

# INHALTSVERZEICHNIS

## 1. – 12. Woche:

### Schwanger, wie verrückt!

- 8 Hurra, schwanger! Ähm, und jetzt?
- 10 Wolke 7? – Bodenhaftung!
- 13 Jetzt übernehmen die Hormone...
- 14 Schwangerenvorsorge
- 16 Geburtstermin? – Geburtszeitraum!
- 18 Eimer am Bett? – Snack im Bett!
- 20 Ganz schön übel?
- 22 Nur ein Schluck? – Ordentlich bechern!
- 24 Getränke zum Wohlfühlen
- 26 Multivitaminpillen? – Folsäure & Jod!
- 28 Her mit den natürlichen Vitaminbomben
- 30 Gemüsesticks? – Pommes!
- 32 Geht's auch vegetarisch?
- 34 Was darf ich essen?
- 37 „Also, wenn du mich fragst...“
- 38 Passt noch? – Zwickt nicht!
- 40 Sechs Allroundtalente
- 42 Die kommenden Monate
- 44 Ihr Baby von der 1. bis zur 40. Woche
- 48 Babynamen suchen? – Hebamme suchen!
- 51 Hebamme gesucht? Gefunden!
- 52 Ins Tierheim? – Ins Körbchen!

## 13. – 27. Woche:

### Jetzt geht es langsam rund!

- 56 Der Bauch wächst, die Zeit verfliegt
- 58 Funktionieren? – Pausieren!
- 60 Gut für Körper und Seele

- 62 Beine hoch? – Beine stärken!
- 64 Sanfte Bewegungen
- 65 Einfache Übungen zum Wohlfühlen
- 66 Yoga tut gut
- 68 Nestbau? – Reisezeit!
- 70 Unterwegs und auf Reisen
- 73 Sex? Na, wieso nicht?!
- 75 Zeit für Zweisamkeit
- 76 Aspirin? – Paracetamol!
- 78 ... und wenn Sie krank sind?
- 80 Das Wichtigste über Medikamente
- 81 Impfen – ja oder nein?
- 82 Für zwei? – Für mich!
- 85 Gesund genießen im Team
- 87 Da sind Nährstoffe drin!
- 88 Baby-Fernsehen? – Ultraschall!
- 91 Jetzt geht's richtig rund
- 92 Wellness für zu Hause
- 95 Welcher Sport ist okay?
- 96 Stress und Zeitnot? Lieber durchatmen!
- 98 Reizüberflutung? – Schöne Momente!
- 100 Geldsorgen oder andere Probleme?

## 28. – 40. Woche:

### Durchatmen für den Endspurt!

- 104 Das dritte Trimester:  
Was ist jetzt wichtig?
- 106 Entspannt aus dem Job  
in den Mutterschutz
- 107 Das hilft bei der Planung
- 108 Baby-Boutique? – Baby-Flohmarkt!
- 110 Die Erstausrüstung
- 112 Richtig cool? – Einfach praktisch!

- 115 Schlaf Kindchen, schlaf...
- 117 Der perfekte Wickelplatz
- 118 Kinderwagen, Babyschale und Tragetuch
- 120 Handgepäck? – Handliches Gepäck!
- 122 Was muss alles mit?
- 124 Dr. Online? – Echte Expertise!
- 127 Zum Schlafen brauchen Sie Kissen!
- 129 So geht's: Bewegen mit Babybauch
- 130 Wenn es beschwerlich wird,...
- 132 ...helfen diese Tipps
- 134 Klopapier? – Handbidet!
- 136 Vorräte anlegen für die erste Zeit zu dritt
- 138 Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld & Co

### **Um die 40. Woche: Es geht los!**

- 144 Fragen zu Geburt & Geburtsvorbereitung
- 146 Mann muss mit? – Mann kann mit!
- 148 Wo soll Ihr Baby zur Welt kommen?
- 150 Wichtige Entscheidung: Wo und wie?
- 152 Persönliche Dinge für ein gutes Bauchgefühl
- 155 Wer begleitet die Geburt?
- 156 Taxi rufen? – Tee trinken!
- 159 Auf sich selbst vertrauen
- 160 Geburt nach Plan? – Geburtsplan!
- 162 Was passiert bei einem Kaiserschnitt?
- 164 Der Umgang mit dem Schmerz
- 166 Zu früh? Zu spät? Was heißt das jetzt?
- 168 Und falls die Wehen eingeleitet werden?
- 169 Die Phasen einer Geburt
- 170 Hallo Kleines, willkommen auf der Welt!
- 171 Das Baby wird untersucht

