Komplikationen aufgetreten.

Diese Kriterien gelten auch bei einer geplanten Hausgeburt. Für den Fall, dass medizinische Hilfe nötig wird, musst du zudem in einem Spital angemeldet sein.



The Place to be, wenn das Baby kommt

Von schwierigen Fragen und guten Antworten hatten wir es ja bereits. Die Frage nach dem passenden Geburtsort stellt werdende Eltern vor die nächste Herausforderung. Eine Entscheidung, die wir in der Regel frei Schnauze treffen dürfen.

«Wir sollten besprechen, wo ich gebären werde», dränge ich nach dem Abendessen. Wir haben uns informiert, uns äusserst detailgetreue Geburtsberichte von Bekannten angehört, Gynäkologin und Hebamme ausgefragt und ein Sammelsurium an Meinungen, nicht aber an Orientierung gewonnen.

«Die Fakten haben wir zusammengetragen. Nun sollten wir in uns hinein hören», sage ich ausdrucksvoll. «Habe ich da überhaupt ein Mitspracherecht?», erwidert er grinsend. «Sicher doch! Ich brauche dich mit im Boot», antworte ich ernster und reisse vier Stück Haushaltspapier von der Rolle.

Auf eines kritzle ich unser Wohnzimmer. Sanfter Kerzenschein, ich im Geburtspool, er im Schlafanzug daneben.

Alle tiefenentspannt. Er zeichnet unsere Nachbarin sorgenvoll im Nebenzimmer. Meine nächste Zeichnung soll einen Gebärsaal darstellen. Eine Ärztin und ein Spitalbett. Theatralisch kritzelt er eine riesige Spritze dazu. Ich skizziere erneut eine Klinik, diesmal hält die Beleghebamme meine Hand. Er zeichnet die Notfallmedizin nebenan. Auf die letzte Serviette zeichne ich ein Geburtshaus. Eine Badewanne und ganz viel Hebammenpower. Er zeichnet die Ambulanz in den Hintergrund.

Es ist spät geworden und wir gehen schlafen. Bevor ich das Licht lösche, werfe ich einen letzten Blick auf unsere Zeichnungen. Bei welcher fühle ich mich sicher? Welcher Anblick macht mir Angst? Was regt sich in meinem Körper, wenn ich die Bilder betrachte?

Als mein Wecker klingelt, möchte ich ihm von meiner Entscheidung erzählen, doch er ist schon ausser Haus. Auf dem Küchentisch unsere Zeichnungen vom Vorabend. Eine Tasse Kaffee auf seiner Lieblingszeichnung. Auch er hat sich entschieden. **Bestes Gefühl ever, wenn beide in sich hinein und doch dasselbe hören.**



Hausgeburt

Wenn euer Baby zu Hause auf die Welt kommen soll, geschieht dies unter der Leitung einer erfahrenen Hausgeburtshilfswissenschaftlerin. Diese betreut dich bereits in der Schwangerschaft. Während der Entbindung steht üblicherweise eine zweite Hebamme auf Abruf bereit und kommt in der letzten Geburtsphase hinzu. Der Geburtsablauf ist weitgehend selbstbestimmt und ungestört; zur Schmerzlinderung stehen natürliche Methoden zur Verfügung. Die Hebamme ist darin geschult, Anzeichen für Komplikationen frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren.

FRÜHZEITIG MIT DER SUCHE BEGINNEN!

Beleghebammen sowie freischaffende Hausgeburts- und Wochenbetthebammen haben meist keine Mühe, ihren Terminkalender zu füllen. Auch Geburtshäuser haben beschränkte Kapazitäten. Deshalb lohnt sich eine frühzeitige Anfrage.



Zeit, den Koffer zu packen!

Gute Vorbereitung vermittelt Sicherheit. Dazu gehört auch, rechtzeitig alles einzupacken, was du für den Spitalaufenthalt benötigst.

Für die Geburt

- Nachthemd oder weites Shirt
- Warme Socken
- Haarband
- Handy mit Ladekabel
- Playlist
- Lieblingsgetränk, Traubenzucker und Snacks für den Vater

- Leichte Lektüre
- Kleidung für den Heimweg
- Handtücher, Badetuch, Waschlappen und Föhn, falls im Spital nicht vorhanden

Für das Baby

- Kleidung für den Heimweg
- Kinderautositz, im Winter evtl. mit Dauneneinlage
- evtl. Nuggi

Dokumente (variiert je nach Geburtshospital, Staatsangehörigkeit und Zivilstand)

- _____
- _____
- _____

Fürs Wochenbett

- Persönliche Körperpflegemittel
- Bequeme Kleidung (T-Shirts, Sweatshirts, Trainerhosen)
- Zum Stillen: weiche Bustiers oder grosse Still-BHs
- Finken oder Socken
- Brille für Kontaktlinsenträgerinnen



Vorbereitungen fürs Wochenbett

Was ihr für einen ruhigeren Start ins Familienleben jetzt schon vorbereiten könnt:

Nehmt frühzeitig Kontakt auf mit einer **Wochenbetthebamme oder einer freiberuflichen Pflegefachfrau für die Wochenbettpflege**. So habt ihr von Anfang an eine kompetente Ansprechperson für alle Fragen, die euch beschäftigen.

Weil nach der Geburt wenig Zeit zum Kochen bleibt, lohnt es sich, einige **vollwertige Menüs vorzukochen** und einzufrieren. Auch ein Vorrat an nahrhaften Snacks für die Stillzeit ist empfehlenswert.

Damit ihr nicht andauernd in den Laden hetzen müsst: Besorgt nicht nur, was ihr für das Baby braucht, sondern denkt

auch daran, so banale Dinge wie Geschirrspültabs, WC-Papier und Zahnpaste **auf Vorrat einzukaufen**.

Aufräumen, putzen, waschen – das alles ist jetzt nicht so wichtig. **Holt euch Unterstützung** im Familien- und Freundeskreis oder engagiert eine Haushalthilfe, damit euch der Haushalt nicht über den Kopf wächst.

Traditionell dauert das Wochenbett sechs Wochen. Fühlt euch frei, den **Terminkalender** für diese Zeit so leer wie möglich zu halten. Wichtig sind die Besuche der Wochenbetthebamme, die Vorsorgeuntersuchung beim Kinderarzt sowie die Termine bei der Stillberatung oder der Mütter- und Väterberatung.

So hilfst du dem Baby auf die Sprünge!

Der Geburtstermin naht und die Ungeduld wächst: Wann setzen endlich die Wehen ein? Es gibt einiges, was du probieren kannst, um die Dinge zu beschleunigen.

Ein **warmes Bad mit ätherischen Ölen** (Ingwer und Zimt oder Eukalyptus) entspannt und wirkt wehenfördernd. Gib dazu einige Tropfen Aromaöl in einen Becher Rahm, damit sich der Badezusatz gut im Wasser verteilt.

