

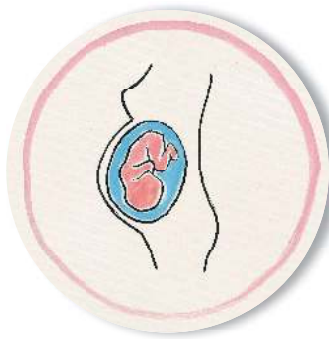
SILVIA HÖFER  
*Schwangerschaft*



SILVIA HÖFER

# *Schwangerschaft*

Was eine Hebamme  
ihrer Tochter  
mitgeben würde



Kösel

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.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt München

Umschlagmotive: © pashabo / shutterstock.com | BildNR. 622042049

© isaree / shutterstock.com | BildNR. 462805360

Satz und Layout: Veronika Preisler, München

Außenlektorin: Melanie Hartmann, Fürstenfeldbruck

Illustrationen: Daphne Patellis, München;

iStock.com: 16, 40, 80 (macrovector); Shutterstock.com: 120 (adike)

Druck und Bindung: Těšínská tiskárna, Český Tešín

Druckland: Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-466-31101-9

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Schöner als der wertvollste Besitz  
ist die Erwartung des Glücks.

*Emanuel Geibel*



# Inhalt

## Die ersten 10 Wochen

In allem Anfang liegt ein Zauber – zwei Linien in Pink ...	14
Eine »To-do-Liste« für die ersten 10 Wochen .....	16
Welche Betreuung passt zu mir? .....	18
Was bedeutet »ausgewogene Ernährung« für mich? .....	20
Mir ist sooo schlecht – Hilfen und Tricks .....	26
Tipps für Restaurantbesuche .....	28
Überleben bei Hochzeits- und Weihnachtsfeiern .....	30
Was passiert mit meinen Brüsten? .....	32
Schwangerenvorsorge und Pränataldiagnostik .....	34

## Die zweiten 10 Wochen

Eine »To-do-Liste« für die nächsten 10 Wochen .....	42
Die Mysterien Mutterpass und Ultraschall .....	44
Top-Tipps für Partner und Partnerinnen .....	50
Wann offenbare ich die »gute Hoffnung«? .....	52
Möchte ich das Geschlecht unbedingt wissen?	
Pro und Kontra .....	53
Kindsbewegungen oder Blähungen? .....	54
Es ist immer noch kaum etwas zu sehen – ist das normal? ..	56
Was schadet dem Baby, was tut ihm gut? .....	57
Warum es großartig ist, schwanger zu sein! .....	58
Die häufigsten Fragen zu Sport in der Schwangerschaft ..	60
Rückenschmerzen und andere typische Beschwerden ....	63
Veränderungen in Freundschaften und in	
Paarbeziehungen .....	66
Let's talk about Sex .....	68

Wohin noch einmal ohne Baby verreisen? .....	71
Worauf du als schwangere Frau Anspruch hast:	
Rechtliches und Finanzielles .....	74
Was für eine Familie wollen wir sein? .....	77

### Die dritten 10 Wochen

Eine »To-do-Liste« für die nächsten 10 Wochen .....	82
Styling für die neuen Kurven .....	84
Mehrlinge – zwei, drei ... ..	85
Alleinerziehend – und nun? .....	89
Top-Tipps für Partner und Partnerinnen .....	90
Braucht unser Baby sein eigenes Zimmer? .....	92
Wie finde ich den für mich passenden Gebärtort? .....	94
Fragen an euch und an den Gebärtort .....	97
Vaginale Geburt oder Kaiserschnitt? .....	99
Beschwerden und besondere Umstände .....	100
Hilfe, ich bin krank! .....	105
Welche Impfungen sind möglich und sinnvoll? .....	115
Übungswehen oder vorzeitige Wehen? .....	116
Jetzt erst einmal Entspannung .....	118
Wozu nur all diese Kurse? .....	119

