

Kareen Dannhauer · Sissi Rasche

WILLKOMMEN IM
**HEBAMMEN
SALON**

Der charmanteste Ort für alle
Fragen rund um Schwangerschaft
und Geburt



Das Buch

Hebammenwissen at its best!

Im Hebammensalon holen Kareen Dannhauer und Sissi Rasche, die beiden Herzblut-Hebammen aus Berlin, schwangere Frauen da ab, wo sie stehen: In einer ganz besonderen Lebensphase, mit tausend Fragen und der ein oder anderen überraschenden Erkenntnis. Ihr Körper führt ein Eigenleben, die Gefühle tanzen Tango, die Partnerschaft erreicht das nächste Level ... beim Mutterwerden bleibt kein Stein auf dem anderen!

Damit Frauen selbstbewusst, gut informiert und emotional gestärkt durch Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gehen können, teilen die Autorinnen ihr ganz besonderes Wissen. Von Freundin zu Freundin, von Frau zu Frau. Erfrischend, ehrlich und unverblümt. Oh, Baby! Von Sex bis Stillstart, von Hämorrhoiden bis Hausgeburt. So geht Kinderkriegen wirklich!

Die Autorinnen

Kareen Dannhauer ist freiberufliche Hebamme und hat viele Jahre geburtshilfliche Erfahrung. Ihr umfangreiches Wissen vermittelt sie in Kursen und in ihren erfolgreichen Ratgebern *Guter Hoffnung* und *Schwanger werden*. Auf ihrem Blog und auf Instagram in der *#dienstagssprechstunde* gibt es regelmäßig weitere spannende Einblicke rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit. 2004 gründete sie INTO LIFE, ihre eigene Produktlinie für Tees, Kosmetik und Nahrungsergänzung speziell für schwangere Frauen. Kareen Dannhauer ist Mutter zweier Töchter und lebt mit ihnen in Berlin.

Sissi Rasche arbeitet als freiberufliche Hebamme in Berlin und ist spezialisiert auf Hausgeburtshilfe sowie die 1:1-Betreuung im Klinik-Belegssystem. Wenn sie nicht gerade einem Baby auf die Welt hilft oder mit Kareen im Hebammensalon plaudert, ist sie als Co-Gründerin des Concept Stores BABYBOX AND FAMILY und als Botschafterin der Pflegemarke LILLYDOO unterwegs. Sissi Rasche lebt mit ihrem Mann und ihren vier gemeinsamen Kindern in Berlin-Charlottenburg.

Kareen Dannhauer, Sissi Rasche

Willkommen im
HEBAMMEN
SALON

**Der charmanteste Ort für alle
Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt**

Kösel

Wichtiger Hinweis

Alle Hinweise, Maßnahmen und Behandlungsansätze in diesem Buch sind von den Autorinnen sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch nicht die persönliche Begleitung und Abklärung durch Hebammen, behandelnde Ärzt*innen oder andere Fachpersonen, die zur Ausübung der Heilkunde berechtigt sind. Im Zweifelsfall, bei akuten Ereignissen oder deutlichen Symptomen, die Sie beunruhigen und die Sie nicht einordnen können, bei Vorerkrankungen oder bestehender Schwangerschaft muss für eine konkrete Diagnose und fachkundige Behandlung stets ein Arzt oder eine Ärztin aufgesucht werden. Eine Haftung vonseiten der Autorinnen oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag und Layout: Maus Grafikdesign, Kisdorf

Umschlagmotiv: © EYECANDY Berlin

Erfassung und Bearbeitung der Podcastfolgen: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck

ISBN 978-3-641-28600-2

V004

www.koesel.de

Vorwort

Herzlich willkommen im Hebammensalon. Das Buch zum Podcast

Wir beide, Sissi und Kareen, haben vor insgesamt 40 Jahren unsere Berufung zum Beruf gemacht. Wir haben so viele Frauen und ihre Partner*innen in den spannendsten Monaten, Wochen und Tagen ihres Lebens begleitet, etwa 3000 Kindern auf ihrem Weg in die große neue Welt geholfen und dabei eine Menge über das Leben gelernt.

Unser großartiger Beruf verbindet uns fachlich und seit einigen Jahren auch privat. Wir unterstützen uns gegenseitig, vertreten einander und tauschen uns über die vielen Themen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett aus. Geballtes Wissen, das wir irgendwann ungescriptet auf Instagram geteilt haben. Aus einer Quasselstunde unter Kolleginnen wurde so der »Hebammensalon« im Live-Format. Immer mehr schwangere Frauen und neugeborene Mütter hörten uns zu, stellten Fragen, schlugen neue Themen vor. Und wir wollten über all das sprechen!

Als Hebammen wissen wir, dass es im Gesundheitswesen schon lange Verwerfungen gibt. Gute Hebammenbetreuung ist mittlerweile Mangelware, und natürlich können und wollen wir online keinen Hebammenmangel auffangen oder die Beratung vor Ort ersetzen. Was wir aber durchaus können und mit Leidenschaft tun: Schwangere, Gebärende und Frauen im Wochenbett mit wertvollen Informationen versorgen, ihrer Vielfalt und ihren Bedürfnissen Beachtung schenken und vor allem ihre Kraft feiern!

Das wurde umso wichtiger, als Corona kam. Wir blieben alle zu Hause – und dort auch ziemlich allein. Viele Angebote und Kurse für Schwangere und junge Mütter mit ihren Babys fielen aus, es gab wenig Austausch und viele offene Fragen. Plötzlich mehrten sich die Stimmen: »Ihr braucht einen Podcast!«

Vom sporadischen Live-Format zum eigenen Podcast – der »Hebammensalon« hatte also endlich einen festen Platz gefunden.