Ab der 38. Schwangerschaftswoche kannst du **Tee** aus den folgenden wehenfördernden Kräutern trinken: Eisenkraut, Eisenwurz, Salbei, Zimtstangen, Himbeer- und Brombeerblätter, Schafgarbe, Kreuzkümmel, Wermut, Thymian, Frauenmantel, Nelken und Ingwer.

Vorsicht: Wegen möglicher schwerer Nebenwirkungen solltest du einen «Wehencocktail» mit Rizinus nur in Absprache mit der Hebamme einnehmen!

Auch Lebensmittel können eine wehenfördernde Wirkung haben.

Frische Ananas zum Beispiel enthält ein Enzym, das den Gebärmutterhals weicher machen soll. Bananen sind reich an Kalium und somit wichtig für die Muskelaktivität. Zu wenig Kalium kann den Wehenbeginn verzögern. Studien haben gezeigt, dass Datteln sich günstig auf den Geburtsverlauf auswirken. In der Woche vor dem Geburtstermin kannst du täglich 6 Stück essen.

Weitere wehenfördernde Lebensmittel sind:

- Kräuter und Gewürze wie Basilikum, Oregano, Thymian, Minze, Nelken, Ingwer, Muskat, Kardamom, Lebkuchengewürz, Zimt, Anis und Borretschsamenöl
- Aceto Balsamico
- Scharfes Essen
- Geräuchertes Fleisch

Bewegung hilft dem Baby, in die Startposition zu rutschen. Der Druck des Köpfchens auf den Muttermund fördert zudem die Oxytocin-Produktion. Probier's mal mit Spazieren, Treppensteigen, Schwimmen, Tanzen, Hüpfen auf dem Gymnastikball, Kniebeugen oder Yoga.

Dank der Prostaglandine im Spermium und der Ausschüttung von Oxytocin bei Erregung kann auch **Sex** wehenstimulierend wirken.

HILFT DAS WIRKLICH?

Schon kleine Massnahmen können wirksam sein – sofern dein Körper geburtsbereit ist. Solange dies nicht der Fall ist, brauchst du dir jedoch keine Sorgen zu machen, dass z. B. Sex oder scharfes Essen vorzeitige Wehen auslösen könnten.



Die Geburt – eine einmalige Chance

Die Geburt ist die einzige Möglichkeit, Stammzellen aus der Nabelschnur zu gewinnen, die in Zukunft der ganzen Familie für diverse Behandlungen zur Verfügung stehen.

Die Gesundheit Ihrer Familie ist wichtig, schützen Sie sie!

Swiss Stem CELLS Science

- **100 % schweizerisch**

Wir verfügen über ein eigenes Labor in der Schweiz, wo wir die Proben direkt verarbeiten und kryokonservieren.

- **Beste Qualität: FACT-NetCord**

Wir sind das einzige Labor in der Schweiz mit FACT-NetCord Akkreditierung. Dies gewährleistet, dass die bei uns verarbeiteten und gelagerten Stammzellen weltweit zur Nutzung akzeptiert werden.

- **Einziges öffentlich-private Biobank der Schweiz**

Als bisher einzige Biobank sind wir für die Zusammenarbeit mit dem schweizerischen öffentlichen System zugelassen, da wir dieselben strengen Qualitätsstandards erfüllen.

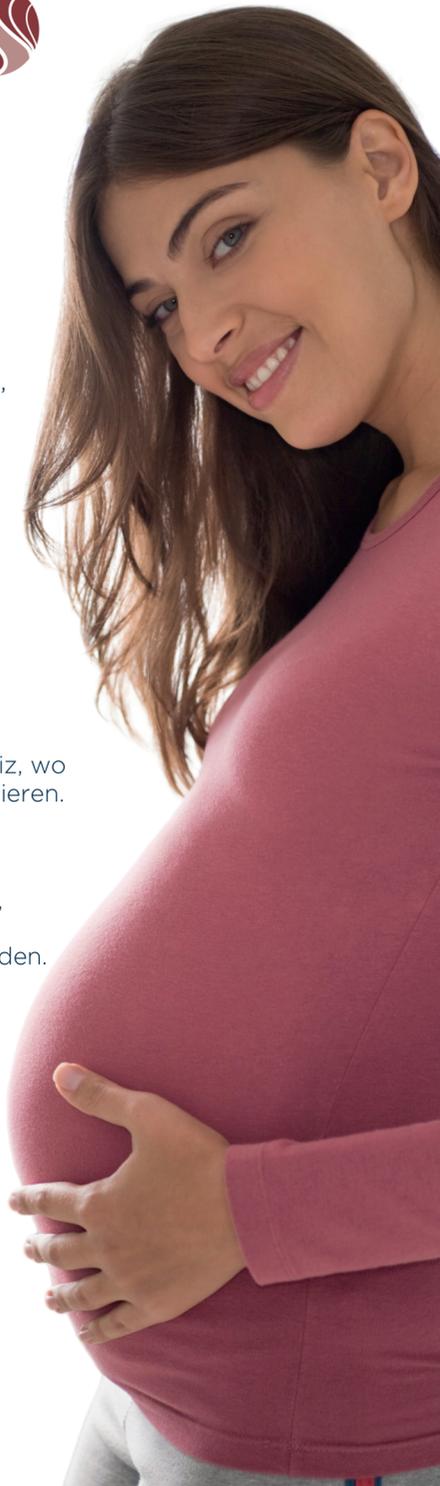
Informieren Sie sich unverbindlich!



0800 610 610

www.swiss-stem-cells-science.ch

A COMPANY OF
swiss stem **CELLS** SOLUTIONS



Das Dammgewebe auf die Geburt vorbereiten

Die Massage des Damms ist eine wichtige geburtsvorbereitende Massnahme. Du kannst ungefähr vier Wochen vor dem Geburtstermin damit beginnen.

Das Gewebe zwischen hinterer Scheidenwand und After wird durch tägliche Dammmassagen weich, geschmeidig und dehnbar. Verwende für die Massagen ein reines Öl, z. B. Mandel-, Calendula- oder Dammmassageöl.

- Reinige die Hände gründlich, setze dich ins Bett oder stelle ein Bein auf den Badewannenrand.
- Benetze die Finger mit dem Öl und führe beide Daumen in die Scheide ein.
- Fasse das Gewebe und massiere es halbmondförmig mit leichtem Druck in Richtung Damm.

Muskulatur und Bänder. Gewöhne dir zudem an, immer dann, wenn du normalerweise sitzen würdest, in die Hocke zu gehen. Dadurch wird die Beckeninnenseite gelockert und das Gewebe um die Scheide elastischer.



