

Annette Nolden

Mit
praktischen
Tipps für Körper
und Seele



Schwangerschafts Kalender

*Mein Begleiter für die
spannendste Zeit im Leben*

GU



Endlich in Mamas Armen: 40 Wochen haben beide auf diesen Moment gewartet.

Herzlichen Glückwunsch!

Sie sind schwanger und würden am liebsten die ganze Welt umarmen. Aber noch dauert es neun Monate, bis Sie Ihr Baby in den Armen halten. Genießen Sie diese Zeit!

Sie bekommen ein Baby und damit beginnt für Sie ein spannender neuer Lebensabschnitt, voller Freude auf das Kind und voller ungeahnter Entdeckungen – was Ihre Gefühle betrifft und auch Ihren sich ständig verändernden Körper. Freuen Sie sich darauf!

Die erste Schwangerschaft einer Frau ist wie eine Reise in ein unbekanntes Land, das seine Geheimnisse nur nach und nach preisgibt. Machen Sie sich unbeschwerten Mutes auf den Weg. Auch wenn er manchmal etwas lang und beschwerlich scheint, offenbaren sich doch immer wieder neue, mühelos zu durchschreitende Pfade, die mit ihrer schöpferischen Vielfalt den Geist auf nie geahnte Weise bereichern. Und eines ist bei dieser Reise ganz gewiss: Jeder Schritt, jede Woche und jeder Monat bringt Sie näher ans Ziel – die Geburt Ihres Babys. Doch ist mit der Niederkunft noch nicht alles vorbei. Denn das Ende der kommenden Monate ist gleichzeitig der Anfang Ihres neuen, noch unbekanntem Lebens als Mutter.

Ihr persönlicher Kalender

Dieser Kalender wird Sie während Ihrer Schwangerschaft Woche für Woche begleiten. Ab dem ersten Schwangerschaftsmonat, in dem die meisten Frauen noch gar nichts von ihrem Geheimnis ahnen, bietet er Ihnen interessante Tipps und wichtige Informationen zu Geburtsvorbereitung, Medizin, Ernährung, Wellness und Beauty. Um Ihnen die Zeit bis zur Geburt noch mehr zu versüßen, runden Rezepte für leckere Drinks, Snacks und Salate den Schwangerschaftskalender genauso ab wie die Anleitung für einen gestrickten Baby-Strampelsack oder ein selbst genähtes Schmusepüppchen.

Nicht zuletzt soll natürlich auch Ihre Neugierde auf das Kind in Ihrem Bauch und auf die Veränderungen, die die Schwangerschaft mit sich bringt, gestillt werden. Deshalb finden Sie auf den folgenden Seiten alles über die embryonale Entwicklung sowie den körperlichen und seelischen Wandel der Mutter – und das für jede einzelne Schwangerschaftswoche ganz übersichtlich auf jeweils einer Extraseite.

Damit Ihnen nichts entgeht und Sie sich auch in ein paar Wochen, Monaten oder gar Jahren noch an die Zeit vor der Geburt erinnern, können Sie an vorgesehener Stelle jede Woche Ihr Gewicht und den Bauchumfang notieren. Auch an ausreichend Platz für Ihre ganz persönlichen Gedanken und Gefühle wurde gedacht. So wird der Schwangerschaftskalender zu einem sehr persönlichen Begleiter, dem Sie – ähnlich einem Tagebuch – all Ihre Freuden, Sorgen und vielleicht auch Zweifel anvertrauen können. Am Ende jedes Schwangerschaftsmonats gibt es zudem eine leere Seite für Erinnerungsfotos und Ultraschallbilder. Hier können Sie auch alle Fragen niederschreiben, die Sie Ihrem Arzt bei der nächsten Vorsorgeuntersuchung stellen möchten. Damit Sie wirklich nichts vergessen.

