

MAMI  TO GO

CHECKLISTEN

für Schwangerschaft & Geburt

- ✓ GESUNDHEIT & VORSORGE
- ✓ LEBEN
- ✓ ORGANISATION

GU

DIE SCHWANGERSCHAFT

DAS 1. TRIMESTER (1.–3. MONAT) 6

- Ein Baby? Erste Anzeichen 6
- Schwangerschaft im Überblick 8
- Erster Besuch beim Arzt 10
- Die Vorsorgeuntersuchungen 12
- Der Mutterpass 14
- Was heißt risikoschwanger? 15
- Zum Arzt? Warnsignale 16
- Die frohe Botschaft mitteilen 17
- Schwanger im Arbeitsleben 18
- Tipps gegen Beschwerden 20
- Ernährung für werdende Mütter 22
- Unterwegs 24
- Haustiere 26
- Sport mit Babybauch? 27
- Pflegeprodukte & Co. 28

DAS 2. TRIMESTER (4.–7. MONAT) 30

- Das zweite Screening 30
- Gewicht – was ist erlaubt? 32
- Betreuung durch die Hebamme 34
- Lust und Partnerschaft 36
- Umstandsmode einkaufen 38
- Geburtsvorbereitungskurs 40
- Den schönsten Babynamen finden 41

- Das Baby spüren 42
- Wenn das zweite Kind kommt 43
- Hilfe bei Beschwerden 44

DAS 3. TRIMESTER (8.–10. MONAT) 46

- Das Nest vorbereiten 46
- Babys Erstausrüstung 48
- Geburtsvorbereitung für Väter 50
- Formalitäten vor der Geburt 52
- Was tun bei Schlafproblemen? 55
- Die letzten Tage 56
- Vorbereitung aufs Stillen 58
- Das Baby lässt auf sich warten 59



DIE GEBURT

BEVOR ES LOSGEHT 62

- Den richtigen Geburtsort finden 62
- Die Kliniktasche 64
- Die Geburt planen 65

DAS BABY KOMMT 66

- Geht die Geburt los? 66
- Phasen der Geburt 68
- Geburtsschmerzen lindern 71
- Hilfe bei Komplikationen 74
- Kaiserschnitt 76
- Papa bei der Geburt 77

WILLKOMMEN, BABY 78

- Gleich nach der Geburt 78
- Erste Untersuchungen 80



- Mama nach der Entbindung 81
- Es geht nach Hause 82



DAS ERSTE HALBE JAHR

MIT DEM BABY

DIE ERSTEN WOCHEN 86

- Eine neuer Lebensabschnitt 86
- Mama im Wochenbett 88
- Das Neugeborene 90
- Der frischgebackene Papa 92
- Den richtigen Kinderarzt finden 94
- Das erste Mal beim Arzt 95

BABYS ERNÄHRUNG 96

- Das Beste von Anfang an: Stillen 96
- Stillprobleme meistern 98
- Die Ernährung in der Stillzeit 100
- Alternativ: das Fläschchen 102
- Und wie geht es weiter? 104

BABYPFLEGE 106

- Richtig wickeln 106
- Das Kleine waschen 108
- Gut angezogen: Babys Kleidung 110
- Kinderwagen und Tragehilfe 112
- Die Wickeltasche 114
- Autofahren mit Baby 115

BABYS GESUNDHEIT 116

- Der sichere Babyschlafplatz 116
- Einschlafen lernen 118
- Unruhige Babys und Schreikinder 120
- Schlafmangel bei den Eltern 122
- Die U-Untersuchungen 124
- Wenn das Baby krank ist 126
- Sofort zum Arzt? 128
- Impfungen 129

WIR SIND EINE FAMILIE! 130

- Mama und Papa sein 130
- Gemeinsam verreisen 132
- Die richtige Betreuung finden 134
- Entwicklung: Die ersten 6 Monate 136
- Trotz Kind ein Liebespaar bleiben 138

ZUM NACHSCHLAGEN 139

- Bücher und Internetadressen, die weiterhelfen 139
- Register 141
- Impressum, Leserservice, Garantie 144

DAS 1. TRIMESTER

(1. BIS 3. MONAT)

EIN BABY? ERSTE ANZEICHEN

Egal, ob bei einem langersehnten Wunschkind oder bei einer ungeplanten Schwangerschaft – ganz plötzlich sind die ersten Zeichen da.