»Hallo im Hebammensalon – der Podcast für deine Schwangerschaft und Babyzeit!«

Für alle, die ihn noch nicht kennen: Unser Podcast ist eine wunderbare Möglichkeit, charmant, leichtfüßig und gut unterhalten in den Kosmos »Schwangerschaft« einzutauchen. Wenn du dir wünschst, Kinder zu bekommen ohne angestaubtes »Ohgottohgott«, ohne Berührungsängste und ohne falsche Scham, bist du bei uns genau richtig!

All das Wissen, die Fakten, Anekdoten und Tipps aus dem Podcast haben wir nun zu Papier gebracht – zum Nochmal-Lesen und leichten Wiederfinden. Und natürlich für all jene, die lieber lesen als hören! Nutze das Buch gerne auch als persönliches Schwangerschaftsjournal. Wir ermuntern dich ausdrücklich, dir Notizen zwischen die Zeilen und mitten in den Text zu schreiben, als Spickzettel für deinen Weg in eine schöne, kraftvolle und im besten Fall selbstbestimmte Geburt.

Alles Liebe und Gute für dich und dein Baby auf diesem aufregenden Weg!

Karen & Sissi

SCHWANGERSCHAFT

Ungläubig schaust du auf die beiden Streifen des Schwangerschaftstests: Es ist real! Ihr bekommt wirklich ein Baby. Ab jetzt betrittst du ein neues Universum. Hattest du bislang eher abstrakte Vorstellungen davon, wie das Leben mit einem Kind so sein könnte, ist die Schwangerschaft nun tatsächlich der Weg dorthin. Versonnenes Bauchstreicheln, klischeehafte Hechelkurse – erst mal Übelkeit und später dicke Füße, dazu die umständliche Logistik, wie man sich für einen Geburtsort entscheidet und eine Wochenbetthebamme bekommt. Wir begleiten dich auf dieser Reise – und sortieren ein wenig die Unübersichtlichkeit!

Sissi: »Es ist doch faszinierend: Da wünschst du dir so sehr ein Baby und plötzlich sind da zwei Striche und sofort kriegst du dieses Gefühl: ›Oh Gott, jetzt gibt es kein Zurück mehr!«. Kennst du oder?«

Kareen: »Soll ich mal was verraten? Ich hab ja tatsächlich noch nie einen Schwangerschaftstest gemacht. Aber kalte Füße hatte ich auch. Und dann ganz schnell die Hebamme angerufen ...«

Sissi: »Wow, wirklich Kareen? Ich wusste es natürlich auch immer ohne Test, habe aber dieses Bauchkribbeln geliebt. Und dann war er da, der zweite Streifen, und sofort noch mehr Bauchkribbeln.«

Die Frühschwangerschaft

Himmelhoch jauchzend und todmüde

Über die Gefühlsachterbahn, die Frauen in den ersten Wochen ihrer Schwangerschaft durchleben, wird oft wenig gesprochen. Von ungläubigem Staunen und purer Freude über Respekt vor den geschaffenen Tatsachen und Angst bis zur Schockstarre ist alles dabei! In diesem Kapitel wollen wir über die tabuisierte Seite der frühen Schwangerschaft schreiben!

Die ganz frühe Schwangerschaft ist für viele Frauen eine Phase, die nicht nur rosarot ist und in der der Himmel nicht voller Geigen hängt. Auch wenn du dir das Baby sehr gewünscht hast, kann es sein, dass du erst mal ordentlich Herzklopfen kriegst, wenn du den positiven Schwangerschaftstest in den Händen hältst: »Uah, jetzt ist es real! Jetzt gibt es kein Zurück mehr! Jetzt wird sich mein Leben radikal ändern!«

Viele Frauen merken, nachdem sie diese allererste Nachricht einigermaßen verdaut haben, dass es ihnen nicht – wie vielleicht erwartet – total blendend geht. Schon die allerersten Schwangerschaftshormone machen viele Frauen ziemlich müde, oft ist dieses Gefühl gar nicht so einfach zu beschreiben. [Eine leicht depressive Stimmung in den ersten Wochen ist normal](#), und viele Frauen können das selbst gar nicht so gut zuordnen und mögen kaum darüber reden. Manchmal mischt sich sogar gleich die Sorge hinein, man könne mit negativen Gefühlen dem Baby schaden, oder wird sogar auf eine komische Weise abergläubisch: »Habe ich es überhaupt verdient, ein Baby zu kriegen, wenn ich nicht stündlich darüber jubeln kann?« Oder man schnappt die These auf, dass das ausgeschüttete Stresshormon Cortisol das Baby beeinflussen und irgendetwas in seinem gerade entstehenden Gehirn triggern könne, sodass es auch depressiv würde ... Nach dem Motto: »Was soll mein Kind denn von mir denken, wenn es jetzt schon eine Mutter hat, die sich gar nicht so richtig freut?«

Wir wollen natürlich alle von Anfang an eine gute Mutter sein und haben ein schlechtes Gewissen dem Baby gegenüber, weil sich diese Verbindung noch nicht so innig anfühlt, wie wir uns das vorgestellt haben. Schnell landen wir dann in einem Defizitgefühl und bewerten die eigenen Gefühle.

Wichtig

Beruhigende Worte: Es gibt keine »guten« oder »schlechten« Gefühle! Es sind einfach sehr vielfältige Gefühle, die alle Teil der Gefühlspalette eines Menschen sind. Und so ist das Leben. Jedes Baby wird all diese Gefühle auf dieser bunten Palette kennenlernen!