Ernstes und Vergnügliches rund um die Schwangerschaft

Viele »alte« und »neue« Weisheiten wurden für diesen Schwangerschaftskalender gesammelt. Herausgekommen ist eine Fülle an Wissenswertem und Unterhaltsamem, die Ihnen die kommenden Monate bereichern und dadurch kräftig zu Ihrem persönlichen Wohlbefinden beitragen soll – Woche für Woche, bis Sie Ihr Kind endlich glücklich in den Armen halten.

Medikamentengebrauch, Gewichtszunahme, Wahl des Geburtsortes oder Stillvorbereitungen: Solche und ähnliche

wichtige Themen stehen gleichberechtigt neben Kalenderseiten zur Körperpflege oder richtigen Ernährung während der Schwangerschaft. Und überall finden Sie Informationen und Tipps, wie sich so manche typische Beschwerde beheben lässt. Vorschläge zur Wahl des passenden Namens, zur Erstausstattung des Babys oder zum Führen eines Traumtagebuchs reihen sich ebenso in das bunte Spektrum ein wie Orakel über das Geschlecht Ihres Kindes und Bauchtanz-Übungen, Wassergymnastik oder Yoga, die Sie fit für die Geburt machen sollen. Blättern Sie einfach einmal weiter und schmökern Sie auch auf Seiten, die jenseits Ihrer aktuellen Schwangerschaftswoche liegen. Das ein oder andere mag vielleicht schon jetzt interessant für Sie sein.

Unerlässlich: Regelmäßige ärztliche Kontrolle

Auch wenn Sie sich in den ersten Wochen oftmals unwohl fühlen: Schwangerschaft und Geburt sind keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher Prozess. Darum hindert Sie nichts daran, in Maßen Sport zu treiben, auszugehen, zu tanzen, in Urlaub zu fahren oder die innige Zweisamkeit mit Ihrem Partner zu genießen. Doch wenn Sie sich plötzlich nicht mehr wohl fühlen, Schmerzen haben oder von Sorgen und Ängsten geplagt werden, ist es notwendig, umgehend Ihren Frauenarzt aufzusuchen und das Problem mit ihm zu besprechen.

Obwohl dieser Schwangerschaftskalender viele Informationen enthält, mit denen sich Beschwerden lindern oder sogar ganz beheben lassen, ersetzt er doch nicht die ärztliche Kontrolle. Sollten Sie also unsicher sein, ob Sie die eine oder andere Anregung aus diesem Buch ausprobieren können, besprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme und befolgen Sie die erteilten Ratschläge. So sind Sie immer auf der sicheren Seite und wissen, dass Sie sich und Ihrem Baby etwas Gutes tun. Frauen, deren

Schwangerschaft unkompliziert verläuft, werden sich mit diesem Kalender gut beraten wissen und von den Übungen und Rezepten nur profitieren. Trotzdem: Übertreiben Sie nichts, beenden Sie eine Übung, die Sie anstrengt, vorzeitig und verzichten Sie auf Dinge, die Ihnen innerlich widerstreben. Bestimmt merken Sie sowieso selbst ganz schnell, welche Art der Geburtsvorbereitung Ihnen gut tut und wie Sie eine unbeschwerte Schwangerschaft genießen können, an die Sie auch später gerne zurückdenken werden. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihren Körper!

Die Schwangerschaft in Zahlen

40 Wochen dauert eine Schwangerschaft, denn die Mediziner rechnen ab dem ersten Tag der letzten Periode. Sie sind also nach dieser Berechnung bereits 14 Tage »schwanger«, noch ehe die Befruchtung tatsächlich stattgefunden hat. Das bedeutet auch, dass Ihr Baby in der sechsten Schwangerschaftswoche in Wirklichkeit erst vier Wochen alt ist. Um jedoch keine Verwirrung zu stiften, beziehen sich die Angaben in diesem Kalender stets auf die »medizinische« Schwangerschaftswoche, nicht auf das tatsächliche Alter des Kindes. So stimmen alle Angaben mit den Berechnungen der Ärzte und den Angaben im Mutterpass überein und Sie sind immer auf dem Laufenden.

Neun oder zehn Monate?