DAS KÖNNTE AUF EINE SCHWANGERSCHAFT HINDEUTEN

- ✓ **Einnistungsblutung:** Das befruchtete Ei setzt sich meist unbemerkt in die Gebärmutter-schleimhaut. Jede vierte Schwangere bemerkt aber eine leichte Blutung.
- ✓ **Ungewohntes Brustgefühl:** Einige Frauen haben das Gefühl, dass der Busen besonders spannt, sehr empfindlich ist oder sich sehr weich anfühlt. Auch die Brustwarzen erscheinen dunkler.
- ✓ **Unerklärliche Müdigkeit:** Gerade in den ersten Wochen und Monaten leistet der Organismus der Frau Schwerstarbeit. Er reagiert darauf mit extremer Müdigkeit, um sich zu schonen.



- ✓ **Übelkeit:** Mehr als der Hälfte aller Frauen ist in den ersten Monaten der Schwangerschaft regelmäßig übel. Einige müssen morgens erbrechen, andere haben den ganzen Tag über das Gefühl, dass ihnen schlecht werden könnte. Nach den ersten zwölf Wochen geht es den meisten aber zum Glück wieder besser.
- ✓ **Kopfschmerzen:** Weil der Gehalt des Hormons Progesteron im Blut erhöht ist, haben manche Schwangere Kopfschmerzen. Meist verschwinden diese Beschwerden im zweiten Schwangerschaftsdrittel.
- ✓ **Sonderbare Gelüste:** Appetit auf dunkles Vollkornbrot, Spinat, Fleisch oder saure Gurken? Hinter dem ungewohnten Heißhunger steckt oft ein erhöhter Bedarf an bestimmten Mineralstoffen oder Spurenelementen, die in diesen Lebensmitteln enthalten sind.
- ✓ **Ausbleiben der Periode:** Das deutlichste Zeichen für eine Schwangerschaft. Zwar können Sie bereits vor dem Ausbleiben einen Frühtest machen, doch der ist nicht wirklich aussagekräftig. Ein Urintest zwei Tage nach Ausbleiben der Periode gilt dagegen zu 97 Prozent als zuverlässig. Machen Sie den Test möglichst morgens, dann lässt sich das Schwangerschaftshormon HCG am besten nachweisen.
- ✓ **Positiver Test!** Und nun? Atmen Sie erst einmal tief durch. Sehr tief, denn ab jetzt beginnt ein völlig neues Leben – nicht nur in Ihrem Bauch. Sie werden Mutter und Ihr Partner Vater. Hat er nicht schon beim Test mitgezittert, ist es nun an der Zeit, ihn zu informieren.

WICHTIG**DEN FRAUENARZT ANRUFEN**

Machen Sie einen Termin bei Ihrem Gynäkologen. Erklären Sie, dass Sie schwanger sind, und besprechen Sie, wann Sie zur ersten Vorsorgeuntersuchung kommen können. Was viele nicht wissen: Auch Hebammen können die Vorsorgeuntersuchungen übernehmen und führen sie nach den Mutterschaftsrichtlinien durch.

HAUSTIERE

Generell spricht natürlich nichts dagegen, dass Sie Ihr Haustier behalten, wenn Sie ein Kind erwarten. Allerdings sollten werdende Mütter besonders streng auf Hygiene achten.

HYGIENEMASSNAHMEN

- ✓ **Tierarzt-Check:** Ist das Tier richtig geimpft, entwurmt und entlaust?
- ✓ **Flohhalbänder:** Vorsicht, die Chemikalien darin können für Schwangere gefährlich sein. Fragen Sie den Tierarzt nach Alternativen.
- ✓ **Katzen:** Vermeiden Sie unbedingt den Kontakt mit Katzenkot; hier befinden sich die Erreger der Toxoplasmose. Die Reinigung der Katzentoilette sollte ein anderes Familienmitglied übernehmen.
- ✓ **Nager:** Hamster und Mäuse können das LCM-Virus übertragen, Frettchen und Ratten Listerose und Leptospirose. Halten Sie unbedingt Rücksprache mit dem Tierarzt. Eventuell können Sie das Tier während der Schwangerschaft bei Freunden oder Verwandten unterbringen.
- ✓ **Vögel:** Auch hier kann der Kot Parasiten enthalten, die die Gesundheit der Schwangeren und des Babys gefährden.