Kareen: »Man versteht sich oft selbst nicht. Da hat man sich das Baby so gewünscht, und nun liegt man nur stumpf, kraft- und freudlos auf dem Sofa und starrt an die Decke. Ein Gefühl, als ob einem der Stecker gezogen wurde. Und dabei sollte doch jetzt das Leben zuschlagen!«

Was hat sich die Biologie dabei wohl gedacht? Vermutlich sollen wir schön gar nichts tun und Ruhe geben. Nur läuft da draußen das Leben ja weiter. Besonders, wenn es nicht die erste Schwangerschaft ist, kannst du dich dem Bedürfnis nach Ruhe nicht einfach so hingeben: Du musst dich schließlich neben deiner eigenen Erwerbsarbeit noch um die Kinder kümmern, die bereits da sind.

Sissi: »Die Anfangszeit einer Schwangerschaft verlangt vom näheren Umfeld einer Frau viel Fürsorge und Aufmerksamkeit, ungefähr so wie das Wochenbett! Du brauchst jetzt sofort etwas ganz Bestimmtes zu essen, bist aber selbst nicht in der Lage, dich darum zu kümmern. Also müssen es dir nahestehende Menschen tun. Wenige verstehen das, kaum einer kann es nachfühlen, weil es nicht sichtbar ist, dass es dir nicht gut geht.«

Viele Frauen lieben in diesen ersten Wochen besonders die einfachen Gerichte: typisches Kinderessen – wie Kartoffelbrei mit Spinat oder Vanillepudding –, das sanft zum Gaumen ist und gleichzeitig die Seele des inneren Kindes »streichelt«. Eine Seele, die gewärmt werden will, braucht warmes, weiches, gemütliches Essen.

Freuen unter Vorbehalt

Gegenüber deinem Arbeitgeber und anderen außenstehenden Menschen möchtest du natürlich weiterhin die Toughe, Belastbare sein – du hat ja schließlich Ambitionen. Also gehst du leicht über deine Kräfte und brichst dann zu Hause vielleicht heulend und erschöpft zusammen – und verrätst noch niemandem etwas.

Auch dieser komische Emotionsmix – die Freude unter Vorbehalt und die Angst, dein Baby vielleicht zu verlieren – kommt hinzu. Vielleicht hast du den Gedanken an eine Fehlgeburt und möchtest das eben nicht mit diversen beliebigen Menschen um dich herum teilen. Vielleicht vertraust du dich deshalb zunächst nur wenigen Menschen an. Vielleicht findest du es aus diesem Grund noch zu früh, jetzt schon auf die Suche nach einer Hebamme zu gehen – keine gute Idee!

Tipp

Kontaktiere bereits jetzt eine Hebamme! Es ist gut und wichtig für dich, jetzt schon mit einer Hebamme Kontakt aufzunehmen, aus zwei Gründen. Erstens, weil sie schon jetzt für dich da sein, dich mental unterstützen und dir guten Rat geben kann. Das wird dir guttun, oft ist schon ein Telefonat sehr bestärkend. Und Hebammen sind eben auch für Probleme in der Schwangerschaft da. Auch dann, wenn eine Schwangerschaft glücklos ausgeht, begleitet sie dich, und zwar emotional und medizinisch. Frauen haben in dieser frühen Phase der Schwangerschaft bereits Anspruch auf Hebammenhilfe –das wissen viele nicht. Zweitens ist auch aufgrund des hierzulande herrschenden Hebammenmangels dieser frühe Kontakt notwendig, um überhaupt eine Hebamme und kompetente Betreuung zu erwischen. Nach der 12. SSW ist es meist schon viel zu spät und alle Kolleginnen sind ausgebucht.

Schnell zur Ärztin – oder?

Die Ambivalenz der Gefühle zwischen Vorfreude und dem Gedanken »Ich freu mich lieber nicht zu früh – vielleicht ist es dann noch schmerzhafter, wenn ich es wieder loslassen muss« ist schwierig auszuhalten. Vielleicht möchtest du also am liebsten gleich morgen zu deiner Ärztin rennen, damit sie dir bestätigt, dass alles in trockenen Tüchern ist und du dich an die Kinderzimmerplanung machen kannst.

Wenn es dir gut geht (von Müdigkeit und Übelkeit einmal abgesehen) und du keine Schmerzen oder Blutungen hast, wird deine Gynäkologin dir einen Termin rund um die 6. oder 7. SSW geben. Rechnerisch ist das ungefähr zwei, eher drei Wochen nach der ausgebliebenen Periode. Je später du gehst, umso aussagefähiger ist die Untersuchung, und du wirst dein Baby vermutlich schon im Ultraschall sehen können. **Es ist nicht möglich, vor der sechsten Woche eine Schwangerschaft sicher feststellen zu können.** Wenn du also ungeduldig bist und ganz früh zum Ultraschall gehst, wirst du enttäuscht sein, weil man eben noch »nichts« sehen kann – und du wirst womöglich noch eine Woche mit Hoffen und Bangen zubringen.

Quatsch

Die »magischen zwölf Wochen«! In der zwölften Woche ist laut Definition die embryonale Phase abgeschlossen, deshalb ist das einer der Meilensteine einer Schwangerschaft. Nur geht die 11. oder 13. SSW nicht mit mehr oder weniger Risiken oder – andersherum – mit einer wie auch immer verstandenen Sicherheit einher.

