



elevit<sup>®</sup>  
PRONATAL

Mit dem Elevit Pronatal  
Schwangerschaftskalender  
alles im Griff.



Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

  
PRONATAL



# Schwangerschaftskalender



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# Personalien

## Dieser Kalender gehört:

Name .....

Vorname .....

Adresse .....

Telefon .....

Telefon Partner .....

Telefon Geschäft .....

### Arzt

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

### Hebamme

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

### Spital

Name .....

Adresse .....

Telefon .....

Sonstiges .....

## Weitere wichtige Kontaktpersonen

Name ..... Telefon .....

Adresse .....

Name ..... Telefon .....

Adresse .....

Name ..... Telefon .....

Adresse .....

## Wichtige medizinische Mitteilungen

(eventuell durch den Arzt einzutragen)

Errechneter Geburtstermin

(vergleiche Tabellen auf den Seiten 146 - 148) .....

Blutgruppe ..... Rhesusfaktor .....

Blutgruppe ..... Rhesusfaktor

des Partners ..... des Partners .....

Krankenkasse ..... Vers.-Nr. ....

Telefon ..... AHV-Nr. ....

Allergien .....

Eingenommene Medikamente .....

.....

.....

.....

Sonstiges .....

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung 6

1. Mondmonat (1. – 4. Woche) 9

Still und leise entsteht ein neues Lebewesen.  
Verhaltensregeln und Vorsichtsmassnahmen  
während der Schwangerschaft.

2. Mondmonat (5. – 8. Woche) 21

Die Organe des menschlichen Körpers entstehen.  
Wer übernimmt die Kosten?

3. Mondmonat (9. – 12. Woche) 33

Ein Mensch wird erkennbar.  
Liebe in der Schwangerschaft.  
Ernährung in der Schwangerschaft.

4. Mondmonat (13. – 16. Woche) 47

Etwas Wundervolles wächst in Ihrem Bauch heran.  
Die Technik der Ultraschalluntersuchung  
oder: Wie entdeckt man Zwillinge?

5. Mondmonat (17. – 20. Woche) 57

Erstmals können Sie die Bewegungen  
des Babys fühlen.  
Sind Sie alleinstehend?  
Einige Worte an den werdenden Vater.

6. Mondmonat (21. – 24. Woche) 67

Ihre Kleider werden zu eng.  
Geburtsvorbereitungskurse.  
Wo soll ich gebären?  
Gesichts- und Körperpflege in der Schwangerschaft.

<b>7. Mondmonat (25. – 28. Woche)</b>	81
Ihr Bauch wird immer größer. Gedanken an die nahende Geburt.	
<b>8. Mondmonat (29. – 32. Woche)</b>	91
Der Nestbautrieb setzt ein. Das Klinikköfferchen.	
<b>9. Mondmonat (33. – 36. Woche)</b>	99
Sie und Ihr Baby bereiten sich auf die Geburt vor. Das Stillen. Wann wird das Baby wohl zur Welt kommen?	
<b>10. Mondmonat (37. – 40. Woche)</b>	111
Der Tag der Geburt naht. Das Neugeborene. Das Wochenbett. Die Pflege Ihres Babys.	
<b>Der Arztbesuch</b>	129
Was der Arzt von Ihnen wissen möchte. Was der Arzt untersuchen wird. Verstehen Sie das medizinische Fachchinesisch?	
<b>Das wollten Sie noch wissen</b>	141
Einige nützliche Adressen.	142
Empfehlenswerte Bücher.	143
Wann kommt Ihr Baby zur Welt?	146
Ihr Gewicht im Verlauf der Schwangerschaft.	150
Stichwortverzeichnis.	152

# Einleitung

Sie sind schwanger, was für eine Freude! Wunderbares ist in Ihrem Bauch entstanden und wächst nun zu einem kleinen Baby heran.

Sicher interessiert es Sie, was in Ihrem Bauch vorgeht, wie sich Ihr Körper verändert und auf die Geburt vorbereitet. Viele Fragen, aber auch Ängste tauchen auf. Neues und Ungewohntes kommt auf Sie zu. So ist es natürlich, dass Sie sich Sorgen machen, ob alle diese Veränderungen normal sind.

Dieser Ratgeber möchte in verständlichen Worten die Entwicklung Ihres Babys beschreiben, um Ihnen jederzeit mögliche Fragen beantworten zu können, um eventuellen Ängsten zuvorzukommen, aber auch schlicht, um Ihnen zu helfen, normale Vorgänge als solche zu erkennen. Daher wurde ein spezieller Fokus auf die komplikationslos verlaufende Schwangerschaft gelegt. Sie ist weitaus am häufigsten, und es muss gesagt werden: Schwangerschaft und Geburt sind keine Krankheiten, sondern vielmehr sind sie ein völlig natürlicher Zustand oder Vorgang, auf den die Frau bestens vorbereitet wird.

Dieses kleine Büchlein kann und will nicht ein grosses Buch oder gar den Arzt oder die Hebamme ersetzen. Doch haben Arzt und Hebamme auf den Visiten oft nur wenig Zeit, denn sie müssen ja noch viele andere Frauen betreuen und beraten. Falls Sie sich jedoch unsicher fühlen, notieren Sie Ihre Gedanken und Fragen in dieses Büchlein, und zögern Sie nicht, Ihre immer berechtigten Fragen dem Arzt oder der Hebamme so lange zu stellen, bis alle Unklarheiten be-

seitigt und Sie beruhigt sind. Nur so können Sie das wundervolle Erlebnis der Schwangerschaft geniessen und der Geburt ruhig und freudig entgegensehen.

Herzlich, Ihr Dr. med. Beat Müller





Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

1. Mondmonat (1. – 4. Woche)

vom ..... bis .....

## Still und leise entsteht ein neues Lebewesen

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Verhaltensregeln und Vorsichtsmassnahmen während der Schwangerschaft.

# Diverses

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der 1. Woche..... kg

2. Woche..... kg

3. Woche..... kg

4. Woche..... kg







## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Nach dem Eisprung, etwa 14 Tage nach der letzten Periode, ist das Ei während rund 12 Stunden befruchtbar. Wenn in dieser kurzen Zeit die Samenzelle des Partners mit der Eizelle im Eileiter verschmilzt, entsteht ein neues Leben.

Die befruchtete Eizelle ist kleiner als ein i-Tüpfelchen, und doch sind in diesem winzigen Gebilde in 46 Chromosomen alle genetischen Informationen vorhanden, die Ihr Baby für seine Entwicklung benötigen wird. Die eine Hälfte der Informationen stammt vom Vater, die andere von der Mutter, das heisst: Wichtige Eigenschaften Ihres Kindes werden bereits bei der Zeugung festgelegt.

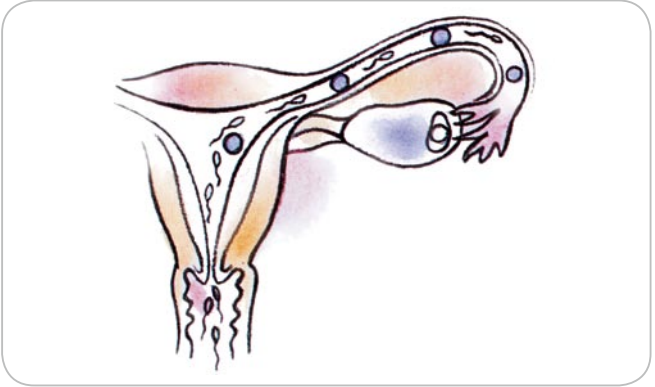
Das Geschlecht des Kindes wird vom Vater beziehungsweise seinen Samenzellen, den Spermien, bestimmt. Es gibt Spermien mit einem Y-Chromosom und solche mit einem X-Chromosom. Verschmilzt ein Y-Spermium mit der Eizelle, wird es ein Knabe, andernfalls ein Mädchen.

Noch im Eileiter beginnt sich die befruchtete Eizelle zu teilen, zuerst in zwei Zellen, dann in vier, in acht, 16, 32 usw.

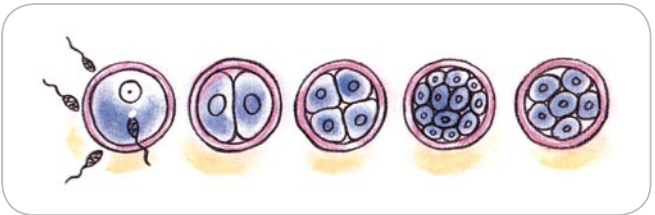
Am siebten Tag nistet sich der Keimling in der Schleimhaut Ihrer Gebärmutterwand ein. Im kugeligen Zellhaufen kann man grössere und kleinere Zellen erkennen, wobei die grösseren den Embryo hervorbringen.

Die kleineren bilden ein Geflecht feiner Wurzeln, welche die Keimblase verankern und gleichzeitig mütterliche Gefässe anbohren, so dass der Embryo vom mütterlichen Blut – seiner

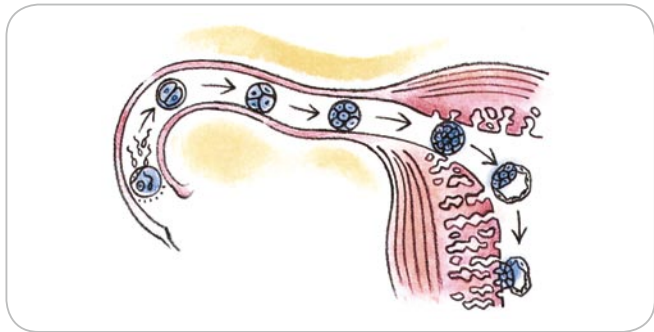
Sauerstoff- und Nahrungsquelle – umspült werden kann. Diese kleinen Zellen werden sich im Verlauf der Schwangerschaft zum Mutterkuchen, der Plazenta, entwickeln.



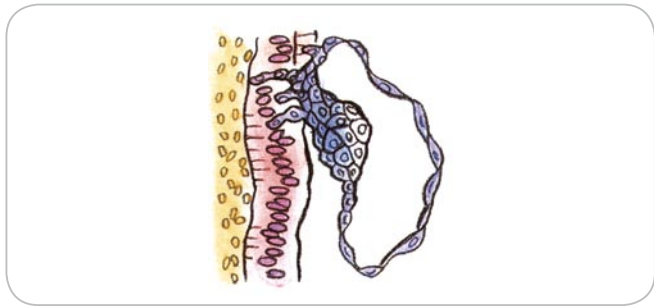
**1. Im Eileiter wird die Eizelle von den aufsteigenden Spermazellen befruchtet.**



**2. Wenige Stunden nach der Verschmelzung beginnt die Zellteilung.**



3. Nach etwa sechs Tagen erreicht der Keimling die Gebärmutter und nistet sich in deren nährstoffreicher Schleimhaut ein.



4. Zwei Zellgruppen sind bereits jetzt erkennbar: Aus den grösseren Zellen wird das Baby entstehen. Die kleineren bohren mütterliche Gefäße an und werden sich zur Plazenta entwickeln.

## Wie reagiert Ihr Körper?

All diese Vorgänge geschehen vermutlich von Ihnen unbemerkt im Innern Ihres Bauches. Vielleicht empfinden Sie etwas Müdigkeit, morgendliche Übelkeit oder ein Spannungsgefühl in den Brüsten. Doch Sie werden denken, die Monatsblutung komme bald, und erst ihr Ausbleiben nährt den Verdacht, dass Sie schwanger sein könnten.

Sie gehen in die Apotheke oder zum Frauenarzt, um einen Schwangerschaftstest machen zu lassen. Dabei werden in Ihrem Morgenurin Spuren eines vom Keimling kurz nach der Befruchtung produzierten Hormons nachgewiesen, das in Fachkreisen auch als HCG bekannt ist.

Da es im Nachhinein schwierig ist, zu sagen, wann Sie genau schwanger wurden, definiert der Arzt den Beginn der Schwangerschaft nicht nach dem Tag der Empfängnis, sondern gemäss dem ersten Tag Ihrer letzten Periode, einem Datum, das Sie sicher genau angeben können. Von diesem ersten Tag der letzten Periode an gerechnet, dauert Ihre Schwangerschaft 40 Wochen (vom Zeitpunkt der Befruchtung an gerechnet sind es 38 Wochen). Diese 40 Wochen sind für den Arzt zehn Monate, denn er rechnet nicht in Kalender-, sondern in Mondmonaten (Lunarmonate), die jeweils 28 Tage zählen (vier Wochen zu sieben Tage). Diese zehn Mondmonate ergeben umgerechnet etwa neun Kalendermonate.

Möchten Sie wissen, wann Ihr Kind zur Welt kommen wird, so merken Sie sich den ersten Tag der letzten Periode, und

schlagen Sie Seite 146 auf; dort können Sie in der Tabelle den voraussichtlichen Geburtstermin ablesen.

## **Verhaltensregeln und Vorsichtsmassnahmen während der Schwangerschaft**

Viele Frauen wissen in der ersten Zeit nicht, dass sie schwanger sind. Um mögliche negative Folgen auszuschliessen, sollte sich aber jede Frau, die ohne Verhütung regelmässig Geschlechtsverkehr hat, immer so verhalten, als wäre sie schwanger: Das Rauchen sollte lieber heute als morgen aufgegeben werden; der Alkohol sollte nur mit Mass und keinesfalls regelmässig konsumiert werden, wobei der werdende Vater in eigenem Interesse, aber auch aus Solidarität mit seiner schwangeren Frau mindestens ebenso gesund leben sollte wie sie.

Schützen Sie sich vor Krankheiten, indem Sie Anlässe meiden, wo Leute mit ansteckenden Krankheiten anwesend sein könnten. Waschen Sie häufig die Hände, und achten Sie vermehrt auf Ihre persönliche Hygiene. Essen Sie kein rohes oder ungenügend gekochtes (saignant) Fleisch. Seien Sie vorsichtig im Umgang mit Haustieren, und meiden Sie Katzenkot, weil er als Hauptquelle von Toxoplasmen, den Erregern der Toxoplasmose, gilt.

Auch sind Reisen in tropische Gebiete während der Schwangerschaft möglichst zu umgehen. Im Notfall erhalten Sie beim Schweizerischen Tropeninstitut wichtige Auskünfte (siehe «Einige nützliche Adressen», S. 142). Röntgenstrahlen sollten Sie keinen ausgesetzt werden (weisen Sie auch den

Zahnarzt auf Ihre Schwangerschaft hin!). Impfungen sollten nur in Absprache mit Ihrem Arzt durchgeführt werden.

Nehmen Sie während der Schwangerschaft nie Medikamente ein, ohne Ihren Arzt oder Apotheker zu fragen. Greifen Sie also nicht in die Hausapotheke (beispielsweise bei einer Erkältung), ohne sich vorher gründlich zu informieren, denn auch so genannte natürliche oder pflanzliche Mittel sind nicht immer unbedenklich. Wenden Sie sich bei Fieber, Grippe oder anderen medizinischen Problemen immer an Ihren Arzt.

Sollten Sie blutigen Ausfluss aus der Scheide bemerken, so muss dies unbedingt von Ihrem Arzt abgeklärt werden, denn es kann sich um eine harmlose Blutung handeln, aber auch um ein mögliches Anzeichen einer Schwangerschaftsstörung. Im Falle einer ungeschädigten Schwangerschaft hört die Blutung bei Bettruhe wieder auf, und Ihr Baby ist gesund. Sollte die Frucht hingegen schwer geschädigt sein, ist es schwierig, den Lauf der Natur aufzuhalten.

Wenn Sie bisher einen Sport betrieben haben, wie Radfahren, Wandern, Spazieren, Schwimmen oder Gymnastik, so ist dies weiterhin empfehlenswert. Von belastungsreichen Sportarten, wie Joggen, Reiten, Tauchen und allen Wettspielen, wird hingegen abgeraten.

Berufstätige Frauen erwartet während der Schwangerschaft und vor allem nach der Geburt des Kindes eine nicht zu unterschätzende Doppelbelastung. Bedenken Sie diese Schwierigkeit; sprechen Sie mit Ihrem Partner und allenfalls mit dem Arzt über Ihre zukünftige Situation.





Rundum versorgt –  
enthält alle für die Schwangerschaft  
**relevanten Nährstoffe,**  
inklusive Folsäure.

2. Mondmonat (5. – 8. Woche)

vom ..... bis .....

## Die Organe des menschlichen Körpers entstehen

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Wer übernimmt die Kosten?