Ab der vollendeten 34. Schwangerschaftswoche kannst du täglich maximal drei Tassen Himbeerblättertée trinken. Dieser wirkt beruhigend und lockert

Eigene Notizen

Weitere Infos zum Thema:





DAS BABY KOMMT

Zum einen seid ihr wohl schon ganz kribbelig vor lauter Vorfreude und ihr fiebert aufgeregt dem Einsetzen der Wehen entgegen. Zum anderen fragt ihr euch vielleicht ab und zu, worauf ihr euch da eigentlich eingelassen habt. So eine Geburt ist ja tatsächlich ein Abenteuer, auf das man sich nur bedingt vorbereiten kann.

Doch selbst die grössten Anstrengungen und die heftigsten Schmerzen sind bald vergessen, wenn euer Baby endlich da ist.

Wilde oder echte Wehen?

Harmlose Kontraktionen, die spätestens ab dem dritten Trimenon auftreten, sind ein Zeichen dafür, dass die Gebärmutter für die Geburt «trainiert».

Diese wilden Wehen, auch Übungs- oder Schwangerschaftswehen genannt, dienen dazu, die Stoffwechselleistung im Muskelgewebe zu erhöhen und damit ein weiteres Wachstum des Uterus zu ermöglichen. Viele Schwangere bemerken dies gar nicht. Andere hingegen nehmen die Übungswehen deutlich wahr, insbesondere um die 32. Schwangerschaftswoche. Während der Kontraktionen zieht sich ein Spannungsgefühl wie ein breiter Gürtel um den Leib. Dies kann unangenehm sein, ist jedoch meist nicht schmerzhaft. Der Bauch wird hart, manchmal verformt er sich auch. Zuweilen läuft ein Ziehen vom Rücken bis in die Beine. Schwangere mit einer empfindlichen Gebärmutter können bis zu zehn Übungswehen pro Stunde spüren. Ist dies bei dir der Fall, solltest du dich hinlegen und versuchen, dich zu entspannen. Auch aus harmlosen Kontraktionen können bei Überanstrengung echte Wehen werden. Hast du häufig einen harten Bauch, teile dies deiner Frauenärztin oder deiner Hebamme mit. Dies muss auf jeden Fall beobachtet werden, denn wilden Wehen sollten keine Auswirkung auf die Festigkeit und den Verschluss des Muttermundes haben.

«Echte» Wehen, die den Geburtsbeginn einleiten, wirken sich auf den Muttermund aus, weichen ihn auf und öffnen ihn. Zunächst sind die Schmerzen krampfartig, ähnlich wie Perioden-



schmerzen. Sie sind im Bauch, im Rückenbereich oder in den Oberschenkeln spürbar. Später können sie sich wie ein Gürtel anfühlen, der immer enger wird und sich dann wieder lockert. Typisch ist, dass zwischen den Wehen jeweils eine völlig schmerzfreie Phase liegt.

ÜBUNGSWEHEN ...

- sind schwach und unregelmässig.
- dauern meist weniger als 30 Sekunden und höchstens eine Minute.
- kommen in der Regel max. dreimal pro Stunde vor.
- werden schwächer, wenn du dir Ruhe gönnst oder ein warmes Bad nimmst.

GEBURTSAKTIVE WEHEN ...

- dauern länger als 20 Sekunden und bis zu 60 Sekunden.
- treten über eine Stunde hinweg alle fünf bis sieben Minuten auf.
- werden kontinuierlich schmerzhafter.
- werden durch ein warmes Bad nicht gelindert, sondern eher verstärkt.



Wenn du denkst es geht nicht mehr, kommt irgendwo eine Hebamme her

In der Geburtsvorbereitung habe ich gelernt, dass es meine wichtigste Aufgabe sei, tief und ruhig zu atmen. Durch die Nase ein und lange durch den Mund aus – so soll ich in die Wehenschmerzen hinein atmen. Okay, let's try!

Ihr kennt mich nun ein wenig und wisst, dass ich beim Annehmen von Gefühlen all-in gehe. Kinderwunsch-Struggle, Gefühlschaos und Schwangerschaftsbeschwerden aller Art haben wir zusammen durch und ich habe stets versucht, entspannt zu bleiben. Nun liege ich hier in diesem Gebärsaal und die Hebamme meint, ich solle den Schmerz zulassen. Beim besten Willen, gute Frau, diese Schmerzen sind der Endgegner. **Annehmen? Locker lassen? Sonst noch Wünsche?**

Ich schliesse meine Augen, gerade ist alles zu viel. Da fällt mir meine wichtigste Aufgabe wieder ein: **Atmen!** Ich atme ein. Es schmerzt, es zieht, es brennt. Ich atme aus. Ich atme wieder ein, sie streichelt, sie massiert und sie hält. Ich atme lange aus und sie atmet länger mit. Sie stützt mich und sie organisiert, sie weist mich an und weiss Bescheid. Die Hebamme steuert das Schiff und ich blase immer weiter Wind in die Segel. Die Schmerzen werden nicht zum Freund, aber ich atme. Ein und aus. Immer weiter.

Und dann, irgendwann, gebäre ich unser Baby. Ich seufze laut.

Meine Hebamme schaut mir lächelnd in die Augen und meint: «Das hast du supergut gemacht!». «Hat sich gar nicht so gut angefühlt», erwidere ich erschöpft. «Deine wichtigste Aufgabe war das Atmen», erinnert sie mich, «und die hast du absolut grandios gemeistert».

Leute, wenn auch ihr bisher dachtet, ich würde herausfordernden Situationen wirklich souverän händeln, dann wartet, bis ihr Hebammen während einer Geburt erlebt habt. Vertraut diesen Heldinnen und Helden. Sie wissen, was sie tun.

**Und atmen, Ladies!
Atmen nicht vergessen.**



Geht es bald los?

Neben den Wehen deuten weitere Anzeichen darauf hin, dass euer Baby nicht mehr lange auf sich warten lässt.

Der **Abgang des Schleimpfropfs**, der seit Beginn der Schwangerschaft den Muttermund verschliesst, ist ein sicheres Zeichen dafür, dass die Wehen bald einsetzen werden. Meistens löst sich der Pfropf ungefähr einen Tag vor Geburtsbeginn; es kann jedoch auch mehrere Tage dauern, bis es tatsächlich losgeht. Der Schleimpfropf löst sich entweder als dicker Faden oder in kleinen Teilen nach und nach. Der Abgang ist völlig schmerzlos und wenn die Menge sehr gering ist, nimmst du ihn möglicherweise gar nicht wahr.

Der **Blasensprung** ist ein weiteres Zeichen für den unmittelbar bevorstehenden Geburtsbeginn. Zwar kann es sein, dass dabei das Fruchtwasser in einem plötzlichen Schwall abgeht – fast wie im Film. Zumeist läuft die Flüssigkeit jedoch nur langsam tröpfelnd aus der Scheide und du hast das Gefühl von unwillkürlichem Urinabgang. Bei Verdacht auf einen Blasensprung oder Fruchtwasserverlust solltest du die Hebamme oder das Spital kontaktieren.