Auch die lange Zeit übliche Einteilung in neun Monate ist heute überholt. Die Schwangerschaft wird nämlich – wie auch der weibliche Periodenrhythmus – nicht nach Kalendermonaten berechnet, sondern nach dem Mond, wobei ein Mondmonat gerade einmal 28 Tage dauert. Erstreckt sich eine Schwangerschaft also über die üblichen 280 Tage, so sind das 40 Wochen oder 10 (Mond-)Monate. Neben der Einteilung in Monate und Wochen wird eine Schwangerschaft in so genannte Trimester unterteilt, also

Schwangerschaftsdrittel. Das erste Trimester umfasst die ersten zwölf Schwangerschaftswochen, das zweite dauert bis zur 24. Schwangerschaftswoche und das dritte und längste Trimester schließlich reicht bis zur Geburt.

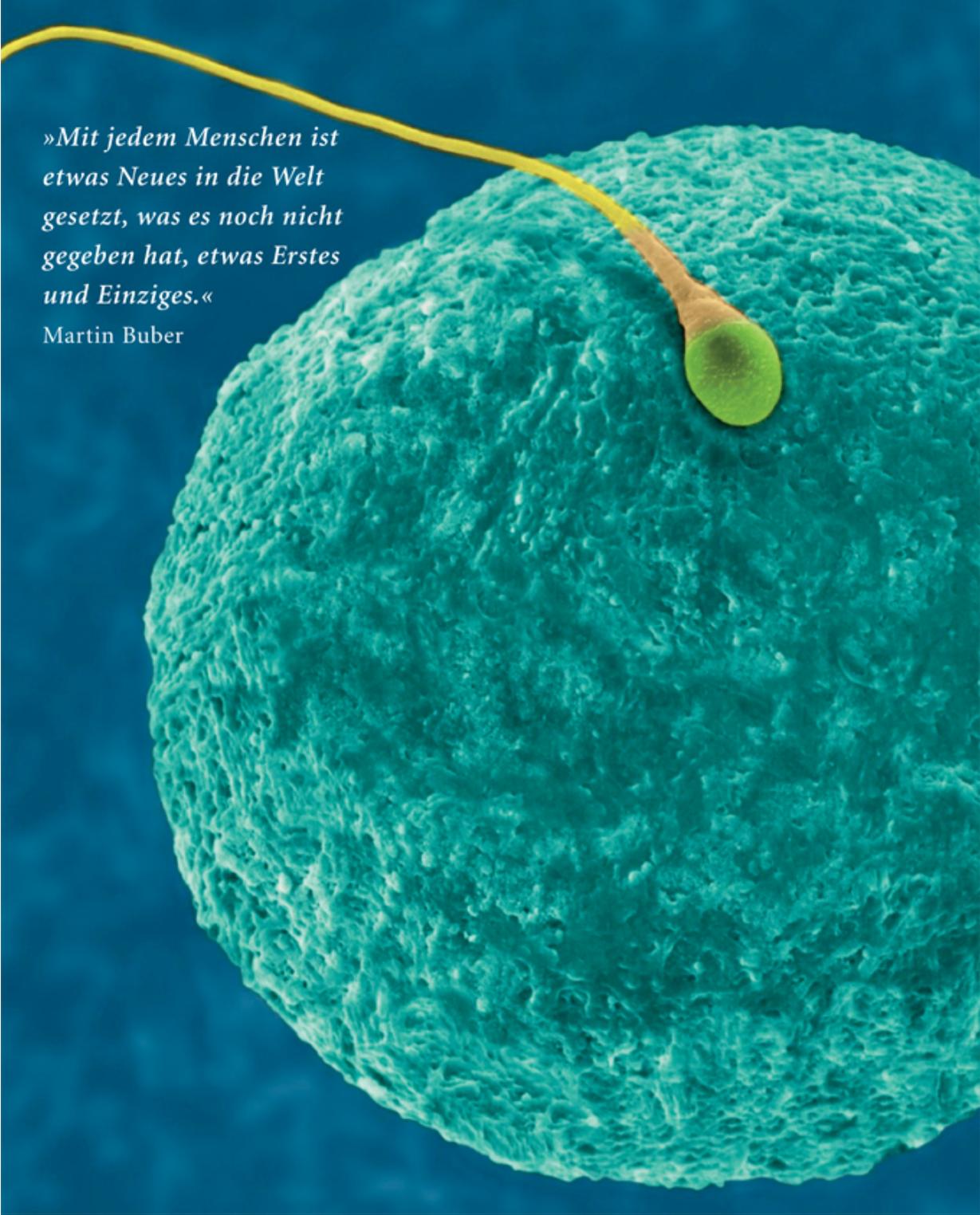
Die Größe des Embryos

Auch beim Ausmessen des Embryos beziehungsweise Fötus gibt es zweierlei Maß. Die einen nehmen die so genannte Scheitel-Steiß-Länge (SSL), bei der das gekrümmte Kind vom Kopf bis zum Gesäß gemessen wird. Die anderen messen vom Scheitel bis zur Ferse – kein Wunder also, wenn Ihr Baby so immer etwas größer ist. Ein Beispiel: Misst das Kind in der 40. Schwangerschaftswoche 35 bis 38 Zentimeter vom Scheitel bis zum Steiß, dann sind es 48 bis 54 Zentimeter vom Scheitel bis zur Ferse.

In diesem Schwangerschaftskalender wird jeweils die Scheitel-Steiß-Länge angegeben, da diese auch der Frauenarzt in Ihren Mutterpass einträgt. Allerdings überprüft er die Größe Ihres Babys nur bis zur zwölften Schwangerschaftswoche. Ab dann misst er beim Ultraschall zur Überprüfung des Entwicklungsstandes unter anderem den Durchmesser des Köpfchens. Aus diesem Grund wurde auch auf den folgenden Seiten ab dem vierten Monat auf die Größenangabe verzichtet.



Wohlverdienter Schlaf - die Anstrengungen der Geburt sind überstanden.