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der 5. Woche..... kg

6. Woche..... kg

7. Woche..... kg

8. Woche..... kg





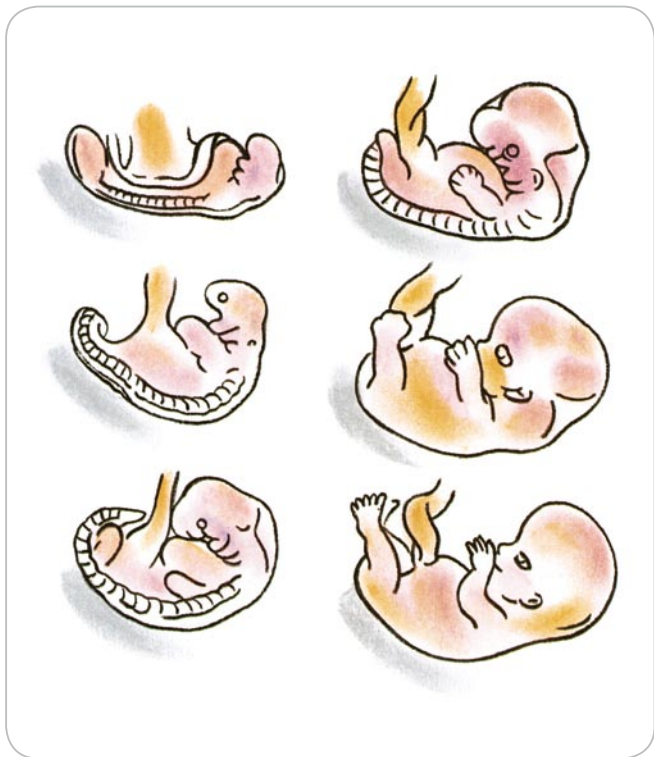


## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Obwohl der Embryo noch kleiner als ein Millimeter ist, kann man nach 14 Tagen bereits drei verschiedene Gewebeschichten feststellen: Die äussere Schicht, aus der das Nervensystem, Haut, Haare, Nägel und Teile von Sinnesorganen, zum Beispiel von Augen, entstehen. Die mittlere Schicht entwickelt sich zu Skelett und Bindegewebe, Muskulatur, Herz und Blutsystem, Nieren und Geschlechtsorganen. Die innere Schicht wird später verschiedene Organe auskleiden, beispielsweise die Lungen und den Verdauungsapparat, also Darm, Leber und Bauchspeicheldrüse.

Das noch einfach aufgebaute Herz, welches im Vergleich zum übrigen Körper fast zehnmal so gross ist wie beim Erwachsenen, schlägt nach dem 20. Tag 6 mal pro Minute. Das neugebildete Blut beginnt langsam vom Embryo über die haardünne Nabelschnur zur Plazenta zu fließen, wo Sauerstoff und Nahrung durch Hunderte von haarwurzelnähnlichen Gefässbüscheln aufgenommen und Schlackstoffe abgegeben werden.

Am 24. Tag hat der Winzling noch keine erkennbaren Arme oder Beine. Doch schon zwei Tage danach sind Ansätze der Arme und wenig später auch der Beine als paddelförmige Knospen an den Seiten des Rumpfes ersichtlich. Nach weiteren zwei Tagen beginnen sich Ober- und Unterarme auszubilden; drei Tage später kann man die Handteller mit angedeuteten Fingern erkennen.



Die Bildsequenz zeigt die eindruckliche Wandlung des zunächst noch unförmigen Zellhaufens zum schon sehr menschenähnlichen kleinen Embryo im Verlauf des zweiten und dritten Monats.

Am Kopf beginnen sich die Augen dunkel abzuzeichnen, weil in der Netzhaut Pigment gebildet wird. Leber, Magen und Darm entwickeln sich. Die noch unausgereiften Nieren nehmen ihre Funktion auf. Bis zum Ende des zweiten Monats wird der Sprössling ungefähr zwei Zentimeter gross sein, wenige Gramm wiegen und schon eine eindruckliche Entwicklung hinter sich haben. Seine inneren Organe sind alle angelegt, teilweise als winzig kleine Vorstufen, aber der Keimling hat noch mehr als 200 Tage bis zur Geburt Zeit, zu wachsen und die Funktionstüchtigkeit seiner Organe zu vergrössern.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Die Schwangerschaft ist eine grosse Umstellung für Ihren Körper, und daher erstaunt es nicht, dass viele Frauen über mehr oder weniger lästige Beschwerden klagen. Vielleicht stört Sie ein vermehrter Speichelfluss, Ihre Essgelüste haben sich geändert, oder Sie verspüren ungewohnten Heiss- hunger auf gewisse Speisen.

Falls Sie sich morgens übel fühlen, versuchen Sie, etwas länger liegen zu bleiben und lassen sich das Frühstück von Ihrem Partner ans Bett bringen. Nehmen Sie nur kleine Mahlzeiten zu sich, diese dafür in kürzeren Abständen. Essen Sie etwas Obst zwischendurch, meiden Sie Speisen und Gerüche, die Brechreiz auslösen können (Zigarettenrauch). Sprechen Sie sich mit Ihrem Partner über aufgestaute Probleme und Ängste offen aus, denn wie neue-

re Studien zeigen, geht es unbeschwerten, glücklichen Frauen deutlich besser während der Schwangerschaft.

Falls Sie sich trotzdem übel fühlen und so häufig erbrechen, dass Sie keine Mahlzeit behalten können, dann wenden Sie sich unbedingt an Ihren Arzt.

Durch spezielle Schwangerschaftshormone werden die glatten Muskelfasern Ihrer Organe ruhiggestellt. Dies ist sinnvoll, weil dadurch die Gebärmutter entspannt bleibt und sich Ihr Baby ungestört entwickeln kann. Andererseits hat dies aber oft störende Nebeneffekte auf den Verdauungsapparat. So klagen fast die Hälfte aller Schwangeren über **Sodbrennen**, ein brennendes saures Aufstossen hinter dem Brustbein, vor allem nach dem Essen und beim Bücken oder Pressen. Wenn Sie sich aufrichten, nehmen die Beschwerden in der Regel ab. Auch schlafen mit erhöhtem Oberkörper hilft. Meiden Sie Schokolade, koffeinhaltigen Kaffee, Zigaretten sowie Alkohol, und tragen Sie eher weite Kleidung. Wenn dies alles nichts nützt, kann Ihnen der Arzt oder der Apotheker helfen.

**Blähungen und Verstopfung** verschwinden meist bei richtiger Ernährung von selbst (siehe Seite 40).

Wenn Sie lästiges Brennen der Analregion plagt, leiden Sie vermutlich an **Hämorrhoiden**. Dabei handelt es sich um eine Blutstauung in den analen Gefäßen, die häufig durch verstärktes Pressen bei Verstopfung ausgelöst wird. Die Beschwerden bessern sich, sobald die zugrunde liegende

Verstopfung durch eine ballaststoffreiche Ernährung erfolgreich behandelt wird. Achten Sie auf eine sorgfältige Analhygiene. Benutzen Sie feuchte Hygienetüchlein und weiches Toilettenpapier. Sitzbäder mit Kamille helfen ebenfalls, die Beschwerden zu lindern. Informieren Sie beim nächsten Besuch Ihren Arzt.

Die Veranlagung zu **Krampfadern (Varizen)** und Hämorrhoiden ist erblich, weshalb sie gerne zusammen auftreten. Während der Schwangerschaft sind Krampfadern häufiger. Als Makel schöner Beine treten die Venen bläulich hervor und bewirken, dass Sie die Beine als geschwollen, schwer oder müde empfinden, besonders am Abend. Nachts können sogar Wadenkrämpfe auftreten. Um Krampfadern vorzubeugen, empfiehlt es sich, langes Stehen zu vermeiden. Bewegen Sie Ihre Beine möglichst viel durch Gehen, Wippen auf den Zehenspitzen oder Gymnastik. Tragen Sie Stützstrümpfe, und versuchen Sie Ihre Beine hochzulagern, tagsüber, aber auch nachts, indem Sie das Fussende des Bettes einige Zentimeter höherstellen. Kalte Waden- und Schenkelgüsse unterstützen diese Massnahmen. Gegen Wadenkrämpfe kann Ihnen der Arzt Magnesiumtabletten verschreiben, die gleichzeitig vor frühzeitigen Wehen schützen.

## Wer übernimmt die Kosten?

In der Regel übernimmt jede vom Bund anerkannte Krankenkasse die Kosten für sieben Vorsorgeuntersuchungen und eine Kontrolle nach der Geburt sowie die vollen Kosten

in der allgemeinen Abteilung in einem Vertragsspital des Wohnkantons. Auch die Kosten für eine ambulante oder eine Hausgeburt werden gewöhnlich übernommen. Je nachdem, ob man halbprivat oder privat versichert ist, kommen spezielle Leistungen dazu, wofür allerdings meist ein Selbstbehalt bezahlt werden muss.

Von Krankenkasse zu Krankenkasse bestehen zum Teil bedeutende Unterschiede. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, und melden Sie bei dieser Gelegenheit bereits das noch nicht geborene Baby an, damit es von Geburt an versichert ist.





Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft

### 3. Mondmonat (9. – 12. Woche)

vom ..... bis .....

#### Ein Mensch wird erkennbar

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Liebe in der Schwangerschaft.
- ➔ Ernährung in der Schwangerschaft.

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der 9. Woche..... kg

10. Woche..... kg

11. Woche..... kg

12. Woche..... kg







## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Der Embryo ist etwa neun Zentimeter lang. Sein Kopf ist im Vergleich zum übrigen Körper noch immer riesig. Ohren, Nase und Lippen treten hervor, die Augenlider beginnen zu wachsen. An den Gliedmassen werden Ellbogen und Knie sowie Finger und Zehen deutlich sichtbar. Die kleine Hand erreicht die Grösse einer Erbse. Das Skelett ist aus weichem Knorpel wie Ihre Nasenspitze, deren Gerüst auch aus Knorpel besteht (fühlen Sie!).

Die ersten Muskeln runden und polstern den Körper, eine hauchdünne Haut überzieht das winzige Geschöpf. Schon bald beginnt Ihr Baby zu trainieren, indem es seine Glieder sachte hin- und herbewegt und den Kopf wendet. Es vollführt dieses Gymnastikprogramm ohne grosse Anstrengung, da es in Ihrem warmen Fruchtwasser schwimmt. Die Bewegungen sind allerdings noch sehr schwach, oft mehr ein Zittern und unkoordiniert, so dass Sie sie kaum wahrnehmen.

Auch die inneren Organe arbeiten immer besser. So entstehen in Leber und Milz Blutzellen, der Magen produziert etwas Verdauungssaft und die Nieren beginnen erste Stoffe auszuscheiden.

Das Baby wächst stark in die Länge: Bis zum Ende des dritten Monats ist es bereits so lang wie Ihr Mittelfinger, fast zehn Zentimeter und wiegt beinahe 15 Gramm, wobei die Hälfte allein der riesige Kopf ausmacht.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Die Gebärmutter hat in der Zwischenzeit die Form und die Grösse einer Birne erreicht. Vielleicht können Sie sie am Oberrand der Schambeinfuge gerade ertasten. Wegen des grösseren Platzbedarfs drückt die Gebärmutter immer mehr auf Ihre Blase, so dass Sie häufiger zur Toilette gehen müssen.

Ganz normal ist auch eine Verstärkung des Ausflusses. Die Hormonumstellung während der Schwangerschaft bewirkt generell einen grösseren Blutfluss in Ihrem Körper. Sogar kleinste Blutgefässe werden stärker durchblutet, so dass sich die Scheide beispielsweise dunkel verfärbt und der Gebärmuttermund sehr weich wird.

Als Reinigung empfiehlt sich das äusserliche Waschen der Geschlechtsteile mit Wasser. Auf Scheidenspülungen oder Intimsprays sollten Sie verzichten. Bemerkten Sie an der Scheide jedoch ein Jucken oder Brennen (rötliche Bläschen), so wenden Sie sich an Ihren Arzt, der Ihnen, aber auch Ihrem Partner eine Behandlung zur Heilung verordnen wird sowie zur Vorbeugung einer gegenseitigen Wiederansteckung.

Während der Schwangerschaft finden sich vermehrt Bakterien im Urin. Indem Sie jeden Tag viel trinken – das heisst mindestens zwei Liter –, können Sie einen wichtigen Beitrag leisten, diese Bakterien hinauszuschwemmen. Als Getränke eignen sich Wasser, Mineralwasser, Fruchtsäfte und Tee.

## Liebe in der Schwangerschaft

In einer normal verlaufenden Schwangerschaft gibt es keinen Grund, auf den Geschlechtsverkehr zu verzichten. Vor allem ist die oft geäußerte Angst, das Ungeborene könne dabei verletzt werden, unbegründet. Denn das Fruchtwasser polstert Ihr Kind gegen Stöße. Ein Schleimpfropf, der den Muttermund verstopft, schützt das Baby vor aufsteigenden Infektionen.

Nur in den letzten Monaten der Schwangerschaft sollten Sie beim Geschlechtsverkehr etwas behutsamer vorgehen, damit sich der Schleimpfropf nicht frühzeitig löst.

Sehr unterschiedlich ist das sexuelle Verlangen der Schwangeren. Die einen haben ein stärkeres Verlangen als normalerweise, andere hingegen verlieren das Interesse fast gänzlich. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Partner offen über dieses Thema, denn in der Schwangerschaft ist es von besonderer Wichtigkeit, dass Sie durch den zärtlichen Umgang miteinander das Verständnis und die Unterstützung Ihres Partners spüren, sei es sexuell oder auch durch liebevolle Gesten wie Blicke, lobende Worte oder andere Aufmerksamkeiten.

## Ernährung in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft erfordert beste Ernährung; sie kommt sowohl Ihnen, dem werdenden Kind, als auch später dem Säugling zugute. Das bedeutet aber nicht, dass Sie für zwei essen müssen. Wichtig ist vielmehr, dass Sie sich gesund

und ausgewogen ernähren. Die Schwangerschaft bietet eine gute Gelegenheit, die eigenen Essgewohnheiten zu überdenken und, sofern nötig, zu ändern. Zu einer vollwertigen und ausgewogenen Kost gehören folgende Komponenten:

- frische und rohe Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Salate)
- Milch und Milchprodukte (Käse, Joghurt, Quark usw.)
- Kartoffeln und Vollkornprodukte (Vollkornbrot, Vollkorn-  
teigwaren, Vollreis)
- mageres Fleisch, Fisch, Geflügel
- wenig Salz, Fett und Zucker (leere Kalorien)
- fünf kleine statt drei grosse Mahlzeiten pro Tag sind ver-  
träglicher.

Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Energiebedarf, er wird allerdings gerne überschätzt. Der Bedarf nimmt erst in den letzten drei oder vier Monaten wesentlich zu. Eine **gezielte Nahrungsauswahl** ist jedoch unumgänglich, damit Sie keinen Mangel an unbedingt erforderlichen Nährstoffen erleiden.

**Eiweiss (Protein)** ist der wichtigste Baustoff für den menschlichen Organismus. Besonders in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft erhöht sich der Eiweissbedarf, bedingt durch das Wachstum des Kindes und den Zuwachs an mütterlichem Gewebe (Gebärmutter, Plazenta). Bei der in der Schweiz üblichen Ernährungsweise wird dieser erhöhte Bedarf durch die normale Nahrungsaufnahme gedeckt. Eiweiss ist in magerem Fleisch, in Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten enthalten sowie in pflanzlicher Kost,

wie zum Beispiel in Hülsenfrüchten (Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja), Kartoffeln und Nüssen.

Mit **Kohlehydraten** sollten Sie vorsichtig sein. Zwar brauchen Sie täglich davon, es sind unsere Energiespender, doch meistens essen wir eher zuviel, vor allem in Form von Süßigkeiten (Desserts, Schokolade, Zucker in Tee und Kaffee). Der Überschuss wird in Fett umgewandelt, es bilden sich Fettpölsterchen an Hüften und Beinen. Wertvolle Kohlehydratspeicher sind Vollkornprodukte, dunkle Brotsorten, Obst, Gemüse und Kartoffeln. Die **Fettaufnahme** ist im allgemeinen zu hoch. Neben den sichtbaren Nahrungsfetten, wie Butter, Margarine und Öl, gilt es insbesondere die versteckten Fette zu beachten, wie sie in Wurstwaren, Käse, fettem Fleisch, Rahm, Glace, Schokolade, Nüssen, Pommes chips vorkommen.