### **Wochenbett: Und wieder alles neu!**

- 174 Die allerersten Tage mit Baby zu Hause
- 176 Eingemummelt? – Hautkontakt!
- 179 Die erste Zeit zu dritt
- 180 Was tun bei Babyblues?
- 182 Surfen? – Schlafen!
- 184 Stillen oder Fläschchen?
- 186 Frisch kochen? – Clever auftauen!
- 188 Wieder alles neu:  
Ihr Körper nach der Geburt
- 190 Tipps bei Not im Wochenbett
- 192 Besuchszeit? – Ruhezeit!
- 194 Oh wie süß? – Oh wie nützlich!
- 196 Gute Dinge fürs Baby
- 198 Windelbeutel? – Windeleimer!
- 200 Feuchttücher? – (Bio-Oliven)öl!
- 202 Schritt für Schritt: Wickeln einfach erklärt
- 204 Wippen lassen? – Liegen lassen!
- 206 Abnehmen? – Rückbilden!
- 209 Jetzt: Körper stärken!
- 210 Mental Load: unsichtbare Arbeit  
fair verteilen
- 212 Babadadah? – Hallo Barbara!
- 215 Netzwerken gegen Alltagsfrust

### **Service**

- 218 Rat und Hilfe per Mausclick
- 220 Stichwortverzeichnis
- 224 Impressum

# WAS DARF ICH ESSEN?

**GENUSS OHNE RISIKO!** Vom frischen Gemüse bis zum knusprigen Vollkornbrötchen: Alles, was Sie hier sehen, können Sie bedenkenlos essen. Guten Appetit!

## Milch, Joghurt, Quark und Käse

Alles aus pasteurisierter oder wärmebehandelter Milch ist eine prima Wahl. Für Käse gilt: Mit harten Sorten gehen Sie kein Risiko ein. Tabu: Rohmilchprodukte, weiche Käse wie Gorgonzola, vorgefertigter Reibekäse.

## Antipasti und feine Sachen

Oliven im Glas sind ein Genuss ohne Risiko. Auf Antipasti aus offenen Gefäßen (etwa im Restaurant) lieber verzichten. Tabu: Feinkostsalate mit Matjes oder Feta.

## Fleisch, Geflügel, Wurst & Co

Sonntagsbraten oder Mortadella: Gut gegart, gebrüht oder gekocht sollen sie sein. Tabu: Rohes oder rosa gebratenes Fleisch, Mett, Tatar, Rohwürste wie Salami sowie geräucherter Schinken und Leber.





### Fisch, Meerestiere

Gesunde Abwechslung auf dem Speiseplan: Fisch immer frisch zubereiten und durchgaren. Tabu: Roher, geräucherter oder gebeizter Fisch.



### Getreide, Brot und Sandwiches

Brötchen, Reis oder Pasta: Zugreifen, wenn's Vollkornprodukte sind. Bereiten Sie Ihr Pausensandwich selbst zu, dann wissen Sie, was drauf ist. Tabu: Kuchen mit nicht durchgebackenen Füllungen.

„**WAS DARF ICH ESSEN?**“ ist wohl eine der drängendsten Fragen für Schwangere. Solange Sie die drei wichtigsten Regeln beachten, sind Sie auf der sicheren Seite.

■ **Immer frisch zubereitet:** Obst, Salate und Gemüse gründlich waschen. Bereiten Sie möglichst viel selbst zu. Vorgewaschene, verpackte Salate, vorgeschnittenes Obst oder Smoothies lieber im Regal stehen lassen.

■ **Hauptsache gut gegart:** Alle tierischen Produkte, ob Fleisch, Fisch oder Eier, gut garen oder grillen. Leider sind momentan weder Sushi noch weich gekochte Eier oder saftige Omelettes zu empfehlen.

■ **Rohmilch ist tabu! Aber:** Alle Milch- und Käseprodukte aus pasteurisierter Milch dürfen Sie bedenkenlos verzehren – und das sind sehr viele.

■ **Double Check:** Der Flyer „Listeriose und Toxoplasmose – Sicher essen in der Schwangerschaft“ des Bundeszentrums für Ernährung liefert noch mehr Tipps für Auswahl, Einkauf und Zubereitung.

## GUT FÜR KÖRPER UND SEELE

Kleine nette Gewohnheiten und Rituale können in Zeiten großer Veränderungen Ruhe und Sicherheit schenken. Sie tragen dazu bei, achtsam mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen und Wünschen umzugehen. Hier sind fünf verschiedene Wege, um liebevoll und gut mit sich selbst umzugehen.

**Das Zauberwort „Nein“:** Jemand bittet Sie um einen Gefallen oder will Sie unbedingt sehen, obwohl Sie sich lieber ausruhen würden? Versuchen Sie, nicht automatisch „ja“ oder „gern“ zu sagen. Wenn Ihnen etwas zu viel ist, dürfen Sie einfach „nein“ sagen. Das sollte jetzt jede und jeder verstehen.