NEUE REGELN

- ✓ Hunde und Katzen sollten vor der Geburt wissen, was für sie tabu ist (Kinderzimmer, Wiege, Wickeltisch).
- ✓ Rechnen Sie damit, dass Ihr Tier eifersüchtig auf das Baby reagiert.
- ✓ Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für Ihren Vierbeiner.
- ✓ Planen Sie für die Geburt und für den Notfall eine »Pflegefamilie« ein. Es muss klar sein, wer sich um das Haustier kümmert.

SPORT MIT BABYBAUCH?

Bewegung lindert Schwangerschaftsbeschwerden und bereitet den Körper auf die Strapazen der Geburt vor.

GUT GEEIGNET

- ✓ Aquafitness, Schwimmen
- ✓ Ausgedehnte Spaziergänge
- ✓ Golfen
- ✓ Gymnastik, Yoga
- ✓ Radfahren
- ✓ Tai-Chi
- ✓ Tanzen
- ✓ Walking

NICHT GEEIGNET

- ✓ Ballsportarten
- ✓ Extremsportarten
- ✓ Inline-Skaten
- ✓ Reiten
- ✓ Rudern
- ✓ Skifahren
- ✓ Squash, Tennis
- ✓ Tauchen

DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

- ✓ Puls unter 140 Schläge/Minute
- ✓ Ausreichend trinken
- ✓ Sanft und gut aufwärmen
- ✓ Gelenke schonen
- ✓ Genug Pausen machen
- ✓ Auf die Signale des Körpers achten: Was tut wirklich gut?



UMSTANDSMODE EINKAUFEN

Der Bauch wird immer runder und selbst normale Hosen mit Gummizug passen im zweiten Schwangerschaftsdrittel kaum noch. Doch welche Anschaffungen lohnen sich wirklich?

DARAUF SOLLTEN SCHWANGERE BEIM EINKAUFEN ACHTEN

- ✓ Gönnen Sie sich gut sitzende Umstandsmode. Wer im Schrank einfach zu extraweit geschnittenen Teilen greift, fühlt sich unter Umständen nur dick und nicht schwanger.
- ✓ Entscheiden Sie sich lieber für wenige Kleidungsstücke, die sich gut miteinander kombinieren lassen und bestens verarbeitet sind, damit sie lange gut sitzen.
- ✓ Praktisch ist es, wenn Varianten möglich sind und Sie zum Beispiel eine Hose auf verschiedene Längen krempeln oder Röcke zu legeren und feierlichen Anlässen tragen können.
- ✓ Vermeiden Sie Kunstfasern. Gerade in der Schwangerschaft reagiert die Haut sensibel und manche Frauen schwitzen mehr.
- ✓ Achten Sie darauf, dass nichts einengt oder einschnürt. Das ist nämlich nicht nur unangenehm, sondern auch schlecht für die Durchblutung. Ideal sind Bündchen aus dehnbarem Material, das Woche für Woche »mitwächst«.
- ✓ Umstandsshirt im doppelten Einsatz: Viele Oberteile für Schwangere sind extra so geschnitten, dass Sie sie auch in der Stillzeit noch gut tragen können. Sehr praktisch!
- ✓ Unterhosen extra für Schwangere müssen nicht sein. Wichtig ist nur, dass der Slip entweder unter dem Bauch sitzt oder über den ganzen Bauch geht. Diese XXL-Variante ist zwar nicht hübsch, aber meist sehr angenehm zu tragen.

- ✓ Auch wer sonst nicht gern einen BH trägt: In der Schwangerschaft kann ein zusätzlicher Schutz für das Bindegewebe sehr nützlich sein. Aber lieber nur ein bis zwei BHs kaufen, da die Brust weiter wächst.
- ✓ Es muss nicht immer neu sein. Umstandsmode wird oft nur kurz getragen. Fragen Sie im Freundeskreis nach, ob jemand etwas verleiht oder verkauft. Auch in Internet-Verkaufsplattformen, FB-Gruppen oder Second-Hand-Läden gibt es Schnäppchen.
- ✓ Fast unverzichtbar sind Bauchbänder. Mit ihnen können Sie nicht nur Hosen unauffällig offen tragen, sondern auch Oberteile weiter benutzen, die sonst zu kurz wären.

