



Schwangerschaft

Eine schöne Zeit für Sie beide



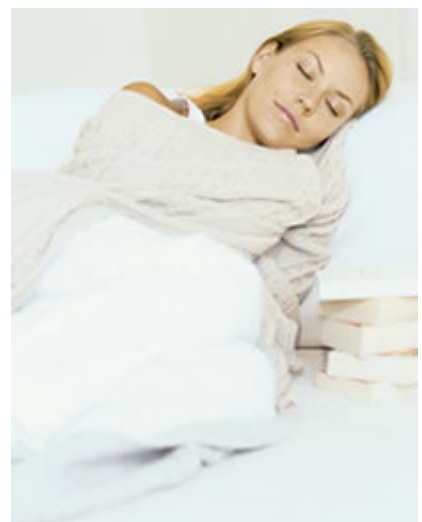
Sicher haben Sie es schon geahnt, denn „große Ereignisse werfen ihre Schatten voraus“: Die seltsame Abneigung gegen bestimmte Gerüche, der Heißhunger, dann das untrügliche Ziehen in der Brust und natürlich das Ausbleiben der Regel. Der Schwangerschaftstest bestätigt es dann: Sie sind schwanger! D. h., zwei Menschen teilen plötzlich ein großes Geheimnis und eine große Verantwortung für neues Leben, das zum Zeitpunkt des Tests schon sehr, sehr lebendig ist, bereits ein winziges Herzchen hat, knapp 1 Gramm wiegt und ca. 5 mm groß ist. Doch so klein es auch ist, bringt es schon jede Menge Aufruhr und Fragen in Ihr Leben, z. B. diese...

Ich als Mutter, du als Vater???

Schwangerschaft ist nicht nur eine Zeit des Wachsens und des Werdens. Schwangerschaft bedeutet auch: Eine Frau wird zur Mutter, ein Mann zum Vater. Diese neuen Rollen müssen erst erlernt werden. Wenn Sie bereits jetzt mit Ihrem Partner darüber reden, sich Ihre Ängste und Hoffnungen offen mitteilen und über Ihre neuen „Familienrollen“ nachdenken, gibt's bestimmt weniger Probleme, wenn das Baby dann da ist. Nutzen Sie die kommenden Monate, um Lösungen zu finden, wie möglichst beide - Mutter und Vater - aktiv an der Sorge ums Baby beteiligt werden können. Denken Sie daran: Ihr Kind braucht glückliche Eltern, die mit ihrer Lebenssituation zufrieden sind und viel Nestwärme geben können. Und es braucht eine liebevolle Pflege, die aber nicht allein auf die Mutter begrenzt sein muss!

„In froher Erwartung!“

Frauen, die ein Baby erwarten, denken mehr über ihre Gesundheit nach als andere - und das ist gut so! Schließlich gibt es so manches, was werdende Mütter beachten sollten: Verzichten Sie jetzt aus Liebe zum Kind in jedem Fall auf Nikotin, Alkohol und nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit Ihrem Arzt. Denn diese Stoffe können die gesunde körperliche und geistige Entwicklung Ihres Babys bereits im Mutterleib stark beeinträchtigen.





So oft es geht: Beine hochlegen!

Besonders für Ihre Venen ist die Schwangerschaft eine starke Belastung. Denn die Blutmenge nimmt zu und dehnt die Venen. Das kann zu schweren Beinen und zu Krampfadern führen. Vermeiden Sie jetzt langes Stehen und Sitzen und das Übereinanderschlagen Ihrer Beine. Legen Sie so oft wie möglich Ihre Beine hoch oder wippen Sie im Sitzen und Stehen mit den Füßen.

Jetzt auf die Ernährung achten!



Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist für Ihr Wohlbefinden und das Gedeihen Ihres Kindes sehr wichtig. Deshalb gehören jetzt ausreichend pflanzliches und tierisches Eiweiß, naturbelassene Fette, Kohlenhydrate mit Ballaststoffen, Vitamine und Mineralstoffe auf Ihren Speiseplan. Nicht zu vergessen: genügend Flüssigkeit, am besten natriumarmes Mineralwasser, Tee und Säfte. Weitere

Informationen zum Thema „Gesunde und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft“ halten auch Ihr Gynäkologe und die Krankenkassen für Sie bereit. Fragen Sie einfach nach - zu Ihrem Wohl und dem Ihres Babys hilft man Ihnen gerne weiter!