### Räkeln im Bett

**Das tut gut:** Bevor der Tag so richtig Fahrt aufnimmt, tut es sehr gut, noch einen Moment im Bett bei sich zu bleiben. Damit können Sie die Weichen für den Tag stellen: „Heute achte ich darauf, dass ich nicht über meine Grenzen gehe.“

**So geht's:** Nehmen Sie sich bewusst fünf Minuten Zeit, um sich wohlig zu räkeln, zu gähnen, zu strecken, laut zu seufzen und schicken Sie dann einen liebevollen Gedanken an das Baby in Ihrem Bauch.

**Extra-Tipp:** Vielleicht gibt es sogar jemanden, der Ihnen noch vor dem Aufstehen den ersten Tee oder Kaffee ans Bett bringt oder Ihnen den Nacken massiert... Verdient hätten Sie es!



### Musik

**Das tut gut:** Musik zu hören, kann richtig gute Laune machen. Zwischen dem Hörnerv und unserem Gefühlszentrum, dem limbischen System, gibt es nämlich eine direkte Verbindung.

**So geht's:** Lieblingsongs sind ideale Streicheleinheiten für Seele und Körper. Wenn Sie dazu tanzen, werden Ihre Muskeln angenehm gelockert. Beine, Rücken sowie Becken werden beweglicher. Das ist gleichzeitig eine gute Geburtsvorbereitung.

**Extra-Tipp:** Ruhige Instrumentalmusik ohne größere Taktwechsel, die vom Tempo her dem Herzschlag entspricht (etwa 60 bis 80 Schläge pro Minute), ist besonders entspannend.





## Düfte und Blumen

**Das tut gut:** Angenehme Düfte wirken ebenfalls direkt auf das Gefühlszentrum. Schneiden Sie eine Limone, Zitrone oder Grapefruit auf und schnuppern Sie daran. Auch der Duft einer schönen Blüte kann kleine Wunder vollbringen.

**So geht's:** Finden Sie heraus, welche Düfte oder Blumen Ihnen jetzt besonders gefallen und umgeben Sie sich damit. Machen Sie im Gegenzug aktiv einen großen Bogen um alle unangenehmen Gerüche.

**Extra-Tipp:** Manche Duftstoffe gelten als starke Allergene. Vermeiden Sie daher künstlich hergestellte Luftbedufter und ausgeprägte Düfte wie Menthol oder Campher.



## Ein Nickerchen

**Das tut gut:** Ein kurzer Mittagsschlaf gehörte für die Generation unser Urgroßeltern oft noch ganz selbstverständlich zum Alltag. Heute feiert das Nickerchen ein Comeback.

**So geht's:** Ein Power-Nap, das zeigen Studien, hat viele positive Effekte: sowohl kurzfristig (die Stimmung wird ausgeglichener, die Konzentration steigt) als auch langfristig (das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt). Und er unterstützt Sie dabei, kleine Mittagstiefs gut zu überstehen. Also, nichts wie ab aufs Sofa oder den Sessel.

**Extra-Tipp:** Zu lange darf der Mittagsschlaf nicht sein. Experten halten maximal 20 Minuten für ideal.



## Spaziergehen

**Das tut gut:** Damit alle inneren Organe und das Baby genug Platz im Bauch finden und gut gehalten werden, sind Ihre Bauch- und Beckenbodenmuskeln jetzt besonders gefragt.

**So geht's:** Schon bei einem kleinen 20- oder 30-minütigen Spaziergang werden Ihre inneren Organe und das Baby sanft hin und hergeschaukelt – das dient der besseren Durchblutung und Kräftigung Ihres Bauchraums und des ganzen Körpers. Und Sie können beim Spaziergehen wunderbar Ihre Gedanken schweifen lassen. Ein schönes und gesundes Ritual für jeden Tag.

**Extra-Tipp:** Gleichzeitig tanken Sie Vitamin D und eine Extraportion Sauerstoff.



# YOGA TUT GUT

Yoga sorgt für Beweglichkeit, dehnt die Muskulatur und vertieft Ihre Atmung. Ihr Körper wird so besser durchblutet. **In einem Yoga-Kurs für Schwangere lernen Sie ausgewählte Körperhaltungen kennen, die auch in Ihren jetzigen Umständen geeignet sind.** Vor allem für Anfängerinnen ist das empfehlenswert. Fragen Sie bei Yogastudios vor Ort, oder schauen Sie online nach einem Programm für Schwangere. Manchmal bieten auch Volkshochschulen Kurse an. Probieren Sie nur, was Sie sich zutrauen und nicht schmerzt.