*»Mit jedem Menschen ist
etwas Neues in die Welt
gesetzt, was es noch nicht
gegeben hat, etwas Erstes
und Einziges.«*

Martin Buber

1. Der erste Monat

Die Samenzelle konnte in das reife Ei eindringen und hat es befruchtet: Die Erbanlagen von Mutter und Vater vermischen sich und ein einmaliges Individuum beginnt sich zu entwickeln.

Die 1. bis 4. Woche

So entwickelt sich das Baby ...

- **Die Befruchtung:** Hat sich eine reife Eizelle aus dem Eierstock gelöst, wird sie vom Eileiter aufgefangen. Dort ist sie bis zu 24 Stunden bereit, befruchtet zu werden. Nachdem eine Spermienzelle in die Eizelle eingedrungen ist, wandert das befruchtete Ei dank sanfter Schübe der Eileiter-Flimmerhärchen durch den Eileiter. Rund vier Tage später trifft es in der Gebärmutter ein.
- **Die Einnistung:** Nach drei Tagen in der Gebärmutter nistet sich das befruchtete Ei in der Gebärmutter schleimhaut ein. Mit einem wurzelartigen Geflecht nimmt der Keimling Kontakt zum mütterlichen Blutkreislauf auf, wodurch seine Versorgung gesichert wird.
- **Die Schwangerschaft beginnt:** Der Keimling beginnt, das Schwangerschaftshormon HCG (Humanes Choriongonadotropin) zu bilden. Es ermöglicht ihm, sich weiterzuentwickeln, und verhindert, dass er durch eine Blutung abgestoßen wird.

... und das geschieht bei Ihnen

- Befruchtung und **Einnistung des Keims** laufen ganz im Geheimen ab – Sie spüren davon nichts. Zwar kann es zum Zeitpunkt des Einnistens zu einer leichten Blutung kommen, doch die wenigsten Frauen verbinden damit eine mögliche Schwangerschaft.
- Das Gefühl, **schwanger zu sein**, haben manche Frauen bereits unmittelbar nach der Befruchtung. Obwohl es keinerlei Sicherheiten gibt, »wissen« sie, dass es geklappt hat.