### Die vierten 10 Wochen

Eine »To-do-Liste« für die nächsten 10 Wochen .....	122
Geschwister vorbereiten – aber wie? .....	124
Unterstützung für dich jetzt und in der ersten Zeit mit Baby .....	125
Top-Tipps für Partner und Partnerinnen .....	126
Entspannungsübungen .....	128
Babybewegungen zählen? .....	129



Endspurt – und wie liegt das Baby im Bauch? .....	131
Muss ich mich für die Geburt rasieren? .....	137
Wie möchte ich unser Baby ernähren? .....	138
Positive Stillvorbereitung .....	140
Und wie geht das mit der Flasche? .....	141
Was sind nur Vorzeichen, was wirkliche Startsignale für die Geburt? .....	143
Was tun, wenn es länger auf sich warten lässt? .....	144
Top-Tipps zur Beschäftigung beim Warten aufs Baby! ..	146

## Nein, keine 10 Wochen mehr!

So könnte es losgehen ... ..	150
Kann ich selber etwas tun, damit es losgeht? .....	152
Was bedeutet »Übertragung«? .....	154

Über die Autorin .....	156
Internetadressen, die weiterhelfen .....	157
Register .....	158



## Einleitung

Seit vielen Jahren habe ich die Freude, Tausende Menschen auf ihrer Reise zum Elternwerden begleiten zu dürfen. Diese echten Individualreisen – egal ob beim ersten Baby oder auch wenn schon mehrere Kinder geboren wurden – sind für mich als eingeladene Mitreisende aufregend, voller Gefühle und eine große Ehre, weil ich ein Teil dieser lebensverändernden Momente sein darf.

Nun stehe ich als eure Buchhebamme vor euch, und es treibt mich am meisten die Frage an, was ich nach 40 Jahren als Hebamme meiner schwangeren Tochter mit auf dem Weg geben würde. In dem manchmal undurchsichtigen Dschungel der Angebote und Tipps möchte ich ihr und auch euch erzählen, welche Gefühle, Erlebnisse und Veränderungen euch in den kommenden Monaten erwarten. Ich will euch die Inhalte und den Sinn von Untersuchungen und die wichtigen Entscheidungen, die für euch anstehen, erklären, bevor ihr euch davon überrumpelt fühlt.

Es geht mir hier um die wirklich wichtigen Dinge, die ihr euch vielleicht nicht zu fragen traut (dabei könnt ihr alle Hebammen und viele Mütter alles fragen!), bei denen ihr vielleicht zu aufgeregt seid, wenn ihr euren Begleiterinnen gegenüber sitzt (vorher die Fragen aufschreiben!) und auch um ein paar Dinge, bei denen eine Prioritätenliste hilft. Als Leitfaden dienen mir die häufigsten Fragen »meiner« schwangeren Frauen und die Zeiträume, in denen ich typischerweise von ihnen angesprochen wurde.

Dieses Buch soll alles andere als ein umfassendes Werk sein, da ihr bei solch einem Anspruch in Wahrheit am Ende der Schwangerschaft immer noch nicht alles gelesen haben könntet ...