Unser
TIPP

Fit fürs Baby

In Gesprächen mit anderen Müttern werden Sie immer wieder hören, wie wichtig eine gründliche Vorbereitung für einen positiven Geburtsverlauf ist. Gemeint sind damit Geburtsvorbereitungskurse, die Sie im Idealfall mit Ihrem Partner gemeinsam besuchen sollten.

Informieren Sie sich über die Angebote in Ihrer Umgebung und wählen Sie einen Kurs aus, der Sie umfassend auf den großen Tag vorbereitet. Zu einem solchen Kurs gehört eine gründliche Aufklärung über alle Vorgänge während der Schwangerschaft und der Geburt. Diese Aufklärung hilft, Ängste abzubauen. Auch Atem- und Entspannungsübungen dürfen im Geburtsvorbereitungskurs nicht fehlen, weil diese Übungen während der Geburt zusätzliche Energie- und Kraftreserven freisetzen. Und die Schwangerschaftsgymnastik sorgt dafür, dass Ihr Körper - vor allem der Beckenboden - optimal für die Geburtsarbeit vorbereitet ist. Auch wenn Ihnen dieser Tanz um den Bauch im Moment vielleicht übertrieben zu sein scheint, nehmen Sie die Geburtsvorbereitung ernst! Denn mit ihrer Hilfe und einer positiven Einstellung verhindern Sie, dass die Geburt Ihres Kindes zu einem negativen Erlebnis wird. Vielmehr bekommen Sie die Kraft, die Geburt als ein überwältigendes Ereignis zu erleben.

Chic mit Bauch!

Die Schwangerschaft in langweiligen, unförmig weiten Hängekleidern verstecken - das war einmal! Die heutige Umstandsmode ist eine „Mode voller Vorfreude“! Bei Baby-Walz finden Sie





chice Kleider, perfekt sitzende Jeans, Blusen, Jacken, bequeme Nachthemden und eine große Auswahl hübscher Wäsche - oder kurz: Hier finden Sie einfach alles, was in den nächsten Monaten fürs gute Aussehen wichtig ist und das Wohlbefinden steigert!

Mit Liebe fürs Baby ausgewählt!

Damit bei der Ankunft Ihres Kindes alles wohl vorbereitet ist, finden Sie in unserem Katalog alles, was die ersten Lebenswochen und Monate noch schöner macht. Suchen Sie in aller Ruhe aus, was Sie für Ihren kleinen Liebling benötigen. Wir haben an alles gedacht!

Schon jetzt ans Stillen denken?

Ja! Alle Frauen, die ihr Baby stillen möchten, sollten sich bereits Wochen vor der Geburt damit vertraut machen. Besorgen Sie sich ein Stillbuch - Sie werden erstaunt sein, was Sie bereits jetzt für eine harmonische Stillzeit tun können!

Der Termin rückt näher!

Bereits beim ersten Arztbesuch hat Ihnen der Frauenarzt Ihren „Termin“, den voraussichtlichen Geburtstermin, mitgeteilt. Und was anfangs wie eine Ewigkeit schien, rückt mit jeder Woche mehr in greifbare Nähe. Eine Frage wird jetzt immer wichtiger: Wo soll das Baby zur Welt kommen? Zu Hause oder in der Klinik? Damit Sie der Geburt gelassen und voller Zuversicht entgegensehen können, sollten Sie diese Frage möglichst bald klären. Reden Sie mit anderen Müttern über deren Klinikerfahrungen! Ist Ihr Frauenarzt mit einer Hausgeburt einverstanden, so suchen Sie möglichst bald eine Hebamme in Ihrer Nähe.

Oder wollen Sie die Vorteile einer Klinikgeburt mit den Vorteilen einer Hausgeburt verbinden? Dann ist eine ambulante Geburt ideal. Sie nehmen dabei die perfekte Ausstattung des Kreißsaals in Anspruch und profitieren von der Erfahrung des Klinikpersonals, kehren aber nur wenige Stunden nach der Entbindung mit Ihrem Baby in die vertraute Umgebung zurück, um mit Ihrem Partner die ersten Lebenstage Ihres Kindes intensiv zu erleben. Täglich von der Hebamme besucht, genießen Baby und Mami dabei eine sehr umfassende Betreuung. Frauen jedoch, die nach der Entbindung sehr erschöpft sind, können sich in der Klinik meist sehr gut erholen.