EINKAUFLISTE: WAS BRAUCHEN SCHWANGERE?

- ✓ 2 bis 3 gut sitzende Hosen (mit verstellbaren oder elastischen Bündchen)
- ✓ 1 Rock oder Kleid
- ✓ 2 bis 3 passende Oberteile
- ✓ 1 lange Strickjacke
- ✓ 2 passende BHs
- ✓ 5 bis 7 große Schlüpfer aus Baumwolle
- ✓ 1 bis 2 Paar bequeme flache Schuhe
- ✓ 1 Bauchband
- ✓ 2 Paar Stützstrümpfe, wenn Sie zu blauen Flecken oder roten Äderchen neigen
- ✓ Mehrere Paar Socken oder Strümpfe, die am Bund nicht einengen



DIE KLINIKTASCHE



Spätestens ab der 35. Woche sollte die Tasche für das Krankenhaus gepackt sein, damit Sie startklar sind.

MAMAS KLINIKTASCHE

- ✓ 4 bis 5 Nachthemden oder Schlafanzüge
- ✓ 1 bis 2 Still-BHs, Stilleinlagen
- ✓ Warme, rutschfeste Socken
- ✓ Bequeme Hausschuhe
- ✓ 5 bis 6 Baumwollunterhosen
- ✓ Strick- oder Sweatjacke
- ✓ Bequeme Jogginghose
- ✓ Garderobe für den Heimweg (weit, circa fünfter Monat)
- ✓ Toilettenartikel, Fön
- ✓ Waschlappen, Handtücher
- ✓ Stift, Papier
- ✓ Kleingeld, Handy

FÜR DIE GEBURT (möglichst in eine kleine Extratasche packen)

- ✓ Personalausweis
- ✓ Krankenkassenkarte
- ✓ Einweisungsschein
- ✓ Mutterpass
- ✓ Allergiepass (falls vorhanden)
- ✓ Warme Socken
- ✓ Brille (keine Kontaktlinsen!)
- ✓ Weites T-Shirt oder Nachthemd

TIPP

EXTRA-KLINIKTASCHE FÜR PAPA

Auch Männer sollten das Nötigste dabei haben: Getränk und Snack, Armbanduhr (um Wehenabstände zu messen), Kleingeld für Parkuhr oder Münztelefon (falls das Handy ausfällt), Kamera.

DIE GEBURT PLANEN



Nehmen Sie sich schon in den Wochen vor der Geburt die Zeit, sich Gedanken über die Geburt zu machen. Was ist Ihnen besonders wichtig? Schreiben Sie es auf!

- ✓ **Begleitung:** Wer soll als Geburtsbegleiter dabei sein? Wenn es nicht der werdende Vater ist, dann vielleicht eine Freundin?
- ✓ **Das Ambiente:** Musik, Duftöle, Lieblingskleidung? Worauf legen Sie ganz besonderen Wert?
- ✓ **Dokumentation:** Soll die Geburt gefilmt werden? Möchten Sie Fotos von der Geburt und dem gerade eben geborenen Baby haben?
- ✓ **Zuschauer:** Können Sie sich vorstellen, dass zusätzlich zu den Geburtshelfern angehende Ärzte oder Hebammen anwesend sind?
- ✓ **Gebärhaltung:** Welche Positionen sind Ihnen besonders angenehm?
- ✓ **Wasser:** Möchten Sie zur Entspannung in die Wanne?
- ✓ **Schmerztherapie:** Welche bevorzugen Sie (siehe Seite 71 ff.)?
- ✓ **Kaiserschnitt:** Sollte dieser nötig sein, bevorzugen Sie dann eine Vollnarkose oder PDA/SPA (siehe Seite 73)?
- ✓ **Köpfchen fühlen:** Möchten Sie den Kopf Ihres Babys berühren, wenn er zu sehen ist?
- ✓ **Nabelschnur:** Wer soll sie durchtrennen?
- ✓ **Nachgeburt:** Was soll mit Plazenta und Nabelschnur geschehen?
- ✓ **Bindung:** Möchten Sie Ihr Baby gleich nach der Geburt in den Arm nehmen und mit ihm kuscheln?
- ✓ **Benachrichtigen:** Wer soll als Erstes erfahren, dass Ihr Baby auf der Welt ist?
- ✓ **Besuch:** Sollen Verwandte und Freunde in der Geburtsstation vorbeikommen? Oder möchten Sie erst einmal allein sein?