Jetzt brauchen Sie Mineralien und Vitamine

In der Schwangerschaft benötigt Ihr Körper mehr Vitamine und Mineralstoffe als sonst – schließlich arbeitet er nun für zwei. Frisches Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Käse, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte sollten daher fester Bestandteil Ihres Speiseplans werden.

Wenn Sie sich in den ersten Wochen der Schwangerschaft oft erbrechen, gehen dem Körper Mineralstoffe verloren, die er braucht, um seinen Elektrolythaushalt im Gleichgewicht zu halten. Durch gezielte Elektrolytgaben können Sie ihn wieder stabilisieren. Sagen Sie Ihrem Apotheker, dass Sie schwanger sind, damit er das richtige Präparat auswählt.

Die besten Quellen

Die wichtigsten Mineralien und Vitamine finden Sie unter anderem in diesen Nahrungsmitteln:

- **Vitamin C:** rote Paprika, Kartoffeln, Petersilie, schwarze Johannisbeeren, Erdbeeren, Zitrusfrüchte
- **Vitamin B₁₂:** Milchprodukte, Weizenkeime, Fleisch, Fisch
- **Folsäure:** Brokkoli, Spinat, Haselnüsse, Erdnüsse, Linsen, Vollkorn
- **Eisen:** Rote Bete, Hülsenfrüchte, Trockenobst, Aprikosen, Salate und grünes Blattgemüse, Nüsse, Vollreis
- **Phosphor:** Milchprodukte, Hafer, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch
- **Kalzium:** Milchprodukte, grünes Blattgemüse, Rosinen, Mandeln
- **Magnesium:** Sprossen, grünes Blattgemüse, Nüsse, Datteln
- **Jod:** jodiertes Salz, Meeresfisch

Ein Kind entsteht

Irgendwann um den 14. Tag des weiblichen Zyklus herum verlässt ein reifes Ei die Eierstöcke. Nach erfolgter Befruchtung beginnt es, sich in kaum vorstellbarer Geschwindigkeit und nach exaktem Bauplan zu teilen und zu entwickeln, bis rund 38 Wochen später ein vollständiger Mensch zur Welt kommt.

Die Reise ins Leben beginnt

Nachdem sich die reife Eizelle von einem der Eierstöcke losgelöst hat, wird sie vom Eileiter aufgefangen. Sie ist nun etwa 12 bis 24 Stunden bereit, von einer männlichen Samenzelle befruchtet zu werden. Vielleicht warten einige der Spermien bereits seit vier Tagen im Eileiter auf die Eizelle, andere treten vielleicht gerade erst den rund 17 Zentimeter langen Weg von der Vagina bis dorthin an. Wie auch immer: Nur eine der eintreffenden oder wartenden Samenzellen schafft es, mit dem reifen Ei zu verschmelzen. Hat es geklappt, vermischen sich umgehend die von Ei- und Samenzelle gelieferten Erbanlagen und ein einzigartiger Mensch beginnt zu entstehen.

Rund vier Tage dauert die anschließende Reise des befruchteten Eis durch den Eileiter, während der es sich in viele einzelne Zellen teilt. Ist der winzige, für das bloße Auge noch nicht sichtbare Ball schließlich mit seinen nun über 100 Zellen in der Gebärmutter angekommen, schwebt er dort etwa drei Tage frei herum, bis er sich in der schützenden Schleimhaut einnistet. Die Zellkugel bildet dazu ein fingerartiges zartes Geflecht, das tief in die Gebärmutterschleimhaut eindringt und die Verbindung zum Blutkreislauf der Mutter herstellt.

