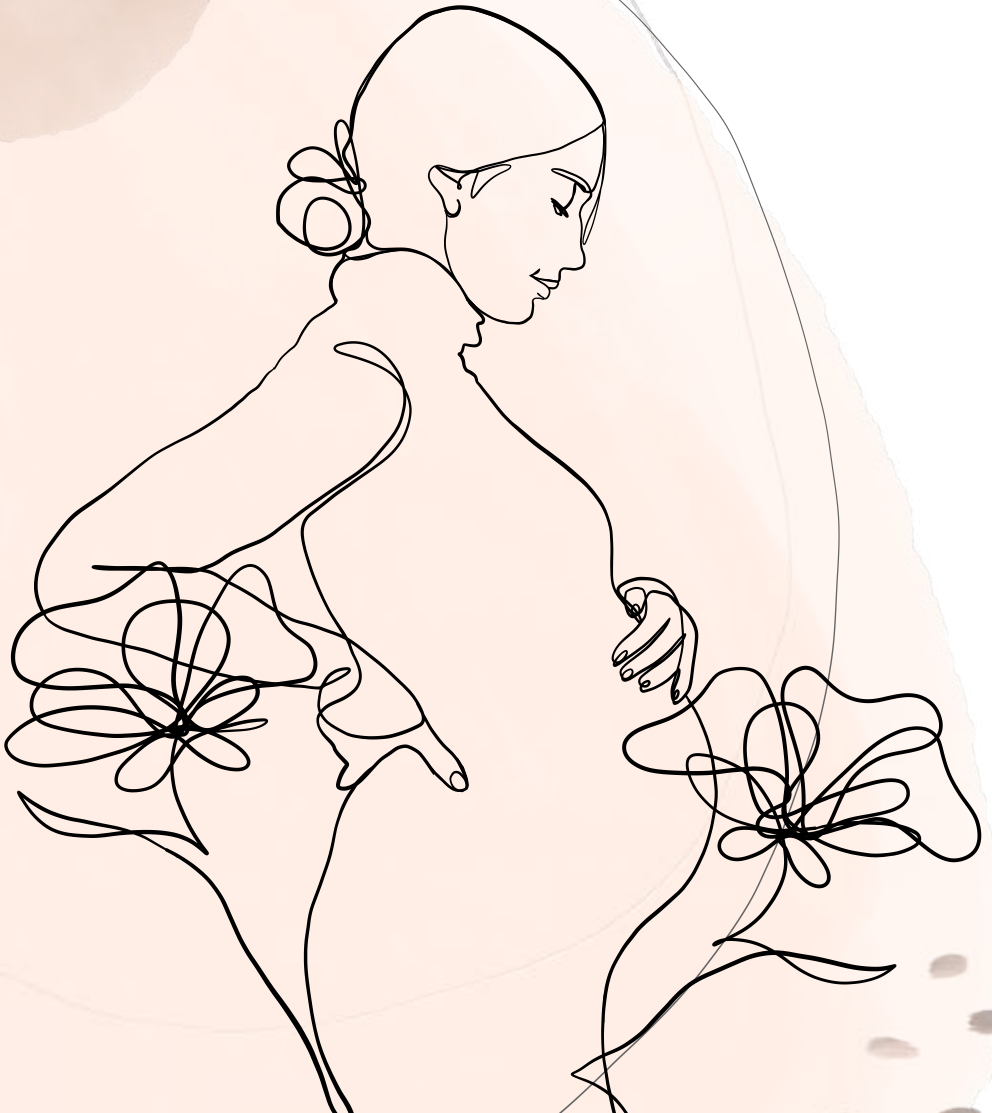


MEINE *Schwangerschaft*



Das alles erwartet dich!

Einleitung	4
------------------	---

Ich werde Mama

Das bin ich	6
Meine Gefühle	8

Checklisten

Kliniktasche	16
Wochenbett	17
Erstausstattung	18
Pflege	18
Apotheke	18
Extras	19
Kontakte	19

Tipps & Tricks

Geschenkideen	22
Bücher & Podcasts	23
Stillvorbereitung/Stillen	25
Hebammencheck	28
Tipps zur Geburt	30
Beschwerden	32
Mutterpass	34
Nahrungsergänzungsmittel	36
Lebensmittel	38

Woche für Woche

Trimester-Übersicht	44
Baby-Countdown	48
Terminkalender	49
Tagebuchseiten	53

Es ist soweit!

Mein Geburtsbericht	101
Brief-Inspirationen	102
Brief an Freunde und Verwandte	103

Herzlichen
Glückwunsch.

Du bist schwanger!

Jetzt beginnt wahrscheinlich für dich der allerspannendste Lebensabschnitt. Ein Lebensabschnitt voller Freude, Neugier und Ungeduld. Du wirst erfahren, wie dein Körper das fantastischste Wunder vollbringt. Bald kannst du dein Baby liebevoll in deinen Armen halten und bis dahin genieße diese unvergessliche Zeit, Woche für Woche & Tag für Tag!

Mit diesem Buch kannst du deine schönsten Erinnerungen sammeln, dich auf deine Schwangerschaft vorbereiten und all deine Erfahrungen für eine mögliche zweite Schwangerschaft festhalten. Außerdem findest du einige Tipps & Tricks, die dir hoffentlich nützlich sind.

Wir wünschen dir nur das Beste
in dieser schönen aufregenden Zeit!

Ich werde
Mama



Das bin ich!

Name:
Geburtstag:
Größe:
Startgewicht:
Haarfarbe:
Augenfarbe:

Die Schwangerschaft ist eine keine Überraschung für mich, weil

.....
.....
.....

Geahnt habe ich es schon seit dem

weil es diese Anzeichen gab:

.....
.....
.....

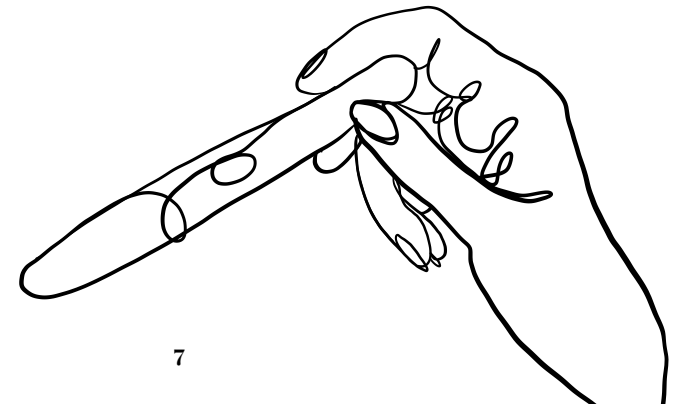
Ganz sicher bin ich mir seit dem

Zu diesem Zeitpunkt war ich in der Schwangerschaftswoche.