Natürlich ist die frühe Schwangerschaft auf eine bestimmte Weise fragil, immerhin 10 bis 15 % aller Schwangerschaften enden mit einer Fehlgeburt. Nur legt niemand exakt zur 12. SSW einen Schalter um, der besagt: »Ab jetzt ist alles safe!«

Wesentliche Weichen werden tatsächlich schon viel früher gestellt, und das beruhigt dich bestimmt. Wenn du einen frühen Ultraschall in der sechsten oder siebten Woche mit einer positiven Herzaktion hast, dann sinkt die Wahrscheinlichkeit für eine Fehlgeburt ganz erheblich! Ein Etappensieg!

Du musst also nicht sofort zur Ärztin, um dir die Schwangerschaft bestätigen zu lassen. Vielleicht sind diese ersten Wochen, in denen vieles noch nicht richtig real ist, sondern auf einer subtilen Ebene, quasi in einer Zwischenwelt, stattfindet, auch eine gute Zeit, um genau hinzuspüren, Kontakt mit dem neu entstehenden Leben aufzunehmen. Hier kommt deine weibliche Intuition ins Spiel, eine wichtige Stimme für die gesamte Schwangerschaft. Es ist nie verkehrt, wenn du deine feinen Antennen der Innenwelt zuwendest und darauf achtest, was dein Herz, dein Bauch oder dein Baby sprechen.

Kareen: »Die weibliche Intuition ist eine unglaublich wichtige Qualität, die du in dieser Zeit der »guten Hoffnung« kultivieren kannst. Ein großer Schatz, den es zu entdecken gilt; er liegt verborgen in dir und wird dir auf dem Weg zum Muttersein eine gute Begleitung sein.«

Es ist so wichtig, auf dein Gefühl zu vertrauen! »Mein Baby, mein Gefühl!« Das gilt für deine gesamte Schwangerschaft und auch für das Wochenbett danach.

Um Hilfe bitten und Nein sagen

Bei der emotionalen Achterbahnfahrt der ersten Wochen einer Schwangerschaft brauchst du dringend die Unterstützung deines näheren Umfelds. Du bist zwar nicht krank, aber »in anderen Umständen«, die mehr Fürsorge als sonst benötigen. Es ist wichtig, deinen Liebsten zu sagen, wenn

es dir nicht gut geht und sie um Hilfe zu bitten. Lass dich gut umsorgen. Gut zu wissen: Etwas später in der Schwangerschaft wirst du an Energie zurückgewinnen und dich wahrscheinlich blendend fühlen!

Gerade uns starken Frauen fällt das Um-Hilfe-Bitten nicht leicht. Gleichzeitig ist das eine wichtige Lektion für jede Schwangere und später für jede Mutter: Zu wissen, wo deine Grenzen sind, und dich zu trauen, um Hilfe zu bitten.

Genieße das Gefühl, wie gut es tut, wenn Menschen einfach für dich da sind, dir helfen, dir eine Suppe kochen.

Challenge Neinsagen: Es ist nicht leicht, Dinge, die man ursprünglich zugesagt hat (und die man auch gerne machen würde), abzusagen. Weil es einfach nicht geht, weil sich da ein Baby in dein Leben geschlängelt hat. Auch wir Hebammen kennen das natürlich gut. Es fällt immer schwer, feste Vereinbarungen abzusagen, möglicherweise hast du das Gefühl, andere hängen zu lassen.

Aber es ist richtig, dass du auf dich achtest. Und die Erleichterung, wenn du es schaffst, Dinge abzugeben, wird riesengroß sein!

Karens und Sissis Tipp

»Wenn es dir in der frühen Schwangerschaft nicht gut geht, achte auf dich. Manchmal ist eine richtige Auszeit dann das einzig Richtige. Hör auf deinen Körper. Drück auf die Stopp-Taste. Das, was er sich da gerade wünscht – Ruhe, Im-dunklen-Raum-Liegen, Schlafen, Umsorgt-Werden –, das braucht er dringend! Du musst nicht alles allein stemmen, sei nicht zu streng mit dir selbst. Immerhin sind diese ersten Wochen ausschlaggebend für die gesamte Entwicklung deines Babys – dein Körper sorgt also dafür, dass er die dafür notwendige Ruhe bekommt.«

Fazit

Bestimmt hast du dir das Schwanger-Sein irgendwie romantischer vorgestellt, aber jetzt weißt du ein bisschen mehr darüber, warum das eben so ist – und dass es vielen Frauen so geht! Kopf hoch – es wird bald wieder besser, und dann beginnt definitiv der richtig schöne Teil dieses großen Abenteuers!

Übelkeit in der Frühschwangerschaft

Welche Mittel kleine Wunder bewirken können

Vermutlich hast du dir den Beginn deiner Schwangerschaft glamouröser vorgestellt als knieend vor der Kloschüssel. Und nicht mit dieser Grundstimmung: müde, erschöpft und ohne diesen Funken Glow, von dem überall die Rede ist.

We feel you! Uns beiden war in der ersten Zeit auch unfassbar schlecht. Bei Sissi wurde es tatsächlich mit jedem Kind schlimmer. Ihr war permanent übel, sie hatte einen unangenehm metallischen Geschmack auf der Zunge, der nicht wegging und sie fast wahnsinnig machte. Bei Kareen dauerte die Übelkeit und das Sich-Übergeben-Müssen beim ersten Kind fast bis zum Schluss der Schwangerschaft an. Gott sei Dank vergessen wir recht schnell, wie das alles war und wie sehr einen das ausknocken kann.

Kareen: »Morgendliche Übelkeit! Von wegen! Die kann den ganzen Tag andauern. Manchmal ist es sogar morgens ganz okay und nachmittags haut sie einen dann voll aus den Socken.«

Hat die Übelkeit einen Sinn?