## **1. Geburtsvorbereitend: die Hocke**

Stehen Sie aufrecht, führen Sie beide Arme über die Seiten nach oben, beugen Sie den Oberkörper vor. Wandern Sie mit den Füßen auseinander, die Zehen zeigen nach außen. Nun Hüfte und Becken behutsam absenken – nur so weit, wie Sie sich stabil und wohlfühlen. Die Ellenbogen an die Innenseiten der Schenkel legen und leicht nach außen drücken. Die Hände vor der Mitte der Brust gegeneinanderdrücken. Drei Atemzüge lang tief ein- und ausatmen.

## **2. Beruhigend: das Kind**

Bringen Sie Ihre Knie hüftbreit auseinander, und setzen Sie sich auf Ihre Fersen. Beugen

Sie Ihren Oberkörper vor und legen ihn zwischen den Oberschenkeln ab. Ihre Stirn sinkt in Richtung Boden. Vielleicht legen Sie eine Decke unter Ihre Knie. Mit einem Kissen liegen Stirn und Kopf entspannter. Die Arme sind nach vorn gestreckt oder liegen entspannt neben dem Körper. Atmen Sie tief ein und aus und entspannen Sie Schultern, Gesäß und Stirn.

## **3. Stabilisierend: die Schulterbrücke**

Legen Sie sich für die Schulterbrücke auf den Rücken. Stellen Sie beide Beine auf. Bleiben Sie so oder spreizen Sie ein Bein ab (siehe Foto rechts unten). Heben Sie nun Gesäß und Rücken für einige Atemzüge. Dann flach hinlegen, entspannen und (auf der anderen Seite) wiederholen.

## **4. Dehnend: die sanfte Drehung**

Starten Sie im Schneidersitz mit geradem Rücken. Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus, führen Sie den linken Arm hinter Ihr Gesäß, die Hand stützt ab. Die rechte Hand liegt locker auf dem linken Knie. Atmen Sie tief ein und aus: beim Einatmen nach oben strecken, beim Ausatmen leicht drehen. Lösen Sie die Haltung. Strecken Sie Ihr linkes Bein aus, ziehen Sie das rechte heran und führen Sie die Drehung zur anderen Seite durch.

# ATMEN UND DEHNEN: BEHUTSAM, SO WIE SIE ES KÖNNEN



**1. Die tiefe Hocke** öffnet das Becken, fördert die Durchblutung und bereitet Sie auf die Geburt vor. Haben Sie Knöchel-, Rücken- oder Kniebeschwerden, ist sie allerdings nicht geeignet.



**2. Das Kind** ist eine beruhigende Haltung. Sie entlastet die Schultern und dehnt den unteren Rücken. Zudem stabilisiert sie die Beckenbodenmuskulatur und baut Stress ab.



**3. Die Schulterbrücke** stabilisiert die Wirbelsäule und öffnet das Becken. Ob Sie ein oder beide Beine aufstellen, das bestimmen Sie. Hauptsache, der untere Rücken tut dabei nicht weh.



**4. Die sanfte Drehung** ist eine schöne Möglichkeit, die Rücken- und Atemmuskulatur zu dehnen und gleichzeitig zu entspannen. Auch die Atmung wird so angenehm vertieft.





### **Unbeschwert**

Sex mit Babybauch? Am besten nicht zu viele Gedanken machen, sondern einfach ausprobieren, was Lust macht, was gut geht und was nicht.

## SEX? NA, WIESO NICHT?!

Gegenseitige neue Anziehungskräfte fühlen, den sich verändernden Körper spüren: Für die meisten Paare ist die Schwangerschaft eine intensive Zeit. Ob und wie sich der Sex verändert, lässt sich nicht voraussagen – aber auf jeden Fall herausfinden.

### **Erlaubt ist, was Spaß macht!**

Mit größerem Bauch sind vielleicht bestimmte Stellungen wie die Missionarsstellung unangenehm, aber ansonsten sind Ihrer Lust und Experimentierfreude keine Grenzen gesetzt. Stellungen, bei denen die Frau ihrem Partner den Rücken zuwendet, fühlen sich jetzt wahrscheinlich besser an.

**Sexuelles Neuland:** Vielleicht haben Sie auch Lust, sich über Ihr Empfinden auszutauschen. Ist der Sex für Sie gerade aufregend und

bereichernd? Oder eher unheimlich? Fragen Sie sich, was das ungeborene Baby beim Sex spürt? Nun, es bekommt die Stimmungen der Mutter mit – genießt sie den Sex, geht die Entspannung auch auf das Ungeborene über. Das Baby im Bauch ist übrigens durch die elastische Fruchtblase und das Fruchtwasser bestens geschützt.