Weitere Anzeichen, die sich bemerkbar machen können:

- **Körperliche Unruhe:** Kurz vor Wehenbeginn bist du vielleicht plötzlich voller Energie und Tatendrang und verspürst beispielsweise das Bedürfnis, das ganze Haus zu putzen. Dies wird als Nestbauinstinkt bezeichnet.
- **Erschöpfung und Schlafstörungen:** Beides wird durch hormonelle Veränderungen verursacht, welche die Wehen auslösen.
- **Rückenschmerzen:** Diese können im unteren Rückenbereich auftreten und ähnlich wie Regelschmerzen oder stärker sein.
- **Übelkeit und Erbrechen**
- **Durchfall:** Die Kontraktionen der Gebärmutter sowie die von der Gebärmutterwand abgegebenen Prostaglandine können sich auf die Verdauung auswirken. Vielleicht hast du deshalb beim Einsetzen der Wehen sehr weichen Stuhlgang oder Durchfall.
- **Ausfluss:** Gegen Ende der Schwangerschaft wirst du wahrscheinlich etwas mehr Schleimabgang feststellen.

Der Geburtsablauf

Keine Geburt verläuft genau gleich wie die andere. Auch die Dauer der einzelnen Phasen kann sehr unterschiedlich sein. Erstgeborene Kinder lassen sich meist besonders viel Zeit.



MIT WEHEN IM AUTO

Ganz grundsätzlich gilt: Das Spital anrufen, Ruhe bewahren, Anschnallen nicht vergessen und sich langsam auf den Weg machen. Meistens bleibt noch mehr als genug Zeit. Rüstet euer Auto am besten schon vor dem Geburtstermin mit Kissen aus, die deinen Rücken stützen. Empfehlenswert ist auch ein Nässeschutz für den Beifahrersitz, falls unterwegs die Fruchtblase platzt. Dazu eignet sich eine gummierte Unterlage, z. B. ein Matratzenschutz.

Zeit, ins Spital zu fahren!

Was tun, wenn die Wehen einsetzen? Sofort losfahren oder lieber noch zuwarten?

Ihr könnt euch Zeit lassen, wenn...

...es dir zu Hause richtig gut geht und es dir gelingt, die Umgebung und die Ruhe zu geniessen. Du hast noch genügend Zeit, etwas Kraft zu tanken, denn erstgeborene Kinder kommen so gut wie nie überstürzt.

Ihr solltet allmählich ans Losfahren denken, wenn...

...die Wehen in rhythmischen und immer kürzeren Abständen kommen. Dann hat die Eröffnungsphase begonnen. Oft wird dazu geraten, ins Spital zu fahren, wenn

die Wehen regelmässig alle 5 bis 8 Minuten kommen. Diese Regel ist jedoch zu starr. Falls du dich zu Hause unsicher fühlst oder Angst aufkommt, ist es besser, dich schon früher in fachkundige Hände zu begeben. Ruft aber dennoch die Geburtenabteilung oder die Hebamme an, bevor ihr losfahrt. Sorgt euch nicht zu sehr, dass ihr wieder nach Hause geschickt werden könntet. Falls ihr tatsächlich noch zu früh dran seid, habt ihr immerhin schon mal für den Ernstfall geprobt.

Nehmt umgehend Kontakt mit dem Spital oder der Hebamme auf, wenn...

...du einen plötzlichen und heftigen Fruchtwasserverlust, also einen Blasenprung, hast. Auch bei jeder Form von Blutungen solltet ihr gleich anrufen. Möglicherweise verlierst du nur wenig Fruchtwasser und du bist unsicher, ob es sich nicht doch um Urin handelt. Melde dich in diesem Fall ebenfalls bei der Hebamme oder im Spital. Anhand deiner Informationen wird beurteilt, ob ihr euch sofort auf den Weg machen sollt.

Die Eröffnungsphase

Die erste und längste Phase der Geburt erstreckt sich von Beginn der Wehen bis zur vollständigen Eröffnung des Muttermundes. Anfangs sind die Kontraktionen noch schwach und von längeren Ruheintervallen unterbrochen (Latenzphase). Bald nehmen sie jedoch an Heftigkeit, Dauer und Regelmässigkeit zu (aktive Eröffnungsphase).

Je länger die Kontraktionen andauern und je kürzer die Abstände dazwischen werden, umso hilfreicher erweisen sich die im Geburtsvorbereitungskurs erlernten Atmungs- und Entspannungsübun-

gen. Falls du es wünschst, kannst du jetzt auch noch Schmerzmittel bekommen. Sofern die Fruchtblase nicht bereits geplatzt ist, geschieht dies vermutlich nun infolge der stärkeren Wehen. Schreitet die Geburt nicht wie gewünscht voran, kann die Hebamme auch eine Blasen Sprengung durchführen. Dabei ritzt sie die vorgewölbte Fruchtblase etwas ein. Das ist nicht schmerzhaft.

Die Übergangsphase beginnt, wenn der Muttermund ungefähr 8 cm geöffnet ist. Du merkst dies möglicherweise an unangenehmen Begleiterscheinungen wie Zittern, Schweissausbrüchen, Übelkeit und

Zeit für kleine Wunder

Im KSB kommen jährlich 1500 Babys zur Welt. Dennoch ist jede Geburt einzigartig. Deshalb tun wir alles, damit die Geburt für Sie als Frau respektive als Eltern ein glückliches und einzigartiges Erlebnis wird. Die positiven Rückmeldungen unserer Patientinnen machen uns stolz und motivieren uns zu weiteren Top-Leistungen.

«Ich bin echt so dankbar dafür, dass ich von so lieben Menschen betreut worden bin und die Kompetenz und Professionalität der Ärzte war ebenfalls grossartig.»

Sibylle, 33

«Die Hebammen machen den Aufenthalt im Spital sehr angenehm. Sie sind voller Empathie und haben so viel Geduld und nehmen einen immer ernst. Sehr grosses Lob!»

Tamara, 24

«Es war mein viertes Kind, das hier geboren wurde. Bei allen ist es hervorragend gewesen. Ein grosses Dankeschön an die Hebammen, die mich betreut haben.»

Myriam, 41



Erbrechen. Vermutlich hast du jetzt am meisten mit Schmerzen zu kämpfen und auch emotional verlangst dir diese Phase viel ab. Medikamente zur Schmerzlinderung werden nun jedoch nicht mehr verabreicht, da das Baby sonst nach der Geburt sehr müde und trinkschwach wäre.

Die Austreibungsphase

Diese Phase ist deutlich kürzer, aber sehr intensiv. Sie beginnt, sobald der Muttermund sich auf 10 cm geweitet hat und das Kind in den Geburtskanal rutscht. Sie endet, wenn das Kind vollständig geboren ist. Die Wehen in dieser Phase sind um einiges heftiger, kommen alle 2 bis 4 Minuten und dauern 60 bis 90 Sekunden. Der Druck des kindlichen Kopfes auf den Beckenboden und den Enddarm wird immer stärker und löst gegen Ende der Austreibungsphase den überwältigenden und unwillkürlichen Pressdrang aus.