Seit der Antike gilt die Schwangerschaftsübelkeit, von der immerhin ca. 70 % der Frauen betroffen sind, neben dem Ausbleiben der Periode als sicheres Zeichen dafür, dass eine Frau schwanger ist. Mittlerweile ist sogar mit einer gewissen Evidenz belegt, dass Frauen, denen zu Beginn der Schwangerschaft sehr schlecht ist, statistisch gesehen weniger Fehlgeburten haben. Vielleicht ist das ein Trost, wenn es dir besonders schlecht geht. Ein bisschen stimmt also der Spruch »Speiber sind Bleiber« ...

Gleichzeitig ist das natürlich eine Gedankenfalle. Die Übelkeit kommt immerhin in Wellen. Da ist frau – ohnehin in dieser Phase emotional empfindlich – schnell dazu verleitet, sich Sorgen um ihr Kind zu machen, wenn die Übelkeit mal ausbleibt: »Oh, mir ist gar nicht mehr schlecht – ist denn wirklich alles noch okay?«

In dieser unsicheren, heimlichen Zeit, dieser Zwischenzeit der ersten 12 Wochen, bist du einfach »guter Hoffnung« – und das fühlt sich eben manchmal auch eher an wie ein Blatt im Wind ...

Herausfinden, was guttut

Finde heraus, was dir helfen kann, wenn dir schlecht ist. Worauf hast du Lust?

Was hilft, hilft – auch wenn das nicht unbedingt auf der Liste der gesündesten Sachen steht. Ein Gespür dafür zu entwickeln, was guttut und was nicht, ist immer ein lohnender Ansatz, den du in deiner Schwangerschaft noch häufiger gebrauchen kannst. Höre auf deinen Körper.

Sissi: »Das Wundermittel, das mich in meiner Frühschwangerschaft gerettet hat, war eiskalte Coca-Cola! Es war wie ein Medikament für mich.«

Unterstützung in der ersten Zeit so wichtig!

In den ersten 12 Wochen steckst du vielleicht in einem Dilemma. Du willst noch niemandem von deiner Schwangerschaft erzählen und schonst dich nicht genug, um dich nicht zu verraten. Aber: Das erste Trimester deiner Schwangerschaft ist superwichtig! So vieles geschieht, dein Körper muss sich massiv umstellen und anpassen, alles an deinem Kind wird angelegt, es ist danach bereits »vollständig« und muss nur noch wachsen.

Also braucht dein Körper in dieser ersten Phase der Müdigkeit und Übelkeit ganz viel Ruhe und Zeit. Und Unterstützung! Du kannst dich beispielsweise großzügig krankschreiben lassen, damit dein Körper ruhen und sich dem neuen Zustand anpassen kann. Verabschiede dich von dem Pflichtgefühl, immer und überall 150 % geben zu müssen. Überlege, deinem »Inner circle« doch bereits von deiner Schwangerschaft zu erzählen, damit du die Unterstützung, die du brauchst, auch bekommst.

Sissi: »Es ist der falsche Ansatz von uns als Gesellschaft zu sagen, in diesen ersten 12 Wochen einer Schwangerschaft darf niemand davon wissen. Denn gerade in dieser Phase brauchen Frauen und Familien dringend Unterstützung. Und zwar völlig unabhängig davon, wie alles ausgeht.«

Ursachen für die Übelkeit

Es ist noch nicht abschließend geklärt, was die Ursachen für Schwangerschaftsübelkeit sind. Und warum manchen Frauen sehr und anderen gar nicht schlecht wird. Es gibt viele Theorien darüber, eines ist sie jedoch ganz sicher nicht: psychosomatisch. Die Übelkeit ist ein rein physisches Symptom, die Frauen sind da weder empfindlich noch hysterisch.

Eine mögliche Ursache kann man in der sich parallel zur Entwicklung der Schwangerschaft aufbauenden Kurve des β -HCG (= humanes Choriongonadotropin) sehen, des ersten Hormons in der frühen Schwangerschaft. Zwischen der 6. und der 8. Woche erreicht diese Kurve ihren Höhepunkt und fällt dann langsam bis zur 12. Woche wieder ab. Nur erklärt das eben nicht alles: Auch Frauen, denen nicht schlecht ist, haben natürlich ein hohes β -HCG.

Wichtig

Es hat einen Sinn! Die Botschaft, die dein Körper dir durch die Übelkeit vermitteln will, ist: »Hallo, du bist schwanger. Zieh dich zurück, ruh dich aus.« Mit dem Signatursymptom »Übelkeit« ist eine typische Dünnhäutigkeit in Bezug auf Menschen und (Essens-)Gerüche verbunden, man wird feinsinnig gegenüber äußeren Reize. Manchmal ist das Einzige,

was hilft, Liegen – hör auf dieses Signal deines Körpers und lass dich krankschreiben.

Wir wissen, dass das natürlich nicht für alle – z. B. Selbstständige – einfach so möglich ist. Aber, wenn du es irgendwie kannst, dann mach es unbedingt. Und gerade für Selbstständige ist es wichtig, es als Realitätscheck für diesen neuen Zustand der Schwangerschaft (und später für das Leben mit einem Baby) zu betrachten. Wir sind Jonglierkünstlerinnen – aber von manchen Dingen sollten wir uns verabschieden, auch wenn das nicht in unseren Plan oder unser Weltbild passt. Das gilt auch für das Märchen der uneingeschränkten »Vereinbarkeit – you can have it all«. Unserer Erfahrung nach schlicht ein Mythos!