**Geburtstraining:** Wird der Bauch beim Sex plötzlich hart, ist auch das kein Grund zur Sorge – die Gebärmutter zieht sich einfach nur zusammen. Das tut sie ohnehin mehrmals täglich, die Kontraktionen sind eine Art Training für die Geburt.

**Massagen** mit schönen Hautpflegeölen (siehe auch S. 92 f.) schaffen Intimität, Nähe – und sie können dabei helfen, den „neuen“ Körper anzunehmen und in Ruhe zu spüren. Das kann zu Sex führen, muss es aber nicht.

**1 Unterschiedliche Bedürfnisse?** Das kann durchaus passieren: Selbstbefriedigung ist ein gutes Ventil für die eigene Lust.

**2 Lustlos?** Das ist okay! In den vielen Monaten einer Schwangerschaft sind Sendepausen normal. Das ist nicht immer einfach, vor allem, wenn man selbst oder der Partner viel Lust hat. Es hilft, darüber zu sprechen. So bleiben Sie einander nah und die Situation wirkt weniger befremdlich oder verletzend.

**3 Wann Sex tabu ist:** Es gibt wenige Indikationen, in denen Sie auf Sex verzichten sollten – sprechen Sie im Zweifel mit Ihrer Hebamme, dem Arzt oder der Ärztin: wenn es Anzeichen gibt, dass der Gebärmutterhals verkürzt ist, wenn es Hinweise auf vorzeitige Wehen gibt, bei Blasenproblemen, bei Blutungen, bei einem vorzeitigen Blasensprung.

# DAS DRITTE TRIMESTER: WAS IST JETZT WICHTIG?

Nun liegt schon deutlich mehr als die Hälfte der Schwangerschaft hinter Ihnen: **Mit der 25. Schwangerschaftswoche (SSW) kommen Sie bereits in den siebten Monat.**

Bestimmt spüren Sie mittlerweile deutlich, wenn das Baby sich bewegt und in Ihrem Bauch herumturnt. Vielleicht begegnen Ihnen nun Schwangerschaftsbeschwerden. Ob Sodbrennen, Rückenschmerzen oder geschwollene Beine: In diesem Kapitel finden Sie lindernde Tipps (siehe S. 130 ff.). Auch das Schlafen und Bewegen im Alltag wird mit zunehmendem Bauchumfang zur Herausforderung. Lesen Sie, was Sie tun können, damit es ein bisschen besser geht (siehe S. 126 ff.).

## **Ausruhen wird immer wichtiger**

Jetzt wird es noch wichtiger, regelmäßige Pausen im Alltag einzulegen. Planen Sie für alles genug Zeit ein, um sich zwischendurch bewusst auszuruhen. Sie können zum Beispiel Kraft und Ruhe tanken, indem Sie sich für 20 Minuten entspannt auf Ihre linke Seite legen. Das unterstützt den Blutfluss sowie die Versorgung des Babys und tut Ihnen beiden gut.

## **Risiko Schwangerschaftsdiabetes?**

Zwischen der 24. und 28. SSW übernehmen die Krankenkassen im Rahmen der Mutterschaftsrichtlinien die Durchführung eines sogenannten Zuckerbelastungstests. Damit können Sie Ihren Blutzucker unter Belastung testen lassen, um einen möglichen Schwangerschaftsdiabetes frühzeitig zu erkennen.

## **Die dritte Ultraschalluntersuchung**

In der 29. bis 32. SSW findet der dritte Ultraschall statt – dabei werden nochmals das Wachstum und die Entwicklung Ihres Babys kontrolliert. Außerdem werden die inneren Organe und die Lage des Kindes sowie der Plazenta untersucht und die Menge des Fruchtwassers bestimmt.

## **Tipps für die Erstausrüstung**

Und nicht zu vergessen: Die Vorbereitungen auf Ihren zukünftigen Alltag mit Baby werden langsam „handfester“. So finden Sie in diesem Kapitel auch Tipps für die Erstausrüstung und Babykleidung (ab S. 108), das Babybett (siehe S. 114) und den Wickeltisch (siehe S. 116).

# CHECKLISTE FÜR ALLES ORGANISATORISCHE

Noch gut 15 Wochen, dann ist es soweit. Ausreichend Zeit, um bis dahin noch einiges zu erledigen. Hier ein kleiner Überblick:

■ **Klinik suchen** Antworten auf Fragen zur Kliniksuche und Geburtsvorbereitung finden Sie auf S. 144 f.; das Wichtigste zu den Gebärdorten von Klinik bis zum eigenen Zuhause auf S. 148 f. und Tipps zu weiteren Entscheidungen rund um die Geburt ab S. 150.

■ **Krankenkasse informieren** In der 34. SSW startet der Mutterschutz. Zeit, die ärztliche Bescheinigung über den voraussichtlichen Geburtstermin an die Krankenkasse zu schicken (siehe auch Fahrplan aller Monate auf S. 42 f.).