Auch an **Vitaminen** besteht ein erhöhter Bedarf, im besonderen an Folsäure, Vitamin D und Vitamin B12. Die verschiedenen Vitamine finden sich in einer Vielzahl von Nahrungsmitteln. Essen Sie daher möglichst abwechslungsreich, um eine optimale Versorgung sicherzustellen. Denken Sie daran, dass Vitamine durch Licht und Sauerstoff zerstört werden können. Sie sollten deshalb roh geraspelt Gemüse und frisch gepresste Fruchtsäfte nie stehen lassen. Auch beim Kochen geht ein Teil der Vitamine verloren. Zudem unterliegt der Vitamingehalt der Nahrung jahreszeitlichen Schwankungen, so dass eine optimale Vitaminversorgung nicht immer gewährleistet ist. Es empfiehlt sich daher in vielen Fällen, ein speziell auf die Bedürfnisse

der Schwangerschaft abgestimmtes Multivitaminpräparat einzunehmen. Ein solches Präparat enthält idealerweise auch **Mineralien** und **Spurenelemente**, wobei vor allem Eisen, Kalzium und Magnesium von Interesse sind.

**Eisen** ist nötig für die Bildung der roten Blutkörperchen und des darin enthaltenen Hämoglobins. Das Hämoglobin ist für die Bindung und den Transport des Sauerstoffs verantwortlich. Bei Eisenmangel ist die Sauerstoffversorgung nicht mehr gewährleistet, und Sie fühlen sich müde. Spinat, Salat, Linsen, Eigelb, Leber, Nüsse enthalten zwar Eisen, der Zusatzbedarf an Eisen für Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit kann aber auch bei sehr ausgewähltem Speiseplan über die Nahrung allein meist nicht aufgenommen werden. Eine Ergänzung mit einem eisenhaltigen Präparat ist daher oft unumgänglich.

**Kalzium** braucht das werdende Kind zum Aufbau von Knochen und Zähnen; der kindliche Organismus enthält bei der Geburt 25 - 40 Gramm Kalzium. Sie sollten deshalb Ihre tägliche Kalziumaufnahme etwa verdoppeln, was mit einem halben Liter Trinkmilch zusätzlich in der Regel gewährleistet ist. Auch Käse enthält viel Kalzium. Bei Abneigung gegen Milch können Sie ein kalziumhaltiges Präparat einnehmen, weil sonst das fehlende Kalzium dem mütterlichen Skelett entzogen wird.

**Magnesium** wirkt unter anderem beruhigend auf die glatte Muskulatur. Bei ausreichender Versorgung mit Magnesium ist die Gefahr von vorzeitig auftretender Wehentätigkeit und damit verbundener Frühgeburt erheblich vermindert.

Nächtliche Wadenkrämpfe können Sie als Hinweis auf einen Magnesiummangel deuten.

Mit **Kochsalz** sollten Sie sparsam sein. Bei zuviel Salz sammelt sich im Körpergewebe Wasser an (meist zuerst an Beinschwellungen festzustellen), und es belastet unnötig Herz und Kreislauf. Würzen Sie die Speisen mit frischen Kräutern und Pfeffer und verzichten Sie für einmal auf Salz-erdnüsse und andere Snacks. Kochsalz mit **Fluorzusatz** ist nur dann zu empfehlen, wenn das Trinkwasser an Ihrem Wohnort nicht fluoridiert ist. Fluor wirkt der erhöhten Kariesneigung bei Schwangeren entgegen.

Den **Alkohol**konsum sollten Sie wenn möglich auf ein absolutes Minimum beschränken, denn Alkohol wie auch Nikotin gelangen über Ihren Kreislauf durch die Plazenta zum Baby. Ihr Kind trinkt und raucht mit! Beide Stoffe können zu Wachstumsverzögerungen oder gar kindlichen Missbildungen führen. Hingegen sind **Tee** und **Kaffee**, in normalen Mengen getrunken, unbedenklich.

Viele Frauen leiden während der Schwangerschaft unter **Verstopfung**. Mit ballaststoffreicher Nahrung können Sie versuchen, dieser Erscheinung entgegenzuwirken. Vollkornbrot, Obst und Gemüse enthalten Ballaststoffe, manchmal ist auch eine zusätzliche Einnahme von Weizenkleie ratsam (zum Beispiel unter Joghurt mischen). Zudem können Fruchtsäfte und Dörrfrüchte helfen, Ihre Darmtätigkeit anzuregen. Eine gesunde Ernährung gibt Ihnen das beruhigende Gefühl, für sich und Ihr Baby im besten Sinne vorzusorgen. Sie bietet Ihnen auch Gewähr dafür, dass

sich Ihre Gewichtszunahme im normalen Rahmen (9 -13 kg; siehe dazu auch Seite 150) bewegt. Die Grundzüge gesunder Ernährung sollten Sie sich natürlich auch nach der Schwangerschaft, also während der Stillzeit und darüber hinaus, zu Herzen nehmen.

Und nun: En Guete!





elevit<sup>®</sup>  
PRONATAL

Rundum versorgt – das bewährte  
**Multivitaminpräparat**  
mit Folsäure.

4. Mondmonat (13. – 16. Woche)

vom ..... bis .....

## **Etwas Wundervolles wächst in Ihrem Bauch heran**

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Die Technik der Ultraschalluntersuchung
- ➔ oder: Wie entdeckt man Zwillinge?

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der 13. Woche..... kg

14. Woche..... kg

15. Woche..... kg

16. Woche..... kg

## Beobachtungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Fragen an den Arzt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Erledigungen und Vorbereitungen

## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Das Baby in Ihrem Bauch wird immer grösser und lebhafter. Am Ende dieses Monats misst es über 15 Zentimeter und wiegt etwa 150 Gramm. Der Mund vollendet seine Form, Gaumen und Lippen bilden sich, Zahnknospen und Stimmbänder werden angelegt. Die Augenlider bedecken jetzt die Augen und verkleben miteinander, sie werden sich erst wieder im siebten Monat öffnen. Nagelbette entwickeln sich an den Fingerspitzen. Bald wachsen kleine Fingernägel darüber. Auch das weiche knorpelige Skelett wird nach und nach durch stabilere, kleine Knochen ersetzt. An immer mehr Stellen wird das Kleine berührungsempfindlich, zuerst an den Lippen, danach an den Augenlidern und den Handflächen.

Bisher verlief die Entwicklung unabhängig vom Geschlecht des Kindes. Nun entwickeln sich aber beim Mädchen Schamlippen und Klitoris aus denselben Gewebefalten, aus denen bei Knaben unter dem zusätzlichen hormonellen Einfluss von Testosteron der Penis und der Hodensack entstehen. Erstaunlicherweise enthalten die inneren Keimdrüsen beider Geschlechter bereits jetzt einfache Ei- oder Samenzellen, die sehr viel später wiederum der Fortpflanzung dienen werden.

Das Kleine in Ihrem Bauch verfeinert seine Bewegungen, da die Muskeln und Nerven ihre Zusammenarbeit aufnehmen. Der Embryo dreht den Kopf, zieht die Augenbrauen hoch, runzelt die Stirn. Er öffnet den Mund und presst dann wie-

der die Lippen aufeinander. Das Baby übt, Fruchtwasser zu trinken und beginnt mit Atembewegungen. So werden die Lungen mit Fruchtwasser durchspült, ohne dass das Kleine ertrinkt, da es den Sauerstoff bis zur Geburt über die Nabelschnur erhält.

Der ganze Nährstoffbedarf des wachsenden Babys wird von der Plazenta gedeckt, und bis seine Organe voll ausgereift und funktionsfähig sind, übernimmt sie die lebenswichtigen Aufgaben der Lunge, des Darms und der Nieren. Die Plazenta produziert ausserdem Hormone, die Ihren Körper auf die Geburt und das Stillen vorbereiten und Abwehrstoffe, die vor Infektionen schützen. Für diese komplexen Funktionen wurzeln abertausende feinstverzweigter Plazentaausläufer in der Gebärmutterinnenwand. Das kindliche Blut ist vom mütterlichen nur durch eine hauchdünne Membran getrennt, so dass ein stetiger Stoffaustausch möglich ist. Das Kind erhält normalerweise alles, was es zum Wachstum benötigt. Aber Achtung: auch ungesunde Stoffe, wie Alkohol, Nikotin und Medikamente vermögen diese durchlässige Plazentaschranke zu passieren!

## **Wie reagiert Ihr Körper?**

Die anfänglichen Schwierigkeiten sind überstanden und es geht Ihnen wahrscheinlich besser. Manche Frauen fühlen sich sogar ausgesprochen wohl und können ihre Schwangerschaft nun so richtig geniessen. Falls Ihnen im Spiegel Ihr Hals dicker vorkommt als gewöhnlich, sollte Sie dies

nicht beunruhigen, denn die Schilddrüse kann sich im Verlauf einer Schwangerschaft infolge vermehrten Jodbedarfs etwas vergrössern. Nach der Entbindung wird sie sich wieder zurückbilden. Falls es Sie sehr stört, fragen Sie Ihren Arzt bei der nächsten Visite um Rat.

Die alte Volksweisheit, dass jedes Kind die Mutter einen Zahn kostet, ist sicher überholt. Dennoch sind Zähne und Zahnfleisch jetzt geschwächt und anfällig für Karies und Zahnfleischbluten. Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Zahnarzt. Weisen Sie ihn jedoch auf Ihre Schwangerschaft hin, damit er, wenn möglich, keine Röntgenaufnahmen macht. Fragen Sie ihn nach Ratschlägen für eine angepasste Mundhygiene (Zahnpasta, Mundspülung).

## **Die Technik der Ultraschalluntersuchung oder: Wie entdeckt man Zwillinge?**

Die Ultraschalluntersuchung hat sich als einfach, billig und vor allem unschädlich bewährt. Sie wird als Routineuntersuchung zwischen der 9. - 12. und der 20. - 23. Woche durchgeführt. Ultraschallwellen sind für das menschliche Ohr nicht hörbare Schallwellen (also die gleichen Wellen, die Sie beim Sprechen aussenden), die von einem Körper unterschiedlich stark zurückgeworfen werden. Die reflektierten Wellen werden von einem Computer fortlaufend in Bilder umgerechnet, und so können Sie auf dem Bildschirm Ihr noch ungeborenes Kind erstmals anschauen. Der Arzt kann aus den Bildern die Grösse, das Alter und die Reife des Babys sowie die Lage der Plazenta bestimmen.



Im dritten Monat wird meist die erste Ultraschalluntersuchung vorgenommen. Die Konturen des Babys sind schon recht gut erkennbar. Sie können den Arzt bei der Untersuchung bitten, Ihnen die Details zu erklären und ein Foto mitzugeben.

Statistisch gesehen erwartet jede 85. Schwangere Zwillinge, die oft anlässlich einer Ultraschalluntersuchung entdeckt werden. Je nach ihrer Entstehung unterscheidet man eineiige und zweieiige Zwillinge. Dreiviertel aller Zwillinge sind zweieiig. Sie entstehen dadurch, dass zum Zeitpunkt des Eisprungs zwei Eier reif waren und befruchtet wurden. Es entwickeln sich also zwei Babys, die sich

nicht ähnlicher sein werden als ganz normale Geschwister und rein zufällig zur selben Zeit in derselben Gebärmutter heranwachsen. Jedes der beiden hat aber seine eigene Plazenta und eine eigene Fruchtblase. Demgegenüber stellen eineiige Zwillinge zwei genetisch völlig identische Menschen dar. Sie haben immer dasselbe Geschlecht, entwickeln sich zusammen in derselben Fruchtblase und ernähren sich von ein und derselben Plazenta. Sie sind dadurch entstanden, dass sich ein Ei nach der Befruchtung in zwei entwicklungsfähige Keimlinge geteilt hat. Warum das geschieht, weiss man allerdings nicht genau.

Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

## 5. Mondmonat (17. – 20. Woche)

vom ..... bis .....

### **Erstmals können Sie die Bewegungen des Babys fühlen**

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Sind Sie alleinstehend?
- ➔ Einige Worte an den werdenden Vater.

## Termine

17. – 20. Woche

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der 17. Woche..... kg

18. Woche..... kg

19. Woche..... kg

20. Woche..... kg





## Erledigungen und Vorbereitungen

## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Das Baby bewegt sich immer kräftiger, und gegen Ende dieses Monats, ab der 18. - 20. Woche, werden Sie die ersten Bewegungen Ihres Kindes spüren. Notieren Sie sich den Tag in dieses Büchlein und informieren Sie den Arzt, denn es gibt ihm einen wichtigen Hinweis auf das Alter Ihres Babys. Zuerst alle paar Tage, dann immer häufiger lässt Sie das Kleine nun an seinem Trainingsprogramm teilhaben. Mal kicken die Füßchen, dann boxen die Fäustchen, ein anderes Mal schlägt es Purzelbäume. Manche Babys sind lebhafter als andere; Ruhezeiten, in denen es schläft, wechseln mit Phasen gesteigerter Aktivität.

Noch hat es Platz für seine Bewegungen, denn überall wird es von etwa einem Viertelliter wärmendem und polsterndem Fruchtwasser umgeben. Dieses Fruchtwasser wird von durchsichtigen Eihäuten, den Amnionen, produziert, die das Wasser als Fruchtblase umschliessen. Diese Eihäute sind auch für die Reinigung des Fruchtwassers verantwortlich. So verarbeiten sie beispielsweise den Urin, den die kleinen Nieren auszuschcheiden beginnen.



Das Baby ist schon fast so schwer wie eine Grapefruit (etwa 300 g) und misst über 20 Zentimeter. Noch hat es viel Platz für Turnübungen. Wenn es ihm langweilig ist, nuckelt es an seinem Daumen. Die Plazenta versorgt das Kleine über die Nabelschnur mit Nährstoffen und Sauerstoff.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Ihre Gebärmutter hat sich deutlich vergrößert; der Bauch wölbt sich etwas vor. Wenn Sie mit Ihrem Finger die Bauchdecke eindrücken, können Sie den Oberrand der Gebärmutter unterhalb des Bauchnabels ertasten.

Sie haben rund vier Kilogramm zugenommen. Einen Zehntel davon macht das Gewicht des Babys aus, einen weiteren Zehntel das Fruchtwasser. Die Plazenta ist etwa halb so schwer wie das Kleine, und die Gebärmutter samt Inhalt wiegt ein gutes Kilo. Doch wo bleiben die restlichen drei Kilogramm? Die Brüste, deren Warzenhof dunkler und grösser geworden ist, sind bis zu 200 Gramm schwerer. Im ganzen Körper wird zusätzliches Fett und Wasser gespeichert, was den angenehmen Nebeneffekt hat, dass störende Fältchen im Gesicht vorübergehend verschwinden.

Andererseits kann dies aber zu einem harmlosen Anschwellen der Füße und der Knöchel, vielleicht sogar der Hände und der Finger führen, vor allem abends und an heißen Tagen. Indem Sie unter einem kalten Wasserstrahl die angeschwollenen Beine herzwärts mit einer Bürste massieren und anschliessend hoch lagern, können Sie diese Beschwerden lindern.

Falls Ihre Gliedmassen jedoch bereits morgens ungewöhnlich stark und rasch anschwellen und Sie zudem eine plötzliche Gewichtszunahme bemerken sollten und sich nicht mehr wohl fühlen, dann zögern Sie nicht, Ihren Arzt zu kontaktieren.

Ab dem sechsten Monat werden Sie eineinhalb bis zwei Kilo pro Monat zunehmen. Insgesamt sind Sie dann bei der Niederkunft etwa 10-12 Kilogramm schwerer als vor der Schwangerschaft, wobei das Baby und die dazugehörigen Organe weniger als die Hälfte dieser Kilos ausmachen.

Es ist wichtig, dass Sie sich regelmässig – das heisst mindestens einmal pro Woche – wägen und die Gewichtszunahme in der Gewichtstabelle (Seite 150) notieren.

Schlankheitskuren sind während der Schwangerschaft nicht ratsam, denn Ihr Baby würde ebenfalls auf Diät gesetzt, was es sicher nicht zu schätzen wüsste.