Sissi: »Ich hatte Phasen, in denen ich nur im dunklen Raum liegen wollte. Das war wunderbar. Ich habe die Chance genutzt, einfach nur zu vegetieren.«

Vitamin B6

Kareens Tipp war für Sissi bei ihrer zweiten und dritten Schwangerschaft der Game Changer. Nötig ist hier **Vitamin B6 in hochdosierter Form**, also in einer therapeutischen Dosierung, d. h. 40 bis 60 mg/Tag. Das sind 3000 Prozent der eigentlichen Tagesdosis, also viel mehr, als in den klassischen Schwangerschafts-Multivitaminprodukten enthalten sind! Man nimmt es verteilt über den Tag z. B. in 20-mg-Tabletten. Taste dich an deine individuelle Wirkdosis heran.

Die spezifische, therapeutische Wirkung von Vitamin B6 bei Übelkeit in der Frühschwangerschaft ist mittlerweile auch durch Studien belegt. Du kannst es als Monopräparat in der Apotheke kaufen, halte aber immer Rücksprache mit deiner Hebamme und deinem Frauenarzt, deiner Frauenärztin. Kareen hat für INTO LIFE ein eigenes Vitamin-B6-Präparat entwickelt, kombiniert

mit Ingwer, von dem auch noch die Rede sein wird. Das *Mama well* enthält 20 mg Vitamin B6 in bioaktiver Form, zusammen mit Bio-Ingwer- und Melissen-Extrakt.

Du kannst in allen Fällen von Unsicherheit auch in der Online-Datenbank von *Embryotox* nachschauen (embryotox.de, ein Service des Instituts für Pharmakovigilanz und Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit an der Charité Berlin), die Auskunft über die Verträglichkeit von Medikamenten in der Schwangerschaft und Stillzeit gibt.

Akupunktur oder Meridiantherapie

Auch Akupressur kann einen Versuch wert sein: Es gibt einen zentralen Punkt am Handgelenk, etwa zwei bis drei Fingerbreit entfernt vom Handgelenk an der Innenseite des Unterarms. Er reagiert auf Druck empfindlich. Das ist auch der Punkt, der von sogenannten Sea-Bands, Akupressurbändern gegen Reiseübelkeit, gedrückt wird.

Wenn du meridiansensibel bist und weißt, dass dir Akupunktur gut hilft, dann probiere aus, ob Druck/Massage auf diesem Punkt dir guttut. Aber vielleicht ist die Übelkeit auch der Anstoß für dich, dir bereits jetzt eine Hebamme zu suchen, die dich eventuell auch akupunktieren könnte. Oder ziehe eine Heilpraktikerin, die Akupunktur nach traditioneller chinesischer Medizin praktiziert, zu Rate.

Wundermittel Ingwer

Erdige Gemüse – zum Beispiel Kartoffeln und Karotten zu Brei verarbeitet, gern auch mit viel Butter und Sahne – können gegen die Übelkeit gut helfen. Oder ein Porridge als warmer Start in den Tag: All diese Gerichte bilden nach der traditionell chinesischen Medizin eine wärmende, gute Grundlage.

Probiere aus, was dir guttut. Wenn es bei dir der kühle Joghurt ist, ist das genauso in Ordnung.

Das Mittel der Wahl aus der Welt der Heilgewürze ist Ingwer. Sowohl im Ayurveda als auch in der traditionellen chinesischen Medizin wird er schon Jahrtausende lang genutzt und ist mittlerweile auch wissenschaftlich gut erforscht. Ingwer kann man sich auf unterschiedliche Arten zuführen: als Tee, als Shot, roh geraspelt im Gemüse oder kandiert. Wenn du den Geschmack von Ingwer nicht magst, kannst du Ingwerextrakt in Kapseln nehmen – es gibt auch Kombi-Präparate mit Vitamin B6. Frauen, die Schwierigkeiten beim Schlucken von Kapseln und Tabletten haben, können diese öffnen oder kleinmörsern und in den Porridge oder Joghurt rühren.

Auf konstanten Insulinspiegel achten

Vielen Frauen geht es, egal zu welcher Tageszeit, mit nüchternem Magen am schlechtesten. Dein Magen sollte also am besten immer ein bisschen etwas zu tun haben. Vermeide dabei Nahrungsmittel wie etwa stark zuckerhaltige Riegel, die deinen Insulinspiegel kurzfristig in die Höhe schießen lassen, um dann jäh wieder abzufallen. Guter Tipp: Schon abends eine Kleinigkeit vorbereiten und sich ans Bett stellen, damit du gleich morgens einen kleinen Snack im Liegen zu dir nehmen kannst. Dadurch lassen sich die Symptome der Morgenübelkeit oft ein wenig mildern.

Hyperemesis gravidarum (unstillbares Schwangerschaftserbrechen)

Die *Hyperemesis gravidarum* ist medizinisch abzugrenzen von der »normalen« Übelkeit als Schwangerschaftszeichen und Befindlichkeitsstörung. Betroffene Frauen müssen sich dabei so unstillbar und häufig übergeben, dass ihnen manchmal in der Folge nicht nur die

Nährstoffe, sondern auch die Flüssigkeit im Körper fehlt. Dann besteht natürlich akuter Handlungsbedarf.