Mit jeder der nun einsetzenden Presswehen schiebst du dein Kind sanft und gleichmässig ein bisschen weiter hinaus. Im Geburtskanal dreht es sich zur Seite und wird mit dem Kopf voran geboren. Mit den letzten Austreibungswehen kommen die Schultern nacheinander zum Vorschein. Danach gleitet der restliche Körper aus dem Geburtskanal heraus.

Das Baby ist da!

Euer Kind wird dir gleich nach der Geburt auf den Bauch gelegt, damit ihr direkten Körperkontakt haben könnt. Idealerweise lässt die Hebamme die Nabelschnur auspulsieren, bevor sie abgeklemmt wird. Meistens wird das Baby auch schon an die Brust gelegt, weil der

Saugreflex jetzt sehr stark ist und das Neugeborene so die wertvolle Vormilch bekommt. Nach einem ersten Kennenlernen wird es dann gewogen und sein Gesundheitszustand wird untersucht.

Die Nachgeburtsphase

Dies ist die kürzeste Geburtsphase und sie verläuft – verglichen mit den anderen Phasen – relativ schmerzfrei. Nachdem sich die Gebärmutter zunächst entspannt hat, setzen ungefähr 15 Minuten später erneut Kontraktionen ein. Du wirst wahrscheinlich noch einmal aufgefordert, leicht zu pressen, wenn sich die Plazenta von der Gebärmutterwand gelöst hat und austritt. Die Nachgeburt wird anschliessend sehr genau untersucht, damit ausgeschlossen werden kann, dass Teile davon in der Gebärmutter zurückgeblieben sind.



Was hilft, den Schmerz besser zu ertragen?

Der Wehenschmerz lässt sich mit einer Vielfalt von natürlichen und medikamentösen Methoden lindern.

Dein eigener Körper hilft dir, die Schmerzen besser zu ertragen. Je stärker die Wehen sind, desto mehr Endorphine werden ausgeschüttet. Diese Hormone haben eine ähnlich schmerzstillende Wirkung wie Morphin. Zudem bewirken sie bei vielen Gebärenden einen trance-ähnlichen Zustand, in dem sie sich der Situation voll und ganz hingeben können. Sehr hilfreich ist es auch, während der Geburt in Bewegung zu bleiben. Im Stehen trägt die Schwerkraft dazu bei, dass

das Köpfchen des Babys leichter ins Becken rutscht. Durch das Einnehmen einer für dich bequemen Position lassen sich die Schmerzen besser aushalten.

Was dir sonst noch helfen kann:

- Atem- und Entspannungsübungen
- ein warmes Bad in der Gebäranne
- Massagen und Wickel
- Akupunktur
- Aromatherapie



KAISERSCHNITT



Ein **geplanter Kaiserschnitt** wird durchgeführt, wenn:

- die Plazenta den inneren Gebärmutterhals ganz oder teilweise bedeckt.
- die Plazenta sich vorzeitig ablöst.
- das Kind in einer ungünstigen Lage liegt.
- die Mutter eine vorbestehende Erkrankung hat, wodurch eine natürliche Geburt zu gefährlich wäre.
- eine schwere Präeklampsie vorliegt.
- eine bestehende Kaiserschnittnarbe zu reissen droht.
- eine frühe Frühgeburt droht und das Baby zu schwach für eine vaginale Geburt ist.

- ein Missverhältnis zwischen der Grösse des Kopfes und des mütterlichen Beckens besteht.
- eine Mehrlingsschwangerschaft von mehr als zwei Kindern besteht.

Falls möglich wird bis zur vollendeten 38. Schwangerschaftswoche abgewartet. In der Regel wird eine Regionalanästhesie angewendet. Ein **notfallmässiger Kaiserschnitt** wird durchgeführt, wenn die Wehen bereits aktiv sind und die Gesundheit von Mutter oder Kind gefährdet ist. Dazu braucht es eine Vollnarkose. Ob geplant oder nicht: Nach einer Schnittentbindung dauert der Spitalaufenthalt meist etwas länger, da der Körper mehr Zeit braucht, um zu regenerieren.

- Phytotherapie
- Homöopathie
- Geburtshypnose, die du vorgängig bei einem qualifizierten Therapeuten eingeübt hast
- transkutane elektronische Nervenstimulation (TENS) mithilfe eines für die Geburt geeigneten Geräts

Zögere nicht, nach medikamentöser Schmerzerleichterung zu fragen, wenn die Schmerzen zu gross sind. Gelingt es dir nicht mehr, dich in den Wehenpausen zu erholen, entsteht ein Teufelskreis mit anhaltend hoher Schmerzbelastung. Zudem sind nicht alle Methoden zu jedem Zeitpunkt sinnvoll. Einige können bereits sehr früh angewandt werden, andere hingegen erst, wenn die Wehentätigkeit voll eingesetzt hat.

Zu den Methoden der medikamentösen Schmerzerleichterung zählen:

- **Periduralanästhesie (PDA):** Mit dieser Narkosetechnik wird die Weiterleitung

der Schmerzsignale vom Rückenmark zum Gehirn verhindert. Die Dosis des Lokalanästhetikums wird so gewählt, dass der Schmerz weitgehend ausgeschaltet ist, ein Druckgefühl aber weiterhin spürbar ist. Die Bauchmuskulatur kann zum Pressen immer noch aktiviert werden.

- **Inhalative Schmerzbehandlung mit Lachgas:** Die Wirkung tritt sehr schnell ein, hält aber nur kurz an. Der Schmerz wird nicht ausgeschaltet, ist jedoch erträglicher.
- **Patientenkontrollierte Analgesie (PCA):** Mit dieser Methode kann sich die Gebärende per Knopfdruck eine Dosis eines sehr potenten und sehr kurz wirksamen Schmerzmittels via Infusion verabreichen.
- **Medikamente:** Bei Bedarf kommen krampflösende Medikamente (Spasmolytika), die in der Regel keine Nebenwirkungen beim Kind verursachen, sowie starke Schmerzmittel (Opiate) zum Einsatz.

Eigene Notizen



Weitere Infos zum Thema:



MIT DEM BABY ZU HAUSE

Mit der Geburt eures Kindes beginnt ein aufregender neuer Lebensabschnitt. Endlich lernt ihr das kleine Menschlein kennen, das ihr so sehnlichst erwartet habt! Nehmt euch Zeit, um euch von den Strapazen der letzten Tage und Wochen zu erholen, in eure neuen Aufgaben hineinzuwachsen, vom Paar zur Familie zu werden - und einfach nur zu staunen über das Wunder, das in euren Armen liegt.