So viele Schwangerschaftstest habe ich gemacht, bis ich es wirklich glauben konnte: Stück

Es hat ziemlich gar nicht lange gedauert, bis ich schwanger geworden bin. Geholfen hat mir dabei vor allem:

.....
.....



Mein allererster Gedanke:

- Huch!
- Oh, wie schön!
-

Meine allerersten Gefühle:

.....

.....

.....

Dieser Person hab ich es als Erstes von meinem Glück erzählt:

.....

.....

So nervös war ich: 0% 100%

- Ihr
- Sein erster Satz:

.....

.....

Die dazugehörige Gefühlslage:

.....

.....

.....

Das waren meine ersten Symptome:

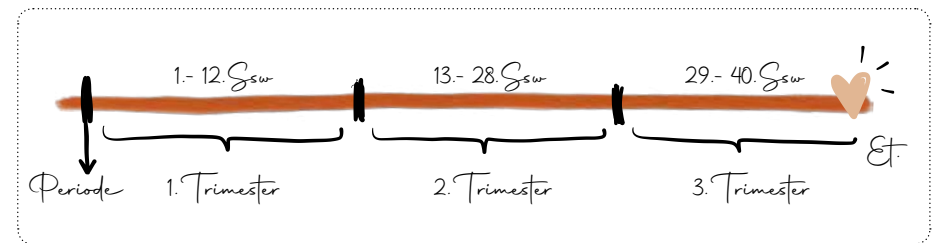
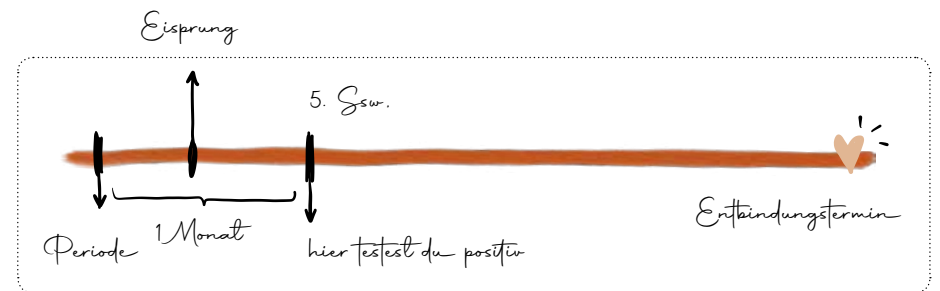
- | | | |
|---------------------------------------|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Müdigkeit | <input type="checkbox"/> Schwindel | <input type="checkbox"/> Pickel |
| <input type="checkbox"/> üble Laune | <input type="checkbox"/> Brustziehen | <input type="checkbox"/> Hunger |
| <input type="checkbox"/> ständig Pipi | <input type="checkbox"/> Unterleibsziehen | <input type="checkbox"/> Gelüste |
| <input type="checkbox"/> Übelkeit | <input type="checkbox"/> Blähungen | <input type="checkbox"/> |

Datum meiner letzten Periode:

Geschätzter Entbindungstermin:

So berechnest du deinen Entbindungstermin:

Da der Tag des letzten Eisprungs nur selten bekannt ist, beginnt deine Schwangerschaft rein rechnerisch mit dem Beginn deiner letzten Periode. In dieser Zeit reift nämlich ein neues Ei heran, das während des Eisprungs befruchtet wird. Von der Befruchtung bis hin zur Geburt vergehen im Durchschnitt etwa 266 Tage. Für die Entwicklung des Kindes werden circa 280 Tage, 40 Wochen oder zehn (Mond)Monate angesetzt.



Die Naegele-Formel

Wenn du einen 28-tägigen Zyklus mit einem Eisprung am 14. Zyklustag hast, kannst du deinen Entbindungstermin mit dieser Formel berechnen:

$$\mathbf{1. \text{ Tag der letzten Periode} - 3 \text{ Monate} + 7 \text{ Tage} + 1 \text{ Jahr} = \text{ET}}$$

Beispiel:

Der erste Tag der letzten Menstruation fällt auf den 1. Juni 2020. Minus drei Monate ergibt den 1. März 2020. Werden noch sieben Tage und ein Jahr hinzu gezählt, erhält man als Entbindungstermin den 8. März 2021.

Dauert dein Zyklus kürzer oder länger als 28 Tage, ergibt sich nach Naegele folgende Formel:

$$\mathbf{1. \text{ Tag der letzten Periode} - 3 \text{ Monate} +/- x \text{ Tage} + 7 \text{ Tage} + 1 \text{ Jahr} = \text{ET}}$$

Für den Wert **x** wird eingetragen, um wie viele Tage die Zykluslänge vom 28-tägigen Zyklus abweicht. Dauert dein Zyklus beispielsweise 30 Tage, trägst du hier den Wert **2** ein.

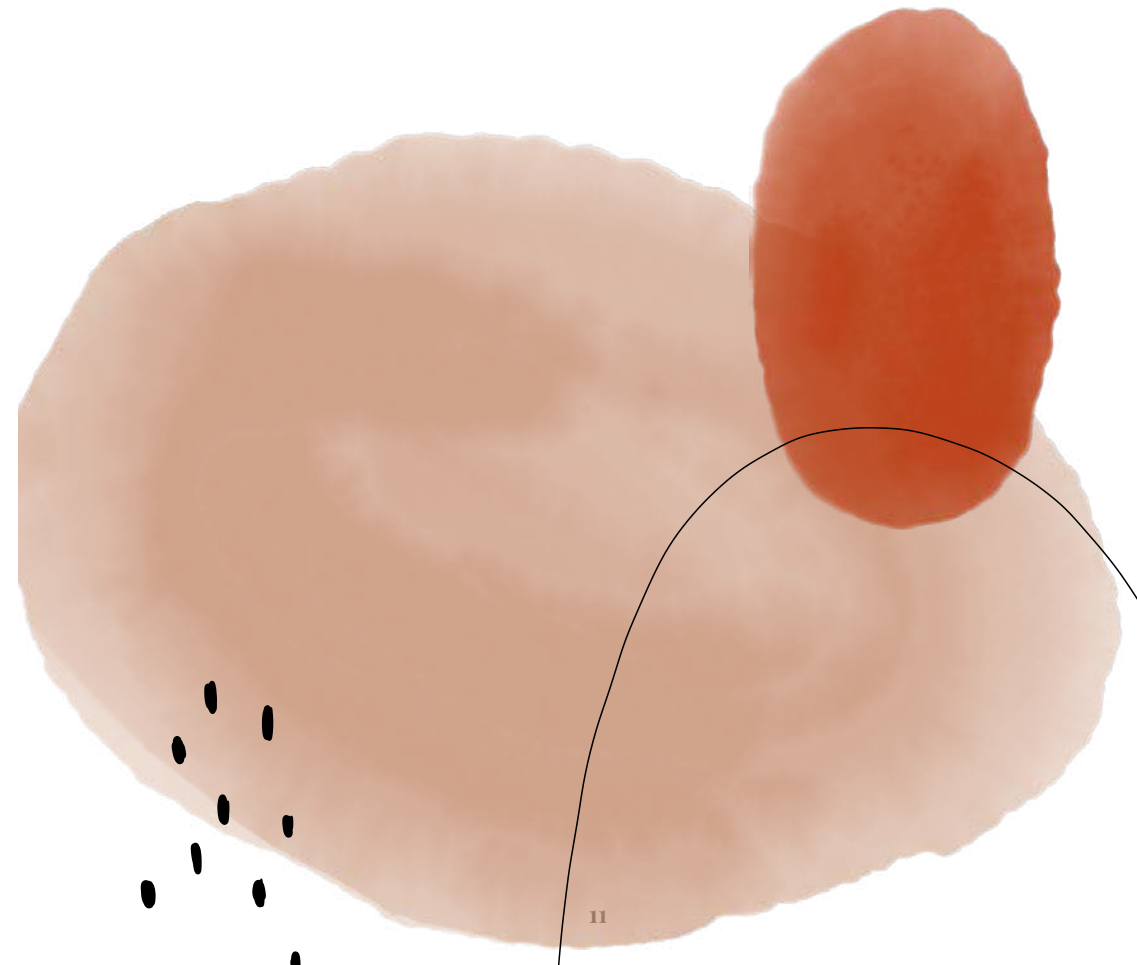
Mein erster Untersuchungstermin ist am:

Ärztlich bestimmter Entbindungstermin:

Zeit zum Durchatmen

Positive Affirmationen wirken Wunder.

Vielleicht fahren deine Gefühle während deiner Schwangerschaft Achterbahn und du weißt nicht recht wohin mit all den Gedanken. Hier sind ein paar Fragen, die du dir selbst in einem ruhigen Moment beantworten kannst. Um künftig dein Gedankenkarussell zu beruhigen, kannst du darauf zurückgreifen und durchatmen. Lass' deiner Fantasie freien Lauf und stelle dir dein schönes Leben als frischgebackene Mama vor.



Meine ganz persönlichen Fragen

Überlege dir, wie du dich fühlen willst und versetze dich in diese Gefühlslage. Sofort wirst du merken, dass dir das einen Großteil der Sorgen abnimmt.

Wie will ich mich nach der Geburt meines Babys fühlen?

Wie soll meine Partnerschaft nach der Geburt sein?

Was macht mich richtig glücklich, wenn ich ans Muttersein denke?

Wie will ich mein Leben gestalten, wenn mein Baby da ist?

Welche Rolle sollen meine Freunde nach der Geburt spielen?

Wie soll mein neuer Tagesablauf aussehen?

Was wünsche ich mir für mein Baby?



Checklisten

*Was ich für mich &
mein Baby alles brauche*



Kliniktasche

Keine Panik, wenn du deine Kliniktasche vergessen solltest. Krankenhäuser sind mit dem Wichtigsten ausgerüstet. An deinen Mutterpass solltest du jedoch denken.

Unterlagen

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis | <input type="checkbox"/> Eheurkunde oder meine |
| <input type="checkbox"/> Krankenversichertenkarte | Geburtsurkunde und die |
| <input type="checkbox"/> Einweisungsschein | Vaterschaftsanerkennung |
| <input type="checkbox"/> Mutterpass | <input type="checkbox"/> |

Für mich

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 2-3 Still-BHs | <input type="checkbox"/> Haarbürste |
| <input type="checkbox"/> Schlafanzug | <input type="checkbox"/> Oropax |
| <input type="checkbox"/> Cardigan/Bademantel | <input type="checkbox"/> Handtuch |
| <input type="checkbox"/> Leggings/Joggers | <input type="checkbox"/> Slips |
| <input type="checkbox"/> langes Oberteil | <input type="checkbox"/> Deo |
| <input type="checkbox"/> Socken/Unterwäsche | <input type="checkbox"/> Waschutensilien |
| <input type="checkbox"/> Hausschuhe | <input type="checkbox"/> Zahnbürste/Zahnpasta |
| <input type="checkbox"/> Ladekabel | <input type="checkbox"/> Massageöl |
| <input type="checkbox"/> Kopfhörer | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Brille | <input type="checkbox"/> |

Für mich im Kreißaal

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kleid / langes Shirt | <input type="checkbox"/> Getränke mit Strohalm |
| <input type="checkbox"/> Zopfgummi | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lippencreme (Lanolin) | <input type="checkbox"/> |

Kliniktasche

Für mein Baby

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 2-3 Babybody's | <input type="checkbox"/> Schlafanzug/Pucksack |
| <input type="checkbox"/> Baumwollhöschen | <input type="checkbox"/> Moltontücher |
| <input type="checkbox"/> Oberteil/Jäckchen | <input type="checkbox"/> Decke |
| <input type="checkbox"/> Mützchen | <input type="checkbox"/> Spieluhr |
| <input type="checkbox"/> Söckchen | <input type="checkbox"/> Sicherheitsschale (Auto) |
| <input type="checkbox"/> Windeln | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Strumpfhose (Winter) | <input type="checkbox"/> |

Für mein Baby im Kreißaal

- Mütze & ein eigenes weiches Handtuch, in das dein Baby nach der Geburt eingewickelt werden kann.

-
-
-

Wochenbett

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Stilleinlagen | <input type="checkbox"/> Still-Shirt für die Nacht |
| <input type="checkbox"/> große Binden | <input type="checkbox"/> Regenerationsspray von Motherlove |
| <input type="checkbox"/> Netzhose | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Still-BHs | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Lanolin | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Multi-Mam Kompressen | <input type="checkbox"/> |

-

Erstaussstattung

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kinderwagen | <input type="checkbox"/> Baumwoll-Babydecke |
| <input type="checkbox"/> Babyschale | <input type="checkbox"/> Stillkissen (EPS Kugeln
sind leiser & rascheln nicht) |
| <input type="checkbox"/> Windeleimer | <input type="checkbox"/> Babybett (am besten
140x70 als Beistellbett) |
| <input type="checkbox"/> Wickelkommode | <input type="checkbox"/> Wickelrucksack |
| <input type="checkbox"/> Wickelaufsatz | <input type="checkbox"/> Wickelrucksack
(praktischer als Tasche)..... |
| <input type="checkbox"/> Wickelauflege | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Babytrage oder Tuch | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Stilllicht/LED Kerze | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Molton- & Mulltücher | <input type="checkbox"/> |