## **Sind Sie alleinstehend?**

Besonders grosse Ansprüche erwarten eine alleinerziehende Mutter, denn zur Doppelbelastung von Familie und Beruf können finanzielle Sorgen und gesellschaftliche Vorurteile hinzukommen, gegen die Sie sich wehren müssen. Wenn Sie Rat brauchen, wird die Vormundschaftsbehörde Ihrer Wohngemeinde Sie gerne unentgeltlich beraten und Ihnen weiterhelfen.

## **Einige Worte an den werdenden Vater**

Alle Aufmerksamkeit von Freunden und Bekannten gilt Ihrer schwangeren Frau, und Sie als werdender Vater werden mit Ihren Problemen allein gelassen. Flüchten Sie sich nicht in Ihre Arbeit, sondern sprechen Sie mit Ihrer Frau über Ihre Gefühle. Nebst dem Stolz und der Freude, Vater

zu werden, plagen Sie vielleicht auch Sorgen wegen der auf Sie zukommenden Verantwortung. Seien Sie zuversichtlich, Sie werden sehen, dass auch in Ihnen ein guter Vater steckt!

Seien Sie verständnisvoll, wenn Ihre Frau psychisch etwas labiler ist, denn eine Schwangerschaft bringt viel Neues und Ungewohntes mit sich. Auch wenn Sie viel zu tun haben, braucht Ihre Frau vermehrt Aufmerksamkeit und Aufmunterung.

Seien Sie ein Gentleman, indem Sie Ihrer Frau die schweren Einkaufstaschen tragen, das Frühstück ans Bett bringen oder ihr im Haushalt helfen. Begleiten Sie Ihre Frau wenn möglich zu den ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen und zu einem empfehlenswerten Geburtsvorbereitungskurs.



Rundum versorgt –  
Elevit: für ein gesundes Baby.

6. Mondmonat (21. – 24. Woche)

vom ..... bis .....

### Ihre Kleider werden zu eng

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Geburtsvorbereitungskurse.
- ➔ Wo soll ich gebären?
- ➔ Gesichts- und Körperpflege in der Schwangerschaft.

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

21. – 24. Woche

## Gewicht

in der	21. Woche.....	kg
	22. Woche.....	kg
	23. Woche.....	kg
	24. Woche.....	kg





## Erledigungen und Vorbereitungen

## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Am Körper des Babys entstehen weitere Merkmale, die ein Neugeborenes auszeichnen. So entdeckt es seinen Daumen und beginnt daran zu lutschen. Wimpern spriessen an den noch geschlossenen Augenlidern.

Durch die dünne Haut schimmern die darunter liegenden kleinen Venen. Eine weissliche, käsige Schutzschicht (Vernix) wird abgesondert, damit die Haut durch den ständigen Unterwasseraufenthalt nicht aufgeweicht wird. An Rücken, Armen und Beinen wächst ein feiner, wolliger Flaum (Lanugo). Die meisten dieser Lanugo-Haare fallen vor der Geburt wieder aus. Bei Frühgeborenen sind sie jedoch als typisches Zeichen noch sichtbar.

Brustwarzen und Brustdrüsen entwickeln sich. Dies kann, unter dem Einfluss Ihrer mütterlichen Hormone, sogar so weit gehen, dass das Neugeborene, ob Junge oder Mädchen, einige Tage nach der Geburt eine weisse Flüssigkeit aus seiner Brust absondert, die so genannte Hexenmilch. Dies ist völlig harmlos, und der Quell versiegt innert weniger Tage.

Ebenso erklärt sich, warum es bei einigen neugeborenen Mädchen kurz nach der Geburt zu einer menstruationsähnlichen Blutung kommen kann, denn durch den Einfluss Ihrer mütterlichen Hormone hat sich in seiner kleinen Gebärmutter eine Schleimhaut aufgebaut, die nach der Geburt durch den Wegfall Ihrer Hormone mit einer Blutung abgestossen wird.

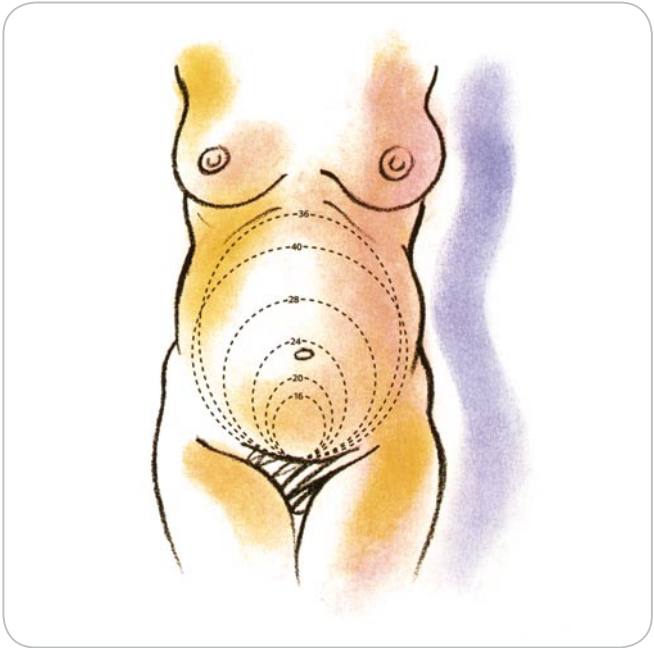
In diesem Monat wiegt Ihr Baby bereits 900 Gramm, misst ausgestreckt 30 Zentimeter und ist in dieser Zeit ausgesprochen lebhaft, was Sie immer deutlicher spüren werden. Im wesentlichen ist das Kleine jetzt voll entwickelt; es muss nur noch grösser werden und sein Gewicht bis zur Geburt mindestens verdreifachen. Auch müssen die Lungen noch weiter ausreifen.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Im Spiegel werden Sie über die reine, weniger fettige und aknefreie Haut erfreut sein. Beim Kämmen fühlen Sie Ihr Haar voller, und es ist schön glänzend. Ihre Nägel wachsen schneller, das heisst, Sie müssen sie jetzt öfters schneiden.

Falls Sie schmerzlose, unregelmässig auftretende Verhärtungen in Ihrem Bauch fühlen, so handelt es sich um Schwangerschaftswehen. Sie treten im Verlauf der gesamten Schwangerschaft auf und bedeuten, dass Ihre Gebärmutter ihre Muskulatur für die kommende Geburt trainiert und stärkt. Erwähnen Sie diese Verhärtungen bei der nächsten Visite dem Arzt gegenüber.

Der Bauch nimmt pro Woche rund vier Zentimeter an Umfang zu. Die Gebärmutter steigt im Verlauf dieses Monats über Ihre Nabelhöhe. Zunehmend werden die Kleider enger, und Sie müssen Ihre Garderobe erweitern.



Die Zeichnung gibt an, wie hoch der Oberrand Ihrer Gebärmutter in den verschiedenen Schwangerschaftswochen steht. Etwa um die 24. Woche steht die Gebärmutter auf Nabelhöhe. Den höchsten Stand erreicht die Gebärmutter in der 36. Woche, also vier Wochen vor der Geburt. Danach senkt sie sich um einige Zentimeter, womit Ihre verdrängten Bauchorgane wieder etwas mehr Platz erhalten und Sie sich weniger eingengt fühlen.

## Geburtsvorbereitungskurse

Ein Geburtsvorbereitungskurs ist sehr empfehlenswert, auch für den werdenden Vater, denn gut vorbereitete Eltern erleben erfahrungsgemäss angenehmere Geburten.

Kontaktadressen können Sie bei jeder Mütterberatungsstelle oder Frauenklinik einholen. Gute Kurse informieren über die verschiedenen Geburtstechniken oder -umgebungen (Geburt zu Hause oder im Spital) sowie über das Stillen. Einige Kurse betonen die Schwangerschafts- und Wochenbettgymnastik, andere üben besonders Atem- und Entspannungstechniken, wieder andere bieten Gesprächsrunden oder autogenes Training an. Jener Kurs, welchem Sie Ihr volles Vertrauen schenken können, ist der beste für Sie. Zudem lernen Sie andere schwangere Frauen kennen, können Ihre Erfahrungen austauschen und vielleicht gar neue Freundschaften schliessen.

## Wo soll ich gebären?

Vor 100 Jahren kamen fast alle Kinder zu Hause zur Welt. Heute gebären die meisten Frauen im Spital. Sie haben die Wahl zwischen einer Hausgeburt, einer ambulanten Geburt oder einer Spitalgeburt. Am besten lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder der Hebamme beraten. Besuchen Sie die für die Geburt vorgesehene Klinik, schauen Sie sich den Gebärsaal an, und machen Sie sich vertraut mit der Umgebung. Teilen Sie dem Arzt oder der Hebamme Ihre Wünsche und Vorstellungen über die Geburt frühzeitig mit.

## Gesichts- und Körperpflege in der Schwangerschaft

Sind Sie seit Beginn der Schwangerschaft richtig aufgeblüht? Ein einfach erklärbarer Vorgang hat dies bewirkt: Ihr Körper hat sich hormonell umgestellt, das heisst, gewisse Hormone sind jetzt in höheren Konzentrationen aktiv. Es pulsieren zum Beispiel eineinhalb Liter mehr Blut durch Ihre Adern, das Gewebe speichert mehr Wasser. Die Haut wird besser durchblutet. Ihre Gesichtshaut ist somit rosig und strahlend geworden, kleine Fältchen haben sich geglättet.

**Gesicht:** Problematische Aknehaut kann abheilen, fettige Haut normalisiert sich. Nur in einigen wenigen Ausnahmefällen bringt der schwankende Hormonspiegel Unerfreuliches: Unreinheiten im Gesicht und am Rücken, aufgedunsene Wangen oder trockene, juckende Haut können vor allem in den letzten Monaten der Schwangerschaft auftreten.

Geben Sie Ihrer Gesichtshaut gezielt, was sie braucht: Eine normale bis leicht fettige Haut pflegen Sie mit einer Öl-in-Wasser-Emulsion, einer Creme. Durch den geringeren Fettanteil zieht das Produkt rasch ein und hinterlässt keinen glänzenden Film. Für eine trockene, schuppige Haut hingegen sollten Sie ein Produkt mit einem höheren Fettanteil, eine Wasser-in-Öl-Emulsion, verwenden. Da Ihre Haut empfindlicher reagieren kann, wählen Sie am besten ein gut verträgliches Produkt aus der Drogerie oder der Apotheke.

Auf Stirn oder Wangen können während der Schwanger-

schaft durch eine erhöhte Bereitstellung von Pigmenten braune, bisweilen recht auffällige Flecken erscheinen, die Schwangerschaftsflecken, Chloasma genannt. Nach der Entbindung verblassen die Flecken wieder.

Bestehende Muttermale und die Haut im Bereich des Nabels und der Brustwarzen vertiefen ihre Farbe, was durch Sonneneinstrahlung zusätzlich begünstigt wird. Da Sie während der Schwangerschaft zu Sonnenbrand neigen, sollten Sie wenn möglich lange und direkte Sonneneinwirkung vermeiden und auf jeden Fall ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor ( $>30$ ) benutzen.

**Körper:** Der Körperpflege und der Hygiene sollten Sie verstärkte Aufmerksamkeit schenken, denn durch die hormonelle Umstellung und die erhöhte Blutzufuhr geraten Sie häufiger als sonst ins Schwitzen. Kühles Wasser hilft gleichzeitig gegen das lästige Schweregefühl, das Sie besonders in der fortgeschrittenen Schwangerschaft plagen kann.

Auf ein Vollbad brauchen Sie nicht zu verzichten, wenn es der Arzt Ihnen nicht ausdrücklich verboten hat. Baden Sie jedoch keinesfalls länger als zehn Minuten oder wärmer als  $37^{\circ}\text{C}$ , sonst strapazieren Sie Ihren Kreislauf. Schaumbäder sollten Sie meiden; sie entfetten die Haut zu stark. Creme oder Ölbäder wären vorzuziehen. Vergessen Sie aber auf keinen Fall die Pflege der Haut nach dem Baden. Die Haut ist nicht nur trockener und empfindlicher geworden, es werden jetzt auch besondere Anforderungen an sie gestellt. Zur Körperpflege empfiehlt sich deshalb eine regenerierende Körperlotion.

**Schwangerschaftsstreifen:** Ein lästiges Problem stellen die Schwangerschaftsstreifen dar. Durch die Umfangzunahme dehnt sich die Haut an Bauch, Hüften, Po, Busen und Oberschenkeln. Es kann zu mehr oder weniger stark ausgeprägten Schwangerschaftsstreifen, Striae, kommen. Zwar werden sie durch eine übermässige Gewichtszunahme zusätzlich gefördert, ihr Ausmass ist aber auch von anderen Faktoren, wie der Stärke des Bindegewebes und dem Hormonspiegel, abhängig. Wer schon Zellulite hat, sollte aufpassen, da in diesem Fall das Bindegewebe von Natur aus schwächer ist.

Zur Vorbeugung empfiehlt sich ein Training, das Ihre Haut elastischer und weniger anfällig für Dehnungsrisse macht. Trockenbürsten, Schwimmen und leichte Gymnastikübungen gehören dazu. Am wichtigsten ist aber das tägliche Massieren der Haut an Bauch, Hüften, Po und Oberschenkeln. Ob Sie dazu ein Öl wie süsses Mandelöl, eine Massagecreme oder ein Spezialmittel gegen Schwangerschaftsstreifen verwenden, ist egal. Hauptsache ist, Sie führen täglich eine Massage aus, bei der Sie Ihre Körperhaut intensiv zupfen und kneten.

Sollten sich trotzdem Streifen bilden, verzweifeln Sie nicht. Nach der Geburt verblassen die Streifen und werden unauffällig perlmuttfarben.

**Busen:** Damit der Busen auch nach dem Stillen straff bleibt, sollten Sie ihn während der Schwangerschaft mit einem guten Büstenhalter stützen. Duschen Sie Ihre Brü-

ste bei der Körperreinigung kalt ab, frottieren Sie dann kreisförmig, und massieren Sie anschliessend mit einem Pflegemittel.

Gegen Ende der Schwangerschaft können Sie Ihre Brustwarzen fürs Stillen abhärten, indem Sie sie mit einer weichen Bürste oder einem Frottiertuch sanft rubbeln.





## 7. Mondmonat (25. – 28. Woche)

vom ..... bis .....

### **Ihr Bauch wird immer grösser**

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Gedanken an die nahende Geburt.

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der	25. Woche.....	kg
	26. Woche.....	kg
	27. Woche.....	kg
	28. Woche.....	kg







## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Würde Ihr Kind jetzt geboren, hätte es bei sorgfältiger Pflege im warmen Brutkasten eine Chance, zu überleben und dies, obwohl es erst knapp 35 Zentimeter gross und weniger schwer als ein Kilogramm ist.

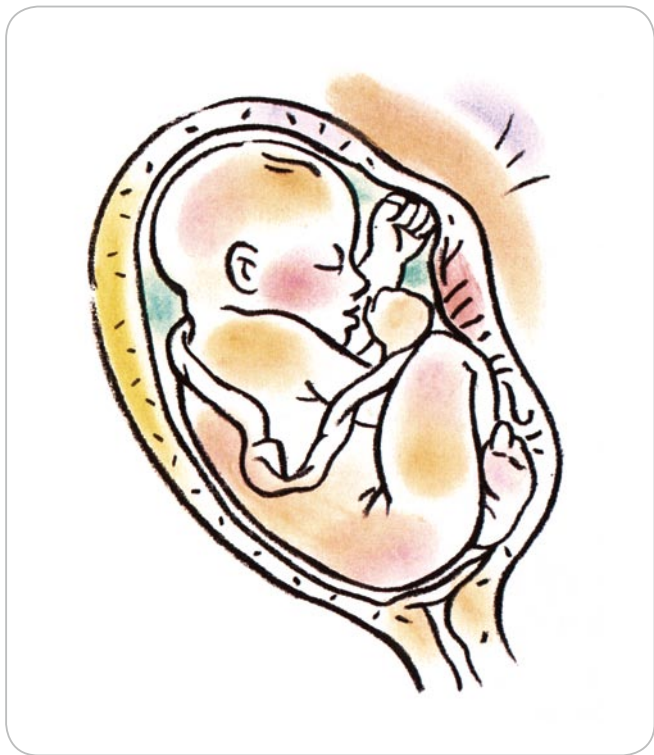
Jedes Kind entwickelt seinen eigenen Tag- und Nachtrhythmus. Im Schlaf treten schnelle Augenbewegungen auf, welche beim Erwachsenen den Traumschlaf kennzeichnen.