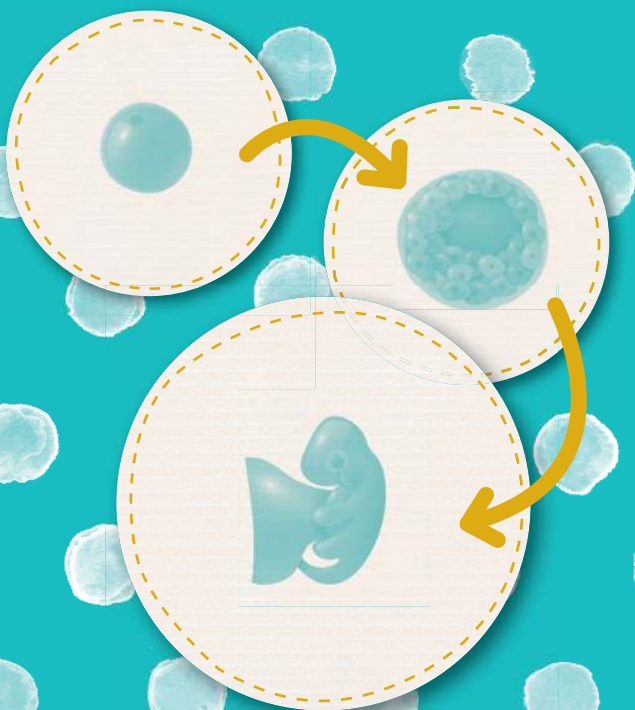
Als eure Buchhebamme möchte ich euch mit Informationen zur Seite stehen, die helfen zu verstehen, welche Optionen existieren. Wünschen würde ich mir und euch, dass ihr mit euren gewählten Entscheidungen dann die Erfahrungen machen dürft, die für euch und euer Baby genau die richtigen sind – und das sind nicht die Erlebnisse der Nachbarin, Bloggerin oder der Arbeitskollegin, sondern jene Erfahrungen, die genauso einzigartig sind, wie ihr es seid.

Seit Anbeginn aller Zeit sind Frauen schwanger und gebären Babys. Auf unsere Körper zu vertrauen und die Schwangerschaft und spätere Geburt ohne Ängste oder Stress erleben zu dürfen, ist ein lohnendes Ziel – dabei möchte ich euch, genauso wie meine Tochter von Herzen gerne unterstützen.

Alles Gute für die ganze Familie wünscht euch  
eure Silvia Höfer.

PS. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich keine geschlechtergerechte Schreibweise verwendet, sondern meistens spontan und abwechselnd eine Form. Dabei gelten sämtliche Personenbezeichnungen gleichermaßen für alle Geschlechter.





# Die ersten zehn Wochen

Alles-oder-nichts-Prinzip 14 •  
To-do-Liste 16 • Betreuung 18 •  
Ernährung 20 • Übelkeit 26 •  
Im Restaurant 28 •  
Auf Feiern 30 • Meine Brüste 32 •  
Vorsorge 34 •

## In allem Anfang liegt ein Zauber – zwei Linien in Pink

Wie auch immer euer Baby entstanden sein mag: Wenn die Linien auftauchen, wird euch höchstwahrscheinlich eine Menge durch den Kopf schwirren. Vom totalen Kopfkino über zwei Tage Unfähigkeit einen vernünftigen Satz zu formulieren bis zu einem leichten Schockzustand, bei dem alle Gedanken erst einmal eingefroren sind.

Und es macht natürlich einen Unterschied, wie es entstanden ist: Beim One-Night-Stand müsst ihr eure naheliegenden Zukunftspläne über den Haufen werfen und euch vielleicht auf die Realität der Alleinerziehenden vorbereiten, während beim Kinderwunschpaar das Kinderzimmer schon für das/die Baby(s) eingeplant ist.

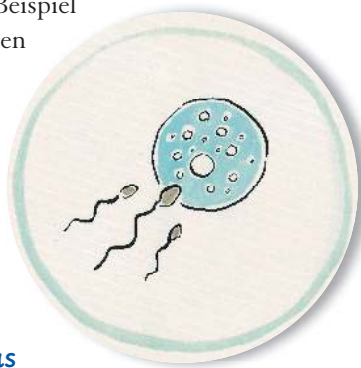
Versucht all das erst einmal zu vergessen und einen Moment innezuhalten. Es ist der Anfang von etwas ganz Großem. Ihr erwartet ein Baby – vielleicht Babys. Ihr werdet Mütter.

Und das Ganze dauert noch gute neun Monate, bis ihr so weit sein müsst. Also lasst es langsam angehen. Versucht dieses kleine Wesen in euch positiv anzunehmen und gönnt euch ganz bewusst diesen Moment der Ruhe, um euch an ihn erinnern zu können, wenn es in der nächsten Zeit etwas turbulenter wird.