Pflege

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Windeln | <input type="checkbox"/> Badethermometer |
| <input type="checkbox"/> Wickelunterlage | <input type="checkbox"/> Badehandtuch |
| <input type="checkbox"/> Feuchttücher | <input type="checkbox"/> Wecesein puder
(für den Nabel) |
| <input type="checkbox"/> Waschlappen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Baby-Haarbürste | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Baby-Nagelschere | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Babyöl | <input type="checkbox"/> |

Apotheke

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Thermometer | <input type="checkbox"/> Dentinoxgel |
| <input type="checkbox"/> Engelwurz balm | <input type="checkbox"/> Heilwolle |
| <input type="checkbox"/> Myrthe-Thymian-Balsam | <input type="checkbox"/> Zinksalbe |
| <input type="checkbox"/> Emser Nasentropfen | <input type="checkbox"/> D3 + K2 Tropfen |
| <input type="checkbox"/> Viburcol Zäpfchen | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Osanit | <input type="checkbox"/> |

Extras

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Heizstrahler | <input type="checkbox"/> Cosy-me |
| <input type="checkbox"/> Nestchen | <input type="checkbox"/> Pucksack |
| <input type="checkbox"/> Federwiege | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Rücksitzspiegel | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pump-Isolierkanne
(Windelbereich kann so
immer mit warmen Wasser
gereinigt werden) | <input type="checkbox"/> |
| | <input type="checkbox"/> |

Wichtige Kontakte

Meine Hebamme:

Mein Frauenarzt/
Meine Frauenärztin:

Mein Hausarzt/
Meine Hausärztin:

Klinik oder
Geburts haus:

Nächster Taxistand/
Taxizentrale:

Weitere wichtige
Rufnummern:

.....

.....

.....

.....

A speech bubble containing the text "Tipps, Ticks und Empfehlungen". The bubble is outlined in black and is set against a red watercolor-style background. The text is centered within the bubble.

Tipps, Ticks und
Empfehlungen

Geschenkiddeen

Alle Geschenke von Freunden und Verwandten sind mit Sicherheit ganz lieb gemeint, aber seien wir mal ehrlich, nicht immer sind sie nützlich oder gefallen einem. Aus diesem Grund kannst du ruhig eine Liste mit Dingen erstellen, die du wirklich benötigst und die zu dir und deinem Baby passen. Das erleichtert die Suche nach Geschenken auch deinen Liebsten enorm.

Hier ein paar Ideen für nützliche Geschenke:

einiges aus den Checklisten

Kapuzen-Badetuch

Wickelrucksack

Gutscheine

Nestchen

Babyphone

Newbornshooting

Nasensauger

Pucksack

Moltontücher

Baby-Autositz

MyHummy

Babydecke

Windeln

Und das wären erfahrungsgemäß eher unnötige Dinge:

Schnuffeltücher

Kuscheltiere

Schuhe

Klamotten

Pflegeprodukte

Flaschen

Schnuller

Das wünschen sich viele Mamas fürs Wochenbett:

Unterstützung

Gutschein Trageberatung

Haushaltshilfe

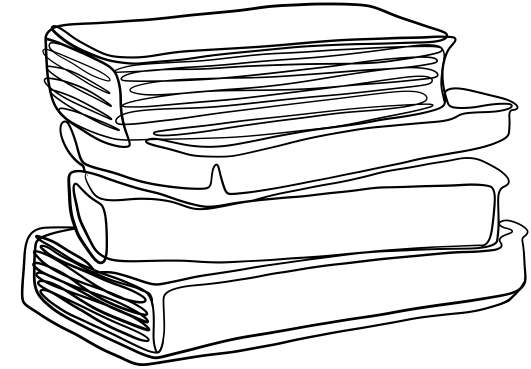
Gutschein für Essen

Gutschein Stillberatung

Ruhe

Empfehlungen

Dies ist eine kleine Auswahl von Büchern und Podcasts, die einer werdenden Mama sehr ans Herz gelget werden können.



Bücher

Artgerecht – das andere Baby-Buch
von Nicola Schmidt

ISBN: 978-3466346059

(stärkt jede Mutter in ihrer Intuition und lässt nicht zu, verunsichert zu werden. Du lernst dein Baby zu verstehen)

Schlaf gut, Baby
von Nora Imlau und Herbert Renz-Polster

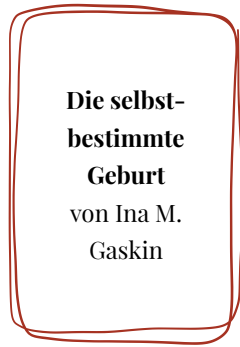
ISBN: 978-3833845987

(Das Thema Schlaf ist eines der wichtigsten Themen und wird oft vernachlässigt. Jede Mama sollte dieses Buch gelesen haben)

Das gewünschteste Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn
von Danielle Graf und Katja Seide

ISBN: 978-3407864222

(ab dem ersten Lebensjahr; du lernst dein Kind zu verstehen, ruhig zu bleiben und deine Glaubenssätze zu hinterfragen)



**Die selbst-
bestimmte
Geburt**
von Ina M.
Gaskin

ISBN: 978-3466344772

(ein absolutes Muss)



**Hypno-
birthing**
von Marie
Mongan

ISBN: 978-3938396209

(kann Wunder bewirken)



**Guter
Hoffnung**
von Kareen
Dannhauer

ISBN: 978-3466310760

(große Empfehlung)

Podcasts

Geburt mit Flow von Jennifer Wolf

<https://geburt-mit-flow.de/>

„Von unwissend zu wissend in nur 12 Stunden. Bei mir bekommst du alles was du brauchst, um eine positive und selbst bestimmte Geburt zu haben.“

Die friedliche Geburt von Kristin Graf

<https://die-friedliche-geburt.de/>

„Mit meiner Methode bereitest du dich und dein Baby auf ein friedliches und angstfreies Geburtserlebnis vor. Du kannst die Schwangerschaft genießen, dich mit deinem Baby verbinden und eventuelle frühere traumatische Geburten hinter dir lassen.“



Stillen

Anders als viele denken, funktioniert das Stillen eines Baby nicht mehr vollkommen intuitiv. Dafür fehlt uns in unserer heutigen Gesellschaft einfach die Erfahrung durch andere. Durch Vorbilder, die in der Öffentlichkeit stillen. Damals wurden Babys ohne jegliche Scham ganz natürlich gestillt. Kinder und Jugendliche konnten zusehen und lernen. So wurde diese Erfahrung von Generation zu Generation weitergetragen. Frag dich jetzt einfach mal:

**Wieviele Mamis hast du schon beim Stillen beobachtet?
Wieviel weißt du über das Stillen?**

Es ist, wie eine kleine Prüfung, für die wir lernen sollten, um bestens darauf vorbereitet zu sein. An dieser Stelle können wir dir empfehlen einen Stillvorbereitungskurs zu absolvieren. Mittlerweile bieten viele Stillberater einen solchen Service an.