■ **Arbeitgeber informieren** Auch der Arbeitgeber braucht eine Bescheinigung über den erwarteten Geburtstermin (siehe Fahrplan aller Monate auf S. 42 f.).

■ **Entspannt aus dem Job** Informationen und praktische Tipps, wie Sie den Wechsel aus dem Arbeitsleben in den Mutterschutz oder als werdender Vater aus dem Arbeitsleben in die Elternzeit gut planen und gestalten können, finden Sie auf S. 106 f..

■ **Kinderärztin/-arzt suchen** – vor allem, falls Sie im Geburtshaus oder zu Hause gebären möchten. Mehr dazu auf S. 149.

■ **Vorsorgetermine jetzt zweiwöchig** Ab der 30. SSW finden die Vorsorgetermine alle zwei Wochen statt. Das kostet mehr Zeit – stellen Sie Ihren Alltag und Terminplan am besten schon jetzt langsam darauf ein.

■ **Klinikoffen packen** Das ist eine persönliche Angelegenheit, und es ist gut, wenn Sie und gegebenenfalls auch Ihr Partner sich dafür ausreichend Zeit nehmen: Die wichtigsten Sachen können Sie auf jeden Fall schon zurechtlegen, aber welche sollen es sein? Tipps dazu finden Sie auf S. 120 ff. sowie auf S. 152.

■ **Viele Pausen einlegen** Egal, was Sie im Job oder privat planen: Pausen gehören dazu!

■ **Telefonliste anlegen** Eltern, Großeltern, Geschwister, Freunde, Kollegen oder die Nachbarn? Überlegen Sie vorab, wer sofort erfahren soll, wenn es losgeht.

■ **Haltbare Vorräte einkaufen** Lebensmittel, Kosmetika, Windeln: Damit die ersten Wochen entspannter sind, können Sie vieles schon jetzt einkaufen. Tipps dazu finden Sie auf S. 137.

■ **Vorkochen und einfrieren** Jetzt haben Sie vielleicht noch Zeit, ein paar Portionen gesundes Essen nach Ihrem Geschmack vorzubereiten – Tipps gibt es auf S. 186 f..

# DIE ERSTAUSSTATTUNG

**ÜBERLEGEN SIE SICH AM BESTEN VON ANFANG AN GUT**, was Sie für die ersten Monate wirklich brauchen und kaufen wollen. Denn: Die meisten Babys wachsen superschnell.

## Sechs Spucktücher

Am besten sind leichte Mull- oder Baumwolltücher in Windelgröße.

## Eine Babydecke

Die kann je nach Jahreszeit, in der Ihr Kind geboren wird, mehr oder weniger warm und kuschelig sein.

## Drei bis vier Einteiler

Prima auch als Schlafanzug geeignet – ideal sind Einteiler mit Knopfleiste vorn und Wickelklappe. Dieser hier hat sogar aufknöpfbare Hosenbeine.

## Ein Babyschlafsack

Nicht zu groß, damit das Baby nicht darin „versinkt“. Dieser hier hat auf der rechten Seite einen Reißverschluss und Schulter-Druckknopfverschluss.

## Drei bis vier Wickelstrampler

Für Neugeborene eine gute Wahl, weil Sie Ihr Baby liegend darin „einwickeln“ können, ohne die Kleidung über den Kopf ziehen zu müssen.

### Fünf bis sechs Wickelbodys

Am besten welche mit kurzem und langem Arm und aus weichen Materialien wie Bio-Baumwolle oder temperaturausgleichendem Wolle-Seide-Gemisch.



### Zwei bis drei Mützen

Mit breiten Bändern zum Binden. Im Sommer brauchen Sie auch einen Sonnenhut.



### Zwei bis drei Paar Söckchen

Gern ein bisschen dicker, damit Ihr Baby keine kalten Füßchen bekommt.



### Eine bis zwei Jacken

Zum Drüberziehen – ob selbst gestrickt oder aus gefüttertem Sweatshirtstoff, das ist natürlich auch Geschmacksache.

**WENIGE BASISTEILE** reichen, um für den Anfang perfekt ausgestattet zu sein. Auch wenn die winzigen Sachen einfach supersüß aussehen: Halten Sie sich beim Einkaufen zurück. Gerade in den ersten sechs Monaten wachsen fast alle Babys schnell – und gleich durch mehrere Kleidergrößen hindurch. Deshalb gibt es schöne Startersets auch oft gebraucht und dadurch praktischerweise „vorgewaschen“ (siehe S. 108f.) – viele Erstlingsteile sind so gut wie neu, weil sie nur wenige Wochen getragen wurden.