Zeit des Einnistens

Während sich aus dem inneren Teil der Zellkugel der Embryo entwickelt, bilden sich aus den äußeren Zellen der Mutterkuchen (Plazenta) und die Fruchtblase. Doch bevor der Embryo »Gestalt« annimmt, teilt sich der innere Zellkugel-Teil in drei Schichten: Ektoderm, Endoderm und Mesoderm. Aus dem Ektoderm entwickeln sich Nervensystem, Gehirn, Haut und Haare, aus dem Endoderm Leber, Verdauungstrakt und innere Organe. Aus dem Mesoderm entstehen Skelett, Gelenke, Muskeln, Fortpflanzungsorgane und Kreislauf.

INFO

Der persönliche Code

Schon kurz nach der Befruchtung steht bereits fest, ob Ihr Kind ein Junge oder ein Mädchen wird, ob es mit seiner Zunge rollen kann, welche Augen- und Haarfarbe es hat und ob seine Haare gelockt oder glatt sein werden. Auch die Gesichtszüge, die Gestalt, das Temperament und die unterschiedlichen Begabungen sind bereits definiert - und das alles, noch lange bevor Sie überhaupt etwas von Ihrem Nachwuchs ahnen.

»Diagnose« Schwangerschaft

Hat sich die Zellkugel eingenistet, sondern die Plazentazellen das Schwangerschaftshormon HCG in den Kreislauf der Mutter ab. Dieses Hormon benötigt der Keim für seine weitere Entwicklung, da es die Eierstöcke zur Produktion von Progesteron und Östrogen anregt, die die Schwangerschaft aufrechterhalten. HCG spielt auch eine wesentliche Rolle beim Schwangerschaftstest: Wird das Hormon im Urin nachgewiesen, ist das Testergebnis »positiv«. Heute geben die Tests meist schon einen Tag nach Ausbleiben der Periode Gewissheit. Etwa eine Woche später lässt sich beim

Ultraschall etwas erkennen: ein kleiner schwarzer, etwa drei Millimeter großer Punkt – die Fruchthöhle. Bereits zwei Wochen später ist der Herzschlag sichtbar.

Nachwuchs im Doppelpack

Erwartet eine Frau Zwillinge, wachsen in ihrem Bauch gleich zwei Babys heran. In etwa 90 Prozent der Fälle handelt es sich dabei um zweieiige Zwillinge: Dazu reifen in einem Zyklus zwei Eizellen gleichzeitig heran. Im Eileiter wurden diese jeweils von einer Samenzelle befruchtet. Haben sich beide Keime erfolgreich in der Gebärmutter eingenistet, erwartet die Mutter zwei Kinder, die sich nicht stärker ähneln als andere »normale« Geschwister auch. Anders sieht es bei eineiigen Zwillingen aus: Sie entwickeln sich aus einer einzigen befruchteten Eizelle, die sich in einem sehr frühen Stadium in zwei identische Individuen teilt. Und während bei zweieiigen Zwillingen jedes Kind seine eigene Plazenta besitzt, müssen sich eineiige meist eine Plazenta teilen.

INFO

Wie häufig sind Zwillingsgeburten?

Weltweit betrachtet liegt die Häufigkeit für Zwillingsgeburten bei etwa 1,2 Prozent. Die Wahrscheinlichkeit, Zwillinge zu empfangen, erhöht sich allerdings, wenn Sie älter als 35 Jahre sind, Medikamente zur Fruchtbarkeitssteigerung einnehmen oder sich künstlich befruchten lassen.

Von der Frau zur Mutter

Geheimnisvolle, unbekannte, aufregende Zeit – die erste Schwangerschaft bringt so viele neue Empfindungen und so viele Fragen mit sich, wie Sie es wahrscheinlich noch nie

zuvor erlebt haben. Es ist ein unbeschreiblich überwältigendes Gefühl, gerade am Anfang, wenn das Ungeborene wie ein Schatz gehütet wird. Schließlich ist das kleine Wesen noch für niemanden zu sehen und auch die Schwangere selbst spürt vor der 18. Woche (oft sogar erst noch später) in der Regel nichts von ihrem Baby. Sie können seine Anwesenheit also nur erahnen, obwohl in Ihrem Bauch Gewaltiges passiert: Der Embryo wächst so schnell wie später nie mehr. Auch bilden sich in dieser Zeit die wichtigsten Organe. Das alles verändert die Frau – äußerlich und innerlich. Denn nicht nur ihr Körper, auch ihre Seele ist schwanger.