Wenn das Kleine wach ist, bewegt es Arme und Beine. Es entdeckt immer mehr Gebiete seines Körpers und seiner Umgebung. Ist es ihm langweilig, lutscht es an seinem Daumen und übt das Saugen. Gelegentlich bekommt es sogar Schluckauf, was Sie als rhythmisches Klopfen in Ihrem Bauch fühlen können.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Ihre Gebärmutter steht nun zwischen Bauchnabel und Rippenbogen. Der Bauch ragt sehr deutlich vor, und jedermann kann sehen, dass Sie in freudiger Erwartung sind. Je nach Lage des Babys kann der Bauch seine Form ändern, so dass er morgens anders aussieht als abends.

Durch das zunehmende Gewicht wird die Wirbelsäule immer stärker und einseitiger belastet, was zu Rückenschmerzen führen kann. Oft helfen Schwimmen, eine harte Bettmatratze und vor allem eine gute Körperhaltung. Stehen Sie



Schon ein Kilogramm wiegt Ihr Baby, und mit annähernd 40 Zentimetern hat es auch jene stattliche Grösse erreicht. Es ist recht schlagkräftig geworden und macht sich mit Boxhieben und Fusstritten bemerkbar.

nicht im Hohlkreuz, denn das verstärkt die Schmerzen. Heben Sie keine schweren Lasten; engagieren Sie dafür Ihren Partner! Wenn Sie etwas heben müssen, auch leichte Dinge, so gehen Sie in die Knie, und halten Sie Ihren Rücken stets gerade. Nehmen Sie die Last nahe an den Körper heran.

Fällt Ihnen vermehrte Müdigkeit auf, leiden Sie an Schwindel oder wird es Ihnen plötzlich schwarz vor den Augen und verlieren Sie das Gleichgewicht?

Die Ursache hierzu kann in der so genannten Blutarmut (Anämie) liegen, die bei über der Hälfte aller Frauen in der späten Schwangerschaft in unterschiedlicher Ausprägung auftritt, denn zur Blutbildung braucht der schwangere Körper vermehrt Vitamine und vor allem Eisen. Der erhöhte Bedarf an Eisen kann durch die Nahrung oft nicht gedeckt werden, so dass schwangere Frauen in einen Mangelzustand geraten. Weisen Sie Ihren Arzt bei der nächsten Visite auf Ihre grössere Müdigkeit hin. Mit einem einfachen Test kann er das Ausmass Ihres Eisenmangels bestimmen. Auch gibt es wirksame und für Ihr Kind gefahrlose Medikamente, welche allfällige Beschwerden lindern.

## **Gedanken an die nahende Geburt**

«Werde ich in der Lage sein, mein Kind zu gebären? Werde ich die Schmerzen aushalten? Werden mein Baby und ich die Geburt gesund überstehen?» Gänzlich kann Ihnen diese Gedanken niemand abnehmen. Es hilft Ihnen aber

vielleicht, sich in Erinnerung zu rufen, dass die Natur jede Frau während der Schwangerschaft bestmöglich auf die Geburt vorbereitet, so dass beinahe neun von zehn Geburten ohne irgendwelche Komplikationen verlaufen!

Sollte es trotzdem zu einem Zwischenfall kommen, so vertrauen Sie Ihrem Arzt, und bedenken Sie, was für eindrückliche medizinische Fortschritte die moderne Geburtshilfe hinter sich hat.

Obwohl es keine völlig schmerzlose Geburt gibt, benötigen viele Frauen während der Geburt keine Schmerzmittel. Gute Geburtsvorbereitungskurse, eine zweckmässige Atemtechnik und verschiedene Betäubungsmittel ermöglichen es, selbst starke Geburtsschmerzen auf ein erträgliches Mass zu reduzieren. Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt über die Vor- und Nachteile der einzelnen Methoden beraten.





## 8. Mondmonat (29. – 32. Woche)

vom ..... bis .....

### **Der Nestbautrieb setzt ein**

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Das Klinikköfferchen.

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Gewicht

in der 29. Woche..... kg

30. Woche..... kg

31. Woche..... kg

32. Woche..... kg





## Erledigungen und Vorbereitungen

## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Die Sinnesorgane entwickeln sich weiter. Mit den inzwischen wieder geöffneten Augen kann das Baby hell und dunkel unterscheiden. Sein Gehör wird immer besser. Wenn Sie mit ihm sprechen, kann es Sie zwar nicht verstehen, aber es kann Sie sicher hören und wird Ihre Stimme nach der Geburt sofort wiedererkennen. Auch andere Geräusche kann es hören: die lieben Worte des Vaters, Musik, Lärm, das Knurren Ihres Magens, wenn Sie Hunger haben und, wenn Sie diesen gestillt haben, das Plätschern des Darmes, das Pochen Ihres Herzens sowie das Rauschen des Blutstromes. All das gehört zur vertrauten Umgebung des Babys, in der es sich wohl fühlt und gedeiht.

Das kleine Herz schlägt etwa 140mal pro Minute, fast doppelt so schnell wie Ihres. Wenn Ihr Partner sein Ohr an Ihren Bauch hält, so kann er, mit etwas Geduld, das schnelle kindliche Pochen hören. Einfacher geht es natürlich mit dem Stethoskop des Arztes oder dem hölzernen Hörrohr der Hebamme.

Schon zwei Kilogramm wiegt das Baby und misst ungefähr 40 Zentimeter.

In den letzten drei Monaten wird es noch kräftig an Gewicht zulegen und unter der Haut den so typischen Babyspeck ablagern. Zudem erhält es von der Mutter über die Plazenta eine Menge Antikörper. Das sind Schutzstoffe, die krankheitserregende Bakterien und Viren abwehren. Sie schützen Ihr Kind in den ersten Monaten nach der Geburt, während derer sein Immunsystem noch nicht sehr schlagkräftig ist.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Die Gebärmutter steht fast so hoch wie bei der Geburt und weist ein stolzes Gewicht auf. Es ist daher nicht verwunderlich, dass Sie durch den Druck auf die Blase vermehrt zur Toilette gehen müssen.

Achten Sie morgens auf geschwollene Beine, plötzliche Gewichtszunahme, Kopfweg und Flimmern vor den Augen oder auf Bauchschmerzen. Wenn solche Symptome auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt; er wird Ihnen helfen.

Vernachlässigen Sie die Vorbeugung gegen Krampfadern nicht (stützende Strümpfe, Hochlagerung der Beine, kein langes Stehen, Massage der Beine unter der kalten Brause).

Bei manchen Frauen setzt in dieser Phase ein regelrechter Nestbautrieb ein.

Was Sie ausser dem Bettchen von Anfang an brauchen, ist ein Wickeltisch. Um einen solchen einzurichten, benötigen Sie im Badezimmer eine genügend grosse Ablagefläche in angenehmer Höhe von etwa einem Meter. Als Badewanne kann eine grosse Plastikschüssel dienen. Ein kleines Badetuch, ein Wickelkissen, Reinigungstüchlein, einige Windeln, ein Abfalleimer und eventuell eine Wundsalbe vervollständigen die Ausrüstung Ihres Wickeltisches.

Sicher haben Sie Verwandte und Freunde, die schon Kinder haben und die Kleidchen nicht mehr brauchen. Auch werden Sie von vielen Leuten Selbstgeähtes erhalten.

Wissen Sie schon einen Namen für das Kind? Unter Empfehlenswerte Bücher auf Seite 143/144 finden Sie Literatur mit einer Vielzahl an Vorschlägen.

## Das Klinikköfferchen

Langsam werden Sie unruhig. Sie fragen sich, ob das Baby nicht jeden Moment kommen kann. Um sich zu beruhigen oder ganz einfach um etwas zu tun, können Sie den Weg zur Klinik abfahren und die Zeit messen. Auch können Sie schon Ihr Klinikköfferchen richten, wofür Sie folgendes benötigen:

Einen Morgenmantel und Hausschuhe, Kniestrümpfe (auch Stützstrümpfe), zwei bis drei Stillbüstenhalter, 10-15 Slips und Ihre üblichen Toilettenartikel. Nehmen Sie nicht zu enge Kleidung für die Entlassung mit.

Fragen Sie in der Klinik an, ob Nachthemden, Binden und Frottiertücher zur Verfügung gestellt werden. Die meisten Kliniken haben sogar eine Informationsliste, der Sie auch entnehmen können, welche Formulare Sie mitbringen müssen. In der Regel sind dies das Familienbüchlein, der Niederlassungs-Ausweis, der Impf- und Blutgruppenausweis sowie der Versicherungsausweis Ihrer Krankenkasse.

In die Tragtasche für Ihr Baby gehören ein Body, ein Jäckchen, Windeln, ein Strampelhöschen, eine Baumwollmütze und eine Stoffwindel, um den Speichel abwischen zu können.



Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

9. Mondmonat (33. – 36. Woche)

vom ..... bis .....

**Sie und Ihr Baby bereiten sich auf die Geburt vor**

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Das Stillen.
- ➔ Wann wird das Baby wohl zur Welt kommen?

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

33. – 36. Woche

## Gewicht

in der	33. Woche.....	kg
	34. Woche.....	kg
	35. Woche.....	kg
	36. Woche.....	kg







## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Immer enger wird es dem Baby, so dass es ganz normal ist, wenn es sich nun weniger bewegt. Es bereitet sich auf die anstrengende Geburt vor und hat sich bereits in die Ausgangsposition gebracht. Der meist unten liegende Kopf tritt in das Becken ein und wird dort durch die weich gepolsterten Beckenknochen fixiert.

Das Köpfchen hat den grössten Umfang, die geringste Verformbarkeit und ist gleichzeitig am schwersten. Es wird bei der Geburt in der Regel vorangehen und den Geburtskanal für den nachfolgenden Körper ausdehnen. Die einzelnen Schädelknochen sind nicht fest miteinander verbunden, sondern im Bereich der Nähte (Suturæ) leicht gegeneinander verschiebbar.

An den Stellen, an denen mehrere Nähte zusammenstossen, sind flächenhafte Knochenlücken, die Fontanellen, vorhanden. Diese weichen Stellen können Sie beim Neugeborenen am Vorder- und Hinterkopf fühlen.

In seltenen Fällen liegt das Baby verkehrt, also mit dem Po voran. Der Arzt nennt das eine Steisslage. Obschon diese Lage nicht so günstig ist wie die Kopflage, gelingt mitunter vor allem bei Mehrgebärenden eine natürliche Geburt. Wenn das Baby jedoch quer im Bauch liegt, muss es durch einen Kaiserschnitt entbunden werden.

Das kindliche Herz verrichtet Schwerstarbeit und pumpt bereits über 300 Liter Blut pro Tag über zwei Nabelschnur-

arterien in die Plazenta und angereichert über eine Vene wieder zurück. Die Nabelschnur, die Verbindung zwischen Kind und Plazenta, ist rund einen halben Meter lang und mehr oder weniger so steif wie ein Gartenschlauch.

Ihr Baby hat mit 45 Zentimetern fast die Geburtslänge erreicht, und mit ungefähr 2700 Gramm verfügt es auch über ein ansehnliches Gewicht.



Inzwischen ist es Ihrem Baby ziemlich eng geworden, und es wartet darauf, endlich geboren zu werden.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Am Ende dieses Monats, in der 36. Woche, steht die Gebärmutter am höchsten. Sie reicht bis an den Rippenbogen. Alle übrigen Brust- und Bauchorgane sind stark zusammengedrückt, so dass Sie leichter ausser Atem geraten. Dies wird jedoch nachlassen, wenn etwa drei Wochen vor der Geburt der kindliche Kopf durch die so genannten Senkwehen in das Becken eintritt und sich die Gebärmutter um rund fünf Zentimeter senkt, so dass die verdrängten Organe wieder mehr Platz haben.

Diese Senkwehen werden auch Vorwehen oder falsche Wehen genannt, da sie gerne einen falschen Alarm auslösen.

Sie unterscheiden sich von den Eröffnungswehen einer beginnenden Geburt dadurch, dass sie nicht regelmässig auftreten und deutlich schwächer sind. Nicht alle Frauen spüren sie, doch sollten Sie ein Hartwerden des Bauches oder ein leichtes Ziehen im Kreuz bemerken, notieren Sie sich das Datum.

Seit dem Beginn der Schwangerschaft werden Sie etwa acht Kilogramm an Gewicht zugenommen haben. Wägen Sie sich nun mindestens einmal die Woche, und notieren Sie sich das Gewicht auf Seite 150. Es sollte pro Woche nicht mehr als um 500 Gramm steigen.

## Das Stillen

Muttermilch hat stets die **richtige Zusammensetzung**. Sie versorgt Ihr Baby mit Abwehrstoffen und Vitaminen und passt sich automatisch den wechselnden Bedürfnissen des Babys an. Die Menge der produzierten Milch kann das Kleine selbst regulieren, denn, je nachdem wie häufig und wieviel es trinkt, wird die Produktion, der Nachfrage entsprechend, gesteigert oder gedrosselt.

Ob Sie eine kleine oder eine grosse Brust haben, ist für das Stillen zweitrangig, weil das milchproduzierende Drüsengewebe in beiden Fällen etwa das gleiche ist. Die Grösse einer Brust wird vielmehr durch die unterschiedliche Menge an Fettgewebe bestimmt.

Achten Sie während der Stillzeit ebenso wie während der Schwangerschaft auf eine gesunde Ernährung. Ihr Körper braucht vermehrt Flüssigkeit, Mineralien (Kalzium), Spurenelemente (Eisen) sowie Vitamine. Dieser Mehrbedarf kann oft durch die Ernährung allein nicht gedeckt werden. Deshalb empfiehlt es sich, auch während der Stillzeit ein Multivitaminpräparat einzunehmen.

Zigaretten und Alkohol sollten Sie meiden, weil die Schadstoffe via Muttermilch Ihr Kind schädigen können.

Muttermilch ist keimfrei und begünstigt eine problemlose Verdauung, denn nur bei Muttermilchernährung wächst im Darm des Säuglings die **richtige Bakterienflora** (Bifidusbakterien). Der Stuhlgang eines gestillten Kindes ist ange-

nehmer im Geruch, aber auch weniger ätzend als derjenige eines Flaschenkindes. Deshalb bekommen gestillte Kinder auch bedeutend weniger Hautausschläge am Po als Flaschenkinder.

Stillen fördert eine intime Bindung zwischen Mutter und Kind. Das Baby fühlt Ihre Körperwärme, das vertraute Klopfen Ihres Herzens und Ihre zärtliche Hand an seinem Köpfchen. Es fühlt sich bei Ihnen am geborgensten, und auch für Sie ist das Stillen sicher befriedigend.

Die Rückbildung der Gebärmutter im Wochenbett wird durch das Stillen beschleunigt, indem das Hormon Oxytocin ausgeschüttet wird, welches die Gebärmutter veranlasst, sich zusammenzuziehen, was einen Stau des keimhaltigen Wochenflusses, der Lochien, verhindert. Das Zusammenziehen der Gebärmutter empfinden einige Frauen als Schmerzen, wenn sie das Kind anlegen. Frauen, die gestillt haben, erkranken ausserdem weniger häufig an Brustkrebs!

Viele Frauen möchten nach der anstrengenden Geburt etwas Zeit vergehen lassen bis zur nächsten Schwangerschaft. Stillen senkt die Wahrscheinlichkeit, gleich wieder schwanger zu werden. Das Stillen hat aber nur dann eine empfängnisverhütende Wirkung, wenn Ihr Baby mindestens alle vier bis sechs Stunden angelegt wird. Wird einmal eine längere Stillpause eingeschaltet, können Sie wieder schwanger werden. Das bedeutet, dass Stillen keine absolut sichere Verhütungsmethode ist und Sie besser mit Ihrem Arzt darüber sprechen sollten. Sollten Sie Fragen

zum Thema Stillen haben, so gibt Ihnen die Leche Liga (Adresse siehe Seite 142) gerne Auskunft.

Sind Sie aus irgendeinem Grund nicht in der Lage, Ihr Kind zu stillen, können Sie auf eines der vielfältig angebotenen Milchersatzprodukte zurückgreifen und sind deshalb sicher eine ebenso gute Mutter für Ihr Kind. Gewissensbisse sind bei diesem Thema fehl am Platz, denn wichtiger als eine widerwillige Entscheidung für das Stillen ist für Ihr Kind, liebevoll und glücklich ernährt zu werden.