Der Stillvorbereitungskurs von **Nina Abel** ist besonders empfehlenswert (<https://www.nina-abel.de/>). Sie ist eine zertifizierte Stillberaterin (DAIS) und ausgebildete Fachkraft für Säuglings- und Kinderernährung. Auch ihren Blog und ihre Facebook-Gruppe „einfach stillen“ bieten viele hilfreiche und liebevolle Tipps und Tricks. Die Wahrscheinlichkeit, dass du mit diesem Wissen eine erfolgreiche Stillbeziehung aufbauen wirst, ist sehr hoch. Es ist also eine Investition fürs Leben und spart am Ende tatsächlich Kosten.

Wusstest du?

Es gibt einige **Ammenmärchen und Mythen**, die viele Mütter verunsichern. Hier sind ein paar Auflösungen:
(Quelle: nina-abel.de/Bilder-ammenmaerchen-mythen-fakten/)

Kein Kind stillt sich in den ersten 24 Lebensmonaten selber ab.

Kein Lebensmittel kann die Milchproduktion erhöhen.

Wenn du krank bist, solltest du unbedingt weiterstillen.

Dein Baby bekommt kein Karies vom Stillen.

Es müssen nicht bei der Stillmahlzeit beide Brüste leer getrunken werden.

Es müssen keine Abstände zwischen den Stillmahlzeiten eingehalten werden.

Du kannst sogar nur mit einer Brust stillen.

Man muss nicht mehr essen um genug Milch zu haben.

Babys bekommen keine Bauchschmerzen vom Essen der Mutter.

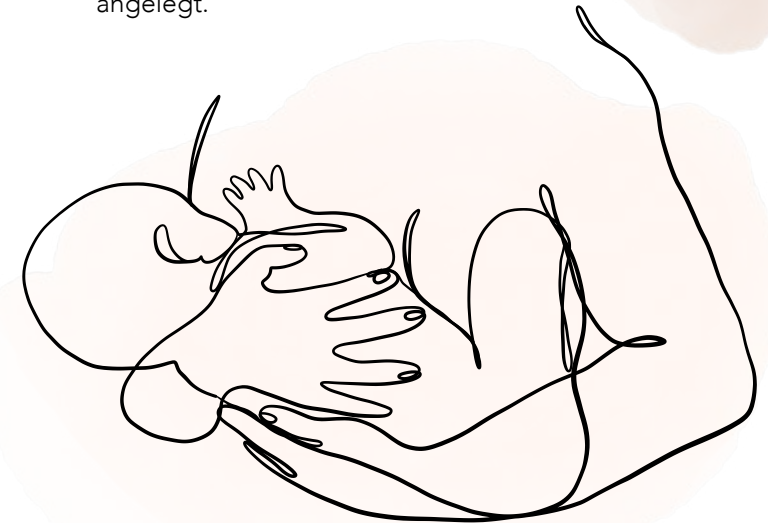
Wie viel Milch du abpumpen kannst, sagt nichts über die tatsächliche Menge aus.

Muttermilch besteht zu 88% aus Wasser, daher musst du deinem Baby kein extra Wasser geben.



Die große Mehrheit der Frauen produziert genug Milch. Babys, die nicht zunehmen, bekommen nur nicht die Milch, die man hat.

Stillen tut nicht weh! Das Baby wird einfach falsch angelegt.



98% aller Frauen sind anatomisch in der Lage zu stillen! Das ist eine Menge, nicht wahr? Und vermutlich gehörst du ebenfalls zu den 98%. Eine gute Vorbereitung ist tatsächlich das A und O.

Hebammen-Check

Eine gute Hebamme ist Gold wert. Sie ist die Person, mit der du in den nächsten Monaten am intensivsten zusammenarbeiten wirst. Nicht nur auf die Kompetenz der Hebamme solltest du achten, sondern auch auf die Chemie zwischen euch. Spreche ruhig mit mehreren Hebammen, bevor du dich endgültig entscheidest.

Wenn dir pragmatische Tipps und eine schnell wirkende PDA wichtig sind, wirst du deine Hebamme wahrscheinlich eher beim Personal einer großen Klinik finden. Wenn du hingegen Wert auf eine natürliche Geburt in einer intimen Atmosphäre legst, ist eine freiberufliche Hebamme vielleicht die bessere Wahl für dich.

Achte auf folgende Punkte und stelle dir diese Fragen:

Arbeitserfahrung

- Wie lange arbeitet sie schon als Hebamme?
- Wieviele Stationen hat sie dabei durchlaufen?
- Wieviele Geburten hat sie bereits betreut?
- Hat sie Erfahrungen im Kreißaal, im Geburtshaus oder bei Hausgeburten?

Medizinischer Hintergrund

- Orientiert sie sich bei der Arbeit hauptsächlich an der Schulmedizin?
- Steht sie alternativen Heilmethoden, wie Homöopathie, Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur offen gegenüber?
- Verfügt sie über eine oder mehrere medizinische Zusatzausbildungen?

Arbeitsweise

- Arbeitet sie freiberuflich oder in einem Krankenhaus?
- Führt sie Vorsorgeuntersuchungen durch?
- Übernimmt sie nach der Geburt auch die Nachsorge im Wochenbett?
- Arbeitet sie als freiberufliche Hebamme mit Rufbereitschaft?

Bei freiberuflichen Hebammen

- Welche Möglichkeiten hat sie auf individuelle Probleme vor, während und nach der Geburt zu reagieren?
- Arbeitet sie mit einem Frauenarzt/einer Frauenärztin oder einer Klinik zusammen?
- Nimmt sie regelmäßig an Fortbildungen und Erste-Hilfe-Kursen teil?

Meine persönlichen Erwartungen

- Suche ich eine Hebamme, die alternative Methoden anbietet?
- Wünsche ich mir eine Hebamme, die mich auch zur Geburt begleitet?
- Möchte ich eine Hebamme, bei der ich auch einen Geburtsvorbereitungskurs, Schwangerschafts-yoga bis hin zur Rückengymnastik alles aus einer Hand bekomme?
- Brauche ich noch mehr medizinischen Rat oder seelischen Zuspruch?

Tipps zur Geburt

Es gibt einige Mittelchen, die du ausprobieren kannst, um deine Geburt schneller und einfacher zu gestalten. Eine Garantie gibt es leider nie, aber einen Versuch ist es definitiv wert.