Bei vielen Frauen fahren die Gefühle deshalb während der Schwangerschaft Achterbahn. Freude über das bevorstehende Mutterglück und gleichzeitige Zweifel an der neuen Rolle sind an der Tagesordnung. Machen Sie sich keine Sorgen: Der abrupte Wechsel ist völlig normal. Denn durch die Schwangerschaft hat ein entscheidender Prozess eingesetzt: Sie werden in Zukunft nicht mehr nur Geliebte, Partnerin und Frau sein, sondern auch Mutter. Sie bereiten sich also auf Ihr neues Leben und Ihre neue Identität vor.



Vielen Frauen hilft es, die Flut unbekannter Gefühle und Gedanken aufzuschreiben.

Mutter-Fragebogen

Wenn die Gefühlswellen sich gar nicht glätten wollen, kann ein Mutter-Fragebogen Ihnen dabei helfen, immer wiederkehrende Überlegungen zu ordnen und Ruhe in die Gedankenflut zu bringen.

Füllen Sie ihn mit all den Fragen, die Sie bedrängen, zum Beispiel:

- Wie werde ich mich nach der Geburt des Kindes fühlen?
- Werde ich dem Baby eine gute Mutter sein? Was ist überhaupt eine »gute« Mutter und was eine »schlechte«?
- Wie verändert sich meine Partnerschaft durch die Geburt?
- Bin ich auch als Mutter noch eine begehrtenswerte Frau?
- Werde ich weiterhin meine alten Freunde treffen?
- Werde ich meine jetzige Berufstätigkeit vermissen?
- Habe ich vor, bald nach der Geburt wieder arbeiten zu gehen, oder möchte ich lieber ein paar Jahre aussetzen und mich nur um das Kind kümmern?
- Wie sieht mein neuer Tagesablauf aus, vom Aufstehen, über Einkaufen, Putzen, Waschen, Essen bis zur Pflege des Kindes – und meiner eigenen?
- Schaffe ich alles alleine? Gibt es Verwandte und Freunde, die mich in der ersten Zeit nach der Geburt tatkräftig unterstützen können?

Natürlich lassen sich all diese Fragen nicht »richtig« beantworten. Sie wissen ja noch gar nicht, wie sich Ihr Leben durch das Kind verändern wird. Aber der Fragebogen hilft Ihnen zu erkennen, dass es keine Schande ist, von solchen Fragen bedrängt zu werden. Es ist im Gegenteil sogar sehr wichtig, denn nur so legen Sie den Grundstein Ihrer Identität als Mutter. Versuchen Sie einmal, verschiedene Antworten auf Ihre Fragen zu formulieren. Suchen Sie sich vor allem positive Beispiele und spielen Sie das Leben nach der Geburt des Kindes in Gedanken durch. Dank Ihrer Vorstellungskraft können Sie so das Leben als Mutter besser kennen lernen. Und das nimmt vielen einen Großteil der Sorgen vor dem Unbekannten ab.

Mentale Kräfte nutzen

Mutter und Kind sind nicht nur körperlich miteinander verbunden, sondern auch seelisch. In Korea beispielsweise nutzen Frauen den Einfluss auf ihr Kind, um ihre Wünsche auf