## **Wann wird das Baby wohl zur Welt kommen?**

In der Regel kommt das Kind Ende der 40. Woche zur Welt, unter anderem wegen der Alterung der Plazenta, was eine Umstellung des mütterlichen Hormonhaushalts veranlasst und die Wehentätigkeit auslöst.

Aber in der Geburtshilfe gibt es keine Regel ohne Ausnahme! So werden nur 4% der Kinder am errechneten Termin geboren. Manche haben es besonders eilig und kommen eine Woche früher. Andere wiederum fühlen sich so wohl im Bauch, dass sie die Welt noch einige Tage länger warten lassen.

Diese Schwankungen sind völlig normal und daher kein Grund zur Sorge. Stellen Sie sich aber darauf ein, dass die Geburt nun jederzeit beginnen kann.





Rundum versorgt –  
Elevit auch während  
der Stillzeit.

10. Mondmonat (37. – 40. Woche)

vom ..... bis .....

## Der Tag der Geburt naht

- ➔ Wie entwickelt sich Ihr Kind?
- ➔ Wie reagiert Ihr Körper?
- ➔ Das Neugeborene.
- ➔ Das Wochenbett.
- ➔ Die Pflege Ihres Babys.

## Termine

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

37. – 40. Woche

## Gewicht

in der 37. Woche..... kg

38. Woche..... kg

39. Woche..... kg

40. Woche..... kg







## Wie entwickelt sich Ihr Kind?

Die mit der Geburt einhergehenden Veränderungen sind für das Baby äusserst dramatisch. Es wird durch die Riesenkräfte der sich zusammenziehenden Gebärmutter durch einen engen Kanal gepresst und so verformt, dass die Schädelknochen leicht übereinandergeschoben werden. Durch diesen Druck wird aber auch das Fruchtwasser grösstenteils aus den Lungen gepresst, was dem Neugeborenen die ersten Atemzüge erleichtert.

Die Umgebungstemperatur sinkt von angenehmen 36°C abrupt auf kühle 20°C. Die Sauerstoffzufuhr über die Nabelschnur wird jäh unterbrochen.

Zudem wird der Blutkreislauf des Kleinen mit der Abnabelung völlig umgestellt, denn alles Blut, das vorher in die Plazenta strömte, wird nun vom Herzen in die Lungen gepumpt. Das Baby muss plötzlich selbst atmen, was zu Beginn sehr anstrengend ist, weil es die Lungenbläschen erst entfalten muss. Kein Wunder also, wenn es die Welt mit kräftigem Schreien begrüsst.

Sie brauchen sich aber nicht zu sorgen, in Ihrem Bauch konnte sich das Baby 266 Tage lang ideal auf dieses entscheidende Ereignis vorbereiten. Es ist robust und anpassungsfähig, so dass es die Strapazen problemlos meistern wird.

Bei der Geburt misst ein Baby durchschnittlich 51 Zentimeter, wiegt rund 3500 Gramm und hat einen Kopfumfang von etwa 35 Zentimetern.

## Wie reagiert Ihr Körper?

Folgende Zeichen kündigen den Geburtsbeginn an und sollten Sie veranlassen, die Hebamme oder den Frauenarzt zu verständigen:

Wenn sich Ihr Muttermund zu öffnen beginnt, löst sich der Schleimpfropf, welcher bisher den Muttermund verschlossen und Ihr Baby vor aufsteigenden Infektionen geschützt hat. Sie bemerken diesen Vorgang an einem leicht blutigen Ausfluss; **es zeichnet**. Dies kann schon mehr als eine Woche vor Geburtsbeginn eintreten.

Meist beginnt die Geburt mit den **Eröffnungswehen**. Diese Wehen sind starken Periodenkrämpfen recht ähnlich. Sie kommen regelmässig, zu Beginn alle 15 bis 20 Minuten, danach in kürzeren Abständen.

Bei jeder zehnten Frau beginnt die Geburt aber mit dem **Blasensprung**, bei welchem sich ein Teil des Fruchtwassers ohne Vorwarnung entleert. Kurze Zeit danach setzen dann ebenfalls die Eröffnungswehen ein. Diese drücken den kindlichen Kopf nach unten und eröffnen so den Muttermund auf zehn Zentimeter.

Während der Eröffnungswehen haben viele Frauen das Bedürfnis, sich zu bewegen, umherzugehen oder das Becken hin- und herzuwippen. Andere möchten baden oder duschen, um die lindernde Wirkung des Wassers zu geniessen. Wieder andere empfinden eine Rückenmassage des Partners als Wohltat. Fühlen Sie sich frei, tun Sie alles, was Ihnen gut tut, und wählen Sie jene Stellung, die Ihnen

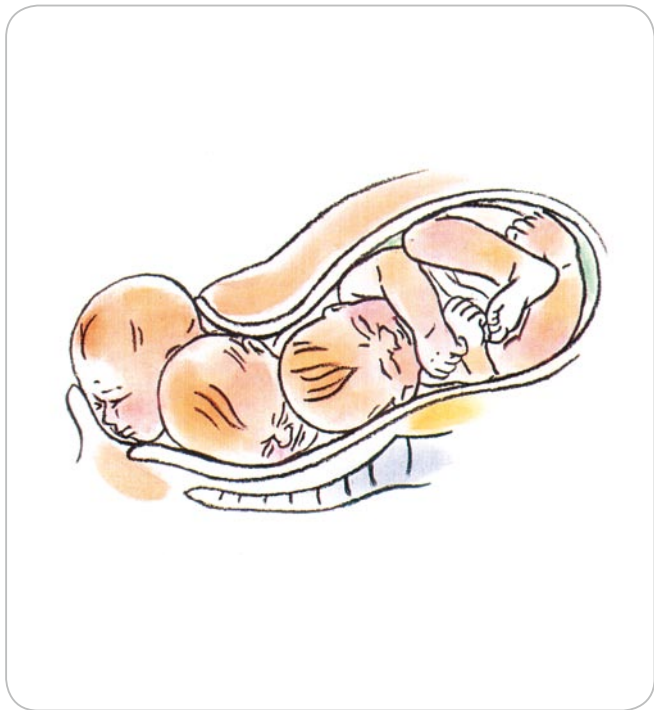
am besten behagt. Sie können auch Schmerzmittel verlangen, falls Sie welche benötigen.

In der Eröffnungsphase wird die Hebamme wiederholt die Herztöne des Babys, die Wehenstärke, den Muttermund und das Tiefertreten des kindlichen Kopfes kontrollieren. In einigen Kliniken werden die Herztöne des Kindes und die Wehenstärke fortlaufend mit einem so genannten Herzton-Wehenschreiber (Cardiotokograph, kurz CTG genannt) aufgezeichnet.

Die Eröffnungsphase dauert beim ersten Kind fünf bis zehn Stunden, bei nachfolgenden Kindern noch etwa drei Stunden. Normalerweise kommt es gegen Ende der Eröffnungsphase zum Blasensprung.

Wenn der Muttermund vollständig eröffnet ist, beginnt die Austreibungsphase, in welcher das Baby geboren wird. Die Wehen werden stärker, und Sie fühlen einen unwillkürlichen Pressdrang.

Folgen Sie den Anweisungen der Hebamme, denn es ist wichtig, dass Sie nicht zu früh mitpressen, sonst ermüden Sie und belasten das Kind. Die Hebamme wird Ihnen sagen, wann der Kopf des Kleinen tief genug ist und Sie pressen können.



In über 90% aller Geburten wird das Baby aus der Schädellage, also mit dem Kopf voran, geboren. Der Druck der Wehen lässt den Kopf immer tiefer treten, wobei er sich dreht. Zuerst schaut das Baby zur Seite (normalerweise nach rechts). Wenn der Kopf geboren wird, schaut das Gesicht nach hinten.

Dann geht alles sehr schnell. Nach wenigen Presswehen hören Sie das erste Schreien Ihres Babys. Ein überwältigendes Glücksgefühl durchströmt Sie, wenn Sie Ihr Kind zum ersten Mal in Ihre Arme schliessen.

## Das Neugeborene

Nachdem der Rachen Ihres Babys, falls nötig, von Flüssigkeit befreit wurde, wird sein Zustand durch die rasche Bestimmung des so genannten Apgar-Scores festgestellt. Hierbei werden fünf Kriterien (Atmung, Hautfarbe, Herzfrequenz, Muskelanspannung und Reaktion auf Reize) bestimmt, eine, fünf und zehn Minuten nach der Geburt und in eine Tabelle eingetragen. Jedes Kriterium ergibt bestenfalls zwei Punkte.

Möglicherweise erhält das Baby nach einer Minute sieben Punkte, aber nach zehn Minuten bereits neun oder zehn. Das heisst, dass es sich in diesem Fall bereits ausgezeichnet von den Strapazen der Geburt erholt hat.

Vielleicht sind noch einige Spuren der Geburt sichtbar. So kann das Köpfchen etwas länglich verformt sein und eine so genannte Geburtsgeschwulst aufweisen. Aber keine Sorge: Beides wird sich innert weniger Tage vollständig zurückbilden.

Vielleicht hat Ihr Baby an der Stirne oder am Nacken einen roten Flecken; auch diese so genannten Storchenbisse werden bald nach der Geburt verschwinden.

Nachdem Ihnen das Baby in die Arme gelegt wurde, schaut es mit seinen kugelrunden Augen umher und sucht instinktiv Ihre Brust. Legen Sie es an.

Sehen Sie, fühlen Sie und geniessen Sie mit Ihrem Partner diesen wunderbaren Augenblick, und seien Sie stolz. Sie haben etwas Grossartiges vollbracht!

## Das Wochenbett

Nach der Entbindung benötigen Sie ungefähr fünf bis sechs Wochen, um sich im so genannten Wochenbett von den primären Anstrengungen der Geburt zu erholen, sich auszuruhen und Ihr Neugeborenes kennen zu lernen.

Obschon Sie allen Grund zur Freude haben, können Sie nach der Geburt einer depressiven Verstimmung unterliegen. Sie brechen grundlos in Tränen aus, fühlen sich niedergeschlagen oder sind sehr empfindlich. Diese Gemütsverstimmung wird durch die abrupte Hormonumstellung nach der Geburt verursacht und verschwindet nach kurzer Zeit wieder, so dass Sie später darüber schmunzeln werden.

Innert ein bis zwei Wochen verkleinert sich Ihre Gebärmutter von der Grösse einer Melone zur ursprünglichen Grösse einer kleinen Birne. Dabei werden Blut, Wundsekret, Bakterien und Gewebeteile im Wochenfluss, den Lochien, ausgeschieden. Zu Beginn entsprechen Menge und Farbe einer stärkeren Periodenblutung.

Nach rund drei bis vier Wochen sind die Lochien weiss und nicht mehr stärker als normaler Ausfluss, und der Muttermund hat sich verschlossen.

Falls Sie jetzt wieder Lust haben und keine Schmerzen mehr empfinden, können Sie nach 6 Wochen unbesorgt den Geschlechtsverkehr wieder aufnehmen.

Bis zur ersten Monatsblutung vergehen durchschnittlich etwa drei Monate. Bei nichtstillenden Frauen tritt sie früher ein, bei stillenden kann es Monate länger dauern.

Durch die Ausschwemmung des während der Schwangerschaft gespeicherten Wassers sowie durch die Entleerung Ihrer Gebärmutter verlieren Sie in der ersten Woche nach der Geburt bis zu fünf Kilogramm. Die Bauchhaut strafft sich, Gebärmutter und Scheide verkleinern sich wieder. Sie können diese Rückbildungsvorgänge durch die Wochenbettgymnastik, frühzeitiges Aufstehen, Bewegung und durch das Stillen wirkungsvoll unterstützen und so bald Ihre ursprüngliche Figur wiedererlangen.

War ein Dammschnitt nötig, so kann die Naht in der ersten Woche nach der Geburt schmerzen, besonders beim Sitzen. Legen Sie einen aufgeblasenen Schwimmring auf den Stuhl, dann können Sie praktisch ohne Schmerzen sitzen.

Melden Sie sich bei Ihrem Arzt etwa sechs Wochen nach der Entbindung zu einer Kontrolluntersuchung an.

Im Wochenbett setzt die Milchbildung erst richtig ein. Am besten legen Sie Ihr Kind bereits kurz nach der Geburt an

Ihre Brust. Zum einen kommt es dann in den Genuss der eiweissreichen, sehr gesunden Vormilch (Kolostrum), welche Ihr Baby vor Infektionen schützt. Zum anderen kommt dadurch die eigentliche Milchbildung früher und problemloser in Gang, und das manchmal schmerzhaftes Einschiesens der Milch am zweiten bis vierten Tag ist dann weniger intensiv.

Lassen Sie Ihre Brust immer leertrinken. Das ist Voraussetzung für eine ergiebige Milchbildung und verhindert einen zu Infekten neigenden Milchstau.

90% der Milchmenge einer Brust wird in den ersten zehn Minuten getrunken. Wechseln Sie also nach rund 15 Minuten die Brust, damit Ihre Brustwarzen nicht wund werden. Achten Sie auf eine sorgfältige Hygiene der Brust, um schmerzhaften Infektionen vorzubeugen.

Da die Muttermilch nicht süß ist, trinkt das Kind gerade so viel, wie es benötigt. (Geben Sie also auch keinen Zucker oder Honig in den Schoppen! Sie vermeiden so, dass Ihr Baby zu viel trinkt und zu dick wird. Zudem schonen Sie die Zähne Ihres Kindes, was Ihnen später hohe Zahnarztrechnungen erspart.)

Hinsichtlich des Stillrhythmus gibt es zwei unterschiedliche Auffassungen: Die einen stillen das Baby planmässig alle vier Stunden bei einer achtstündigen Nachtpause. Andere Frauen legen das Kind dann an, wenn es sich meldet. Beide Techniken haben ihre Vor- und Nachteile. Wählen Sie jene, welche Ihnen lieber ist.

Legen Sie das Baby aber jeweils zuerst an jene Brust, an der es zuletzt getrunken hat, damit auch diese leergetrunken wird.

Ernähren Sie Ihr Baby wenn möglich während sechs Monaten ausschliesslich mit Muttermilch. Danach können Sie Breimahlzeiten hinzufügen. Eine oder zwei Brustmahlzeiten am Tag können allerdings noch lange (über ein Jahr!) beibehalten werden.

## Die Pflege Ihres Babys

**Die tägliche Toilette:** Ob Sie Stoff- oder Papierwindeln verwenden, letztlich entscheidet die richtige Hautpflege, ob sich Ihr Kind wohl in seiner Haut fühlt. Und die richtige Pflege beginnt mit der Reinigung.

Urin und Stuhl reizen die Haut und lassen sie quellen. Wechseln Sie deshalb die Windeln nach jedem Stuhlgang so bald wie möglich, und reinigen Sie die Haut mit viel warmem Wasser auch von Salbenresten. Verwenden Sie keine Seife, vor allem, wenn die Haut schon gerötet ist.

Trocknen Sie die Haut sanft und vollständig, ohne die Körperfältchen zu vergessen.

Um die Haut im Windelbereich wirksam gegen das Wundsein zu schützen, sollte vor dem Wickeln eine vor Nässe schützende Salbe aufgetragen werden. Wählen Sie dazu ein gut verträgliches Produkt ohne Konservierungsmittel, wenn möglich mit dem Provitamin Dexpanthenol. In der Haut wird Dexpanthenol in das Vitamin Panthenol umgewandelt und wirkt dort regenerierend und leicht entzündungshemmend. Aus diesem Grund hat sich die Bepanthen Salbe bei der Behandlung von leicht entzündeten Kinderpos bewährt. Liegt jedoch eine stärkere Entzündung, eine Windeldermatitis, vor, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

**Das Bad:** Wenn Sie Ihr Baby baden wollen, zögern Sie nicht, denn die meisten Babys lieben das Wasser. Eine spezielle Kinderbadewanne ist dafür ideal. Sie baden Ihr

Kind am besten vor der zweiten Mahlzeit am Morgen oder am Abend. Niemals sollte das Bad direkt nach einer Mahlzeit erfolgen. Die richtige Wassertemperatur (36-37°C) lässt sich mit dem Badethermometer kontrollieren. Achten Sie darauf, dass die Zimmertemperatur etwa 22°C beträgt und die Fenster geschlossen sind, damit sich Ihr Baby nicht erkältet. Die Badedauer sollte nicht länger als drei bis fünf Minuten betragen.