Für solche Fälle gibt es verschreibungspflichtige Medikamente. Vielen Frauen hilft Cariban[®], eine Kombination aus Doxylamin und Pyridoxin. Sprich dazu mit deiner betreuenden Ärztin. Manchmal ist auch eine Einweisung ins Krankenhaus notwendig, wo du Infusionen bekommst, die dich wieder aufpäppeln, und wo du deine Ruhe hast, dich zurückziehen kannst und dich um nichts kümmern musst. Auch Hebammen machen manchmal – in Ausnahmefällen und in enger Absprache mit der Frauenärztin – ambulante Infusionen. Oft bessert sich die Situation dann ganz schnell wieder. Wenn du betroffen bist: Frag nach, ob das möglich ist.

Nahrungsergänzungsmittel

Welche und wenn ja, wie viele?

Das Alphabet der Nährstoffe ist ziemlich komplex und für viele verwirrend: Vitamin A, B12, C, D, Eisen, Folsäure, Omega-3, Zink – um nur einige wenige zu nennen. In der Zeit von Kinderwunsch und Schwangerschaft bekommt das alles eine besondere Bedeutung, da wir schon früh erfahren, dass bestimmte Vitalstoffe eine wichtige Rolle spielen, für uns und das Baby. Natürlich wollen wir dabei alles richtig machen und nichts versäumen. Aber was brauche ich wirklich, wofür ist was wichtig und wie zur Hölle schlucke ich das alles runter?

Keine Sorge: Egal, ob du schwanger werden möchtest oder es schon bist – nach diesem Kapitel wirst du wissen, welche Nährstoffe vor, während und nach der Schwangerschaft wichtig sind und wie du sie am besten supplementierst, damit all die »Zahnrädchen« deines Körpers gut zusammenspielen.

In diesem Kapitel sprechen wir von Supplementierung bei ansonsten gesunden Frauen, wir meinen keine echten, therapiebedürftigen Mangelzustände, die mit Begleitung deiner Ärztin ausgeglichen werden müssen. Du hast in der Schwangerschaft einen höheren Nährstoffbedarf als sonst und baust einen kompletten kleinen Menschen aus deinen Körperzellen. Bei dieser Arbeit kannst du deinen Körper unterstützen.

Die meisten Ärzt:innen richten keinen großen Fokus auf die Nährstoffmedizin, eine Untersuchung des Blutes gehört nicht zu den Standard- oder Kassenleistungen. Regelmäßig untersucht wird in der Schwangerschaft lediglich der Hämoglobinwert, der über die Eisenversorgung Auskunft gibt, manchmal auch der Vitamin-D-Spiegel im Blut. Viele Frauen sind also verunsichert: Wie kann ich herausfinden, was ich persönlich wirklich brauche? Und ist das überhaupt notwendig?

Ein sogenanntes **Nährstoffprofil** kann Hinweise geben, welche Vitalstoffe in deinem Körper Mangelware sind. Ein solches Nährstoffprofil ist jedoch teuer und möglicherweise schwierig zu beurteilen, wenn es nicht kompetent ausgewertet werden kann und du keine professionelle Begleitung – etwa bei der Dosierung bestimmter Nährstoffe – hast. Wenn dir also das entsprechende Vorwissen und/oder das Geld fehlt, kannst du getrost darauf verzichten. Es geht auch weniger komplex!

Wichtig

Eine gute Ernährung ist immer die Grundlage für eine gute Nährstoffversorgung, reicht aber oft nicht aus. Die sogenannten »Nationalen Verzehrstudien« zeigen das. Gleichzeitig kann eine gesunde Ernährung durch keine Pille ersetzt werden. Wer viel Gemüse isst, nimmt neben vielen Vitaminen auch viele Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe (Flavonoide etc.) zu sich, die in keiner Pille erhalten sind. Gleichzeitig sind Schwangerschaft und Stillzeit sehr zehrende Zeiten für dich als Mutter. Dein Baby wird deine Nährstoffdepots anzapfen und leer räumen – das hat die Biologie schlaue eingerichtet, damit das Kleine optimal mit allem versorgt wird. Kein Wunder, dass du dich in der Folge – im wahrsten Sinne des Wortes – ausgelutscht fühlst. Neben gutem Essen, ausreichend Schlaf und vielen Ruhephasen ist es da sehr wichtig, deine Nährstoffspeicher wieder ordentlich aufzufüllen. Das ist in dieser anstrengenden Zeit manchmal leichter gesagt als getan. Und genau deshalb sind wir große Fans von moderater, gezielter Supplementierung.

Im Folgenden zeigen wir dir, wo es typische Engpässe in Schwangerschaft und Stillzeit gibt.

Folsäure

Perikonzeptionell, also vier Wochen vor Beginn und während des ersten Drittels der Schwangerschaft, ist Folsäure als Vitalstoff eminent wichtig – **die Empfehlung ist 800 Mikrogramm (µg) Folat täglich.** Diese Empfehlung ist durch alle Fachgesellschaften hindurch Konsens. Es gibt erwiesenermaßen weniger Störungen der Neuralrohrbildung in der embryonalen Phase, wenn Frauen ausreichend Folsäure zu sich nehmen. Nationalen Verzehrstudien zufolge ernähren sich mindestens 70 % aller Frauen im gebärfähigen Alter

nicht so, dass sie allein durch die Nahrung mit genügend Folsäure versorgt sind.

Viele Multivitaminpräparate enthalten aus rechtlichen Gründen als Höchstdosis max. 400 µg Folat pro Pille. Diese Menge reicht nach der 8. Schwangerschaftswoche (dann ist die Neuralrohrbildung abgeschlossen) auch bereits vollständig aus. In der Zeit vor der 8. SSW kannst du spezielle Kinderwunsch- oder Frühschwangerschaftspräparate nutzen oder von einem Multivitaminprodukt mit 400 µg Folat in dieser überschaubaren Zeit einfach zwei Pillen täglich einnehmen. Auch die anderen der enthaltenen Vitamine werden dadurch nicht überdosiert. Durch die strengen Begrenzungen der Höchstmengen bist du immer noch meilenweit von kritischen Dosen (auch bei Vitamin A oder D) entfernt!