mentalem Weg zum Ungeborenen zu schicken. Nicht wenige von ihnen glauben, dass auf diese Weise schon im Mutterleib ein braves, fleißiges Kind herangezogen werden kann. Inwieweit dies tatsächlich klappt, sei dahingestellt. Lohnenswert ist es hingegen, sich das Ungeborene vor dem inneren Auge vorzustellen. Denn es unterstützt den Entwicklungsprozess von der Frau zur Mutter, wenn schon zu einem sehr frühen Zeitpunkt zarte Bande geknüpft werden. Der Wunsch, das ungeborene Kind sehen zu können, bleibt trotz Ultraschallbilder meist unerfüllt. Denn die Aufnahmen sind in der Regel zu unscharf und nebulös, als dass sie helfen könnten, mehr Nähe zu schaffen. Ihre Phantasie kann Ihnen da schon ganz andere Bilder präsentieren. Blicken Sie einfach einmal ganz tief in sich hinein, nehmen Sie Farben, Pinsel oder Buntstifte zur Hand und bringen Sie zu Papier, was Sie »sehen«. Versuchen Sie, sich von Fotos oder Abbildungen aus Fachbüchern frei zu machen. Ihr Gemälde muss nichts mit all dem zu tun haben – es ist die persönliche Vorstellung von Ihrem Kind aus Ihrer mütterlichen Sicht.

Schokolade und Kuschelabende: die neuen Bedürfnisse

Mit der Freude auf das Kind stellen sich bei jeder Frau ganz von selbst auch neue Bedürfnisse ein – und zwar nicht nur in Form von Heißhunger auf Gurken, Erdbeeren und Schokoladeneis. Denn abgesehen von diesen hormonell bedingten Veränderungen meldet sich auch die Psyche mit neuen »Gelüsten«. Schwangere Frauen sind wesentlich anlehnungsbedürftiger als zuvor und wünschen sich ein Umfeld voller Geborgenheit und Liebe. Sie möchten sich einfach in ein schützendes Nest fallen lassen, in dem sie sich wohl fühlen und das alsbald zum Heim der Familie wird. Vögel haben es da einfach. Sie sammeln Hölzchen und Gras, bauen ihr Nest und setzen damit ein für alle erkennbares

äußeres Zeichen: Ich verändere mich, brauche daher mehr Schutz – nicht nur für mich, auch für meinen Nachwuchs.

Gespräche sind jetzt wichtig

Sie hingegen haben nicht die Möglichkeit, schon jetzt allen zu zeigen, was mit Ihnen passiert: Ihren Bauch wird man erst in fünf bis sechs Monaten sehen, bis dahin spielen sich alle körperlichen und seelischen Veränderungen im Verborgenen ab. Unsere Gesellschaft bietet daher nicht automatisch den Schutz und die Sicherheit, die Sie sich vielleicht wünschen. Aus diesem Grund sind Sie anfangs oft auf sich allein gestellt.

Sie brauchen jetzt viel mehr Ansprechpartner als früher, der regelmäßige Austausch mit anderen wird Ihrer Seele gut tun – mit Ihrem Partner, der Mutter, Freundinnen und anderen Schwangeren. Mit ihnen können Sie über alle Freuden und Sorgen reden und damit Ihrem neuen Bedürfnis nach Verständnis und Geborgenheit entgegenkommen.

TIPP

Kontakte zu anderen Schwangeren

Über Familien- und Mütterzentren, die Frauenarzt-Praxis, Informationsveranstaltungen der Geburtskliniken und später im

Geburtsvorbereitungskurs lernen Sie am schnellsten andere Schwangere kennen.

Bekanntschaften, die sich hier ergeben, entwickeln sich häufig zu guten Freundschaften, die auch über die Geburt hinausreichen. Schließlich haben Sie immer ein gemeinsames Gesprächsthema: die Kinder und Ihre neue Lebenssituation. Nutzen Sie nach der Geburt auch die Möglichkeit der gegenseitigen Kinderbetreuung!



*»Ein Kind ist ein Quell von
mancherlei Leben, eine
Knospe, in der die ganze
Blume eingehüllt blüht.«*
Johann Gottfried Herder

2. Der zweite Monat

Schwerelos schwimmt der Embryo im warmen Fruchtwasser. Aus den bereits sichtbaren Arm- und Beinknospen entwickeln sich bald die Finger und Zehen. Auch das Skelett ist schon vorhanden.