Reinigen Sie zuerst die Augenlider mit einem feuchten Wattebausch. Waschen Sie das Gesicht, die Ohrmuscheln und die Kopfhaut mit einem Waschlappen. (Die Nase können Sie nach dem Bad mit zusammengerollter Watte reinigen.) Anschliessend waschen Sie Arme, Beine und den Körper des Babys. Falls Sie hierfür eine Seife verwenden, sollte sie möglichst mild sein und gründlich abgespült werden, da Rückstände die Haut reizen können.

Nach dem Bad sollte das Kind sofort in ein grosses Badetuch gehüllt und gut abgetrocknet werden. Das sanfte Einmassieren einer Pflegelotion schützt die Babyhaut vor Reizungen und eventuellem Austrocknen. Im Gesicht können Sie zu diesem Zweck eine milde Pflegecreme verwenden. Die Nägel schneiden Sie etwa einmal die Woche. Beginnen Sie damit frühestens 4 Wochen nach der Geburt.

**Sonnenschutz:** Schützen Sie die Haut des Babys im Freien vor intensiver und direkter Sonnenbestrahlung. Seine Haut kann sich noch nicht gut vor den Strahlen schützen, da sie noch über eine ungenügende Anzahl Pigmente verfügt. Die

Haut ist sehr dünn und die Gefahr der Hautaustrocknung gross. Verwenden Sie deshalb ein fetthaltiges Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor. Schützen Sie zudem den Kopf des Kindes mit einem Hütchen vor zu starker Hitzeeinwirkung.





Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

### Der Arztbesuch

- ➔ Was der Arzt von Ihnen wissen möchte.
- ➔ Was der Arzt untersuchen wird.
- ➔ Verstehen Sie das medizinische Fachchinesisch?

Es ist üblich, dass Sie während der Schwangerschaft regelmässig zur Kontrolluntersuchung gehen. In der Regel findet sie etwa alle vier bis sechs Wochen statt, kurz vor der Geburt alle ein bis zwei Wochen.

Sie werden sich fragen, wozu dies notwendig ist, wenn doch Schwangerschaft und Geburt ein völlig natürlicher Vorgang sind. Gerade in der Geburtshilfe gilt jedoch die Regel: Vorbeugen ist besser als heilen, denn praktisch alle Komplikationen, die bei einer Schwangerschaft vorkommen können, sind bei frühzeitigem Erkennen kontrollierbar.

Benützen Sie die Arztvisiten, um alle Ihre Fragen zu stellen. Als Gedächtnishilfe können Sie sich die Fragen und Probleme auf den dafür vorgesehenen Notizblättern in diesem Büchlein notieren.

## **Was der Arzt von Ihnen wissen möchte**

Zunächst wird er wissen wollen, wie Sie sich fühlen und ob Sie an irgendwelchen Beschwerden leiden (zum Beispiel Erbrechen, Brennen beim Wasserlassen, Verdauungsbeschwerden, Ausfluss, geschwollene Beine, Kopfweg oder Augenflimmern).

Dann wird er Sie zu Ihrem Menstruationszyklus befragen: durchschnittliche Zyklusdauer, Datum der letzten Periode, allfällige Verhütungsmethoden und, falls bekannt, das Zeugungsdatum.

Weiter wird er Sie über frühere Schwangerschaften, Operationen und Krankheiten (Zuckerkrankheit, Bluthochdruck und Infektionskrankheiten) sowie eingenommene Medikamente befragen. Zudem interessiert ihn, ob Sie rauchen oder regelmässig Alkohol trinken.

## Was der Arzt untersuchen wird

Nachdem Gewicht, Blutdruck und Bauchumfang gemessen sind, tastet der Arzt Ihren Bauch ab (palpieren). Mit wenigen Handgriffen stellt er Höhe und Grösse der Gebärmutter, Lage von Rücken und Köpfchen des Kindes fest. Mit dem Stethoskop oder einem Herztonschreiber sucht er die kindlichen Herztöne (wenn Sie ihn darum bitten, lässt er Sie sicher auch mal hören).

Die anschliessende vaginale Untersuchung zeigt, ob der Muttermund genügend verschlossen ist. Routinemässig wird beim ersten Besuch in der Schwangerschaft ein Krebsabstrich vom Muttermund genommen und nach Papanicolaou gefärbt (Pap-Abstrich).

Zum Schluss wird er Ihre Beine auf Krampfadern und Ödeme hin untersuchen und Ihnen etwas Blut abnehmen. Darin wird der Hämoglobingehalt (Eisenmangel), die Blutgruppe und der Rhesusfaktor festgestellt und Abwehrstoffe gegen Röteln gesucht. Auch sucht man routinemässig nach Syphiliserregern im Blut.

Ihr Morgenurin wird im Labor auf seinen Eiweiss-, Zucker- und Bakteriengehalt hin untersucht.

Auch wenn die meisten Kontrolluntersuchungen nach diesem oder einem ähnlichen Schema ablaufen, wird der Arzt Befragung und Untersuchung an die jeweilige Situation anpassen.

## Verstehen Sie das medizinische Fachchinesisch?

Die Medizin hat die Unsitte, einfache Dinge mit für Laien oft unverständlichen Fremdwörtern zu bezeichnen. Obwohl sich viele Ärzte bemühen, in verständlichen Worten zu sprechen, wird es immer wieder vorkommen, dass Sie während Ihrer Schwangerschaft Ausdrücke hören werden, mit denen Sie beim besten Willen nichts anfangen können. Zögern Sie in diesen Fällen nicht, den Arzt nach der Bedeutung seines Kauderwelschs zu fragen.

Nachfolgend finden Sie eine stichwortartige Erklärung der gebräuchlichsten Fremdwörter.

**Abort:** Fehlgeburt vor der 28. Woche.

**AfP:** Alpha-Feto-Protein. Vom Kind produzierte Substanz, die im Blut der Mutter nachgewiesen werden kann. Die Werte sind bei Missbildungen des Nervensystems erhöht, bei tiefen Werten kann ein Mongolismus (Trisomie 21 oder Down Syndrom) vorliegen.

**Aids:** Acquired immune deficiency syndrome. Erworbene Immunschwächekrankheit durch Infektion mit dem HIV-virus. Das Abwehrsystem der Leute, die an dieser Krankheit leiden, hat nicht mehr die Kraft, Bakterien, Pilze und Viren in Schach zu halten. Sie sterben deshalb an für andere Leute ungefährlichen Infektionen. Leider wird dieses Virus während der Schwangerschaft in einem hohen Prozentsatz auf das Baby übertragen.

**Albumin:** Hauptbestandteil des Bluteiweisses. Kann im Urin der Schwangeren ein Anzeichen von Schwangerschaftsvergiftung sein.

**Amnion:** Die Kind und Fruchtwasser umgebende Eihaut; griechisch für Lamm, weil Lämmer oft noch in der Fruchtblase geboren werden.

**Amnioskopie:** Fruchtwasserspiegelung. Beurteilung der Farbe des Fruchtwassers.

**Amniozentese:** Nur in Spezialfällen durchgeführte Fruchtwasseruntersuchung im Rahmen der vorgeburtlichen Diagnostik.

**Anämie:** Blutarmut. Mangel an Blutfarbstoff (Hämoglobin) meist wegen zu geringer Eisenzufuhr. Sie fühlen sich müde. Zur Behandlung bekommen Sie eisenhaltige Tabletten verschrieben.

**Anti-D-Prophylaxe:** Spritze zur Verhinderung von Antikörperbildung bei Rhesus-negativen Müttern.

**Antikonzeption:** Empfängnisverhütung.

**Apgar-Score:** Ein von der amerikanischen Narkoseärztin Virginia Apgar entwickeltes, bewährtes Schema zur Beurteilung des Gesundheitszustandes Ihres Babys kurz nach der Geburt.

**BEL:** Beckenendlage. Das Baby liegt mit dem Po (Steiss) voran.

**BIP:** Biparietaldurchmesser, Distanz von Schläfe zu Schläfe beim kindlichen Kopf. Wird bei der Ultraschalluntersuchung gemessen und ist eine wichtige Messgrösse bei der Bestimmung des Babyalters. Caputsucedaneum: Geburtsgeschwulst. Durch den engen Geburtskanal verursachte, teigige, bläuliche Schwellung des Köpfchens. Bildet sich innert weniger Tage ohne Behandlung vollständig zurück.

**Cerclage:** Naht, um bei drohender Frühgeburt wegen schlecht schliessenden Gebärmutterhalses (Cervix-Insuffizienz) den Muttermund zu verschliessen.

**Cervix:** Gebärmutterhals.

**CTG:** Cardiotokographie. Methode zur gleichzeitigen Messung des kindlichen Herzschlages (cardio) und der Wehentätigkeit (tokograph). Damit lässt sich der Zustand des Babys in Ihrem Bauch gut überwachen.

**Dammschnitt:** Während der Geburt werden die Scheide und der Damm durch den Kopf des Babys stark gedehnt.

Mit dem Dammschutz versucht die Hebamme das heraustretende Köpfchen zu bremsen und den Damm zu entlasten. Falls der Damm einzureissen droht, wird ein kontrollierter Schnitt gemacht. Diesen Dammschnitt spüren Sie kaum, weil das Gewebe durch den Druck des kindlichen Kopfes praktisch schmerzunempfindlich ist. Für das anschließende Vernähen brauchen Sie jedoch eine örtliche Betäubung.

**Diabetes mellitus:** Zuckerkrankheit.

**Eklampsie:** Sehr selten vorkommender Endzustand der Schwangerschaftsvergiftung mit Krampfanfällen.

**EPH-Gestose:** Fachname für Schwangerschaftsvergiftung. Abkürzung für: E = Ödem (englisch Edema für geschwollene Beine durch Wassereinlagerungen), P = Proteinurie (Eiweiss im Urin, vor allem Albumin), H = Hypertonie (Bluthochdruck).

**Epi:** Episiotomie, siehe Dammschnitt.

**EUG: Extrauterin**gravidität: Das Baby hat sich ausserhalb der Gebärmutter eingenistet, meistens im Eileiter. Dort kann es aber nicht heranwachsen. Wird die Eileiterschwangerschaft nicht frühzeitig erkannt, kann es sehr gefährlich werden. Bei jedem starken Bauchschmerz in der Frühschwangerschaft (fünfte bis zehnte Woche) sollte daran gedacht werden.

**Frühgeburt:** Geburt des noch unreifen Babys vor der 38. Woche.

**Fundus:** Höchster Punkt der Gebärmutter.

**Gemini:** : Zwillinge.

**Gestationsalter:** Alter des Babys seit der Befruchtung.

**Glukose:** Blutzucker im Blut und im Urin zur Feststellung einer Zuckerkrankheit bestimmt.

**Gravida:** Gibt an, um die wievielte Schwangerschaft es sich handelt. Gravida 2 heisst also, dass Sie zum zweiten mal schwanger sind.

**Gravidität:** Schwangerschaft.

**Hb:** Hämoglobin, Blutfarbstoff, welcher den Sauerstoff transportiert und dem Blut die rote Farbe gibt.

**HT-Frequenz:** Herztonfrequenz. Anzahl der kindlichen Herzschläge pro Minute.

**Hypertonie:** Bluthochdruck. Kann ein Anzeichen der Präeklampsie sein.

**Lues:** Siehe Syphilis.

**Mamille:** Brustwarze.

**Mammae:** In der Medizin Ausdruck für Brust.

**MM:** Muttermund. Öffnung der Gebärmutter.

**o.B.:** Ordentlicher Befund, also alles in Ordnung.

**Oxytocin:** Natürliches wehenauslösendes Mittel. Wird zur Geburtseinleitung, bei Wehenschwäche und bei Blutungen

nach der Geburt gespritzt. Im Wochenbett zudem für das Stillen und die Verkleinerung der Gebärmutter wichtig.

**Para:** Gibt an Ihre wievielte Geburt es ist. So steht zum Beispiel Primipara für Erstgebärende.

**Placenta praevia:** Die Plazenta liegt zu weit unten und verdeckt so ganz oder teilweise den Muttermund. Kann eine Schnittentbindung notwendig machen.

**Plazenta:** Mutterkuchen. Führt dem Baby in Ihrem Bauch die Nahrung zu. Auch Nachgeburt genannt, weil sie nach der Geburt des Kindes ausgestossen wird.

**Portio:** Der Teil der Gebärmutter, welcher bei der vaginalen Untersuchung getastet werden kann.

**Präeklampsie:** Verstärkte Form der Schwangerschaftsvergiftung mit Kopfweg, Augenflimmern und Bauchschmerzen. Kommt selten vor und ist bei Früherkennung mit Behandlung immer heilbar.

**Protein:** Eiweiss.

**Proteinurie:** Eiweiss im Urin.

**Puerperalfieber:** Kindbettfieber. Ungenaue Bezeichnung für eine heute seltene Komplikation im Wochenbett, bei welcher es durch Rückstau von keimhaltigem Wochenfluss zu einer akuten fieberhaften Erkrankung der Wöchnerin kommt, die heute jedoch heilbar ist.

**Puerperium:** Wochenbett.

**Rh-Inkompatibilität:** Unverträglichkeit der Rhesus-Faktoren.

**Screening:** Reihenuntersuchung. Bei einer Vielzahl von Personen durchgeführte Untersuchungen zur Entdeckung von beschwerdearmen Krankheiten.

**Sectio caesarea:** Kaiserschnitt oder Schnittentbindung. Operative Entbindung des Babys.

**SFT:** Sabin-Feldman-Test, Blutuntersuchung zum Nachweis einer Toxoplasmeninfektion.

**Soor:** Besiedelung der Scheide mit so genannten Candida Pilzen. Verursacht einen juckenden Ausschlag mit vermehrtem Ausfluss.

**SS:** Schwangerschaft.

**SSW:** Schwangerschaftswoche.

**Syphilis:** Früher sehr verbreitete Geschlechtskrankheit, auch Lues genannt. Sie kann via Blut auch das noch ungeborene Baby befallen und zu schweren Schäden führen.

**Termingeburt:** Normale Geburt zwischen der 38. und der 42. Woche.

**Thorax:** Brustkorb.

**Thrombose:** Bildung eines Blutgerinnsels, meist in einer Beinvene. Kann durch das Tragen von Stützstrümpfen verhindert werden.

**Tokolyse:** Wehenhemmung.

**Toxoplasmen:** Parasiten, welche beim Erwachsenen eine harmlose grippeartige Erkrankung oder Schwellung der Hals-Nacken-Lymphknoten verursachen, jedoch beim noch ungeborenen Baby durch den Befall des Gehirns und der Augen eine schwere Krankheit verursachen können. Hauptansteckungsquelle ist Katzenkot, aber auch rohes oder ungenügend gekochtes (saignant) Fleisch sollten Sie meiden.

**Übertragung:** Geburt nach der 42. Woche.

**Uricult®:** Dient zum Nachweis einer Infektion (Bakterienbesiedelung) des Urins.

**US:** Ultraschall, Vorsorgeuntersuchung in der Schwangerschaft.

**Uterus:** Gebärmutter.

**Vagina:** Scheide.

**WaR:** Wassermann-Reaktion. Routinemässig in der Schwangerschaft durchgeführter Suchtest für Syphilis.





Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

Das wollten Sie noch wissen

- Einige nützliche Adressen.
- Empfehlenswerte Bücher.
- Wann kommt Ihr Baby zur Welt?
- Ihr Gewicht im Verlauf der Schwangerschaft.
- Stichwortverzeichnis.

## Einige nützliche Adressen

**La Leche Liga, Stillgruppen**, Postfach 197, 8053 Zürich,  
Tel./Fax 081 943 33 00, [www.stillberatung.ch](http://www.stillberatung.ch)

**AA, Anonyme Alkoholiker**, Beratungsstelle für Alkoholprobleme, z.B. in Basel, Telefon 0848/848 846. Haben in allen grösseren Städten eine Zweigstelle. Jeweils erste Telefonnummer im Telefonbuch.