Jod(id)

Da wir in Deutschland in einem Jodmangelgebiet leben, solltest du Jod ebenfalls supplementieren, wenn du nicht zu den wenigen Menschen gehörst, die zweimal in der Woche Seefisch essen. Auch beim Jodid sind sich alle Fachgesellschaften einig, hier lautet die Einnahmeempfehlung: täglich 150 µg. Das ist wichtig, weil deine Schilddrüse (und die deines Babys!) in der Schwangerschaft viel mehr Jod als sonst braucht. Eine gut funktionierende Schilddrüse ist für enorm viele Prozesse im Körper wichtig, beim Baby unter anderem für die Gehirnentwicklung. Wenn du mit deiner Schilddrüse Probleme hast, oder sogar kein Jod nehmen darfst (manchmal ist das im Zusammenhang mit der Autoimmunerkrankung Hashimoto der Fall), befrage dazu deinen Endokrinologen, ob für dich Abweichendes gilt.

Gerade im Winter wichtig: Vitamin D

Von Oktober bis Ostern, also in den in unseren Breitengraden sonnenarmen

Monaten, ist es eine gute Idee, Vitamin D zu supplementieren – und zwar für die ganze Familie, vom Baby bis zu den Erwachsenen. So gut wie alle Menschen haben hierzulande einen Vitamin-D-Mangel im Winter.

Die Dosierungsempfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) von täglich 800 bis 1000 IE (Internationale Einheiten) für Erwachsene ist allerdings besonders für Schwangere im Winter nach aktuellem Wissen zu niedrig angesetzt.

Im Winter kann deine Haut rein physikalisch kein Vitamin D bilden, selbst an den wenigen Sonnentagen reicht der Einstrahlwinkel der Sonne auf die Erdoberfläche nicht aus.

Deshalb bestimmen mittlerweile viele Ärzte mit einer Blutabnahme, wie gut eine Schwangere ihren »Vitamin-D-Speicher« in den Sommermonaten aufgeladen hast. Mit diesem Ausgangswert kann man berechnen, wie viel du spätestens ab Oktober/November supplementieren solltest.

Die amerikanische Endocrine Task Force empfiehlt 4000 IE täglich für Schwangere – also weit mehr als die DGE –, die notwendig sind, um einen optimalen Blutspiegel zwischen etwa 30 ng/ml und 70 ng/ml zu erhalten.

Auch embryotox.de, die Datenbank des unabhängigen Beratungszentrums für Embryonaltoxikologie an der Charité Berlin, empfiehlt **täglich 3000 bis 5000 IE, abhängig von Körpergewicht und Ausgangswert.**

Da in den typischen Multipräparaten nur 1000 IE enthalten sein dürfen, heißt das, dass du im Winter **zusätzlich mit einem Mono-Präparat Vitamin D** (meist kombiniert mit Vitamin K) die sinnvolle individuelle Dosis ergänzen kannst.

Omega-3

Omega-3-Fettsäuren sind lebenswichtig für den Körper. Vor, während und nach der Schwangerschaft hast du einen erhöhten Bedarf – alle hormonellen

Prozesse und das Immunsystem (Darmschleimhaut, Mikrobiom, Autoimmunprozesse) werden davon günstig beeinflusst. Über die Plazenta gibst du es an dein Baby weiter. Omega-3 ist für die Nerven-, Gehirn- und Netzhautentwicklung der Babys wichtig.

Im Gegensatz zu vielen anderen Nährstoffen, deren Übergang in die Muttermilch limitiert ist, können stillende Frauen, die viele Omega-3-Fettsäuren zu sich nehmen, diese auch über die Milch an ihre Babys weitergeben.

Omega-3 stammt aus marinen Quellen, oft ist das Lachs- oder Krillöl, von dem du täglich etwa 3 g (als Kapseln oder flüssig) zu dir nehmen solltest. Die vegane Alternative ist Algenöl, das allerdings ebenfalls etwas fischig schmeckt. Meist ist Zitrus- oder Orangenöl hinzugefügt, um den Eigengeschmack etwas aufzufangen. Wenn du Probleme mit dem Schlucken von Kapseln hast oder dich der Fischgeschmack des reinen Öls sehr stört, kannst du das Öl auch unter dein Essen (Müsli, Joghurt oder Salat) rühren.

Eisen

Eisen ist das Spurenelement, bei dem in der Schwangerschaft der Bedarf am meisten steigt: **In der Schwangerschaft brauchst du doppelt so viel Eisen wie zuvor.** Das stößt gleichzeitig fast immer an die Grenzen dessen, was man überhaupt über die Nahrung aufnehmen kann. Vor allem im zweiten Schwangerschaftsdrittel ist der Bedarf besonders hoch. Das liegt daran, dass du in dieser Zeit sehr viel Blut bildest: Während Baby und Plazenta wachsen, werden aus vier Litern deines Blutes sechs.

Eisen ist nicht gut bioverfügbar, d. h. man muss sehr viele eisenhaltige Nahrungsmittel essen, damit der Körper überhaupt etwas davon aufnehmen kann. Das Eisen aus Fleisch (das sogenannte Häm-Eisen) kann dein Körper besonders einfach aufnehmen, es ist besser bioverfügbar. Pflanzliche