ES GEHT NACH HAUSE

Endlich dürfen Mutter und Kind die Klinik verlassen.
Was muss dazu vorbereitet werden?



WANN KÖNNEN SIE WIEDER HEIM?

- ✓ **Ambulante Entlassung auf Wunsch:** Verlieft die Entbindung vaginal und ohne Komplikationen, können Mutter und Kind die Klinik etwa drei bis vier Stunden nach der Verabschiedung aus dem Kreißsaal verlassen. Wichtig: Gute Unterstützung zu Hause.
- ✓ **Nach Spontangeburt:** Normalerweise endet die stationäre Aufnahme zwei bis drei Tage nach der Geburt.
- ✓ **Nach einem Kaiserschnitt:** Die Wunde muss erst gut verheilen und der Kreislauf der Mutter stabil sein. Die Entlassung erfolgt daher meist erst nach etwa fünf Tagen.

ABSCHIED VON DER GEBURTSSTATION

- ✓ **Untersuchungen:** Mutter und Kind werden noch einmal gründlich untersucht. Das Kind bekommt ein U-Untersuchungsheft (U1 und U2 wurden in der Klinik gemacht). Die Mutter erhält einen letzten Eintrag in den Mutterpass. Sind Mutter und Kind gesund, werden sie offiziell entlassen.
- ✓ **Stillberatung:** Nutzen Sie die Erfahrung von Stillberaterinnen in der Klinik. Oft erhalten Sie auch Informationen über Stillgruppen oder andere Hilfen nach der Krankenhauszeit.
- ✓ **Säuglingspflege:** Die Kinderkrankenschwestern zeigen Ihnen gern die wichtigsten Griffe. Stellen Sie ruhig viele Fragen.

- ✓ **Austausch:** Auf der Wöchnerinnenstation lernen Sie Mütter mit gleichaltrigen Babys kennen. Bei Sympathie unbedingt daran denken, die Kontaktdaten auszutauschen.
- ✓ **Dank an das Pflegepersonal:** Fühlten Sie sich gut aufgehoben? Dann bedanken Sie sich mit einer kleinen Abschiedsgeste. Sammelt die Station Babybilder? Gibt es eine Kaffeekasse? Oder schenken Sie lieber Blumen beziehungsweise Pralinen?

WAS BRAUCHT DAS BABY?

- ✓ Unterziebody
- ✓ Pullover und Hose oder Strampelanzug
- ✓ Warme Socken
- ✓ Mütze
- ✓ Jacke
- ✓ Im Winter: kleine Decke, zum Warmhalten
- ✓ Autobabyschale (Gruppe 0+, für Babys ab der Geburt)

WAS BRAUCHT DIE MUTTER?

- ✓ Weiche, bequeme Kleidung (passend für fünften Monat)
- ✓ Flache Schuhe, denn oft fällt das Laufen noch schwer

WICHTIG

NACHSORGEHEBAMME

Bis zehn Tage nach der Geburt haben Sie täglich Anspruch auf den Besuch einer Hebamme; bis zum Ende der Stillzeit kann sie dann weitere 16-mal vorbeischauen. Die Kosten dafür übernimmt die Krankenkasse. Fragen Sie möglichst schon vor der Geburt, spätestens in der Klinik nach. Oft übernehmen freie Hebammen der Klinik auch die Nachsorge.

DER SCHNELLE KOMPASS FÜR DIE KUGELBAUCHZEIT



- ✓ **Auf den Punkt.** Alles, was werdende Eltern wissen müssen: Welche Untersuchungstermine stehen an? Welche Anschaffungen sind sinnvoll? Wie bereitet man sich auf die Geburt vor?
- ✓ **Übersichtlich.** Checklisten zeigen auf einen Blick, was jetzt wirklich wichtig ist und ob Sie an alles gedacht haben.
- ✓ **Praktisch.** Der unkomplizierte Begleiter für die Handtasche – kompetent und immer dabei.



WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-6720-0



9 783833 867200

www.gu.de