Himbeerblättertee

Er wirkt entschlackend, entgiftend und lockert die Muskulatur in deinem Becken. Außerdem wird der Muttermund weicher und die Eröffnungsphase kann deutlich kürzer ausfallen. Da unten nun alles locker ist, steigt die Hoffnung darauf einem Dammriss oder Dammschnitt zu entgehen.

Dammmassage

Du kannst auch aktiv etwas tun: deinen Damm mit etwas Öl massieren und ihn dabei gleichzeitig dehnen. Klingt jetzt wahrscheinlich total verrückt, aber es kann dir wirklich helfen einem Riss zu entgehen. Der Damm ist die kleine Brücke zwischen deiner Vagina und deinem After.

Datteln

Studien haben ergeben, dass die Austreibungs- und Plazentarperiode deutlich kürzer ausgefallen sind, wenn vier Wochen vor dem ET 70-76 g (ca. 6 Stück) Datteln am Tag gegessen wurden.

Akupunktur

Das Ziel ist es, dich körperlich und geistig optimal auf die Geburt vorzubereiten. Durch die Nadeln kann die Wehentätigkeit angeregt werden, die Geburtsschmerzen können gelindert werden und der Geburtsvorgang kann sich bestenfalls verkürzen. Oft bietet dir deine Hebamme diese Behandlung an.

Globuli

Caulophyllum thalictroides D4 – 5 Wochen vor dem ET 3 x 5 Stück täglich einnehmen. Es wird oft bei Menstruationsbeschwerden, schwachen Wehen unter der Geburt, sowie bei schmerzhaften Nachwehen verwendet. Da es wehenauslösend wirken kann, sollte es keinesfalls vorher eingenommen werden.

Die Louwen Diät

Sechs Wochen vor der Geburt kannst du auf eine spezielle kohlenhydratarme Ernährungsform wechseln. **Wieso?**

Im letzten Drittel der Schwangerschaft stößt dein Körper vermehrt das Gewebshormon Prostaglandin aus. Je nachdem an welchem Rezeptor es anlegt, verursacht es unterschiedliche Wirkungen im Organismus. Es steuert unter anderem Entzündungs- und Schmerzreaktionen, setzt aber auch wichtige Signale zum Einsetzen der Wehen. Wenn Prostaglandine am Gebärmutterhals ansetzen, dann bewirken sie dort, dass das Gewebe weicher wird, sie unterstützen außerdem die Reifung des Muttermundes.

Soweit, so gut. Was haben Louwen-Ernährung und Prostaglandine nun miteinander zu tun? Damit das Hormon seine Arbeit tun kann, muss es an den entsprechenden Rezeptoren anlegen. Mit den gleichen Rezeptoren verbindet sich aber auch gerne das Insulin. Herrscht häufig ein hoher Blutzuckerspiegel im Körper der Mutter, werden viele Plätze von Insulin besetzt und es sind nicht mehr genügend Rezeptoren für die Prostaglandine frei. Infolgedessen wird das Gewebe des Gebärmutterhalses (Zervix) weniger geschmeidig und die Wehen werden später ausgelöst. Zusätzlich sorgen die zahlreichen, frei im Körper herumschwebenden Prostaglandine für stärkere Schmerzen während der Entbindung.

Weitere Informationen erhältst du im Internet, da das Thema sehr umfangreich ist. Dies hier ist lediglich ein Denkanstoß. Alles, was du liest und hörst, solltest du immer hinterfragen.

Beschwerden lindern

Übelkeit

Der Körper schaltet seinen natürlichen Entgiftungsprozess ein und gibt einem zu verstehen, dass er die Nahrungsmittel, die du ihm zuführst nicht mag. Deshalb solltest du unbedingt darauf achten, was dir gut tut.

Hier ein paar Tipps:

- Führe Tagebuch über deine Ernährung
- Vitamin B6 hochdosiert (z.B im Präparat Nausema)
- Wenig Zucker und Weizen, insgesamt auf Ernährung achten d.h. vermeide auch stark gewürztes und fettiges Essen
- Ingwer kleinschneiden, aufbrühen, über den Tag verteilt trinken
- Wasser mit Zitrone
- Morgens immer etwas snacken
- Sea Band (Akupressurbänder)

Manchmal hilft es aber auch einfach nur sich abzulenken und sich dem Gefühl der Übelkeit nicht hinzugeben. Es geht bald vorbei. Du schaffst das!

Sodbrennen

- Eine handvoll Mandeln (ca 6-7 Stück) helfen die Säure im Magen zu neutralisieren
- Haferflocken
- Hafermilch

Rückenschmerzen

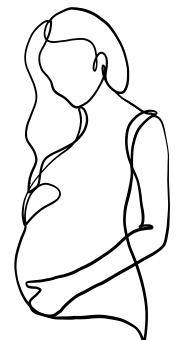
- Physiotherapie (Überweisung vom Orthopäden)
- Osteopathie
- Yoga

Pupsen

Man fühlt sich ständig aufgebläht und die Luft muss natürlich raus. Dieser Prozess ist einem aber sehr unangenehm, er begleitet einen jedoch die ganze Schwangerschaft über. Um wenigstens leise pupsen zu können, habe ich für dich einen kleinen Trick: Lege dich seitlich hin und hebe eine Pobacke leicht an, so kann die Luft lautlos entweichen.

Häufiger Harndrang

Eine Lösung gibt es da leider nicht, aber eine kleine Hilfe und zwar eine „Toilette-to-go“. Das ist ein kleiner Kanister, den du immer mitführen kannst und dich zB. auch im Auto entleeren kannst. Auch für die Nacht ist er eine Erleichterung, da du dann nicht ständig aufstehen musst. Feuchtes Toilettenpapier und dein Pipikanister werden deine besten Freunde sein. Versprochen.