Die ersten Tage nach der Geburt

Zu Beginn wird euer Baby etwa alle ein bis zwei Stunden eine Mahlzeit brauchen, denn sein Magen ist noch winzig und kann nur eine kleine Menge Milch aufs Mal aufnehmen. Da auch das Wickeln und das Anziehen ein wenig Übung braucht, ist das Umsorgen des Neugeborenen schon fast ein Vollzeitjob. In den Momenten, in denen das Baby dich nicht braucht, ist deshalb Ausruhen angesagt.

KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN

Hormonelle Umstellung: Nach der Geburt sind nicht mehr dieselben Botenstoffe wie in der Schwangerschaft gefragt. Die Hormone wirken sich auf deine Gefühle zum Kind, die Milchproduktion und die Rückbildung der Gebärmutter aus. Sie sorgen aber auch dafür, dass du nachts oberflächlicher schläfst, damit du dein Baby wahrnimmst. Zudem können sie ein Wechselbad der Gefühle auslösen.

Rückbildung der Gebärmutter:

Am Ende der Schwangerschaft wiegt die Gebärmutter ca. 1,5 kg. Während des Wochenbetts bildet sie sich wieder auf Birnengröße mit rund 50 bis 70 g Gewicht zurück. Solange du im Spital oder im Geburtshaus bist, wird die Rückbildung täglich durch Abtasten kontrolliert.

Der Wochenfluss: Das Gewebe im Uterus verheilt und scheidet dabei Blut, Sekret und abgestorbene Gewebestückchen aus. In den ersten Tagen ist der Wochenfluss recht stark und hellrot mit wenigen Blutgerinnseln. Wenn du stillst,



kann er noch stärker sein und eine intensivere rote Farbe annehmen. Mit der Zeit wird er schwächer und seine Farbe wechselt von rot zu rosa oder braun. Später wird er gelblich oder farblos. Solange der Ausfluss anhält, musst du Binden tragen - in den ersten Tagen solche mit der höchsten Aufnahmefähigkeit. Benutze keine Tampons, da sich dadurch das Infektionsrisiko stark erhöht. Duschen ist bereits in den ersten Tagen nach der Geburt möglich; auf Vollbäder solltest du jedoch mindestens ein bis zwei Wochen verzichten. Viele Frauenärztinnen raten vom Geschlechtsverkehr ab, solange der Wochenfluss anhält. Inzwischen haben Untersuchungen jedoch gezeigt, dass Infektionen nach Sex nicht häufiger zu sein scheinen. Wahrscheinlich wird es aber noch einige Zeit dauern, bis die Lust wieder erwacht.

Brustveränderungen: Etwa zwei bis vier Tage nach der Geburt kommt die Milchbildung richtig in Gang. Dieser sogenannte Milcheinschuss bewirkt, dass die Brüste anschwellen und sich schwer und empfindlich anfühlen.

NACH DEM SPITALAUFENTHALT

Zu Hause könnt ihr euch von einer Wochenbetthebamme oder einer Pflegefachfrau mit Wochenbetterfahrung betreuen lassen. Falls ihr dies wünscht, nehmt ihr am besten bereits vor der Geburt Kontakt mit einer freischaffenden Fachperson auf. Beim ersten Kind, nach einem Kaiserschnitt sowie bei einer Mehrlings- oder Frühgeburt übernimmt die Grundversicherung innerhalb von 56 Tagen nach der Geburt maximal 16 Hausbesuche, in allen anderen Fällen maximal 10. Wertvolle Unterstützung bietet auch die Mütter- und Väterberatung eurer Wohngemeinde.



Am Ende des Wochenbetts, also etwa sechs Wochen nach der Geburt, steht die frauenärztliche Nachuntersuchung auf dem Plan. Hierbei wirst du nicht nur gründlich untersucht, du hast auch die Gelegenheit, Fragen zu stellen, z. B. über die Verhütung während der Stillzeit.



DAS WOCHENBETT NACH EINEM KAISERSCHNITT

Nach einer Schnittentbindung

- bleibst du voraussichtlich etwas länger im Spital als nach einer Spontangeburt.
- werden am ersten Tag nach der Geburt der Blasenkatheter und am siebten Tag die Fäden gezogen.
- ist das erste Aufstehen mühevoll und schmerzhaft - aber sehr wichtig, um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen.
- benötigst du möglicherweise Schmerzmittel, da der Operationsbereich bei jeder Bewegung sehr empfindlich ist.
- solltest du Anti-Thrombosestrümpfe tragen, solange du noch nicht viel gehen magst.
- werden in vielen Kliniken zur Blutverdünnung und zur Vermeidung einer Thrombose Heparinspritzen verabreicht.

- ist der Wochenfluss geringer und dauert weniger lang.
- darfst du sechs Wochen lang weder schwer heben noch dich körperlich anstrengen, damit die Wunde komplikationslos verheilen kann.
- kannst du nach vier bis sechs Wochen mit sanfter Gymnastik zum Wiederaufbau der Bauchmuskulatur beginnen. Dabei solltest du gleichmässige Bewegungen ausführen und Überanstrengung vermeiden.

- kannst du die Narbe nach etwa vier Wochen einmal täglich mit etwas Mandelöl massieren.



Wenn die Nerven glühen, muss der Perfektionismus brennen

Er ist unvergesslich, dieser Moment, in dem wir unser Neugeborenes zum ersten Mal in den Armen hielten. Ich sah dieses kleine, wundervolle Menschlein an und schwor mir, dass ich ihm die beste Mama der Welt sein werde.

Nun bin ich sie seit sechs Wochen. Die Mama Numero Uno!

Die perfekte Mutter mit den unperfekten Brüsten, die nicht genügend Milch produzieren. Ich soll regelmässig ansetzen und so oft es geht abpumpen. Ich tue nichts anderes mehr. Serviere ich nicht gerade an der Milchbar, hänge ich an der Melkmaschine. Selbst nachts sitze ich an den Saugern. Es fühlt sich an, als würde statt Milch meine gesamte Energie aus dem Körper gepumpt. Ich bin erschöpft, heule los, wenn mein Baby weint und war seit Tagen nicht an der frischen Luft. Muttermilch ist aber nunmal das Beste für mein Kind.

Heimlich träume ich davon, meine Überzeugungen über den Haufen zu werfen und meinem Baby Schoppennahrung zu geben, wenn es nach dem Stillen noch mehr Hunger weint. Ich träume davon, nachts neben dem schlummernden Baby schlafen zu können. Ich wünschte, den Papa auf den Kinderwagen-Runden begleiten zu können.



Und manchmal träume ich davon, die Milchpumpe abzufackeln.

You got it - die vermeintlich perfekte Mutter ist ausgebrannt.

Also werde ich nicht immer den Goldstandard bieten können. Nicht immer werde ich so reagieren können, wie ich es mir vornehme. Ich werde mich entschuldigen und dazulernen. Ich werde meinem Kind vorleben, dass wir alle fehlerhaft und trotzdem liebenswert sind. Nicht perfekt, aber gut genug. Es mag stimmen - aus einer Kindheit kommt keine:r unbeschadet heraus.