**AIDS-Hilfe**, Birmensdorferstrasse 169, Postfach 8018, 8003 Zürich, Tel. 01 455 59 00, E-Mail: [mail@zah.ch](mailto:mail@zah.ch).  
Homepage: <http://www.zah.ch>

**Schweizerisches Tropeninstitut**, Socinstrasse 57, 4051 Basel, Telefon 061 28481 11.

## Empfehlenswerte Bücher

**Schwangerschaft, Geburt & erste Babymonate.** Renate Huch und Remo H. Largo, Trias, 2008

**Babyjahre: Die frühkindliche Entwicklung aus biologischer Sicht.** Remo H. Largo, Piper, 2003

**Wenn Männer Väter werden.** Bullinger H., Reinbeck bei Hamburg: rororo, 2000.

**Wenn Paare Eltern werden.** Graf, 1. Verlag: Psychologische Union 2002.

**Geburt ohne Gewalt.** Leboyer, F., München: Kösel, 1998.

**Ein Kind entsteht.** Nilsson, L., München: Mosaik, 1999.

**Kinderrechte - Kinderschutz.** Verlag Helbing & Lichtenhahn, 2002.

**Handbuch für die stillende Mutter.** La Leche Liga. 2001. LLLCH-Versandstelle, Geisslistrasse 7, 5412 Gebenstorf. Tel./Fax 056 223 10 65.

## Vornamen

**Das grosse Vornamen-Buch.** Ex Libris, 2000.

**Die beliebtesten Vornamen.** Beziehbar bei der Rentenanstalt/Swiss Life, General Guisan-Quai 40, 8022 Zürich, Telefon 01 284 33 11 oder [www.swisslife.ch](http://www.swisslife.ch)

**Vornamen in der Schweiz.** Verlag Schweiz. Zivilstandsbb. 1993.





Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

**elevit**<sup>®</sup>  
PRONATAL

## Wann kommt Ihr Baby zur Welt?

Den Geburtstermin können Sie mit dieser Tabelle ganz einfach herausfinden:

Suchen Sie in der weissen Spalte den ersten Tag Ihrer letzten Periode vor der Schwangerschaft, und in der

Januar		Februar		März		April	
Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung
1.	8.10.	1.	8.11.	1.	6.12.	1.	6. 1.
2.	9.10.	2.	9.11.	2.	7.12.	2.	7. 1.
3.	10.10.	3.	10.11.	3.	8.12.	3.	8. 1.
4.	11.10.	4.	11.11.	4.	9.12.	4.	9. 1.
5.	12.10.	5.	12.11.	5.	10.12.	5.	10. 1.
6.	13.10.	6.	13.11.	6.	11.12.	6.	11. 1.
7.	14.10.	7.	14.11.	7.	12.12.	7.	12. 1.
8.	15.10.	8.	15.11.	8.	13.12.	8.	13. 1.
9.	16.10.	9.	16.11.	9.	14.12.	9.	14. 1.
10.	17.10.	10.	17.11.	10.	15.12.	10.	15. 1.
11.	18.10.	11.	18.11.	11.	16.12.	11.	16. 1.
12.	19.10.	12.	19.11.	12.	17.12.	12.	17. 1.
13.	20.10.	13.	20.11.	13.	18.12.	13.	18. 1.
14.	21.10.	14.	21.11.	14.	19.12.	14.	19. 1.
15.	22.10.	15.	22.11.	15.	20.12.	15.	20. 1.
16.	23.10.	16.	23.11.	16.	21.12.	16.	21. 1.
17.	24.10.	17.	24.11.	17.	22.12.	17.	22. 1.
18.	25.10.	18.	25.11.	18.	23.12.	18.	23. 1.
19.	26.10.	19.	26.11.	19.	24.12.	19.	24. 1.
20.	27.10.	20.	27.11.	20.	25.12.	20.	25. 1.
21.	28.10.	21.	28.11.	21.	26.12.	21.	26. 1.
22.	29.10.	22.	29.11.	22.	27.12.	22.	27. 1.
23.	30.10.	23.	30.11.	23.	28.12.	23.	28. 1.
24.	31.10.	24.	1.12.	24.	29.12.	24.	29. 1.
25.	1.11.	25.	2.12.	25.	30.12.	25.	30. 1.
26.	2.11.	26.	3.12.	26.	31.12.	26.	31. 1.
27.	3.11.	27.	4.12.	27.	1. 1.	27.	1. 2.
28.	4.11.	28.	5.12.	28.	2. 1.	28.	2. 2.
29.	5.11.	29.	6.12.	29.	3. 1.	29.	3. 2.
30.	6.11.			30.	4. 1.	30.	4. 2.
31.	7.11.			31.	5. 1.		

blauen Spalte daneben können Sie den voraussichtlichen Geburtstermin Ihres Babys ablesen.

Dies ist jedoch nur ein Richtwert, denn Ihr Baby weiss nichts von dieser Tabelle und kommt, wann es will.

Mai		Juni		Juli		August	
Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung
1.	5. 2.	1.	8. 3.	1.	7. 4.	1.	8. 5.
2.	6. 2.	2.	9. 3.	2.	8. 4.	2.	9. 5.
3.	7. 2.	3.	10. 3.	3.	9. 4.	3.	10. 5.
4.	8. 2.	4.	11. 3.	4.	10. 4.	4.	11. 5.
5.	9. 2.	5.	12. 3.	5.	11. 4.	5.	12. 5.
6.	10. 2.	6.	13. 3.	6.	12. 4.	6.	13. 5.
7.	11. 2.	7.	14. 3.	7.	13. 4.	7.	14. 5.
8.	12. 2.	8.	15. 3.	8.	14. 4.	8.	15. 5.
9.	13. 2.	9.	16. 3.	9.	15. 4.	9.	16. 5.
10.	14. 2.	10.	17. 3.	10.	16. 4.	10.	17. 5.
11.	15. 2.	11.	18. 3.	11.	17. 4.	11.	18. 5.
12.	16. 2.	12.	19. 3.	12.	18. 4.	12.	19. 5.
13.	17. 2.	13.	20. 3.	13.	19. 4.	13.	20. 5.
14.	18. 2.	14.	21. 3.	14.	20. 4.	14.	21. 5.
15.	19. 2.	15.	22. 3.	15.	21. 4.	15.	22. 5.
16.	20. 2.	16.	23. 3.	16.	22. 4.	16.	23. 5.
17.	21. 2.	17.	24. 3.	17.	23. 4.	17.	24. 5.
18.	22. 2.	18.	25. 3.	18.	24. 4.	18.	25. 5.
19.	23. 2.	19.	26. 3.	19.	25. 4.	19.	26. 5.
20.	24. 2.	20.	27. 3.	20.	26. 4.	20.	27. 5.
21.	25. 2.	21.	28. 3.	21.	27. 4.	21.	28. 5.
22.	26. 2.	22.	29. 3.	22.	28. 4.	22.	29. 5.
23.	27. 2.	23.	30. 3.	23.	29. 4.	23.	30. 5.
24.	28. 2.	24.	31. 3.	24.	30. 4.	24.	31. 5.
25.	1. 3.	25.	1. 4.	25.	1. 5.	25.	1. 6.
26.	2. 3.	26.	2. 4.	26.	2. 5.	26.	2. 6.
27.	3. 3.	27.	3. 4.	27.	3. 5.	27.	3. 6.
28.	4. 3.	28.	4. 4.	28.	4. 5.	28.	4. 6.
29.	5. 3.	29.	5. 4.	29.	5. 5.	29.	5. 6.
30.	6. 3.	30.	6. 4.	30.	6. 5.	30.	6. 6.
31.	7. 3.			31.	7. 5.	31.	7. 6.

## Wann kommt Ihr Baby zur Welt?

Das kann auch einige Tage vor oder nach dem errechneten Termin sein!

September		Oktober		November		Dezember	
Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung	Beginn der letzten Periode	Voraussichtl. Entbindung
1.	8. 6.	1.	8. 7.	1.	8. 8.	1.	7. 9.
2.	9. 6.	2.	9. 7.	2.	9. 8.	2.	8. 9.
3.	10. 6.	3.	10. 7.	3.	10. 8.	3.	9. 9.
4.	11. 6.	4.	11. 7.	4.	11. 8.	4.	10. 9.
5.	12. 6.	5.	12. 7.	5.	12. 8.	5.	11. 9.
6.	13. 6.	6.	13. 7.	6.	13. 8.	6.	12. 9.
7.	14. 6.	7.	14. 7.	7.	14. 8.	7.	13. 9.
8.	15. 6.	8.	15. 7.	8.	15. 8.	8.	14. 9.
9.	16. 6.	9.	16. 7.	9.	16. 8.	9.	15. 9.
10.	17. 6.	10.	17. 7.	10.	17. 8.	10.	16. 9.
11.	18. 6.	11.	18. 7.	11.	18. 8.	11.	17. 9.
12.	19. 6.	12.	19. 7.	12.	19. 8.	12.	18. 9.
13.	20. 6.	13.	20. 7.	13.	20. 8.	13.	19. 9.
14.	21. 6.	14.	21. 7.	14.	21. 8.	14.	20. 9.
15.	22. 6.	15.	22. 7.	15.	22. 8.	15.	21. 9.
16.	23. 6.	16.	23. 7.	16.	23. 8.	16.	22. 9.
17.	24. 6.	17.	24. 7.	17.	24. 8.	17.	23. 9.
18.	25. 6.	18.	25. 7.	18.	25. 8.	18.	24. 9.
19.	26. 6.	19.	26. 7.	19.	26. 8.	19.	25. 9.
20.	27. 6.	20.	27. 7.	20.	27. 8.	20.	26. 9.
21.	28. 6.	21.	28. 7.	21.	28. 8.	21.	27. 9.
22.	29. 6.	22.	29. 7.	22.	29. 8.	22.	28. 9.
23.	30. 6.	23.	30. 7.	23.	30. 8.	23.	29. 9.
24.	1. 7.	24.	31. 7.	24.	31. 8.	24.	30. 9.
25.	2. 7.	25.	1. 8.	25.	1. 9.	25.	1.10.
26.	3. 7.	26.	2. 8.	26.	2. 9.	26.	2.10.
27.	4. 7.	27.	3. 8.	27.	3. 9.	27.	3.10.
28.	5. 7.	28.	4. 8.	28.	4. 9.	28.	4.10.
29.	6. 7.	29.	5. 8.	29.	5. 9.	29.	5.10.
30.	7. 7.	30.	6. 8.	30.	6. 9.	30.	6.10.
		31.	7. 8.			31.	7.10.



Keine halben Sachen –  
vor, während und  
nach der Schwangerschaft.

**elevit**<sup>®</sup>  
PRONATAL

## Ihr Gewicht im Verlauf der Schwangerschaft

Tragen Sie Ihr Gewicht in die Tabelle ein, und zeigen Sie die Werte Ihrem Arzt bei der nächsten Visite. Die Gewichtszunahme verteilt sich nicht gleichmässig über die Schwangerschaft. Erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat sollte sich Ihr

Anzahl Wochen nach der letzten Periode	Gewicht	Durchschnittliche normale Gewichtszunahme
Anfangswert, Datum:	kg      g	
8 Wochen, Datum:	kg      g	
12 Wochen, Datum:	kg      g	0 kg
16 Wochen, Datum:	kg      g	
20 Wochen, Datum:	kg      g	ca. 2,5 kg
22 Wochen, Datum:	kg      g	
24 Wochen, Datum:	kg      g	ca. 4 kg
26 Wochen, Datum:	kg      g	
28 Wochen, Datum:	kg      g	ca. 6 kg
30 Wochen, Datum:	kg      g	
31 Wochen, Datum:	kg      g	

Gewicht bedeutend erhöhen. Die Gewichtszunahme ist vom Gewicht der Mutter vor der Schwangerschaft abhängig. Eher untergewichtige Frauen nehmen meist mehr zu als Frauen, die vor der Schwangerschaft normales oder Übergewicht hatten.

Anzahl Wochen nach der letzten Periode	Gewicht		Durchschnittliche normale Gewichtszunahme
32 Wochen, Datum:	kg	g	ca. 8,5 kg
33 Wochen, Datum:	kg	g	
34 Wochen, Datum:	kg	g	
35 Wochen, Datum:	kg	g	
36 Wochen, Datum:	kg	g	ca. 10,5 kg
37 Wochen, Datum:	kg	g	
38 Wochen, Datum:	kg	g	
39 Wochen, Datum:	kg	g	
40 Wochen, Datum:	kg	g	ca. 12 kg
41 Wochen, Datum:	kg	g	
42 Wochen, Datum:	kg	g	

# Stichwortverzeichnis

Aids	133	Fruchtwasser-	
Akne	73, 76	untersuchung	133
Alkohol	18, 29, 53, 107, 131	Frühgeburt	43, 109, 134, 135
Alleinstehende		Geburt	88, 89, 106, 109, 116 – 119
Mutter	65, 66	Geburtsstermin-	
Alpha-Feto-		tafel	146 – 148
Protein	41	Geburtsvorberei-	
Ambulante Geburt	75	tungskurs	75, 89
Amnioskopie	133	Geschlecht	14
Amniozentese	133	Geschwollene	
Anämie	88, 133	Beine	44, 64, 97, 130
Apgar-Score	120, 134	Gesichtspflege	76, 77
Ausfluss	19, 39, 121, 130	Gewichtstabelle	65, 150, 151
Baden des Babys	125	Gewichts-	45, 64, 65,
Befruchtung	14, 15, 17	zunahme	78, 97, 106
Beratungsstellen	142	Hämorrhoiden	29
Beschwerden	28 – 30, 64, 86, 97, 131	Hausgeburt	75
Blähungen	29	Haustiere	18
Blasensprung	117, 118	Hygiene	18, 39, 123
Blutarmut	88, 133	Impfungen	19
Blutung	19	Kaffee	29, 42, 44
Brustwarze	77, 78, 122, 136	Kaiserschnitt	104, 138
Busen	64, 78, 122, 136	Kalzium	43, 107
Chloasma	77	Kindsbewegungen	38, 52, 62, 73, 86, 104
Dammschnitt	122, 134	Klinikköfferchen	98
Depression	121	Körperpflege	76, 77, 125
Eileiter-		Kolostrum	123
schwangerschaft	135	Kosten	30, 31
Eisen	43, 88, 107, 131	Krampfadern	30, 97, 131
Eisprung	14	Krankenkasse	30, 31, 98
Erbrechen	29, 130	Krankheiten	18, 39
Ernährung	18, 19, 28, 40 – 45, 107	Lanugo	72
Fettige Haut	76	Liebe in der	
Fluor	44	Schwangerschaft	40

Magnesium	30, 43, 44	Storchenbiss	120
Massage	81, 117	Tee	39, 42, 44
Medikamente	19	Testosteron	52
Müdigkeit	17, 88	Thrombose	138
Mutterschutz	19	Toxoplasmen	18, 138, 139
Nabelschnur	26, 105, 116	Trockene Haut	76
Plazenta	15, 26, 53, 54, 64, 96, 105, 109, 116, 137	Übelkeit	17, 28, 29
Querlage	104	Ultraschall	54 – 56, 139
Rauchen	18, 29, 53, 107, 131	Vater	65, 75
Reisen	18	Vernix	72
Rhesusfaktor	131, 133, 138	Verstopfung	29, 44
Röntgenstrahlen	54	Vitamine	42, 88, 107
Rückenschmerzen	86, 106	Vornamen	98, 143
Schilddrüse	53	Wadenkrämpfe	30, 44
Schlankheitskuren	65	Wehen	106, 109, 117, 118, 136, 139
Schmerzen	88, 89, 97, 108, 118, 124	Windeldermatitis	125
Schwanger- schaftsflecken	77	Wochenbett	108, 121, 137
Schwanger- schaftsgymnastik	75, 78	Wochenfluss	121
Schwanger- schaftsstreifen	78	Zähne	44, 54, 122
Schwanger- schaftstest	17	Zwillinge	55, 56, 136
Schwangerschafts- untersuchung	54, 130		
Schwere Beine	30		
Sodbrennen	29		
Sonnenschutz	77, 126		
Spitalgeburt	75		
Sport	19		
Steisslage	104		
Stillen	107 – 109		









# Elevit Pronatal – bewährt und vertrauenswürdig.

Vitamine, Mineralien und Spurenelemente speziell für  
Kinderplanung, Schwangerschaft und Stillzeit.

- Deckt den erhöhten Bedarf in der Schwangerschaft und Stillzeit.
- Senkt, wenn frühzeitig eingenommen, das Risiko für schwere Missbildungen (z.B. Spina bifida, «offener Rücken»).

## **Elevit Pronatal – das schöne Gefühl, für sich und das Kind Gutes zu tun.**

Elevit Pronatal erhalten Sie von Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder in Ihrer Apotheke.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

**elevit**<sup>®</sup> – für ein gesundes Baby  
PRONATAL



[www.elevit.ch](http://www.elevit.ch)



elevit<sup>®</sup>  
PRONATAL

07/2009-A0012028