Abkürzungen im Mutterpass

So ein Buchstabensalat! Kannst du auch nicht alle „krakeligen“ Hieroglyphen deiner Gynäkologin im Mutterpass entziffern? Hier kommt die Auflösung in alphabetischer Reihenfolge:

Kürzel	Bedeutung
Abort	Fehlgeburt
Akz.	Akzeleration = Beschleunigung der Herzfrequenz, z.B. wenn sich das Baby bewegt, in diesem Fall ein gutes Zeichen im CTG
BEL	Beckenendlage
Cervix	Gebärmutterhals, seine Länge variiert von Frau zu Frau zwischen 3 und 5 cm
CTG	Cardiotokographie = Aufzeichnung der Herzöne des Babys parallel zur Wehentätigkeit
Dez.	Dezeleration = Abfall der Herzöne, ein ungünstiges Zeichen im CTG
Doppler	Eine Ultraschalluntersuchung, bei der die Richtung des Blutflusses farblich dargestellt wird
E.T.	Entbindungstermin
EW pos	Eiweiß positiv = es befindet sich Eiweiß im Urin
Fe	Eisen
FHF	Fetale Herzfrequenz, i.d.R. liegt sie zwischen 110 und 150 Schlägen/Minute
FiKu	Fingerkuppe einlegbar = der Muttermund ist schon für die Größe der Fingerkuppe geöffnet
G+	Es befindet sich Zucker (Glucose) im Urin

Kürzel	Bedeutung
Hb	Hämoglobin = ein eisenhaltiger Proteinkomplex, in dem Sauerstoff an die roten Blutkörperchen gebunden wird. Bei Frauen liegt der Normbereich bei 12-16 g/dl. Ein Mangel kann sich, z.B. durch blasse Lippen und eingerissene Mundwinkel bemerkbar machen.
hiHHL	Hintere Hinterhauptslage = eine Einstellungsanomalie des Kopfes. Der Rücken des Babys ist dabei zur Wirbelsäule der Mutter gewendet. Normalerweise liegt der Rücken nach vorne gedreht.
KB++	Kindsbewegungen sind reichlich vorhanden.
MM	Muttermund
N	Nabel
Ödeme	Wassereinlagerungen
pH	pH-Wert, der normale vaginale pH-Wert liegt bei 0,4.
p	Portio = der untere Teil des Gebärmutterhalses, der in die Scheide ragt. Sie kann 4-5 cm lang sein.
pp	post partum = nach der Geburt
QL	Querlage des Babys
RB	Rippenbogen
Sectio	Kaiserschnitt
sp	spontan, eine spontane Geburt ist eine vaginale Geburt
SL	Schädellage, in ca 94% der Fälle liegt der Kopf nach unten gerichtet
SSW	Schwangerschaftswoche
SY	Symphyse
VU	Vaginale Untersuchung
WT	Wehentätigkeit
Z	Zervix, Gebärmutterhals

Nahrungsergänzungsmittel

(NEM) In der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Heutzutage ist es sehr schwer den Vitaminbedarf nur durch die Ernährung zu decken. Viele Nährstoffe gehen bereits beim Transport der Produkte verloren. In deinem Umstand ist eine optimale Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen jedoch sehr wichtig.

Auf Kombipräparate kannst du gerne verzichten. Alle notwendigen Vitamine passen nämlich niemals in eine kleine Kapsel. Bei den Schwangerschaftspräparaten wird oft nur auf eine ausreichende Zufuhr von Folsäure geachtet. Alle anderen Vitamine sind zwar ebenfalls enthalten, jedoch in einer so geringen Dosis, dass es dir nichts bringen wird.

Tipp: Schau' dir den Inhalt von beispielsweise Femibion an und kaufe alle Vitamine einzeln nach.

Folgende NEM sind sehr empfehlenswert:

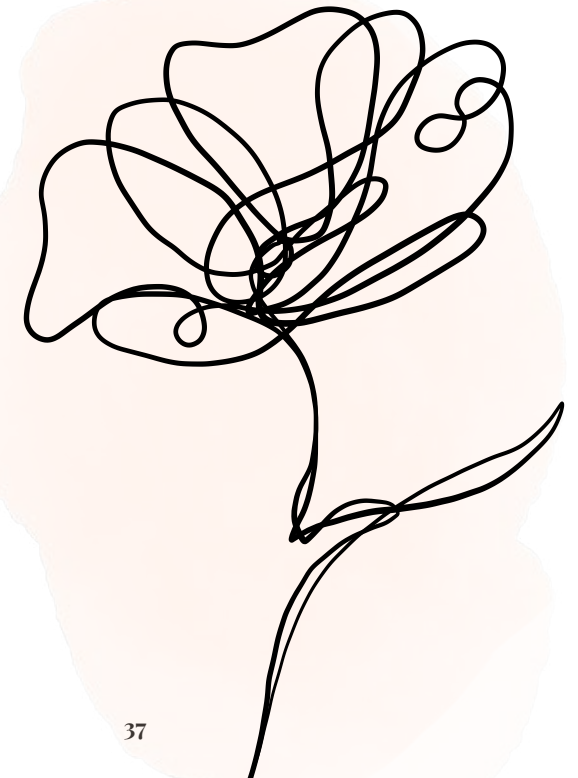
- Vitamin C** - min. 500 mg
- Eisen** – am besten eignet sich Eisen Bisglycinat, da es verträglicher ist, (nur falls notwendig, lass deinen Ferritinspiegel und den HB Wert messen)
- Methylfolat** (oder einfach nur Folat genannt) – hat eine deutlich bessere Bioverfügbarkeit als Folsäure
- Omega 3** (je 300 mg EPA/DHA)
- Vitamin B Komplex** (enthält meistens Folat und Vitamin B6)
- Kalzium**
- Selen**
- Jod**
- OPC**
- Zink**

Diese drei NEM sollte man immer zusammen nehmen:

- Magnesium** (ca 400-600 mg am Tag)
- Vitamin D3** (mindestens 5000 iE am Tag, am besten eignen sich Tropfen mit 5000 iE)
- Vitamin K2** (ca. 200 ng)

Ein Vorschlag zur Einnahme deiner NEM:

<i>morgens</i>	<i>abends</i>	<i>sonntags</i>
Eisen Bisglycinat	Vitamin B Komplex	35.000-40.000 iE D3
Vitamin C	Magnesium	200 ng K2
Omega 3	Omega 3	
OPC	Kalzium	
Zink		
Jod		
Folat		
Selen		



Lebensmittel

Wie du vielleicht schon mitbekommen hast, solltest du bestimmte Lebensmittel die kommenden Monate meiden. Wenn du folgenden Grundsatz für Lebensmittel im Kopf behältst, machst du schon vieles richtig:

Verzehre keine rohen tierischen Produkte (Fleisch, Fisch, Eier, Rohmilchkäse) und wasche Obst und Gemüse sorgfältig ab.

Trotz hoher Hygienestandards lassen sich einige Risiken nicht ganz ausschließen, etwa im Hinblick auf Listeriose. Folgende Empfehlungen sind übrigens weltweit ähnlich, egal ob der Babybauch in Deutschland, Frankreich oder in den USA wächst.