### Alkohol zu Beginn der Schwangerschaft

Bei einer geplanten Schwangerschaft wirst du die Finger von Alkohol, Nikotin und sonstigen Drogen sowie Medikamenten ja wohl eher lassen. Aber das ist manchmal fernab der Realität. Und dass es nun gerade jetzt zur Hochzeit der besten Freundin funktioniert hat – und keiner ja weiß, wann es wirklich so weit ist ...

Zum Glück gibt es bei der Entwicklung neuen Lebens eine Art Sicherheitsfunktion. So sind in den ersten Tagen der Kindesentwicklung, also bevor der Schwangerschaftstest positiv ist, die kleinen Zellen noch pluripotent. Das heißt, dass sie sich in alle möglichen Zelltypen (zum Beispiel Haut, innere Organe, Nervenzellen etc.) differenzieren können. Ist eine Zelle geschädigt, kann sie meist noch repariert oder durch eine andere Zelle ersetzt werden. Wenn die Schäden gravierend sind und kein gesundes Baby mehr entstehen kann, stirbt der Embryo ab. Das nennt man auch das **Alles-oder-nichts-Prinzip, das für die ersten ca. 15 Tage gilt.** Danach



beginnt die Ausbildung der Organe. Dies ist das empfindlichste Stadium der Schwangerschaft. Sobald du also von der Schwangerschaft weißt, ist es sinnvoll, die Finger von Drogen aller Art zu lassen.

Doch keine Panik, solltest du erst später erfahren haben, dass du schwanger bist, und »gesündigt« haben: Selbst dann ist eine Schädigung durch Alkohol oder Nikotin und die meisten Medikamente nicht sehr wahrscheinlich. Der kleine Embryo wird erstaunlich gut geschützt.

### Marie

Ich startete auf den Test mit den beiden Streifen für gefühlt eine Stunde. Ich drehte und schüttelte ihn und hoffte auf das Wunder, dass er einen Streifen verliert. Aber es war und blieb ein fettes POSITIV und es machte mir klar, dass sich meine Pläne für immer ändern würden.



## Eine »To-do-Liste« für die ersten 10 Wochen



- ✓ Wenn dein Test positiv war, kannst du den sogenannten **errechneten Geburtstermin** berechnen. Nach dem ersten Tag der letzten Regel dauert es ca. 280 Tage (266 Tage nach der Befruchtung), bis ein kleiner Mensch zur Welt kommt. Wenn du nicht mehr weißt, wann der erste Tag deiner letzten Regel war, ist ein früher Besuch bei deiner Gynäkologin sinnvoll. Eine frühe Ultraschalluntersuchung hilft, den errechneten Geburtstermin zu finden. Sonst reicht die erste Untersuchung in der 6. bis 8. Schwangerschaftswoche, wenn du keine Beschwerden wie Blutungen oder starke Schmerzen hast. Ach ja, nur vier Prozent der Babys kommen wirklich an dem errechneten Termin. Manche sind ein wenig gemütlich und kommen auch mal zehn Tage später. Also, den Termin auf jeden Fall noch nicht in der Welt verbreiten.
- ✓ Spätestens wenn du den errechneten Termin kennst, empfehle ich natürlich neben deinem Partner oder deiner Partnerin eine **Hebamme** zu kontaktieren, wenn du eine begleitende oder ausschließliche Betreuung durch diese Berufsgruppe wünschst. Solch eine aufregende Nachricht nicht noch weiter zu teilen, kann wirklich sehr schwer sein. Trotzdem kann es sinnvoll sein, erst einmal nur mit den Menschen die frohe Botschaft zu teilen, die es wirklich wissen müssen.
- ✓ **Folsäuretabletten** werden allen Frauen mit Kinderwunsch und allen werdenden Müttern bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche empfohlen. Fachleute empfehlen, ein Präparat mit 400 Mikrogramm Folsäure pro Tag zusätzlich zur ausgewogenen Ernährung einzunehmen. Ab der 13. Woche musst du sie nicht mehr einnehmen.