Die hohe Kunst des Familienlebens besteht wohl darin, Wege zu finden, auf denen wir alle möglichst heile bleiben. Und wenn wir stolpern, sind wir füreinander da, helfen uns gegenseitig auf und richten den Familienkompass neu aus.

In diesem Sinne: ich geh jetzt die Milchpumpe einschmelzen und meinen Perfektionismus gleich mit.

Tipps für einen guten Start in die Stillzeit

Stillen ist die natürlichste Sache der Welt. Dennoch klappt es nicht immer auf Anhieb. Es lohnt sich jedoch, geduldig dranzubleiben, denn mit Muttermilch ist euer Baby in den ersten Monaten bestens versorgt.



QUARKWICKEL

Ein kühlender Quarkwickel lindert die Beschwerden beim Milcheinschuss und hilft bei Milchstau und Brustentzündung. Für den Wickel brauchst du:

- 250-500 g Magerquark
- saubere Gazewindeln («Nuscheli»)
- evtl. Haushaltspapier
- ein Frottiertuch

Den Quark etwa 0,5 cm dick in die Mitte einer Gazewindel oder einer doppelten Lage Haushaltspapier streichen. Die Gaze oder das Haushaltspapier entsprechend der Brustgröße zu einem Päckchen falten. Den Wickel auflegen und die Brustwarzen dabei aussparen, um die sensible Haut nicht aufzuweichen. Den Wickel mit einer zweiten Gazewindel abdecken, mit dem Frottiertuch fixieren und so lange auf der Haut belassen, wie es sich gut anfühlt. Praktisch ist es, wenn dir jemand mehrere Wickel vorbereitet, sodass du sie bei Bedarf nur noch aus dem Kühlschrank nehmen musst. Ein Stück Frischhaltefolie zwischen den Quarkpäckchen verhindert das Zusammenkleben.

Sobald es sich von den Strapazen der Geburt ein wenig erholt hat, beginnt das Neugeborene, saugende Bewegungen mit dem Mund zu machen und nach der Brust zu suchen. Hat es sie gefunden, gibt sein Saugen den entscheidenden Anstoß zur Ausschüttung von zwei wichtigen mütterlichen Hormonen: Prolaktin für die Milchbildung und Oxytocin für den Milchtransport. Oxytocin ist aber auch wichtig für die Ausstossung der Plazenta und für die Rückbildung der Gebärmutter. Zudem erzeugt es ein Gefühl von Liebe, Entspannung und Zufriedenheit und verstärkt die Mutter-Kind-Bindung. Dem Baby tut die erste Muttermilch besonders gut, denn die Vormilch ist reich an Eiweiss, schützenden Antikörpern und Vitaminen.



Tipps, Wissen und Inspiration für Eltern



Jetzt probelesen!

4 Ausgaben für CHF 30.– statt CHF 56.–
wieltern.ch/entdecken

wieltern

Am zweiten bis vierten Tag nach der Geburt nimmt die Milchbildung stark zu. Die Brüste schwellen an und fühlen sich schwerer und empfindlicher an. Falls dir dies Beschwerden bereitet, können folgende Tipps helfen:

- Lege direkt vor dem Stillen ein warmes Handtuch über die Brust oder nimm eine warme Dusche. So kommt der Milchfluss besser in Gang.
- Kann dein Baby die Brustwarze der prallen Brust nicht richtig fassen, streiche vor dem Stillen mit der Hand ein wenig Milch aus.
- Trage einen Still-BH aus Baumwolle, der nicht zu eng sitzt und breite Träger hat.
- Stilleinlagen saugen die austretende Muttermilch auf und halten so die Brustwarzen zwischen den Mahlzeiten trocken. Trage auch nachts einen Still-BH mit Einlagen, denn zu Beginn kann schon der geringste Druck auf die Brust dazu führen, dass die Milch fliesst.
- Nach dem Stillen ist ein kalter Waschlappen oder ein kühler Quarkwickel sehr wohltuend.

Auch durch frühes und häufiges Anlegen werden die Beschwerden deutlich gemildert. Stillst du immer dann, wenn das Baby Hunger signalisiert, wird zudem die Milchproduktion angeregt. Das Stillen nach Bedarf hat aber noch weitere Vorteile: Es verbessert die Gewichtszunahme des Babys, reduziert die Schreiphasen und stärkt die Bindung zwischen dir und dem Kind.

Falls du Schmerzen in der Brust hast, Fieber bekommst und dich allgemein krank fühlst, kann dies auf eine Brustentzündung hindeuten. Diese kann durch einen Milchstau aufgrund eines verstopften Milchgangs verursacht werden. Auch Keime, die durch wunde Brustwarzen ins Brustdrüsengewebe eindringen, können eine Brustentzündung auslösen. Klingen die Beschwerden trotz kalten Umschlägen und Quarkwickeln nicht ab, wende dich unbedingt an deine Hebamme oder an eine Stillberaterin.

Fachlicher Rat ist auch in vielen anderen Situationen Gold wert, zum Beispiel bei wunden Brustwarzen oder wenn du befürchtest, dein Baby bekomme nicht genug Milch. Die Grundversicherung übernimmt drei Sitzungen bei der Stillberatung. Die Wochenbetthebamme oder die Mütter- und Väterberatung bieten ebenfalls wertvolle Unterstützung bei Fragen rund ums Stillen.

NAHRHAFTER BANANEN-MILCHSHAKE

Ein schnell zubereiteter Snack, der die Milchbildung anregt.

Zutaten:

- 1/2 Banane
- 2 TL Erdnussbutter
- 1 TL Leinsamen
- 1 TL Kakaopulver
- 3 dl kalte Milch
- 2 Eiswürfel

Alles gut mixen – und fertig ist der Energiekick für die Stillpause!



Was hilft bei Beschwerden?

Trotz aller Freude über die Ankunft des Babys ist das Wochenbett für viele Frauen eine körperlich und emotional herausfordernde Zeit. Es gibt einiges, was dir hilft, dich besser zu fühlen.

Schmerzen im Dammbereich: Auf einem halb aufgeblasenen Schwimmring sitzt du bequemer. Feuchte Kompressen und Sitzbäder mit Calendula-Essenz, Hirntäschel, Bärentraube, Beinwell und Eichenrindenextrakt wirken lindernd.

Schmerzen beim Wasserlösen: Nach einem Dammschnitt oder -riss, aber auch bei geringfügigen Schleimhautverletzungen, solltest du reichlich trinken. Der Urin wird dadurch verdünnt und somit weniger

aggressiv. Auch Spülungen und Sitzbäder mit einer milden Kamillen- oder Ringelblumenlösung sind wohltuend.