■ **Kleidergrößen:** Passt im ersten und zweiten Monat oft Größe 56, ist es im dritten und vierten meist schon Größe 62 und kurz darauf bereits Größe 68. Wird Ihr Baby eher klein, sollten Sie auch einige Sachen in Größe 50 kaufen.

■ **Sommer? Winter?** Warmer Overall und Mini-Handschuhe oder Sonnenschirm und Sonnenhut: Überlegen Sie beim Kauf, in welcher Jahreszeit Ihr Kind die Erstlingssachen braucht. Alles andere besorgen Sie besser erst später.



**Bei sich bleiben**

Achtsames Atmen, Innehalten  
und sanfte Bewegungen können  
helfen, zwischen den Wehen  
sich selbst und die Muskeln  
zu entspannen.



## AUF SICH SELBST VERTRAUEN

### **Sie sind die Nummer eins!**

Wie bei der Schwangeren-  
vorsorge sind Sie auch jetzt  
wieder die Hauptperson.  
Geht es Ihnen gut, so kön-  
nen Sie Ihre Kraft und Ihr  
Selbstvertrauen voll ab-  
schöpfen. Fühlen Sie sich  
in den Räumen und in Ihrer  
persönlichen Situation wohl,  
sicher und beschützt, so  
werden Sie den Heraus-  
forderungen und Phasen  
der Geburt (siehe S. 169)  
ausdauernd begegnen.

### **Bitten Sie die Hebamme**

oder Ihre Begleitung, Sie  
während der vielen Stun-  
den, die Sie gemeinsam  
verbringen, immer mal wie-  
der zu fragen: „Hast du al-  
les, was du brauchst?“

### **Oft sind es einfache Dinge,**

die einen Unterschied ma-  
chen: Vielleicht ist Ihnen  
der Raum zu hell, sodass  
Sie sich nicht wirklich ge-

borgen fühlen? Vielleicht  
möchten Sie einen Schluck  
Wasser trinken. Ein warmes  
Bad nehmen. Vielleicht  
brauchen Sie auch ein paar  
tröstende, aufmunternde  
oder anerkennende Worte,  
jemanden, der Ihre Hand  
hält, Ihren Rücken stützt  
oder Ihr Kreuzbein mas-  
siert.

### **Die Position verändern –**

auch das kann guttun.  
Beim Veratmen der Wehen  
entfaltet sich zum Beispiel  
in einer aufrechten Haltung  
Ihre Lunge besser. So wer-  
den Sie und das Baby opti-  
mal mit Sauerstoff versorgt.  
Das kann ein gutes Gefühl  
sein. Doch nicht immer:  
Vielleicht sind Sie auch  
sehr müde, wollen sich ein-  
fach nur noch hinlegen und  
die Augen schließen – mit  
einem kühlen Tuch auf der  
Stirn. Auch das ist vollkom-  
men in Ordnung.

**Denken Sie daran:** Bei der  
Geburt gibt es für Sie kein  
„richtig“ oder „falsch“ und

eine Geburt ist auch keine  
„Leistungsshow“.


**1 Finden Sie heraus,** was  
Sie gerade brauchen.  
Bitten Sie Ihre Begleitung,  
Ihre Hebamme oder auch  
anwesende Ärztinnen und  
Ärzte darum, Ihre Bedürf-  
nisse zu berücksichtigen  
und zu stillen.

**2 Vertrauen Sie** auf sich  
und die Kraft und den  
Rhythmus Ihres eigenen  
Körpers. Er hat Ihr Kind in  
den vergangenen Monaten  
getragen und versorgt.  
Er wird auch dafür sorgen,  
dass Ihr Baby wohlbehalten  
auf die Welt kommt.

**3 Sind Sie nervös?** Das  
ist vollkommen normal  
und kann sogar wünschens-  
werte Auswirkungen haben:  
Viele MusikerInnen oder  
SportlerInnen sind vor Auf-  
tritten oder Wettkämpfen  
aufgeregt und vollbringen  
gerade deswegen Außer-  
gewöhnliches und Groß-  
artiges.

# EINGEMUMMELT?

**SO EINE KUSCHELWEICHE DECKE** ist eine schöne Sache, aber für die ganz Kleinen geht nichts über den direkten Hautkontakt.



Säuglinge haben ein großes **SCHLAFBEDÜRFNIS** – und wenn sie wach sind, ein ebenso großes Bedürfnis nach Zärtlichkeit und direkten Berührungen.

Ausreichend Schlaf, Ruhe und viel Körperkontakt sind sehr wichtig für die körperliche, geistige und seelische **ENTWICKLUNG** von Babys.

**WINDEL, BODY, STRAMPLER:** Für Neugeborene ist es sehr ungewohnt, plötzlich nicht mehr von Fruchtwasser umgeben zu sein, sondern in Kleidung zu stecken. Es ist nun für alle wichtigen Körperfunktionen ganz allein zuständig: Atmen, trinken, verdauen, Urin und Stuhl ausscheiden.