Nachwehen: Da sich die Gebärmutter allmählich auf ihre ursprüngliche Grösse zurückbildet, spürst du in den ersten Tagen nach der Geburt rhythmische Krämpfe im Unterleib. Beim Stillen machen sie sich stärker bemerkbar, weil dabei das Hormon Oxytocin freigesetzt wird, welches die Gebärmutter stimu-

liert. Die Kontraktionen lassen sich mit einer Wärmflasche oder einem warmen Umschlag ein wenig lindern.

Wunde Brustwarzen: Versuche in den ersten Tagen, nicht länger als 10 bis 20 Minuten auf jeder Seite zu stillen. Biete dem Baby immer zuerst die weniger schmerzhafteste Brust an und lasse die Brustwarzen nach dem Stillen an der Luft trocknen. Zur Brustwarzenpflege eignen sich Wollfett und Muttermilch.

Verspannungen im Schulterbereich: Achte auf deine Haltung, strecke dich zwischendurch bewusst und mache es dir beim Stillen mithilfe des Stillkissens so bequem wie möglich.

Verstopfung: Du kannst deine Verdauung nach der Geburt wieder in Schwung bringen, indem du in Bewegung bleibst, viel trinkst und auf eine ballaststoffreiche Ernährung z.B. mit Weizenkleie, Leinsamen und eingeweichten Pflaumen achtest. Auch eine Bauchmassage im Uhrzeigersinn und Rückbildungsübungen regen die Verdauung an.

Babyblues: Etwa drei bis sechs Tage nach der Geburt erleben viele Mütter ein Stimmungstief, das mit Weinen, erhöhter Emotionalität, Erschöpfung, Schlaf- und Appetitstörungen einhergeht. Wichtig ist, dass du in diesen Tagen viel moralische und praktische Unterstützung bekommst. Hilfreich können auch stimmungsaufhellende Tees mit Melisse, Hopfenzapfen, Herzgespannkraut, Frauenmantel und Lavendel sein. Hält die bedrückte Stimmung länger als zwei Wo-

chen an, besteht der Verdacht auf eine postpartale Depression. Wende dich in diesem Fall so bald als möglich an deine Hebamme, deinen Frauenarzt oder die Mütter- und Väterberaterin.

WOCHENBETTINFEKTION

Hierbei handelt es sich in den meisten Fällen um eine Entzündung der innersten Schicht der Gebärmutter. Die Körpertemperatur steigt bis gegen 38 °C und der Wochenfluss riecht unangenehm. Dazu kommen Unterbauchschmerzen, oft Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit. Nimm unbedingt Kontakt mit deiner Hebamme oder deiner Frauenärztin auf, wenn diese Symptome auftreten. Zur Vorbeugung ist es wichtig, dass du...

- die Binden häufig wechselst und danach die Hände wäschst und desinfizierst.
- das Neugeborene früh und oft anlegst, um die Nachwehen auszulösen. Der Wochenfluss muss ungehindert abfliessen können.
- für ausreichend Bewegung sorgst.
- die Blase regelmässig entleerst und spätestens drei Tage nach der Geburt Stuhlgang hast.

Geburt in der Frauenklinik –
aber natürlich!



Medela kümmert sich bereits seit über 60 Jahren um Mütter und Babys. Medelas umfassendes Sortiment an Produkten unterstützt dich in der Schwangerschaft und Stillzeit.



MILCHPUMPEN

Medela steht für hervorragende evidenzbasierte Forschung und die Entwicklung der fortschrittlichen Milchpumpentechnologie. Finde die für dich passende Milchpumpe unter: medela.ch/milchpumpen
Mehr Milch. Mehr Freiheit. Mehr du!

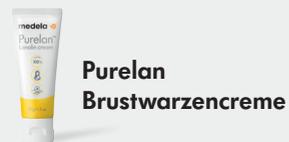


SCHWANGERSCHAFTS- UND STILLWÄSCHE

Von Still-BHs bis hin zu Hands-free™ Abpump-BHs bietet Medela die gesamte Palette an Stillwäsche für eine angenehme Schwangerschafts- und Stillzeit. Entdecke die neuen **superbequemen Keep Cool BHs, für ein frisches und sicheres Gefühl.**



GROSSES GLÜCK – KLEINE HELFER



**Purelan
Brustwarzencreme**



**Safe & Dry™ Ultra Thin
Einweg-Stilleinlagen**



**Muttermilch-
beutel**

Das gehört in die Wickeltasche

So manche stressige Situation lässt sich vermeiden, wenn ihr den Inhalt der Wickeltasche regelmässig auf Vollständigkeit überprüft.



Grundausrüstung

- 4 bis 5 Windeln in der aktuellen Grösse
- Feuchttücher
- Beutel zum Entsorgen gebrauchter Windeln
- Wundschutzcreme
- Wickelunterlage
- Nuscheli
- Latz
- Babylöffel
- Sonnenhut
- ein warmer Pullover oder eine Regenjacke
- eine Garnitur Kleider zum Wechseln
- Mütze, Handschuhe, Söckli
- Notfallset mit Pflaster, Zeckenzange, Desinfektionsspray

Bei Bedarf einpacken

- Ersatznuggi
- Thermosflasche mit abgekochtem Wasser
- Saubere Schoppenflaschen mit Deckel und Sauger
- Milchpulver, am besten bereits portioniert
- Genügend Brei für unterwegs
- Kleine Snacks
- Wasser oder ungesüsster Tee
- Sonnencreme
- evtl. Medikamente
- Tragetuch
- _____
- _____
- _____
- _____

Eigene Notizen



Weitere Infos zum Thema:



Impressum

Erste Ausgabe, 2023
Auflage 11'000 Exemplare

Redaktion

Jacomine Lindblom (Chefredaktorin)
Tamar Venditti (Stv. Chefredaktorin)
Dr. Brigitte Holzgreve
Adrienne Surbek
Kathrin Mancuso
Christine Spring
Marianne Fernes

Kolumne

Giulietta Martin

Design

illugraphic.ch

Druck

Vogt-Schild Druck AG

Kontakt

info@swissmom.ch
www.swissmom.ch

Anzeigen

CH Regionalmedien AG
Benjamin Textor
zeitschriftenverlag@chmedia.ch

Herausgeber und Verlag

CH Regionalmedien AG
Neumattstrasse 1
5001 Aarau

Ein Produkt der



gedruckt in der
schweiz



TCL TKEEMID

Sei neugierig.

Wachse smart auf.

4G LTE | Sicheres Design | Google Kids Space



8.0" 4G SMP 5MP Front 5MP 32GB ROM RAM 2GB WiFi 2.4GHz/5GHz 4080mAh

INSPIRE GREATNESS

Erhältlich bei Swisscom und im Telekom Fachhandel



Jetzt bestellen!




swissmom.ch

gynécologie
suisse

Mit freundlicher Unterstützung der
Société Suisse de Gynécologie et Obstétrique
Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
Società Svizzera di Ginecologia e Ostetricia