Daher genießt Ihr Baby den direkten Körperkontakt – zum Beispiel zu zweit oder zu dritt unter einer warmen Decke. Je mehr nackte Haut es spürt, um so besser und sicherer fühlt es sich. Schöner Nebeneffekt: Kuscheln regt die Milchproduktion an.

# HAUTKONTAKT!

**GROSSES BEDÜRFNIS NACH NÄHE:** Neugeborene brauchen Körperkontakt. Mund, Nase und ihre Haut sind besonders empfindsam.

Innige Beziehung:  
Beim Stillen genießen Babys das **WOHLIGE GEFÜHL**, ihren Hunger und Durst in aller Ruhe zu „stillen“ und der Mutter ganz nah zu sein.

Neugeborene und **SÄUGLINGE** werden gern gehalten, getragen und genießen einen möglichst großflächigen Körperkontakt.

**JE MEHR HAUT, DESTO BESSER.** Gehalten, getragen und gestreichelt werden, den Herzschlag der Mutter spüren, vertraute Stimmen hören, an der Brust liegen – alles das tut Ihrem Baby gut und wirkt wunderbar beruhigend. Die meisten Baby genießen es außerdem sehr,

nackt zu sein: ohne Windel erleben sie eine große Bewegungsfreiheit. Lassen Sie Ihr Baby deshalb auch gern regelmäßig im angenehm warmen Zimmer „unten ohne“ auf einer Decke liegen. Vor allem, wenn die Haut im Windelbereich bereits gerötet oder wund ist.





### **Gemeinsamkeit und Nähe**

Wie interessant, gesellig,  
lustig und oft auch tröstlich ist  
es, sich mit anderen Müttern und  
Vätern auszutauschen und  
gemeinsame Wege zu gehen.

Knüpfen Sie deshalb  
aktiv Kontakte.

## NETZWERKEN GEGEN ALLTAGS- FRUST

Reisen Sie in Gedanken mal ein oder zwei Jahre in die Zukunft: Wer holt Ihr Kind aus der Kita ab, wenn Sie beide länger arbeiten müssen? Wer kümmert sich, wenn es krank ist und Sie beide wichtige Termine nicht absagen können? Dann ist es gut, auf ein Netzwerk zurückgreifen zu können: Andere Eltern, die Ihr Kind erst mal mitnehmen, Großeltern oder gute Nachbarn, die einspringen. Am besten, Sie bauen sich so ein Netzwerk gezielt auf.

**Augen und Ohren offen halten:** Suchen Sie im Alltag den Kontakt zu anderen Eltern in der Nachbarschaft. Mit Kinderwagen oder Baby im Tragetuch sind sie gut erkennbar. Oder Sie pflegen Begegnungen aus

dem Geburtsvorbereitungs- oder Babymassagekursen.

**Je kontaktfreudiger Sie sind,** desto größer ist die Chance, Menschen zu finden, die mit Ihnen auf einer Wellenlänge sind und mit denen Sie ein eigenes kleines und auf Gegenseitigkeit beruhendes Netzwerk aufbauen können.

**1 Probieren Sie Neues aus:** Widerstehen Sie gerade bei Frust oder Sorgen der inneren Tendenz, Ihren Alltag nur mit bisher bereits bewährten Methoden und Handlungsmustern zu managen. Ihr Leben verändert sich gerade, verändern Sie sich mit.

**2 Seien Sie mutig:** Sprechen Sie andere Eltern an. Schließen Sie sich zusammen, um Ideen und Erfahrungen miteinander auszutauschen. Haben Sie den Mut, möglicherweise auch neue Wege zu gehen, die bisher in Ihrem Alltags-

repertoire noch nicht vorkommen.

**3 Suchen Sie Unterstützung:** Zum Beispiel von Freunden, Großeltern, Geschwistern, Bekannten oder Verwandten. So lernt Ihr Baby von Anfang an weitere Bezugspersonen kennen, zu denen es später auch im Notfall gern geht.

**4 Respektieren Sie Grenzen:** Auch das beste Netzwerk kann nicht immer helfen. Wird der Alltagsfrust zu belastend, holen Sie sich Rat in einer Erziehungs- oder Familienberatungsstelle. Die Beratung ist meist kostenlos.

**5 Pflegen Sie Rituale:** Vielleicht bauen Sie in Ihrem Netzwerk eigene kleine Rituale auf: feste Termine oder nette Gewohnheiten, die Sie gemeinsam schätzen und pflegen. Zum Beispiel ein Eltern-Kind-Brunch jeden ersten Sonntag im Monat.