Roher oder geräucherter Fisch

Das ist tabu:

- Thunfisch und andere Raubfischarten wie Schwertfisch und Steinbeißer (hohe Quecksilberwerte)
- Sushi, Sashimi oder Carpaccio (roher Fisch)
- geräucherter und marinierter Fisch
- Muscheln

Das ist erlaubt:

- Fisch, wenn er gekocht, gedünstet oder gebraten ist (besonders geeignet sind Lachs, Hering, Sardinen und Makrele)
- Fisch in Konserven – etwa Brathering oder Hering in Tomatensoße
- Abgepackte, stark saure Fischmarinaden (z.B. Rollmöpfe)

Fleisch und Wurstwaren

Das ist tabu:

- Steak medium (rosa) oder rare (blutig)
- Leber (im ersten Schwangerschaftsdrittel)
- Rohwurst und rohe Pökelfleischwaren, z. B. Salami und Räucherschinken
- Mett und Tatar

Das ist erlaubt:

- gut durchgebratenes oder gekochtes Fleisch
- Kochschinken und Wurst, die bei der Produktion oder auch später erhitzt wurde (etwa Salami auf der Pizza)

Milch und Milchprodukte

Das ist tabu:

- Weichkäse wie Brie, Gorgonzola, Camembert, Roquefort und ähnliche Sorten
- die Rinde bei Hartkäse
- schon fertig geriebener Käse
- in offenen Gefäßen eingelegter Käse
- unbehandelte Frischmilch

Das ist erlaubt:

- Schnittkäse ohne Rinde
- Käse aus pasteurisierter Milch, außer Weichkäse oder offen eingelegter Käse
- Hartkäse aus Rohmilch wie Parmesan, da die Listerien die lange Reifezeit und den hohen Salzgehalt nicht überleben
- abgekochte oder pasteurisierte Milch

Rohe Eier

Das ist tabu:

- Tiramisu und Co.
- Softeis
- Mayonnaise

Alle Speisen, die rohe Eier enthalten könnten, solltest du besser links liegen lassen.

Obst und Gemüse

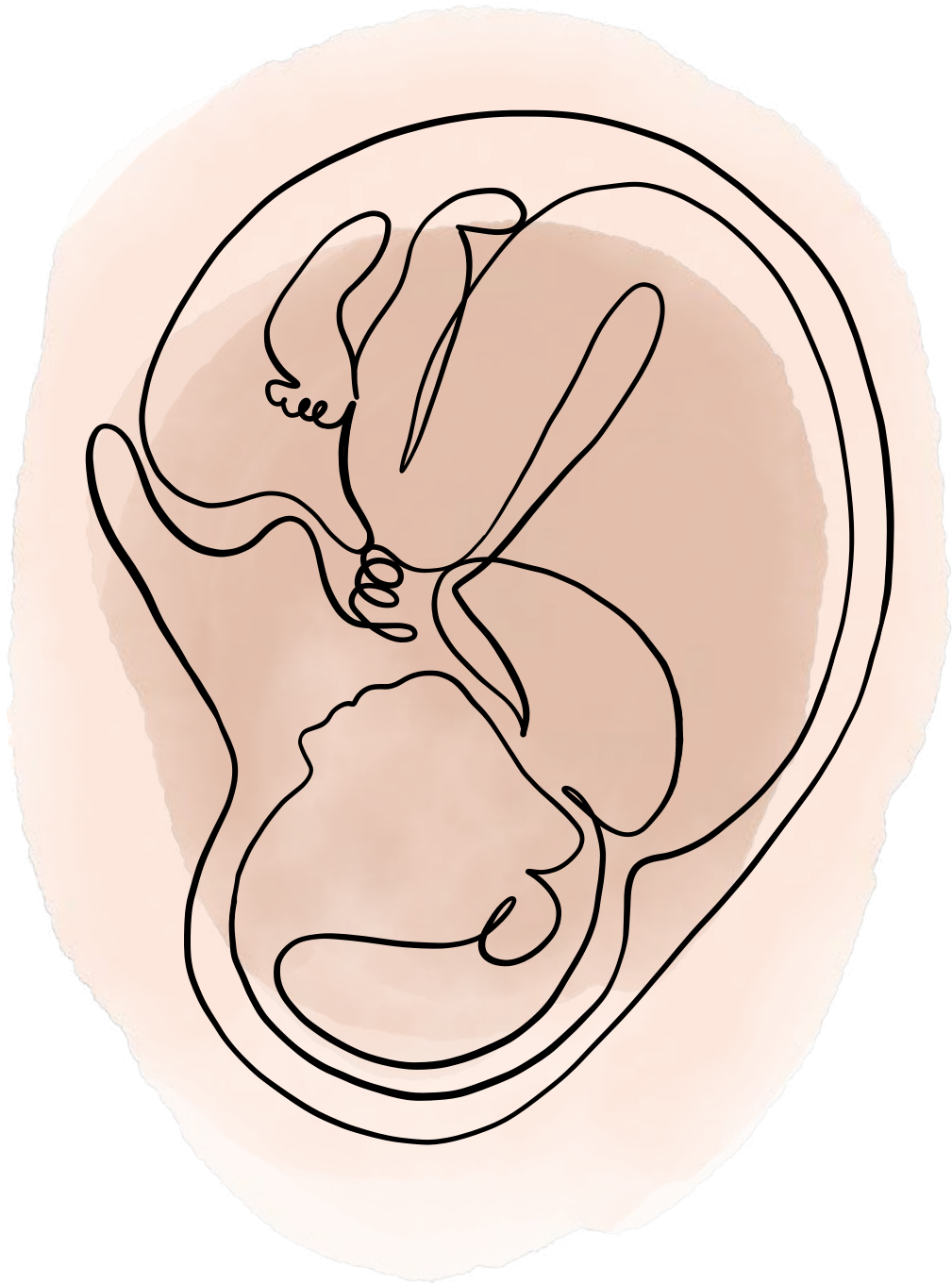
Gründlich reinigen und möglichst frisch zubereiten, heißt die Devise, wenn Schwangere Salat, rohes Gemüse und Obst essen. Abgepackte Misch- oder Krautsalate sowie Obststücke aus der Kühltheke sind nicht zu empfehlen. Beim Verarbeiten und während der Lagerung können auch hier Listerien eindringen. Sprossen und Keimlinge immer gut erhitzen.

Waldpilze und Gewürze

Waldpilze können einen erhöhten Gehalt an Schadstoffen aufweisen. Gelegentlich in kleinen Mengen sind sie unproblematisch – eine schadstoffärmere Variante sind jedoch Zuchtpilze.

Manche Kräuter und Gewürze wie Petersilie, Liebstöckel und Zimt könnten die Gebärmutter stimulieren, sodass theoretisch eine Frühgeburt möglich ist. Diese Wirkung entfalten sie allerdings nur in großen Mengen. Geringe Mengen, wie man sie üblicherweise zum Würzen eines Gerichts verwendet, sind unproblematisch. Bei Kräutertees solltest du auf Abwechslung achten. Süßholz solltest du beispielsweise nicht in größeren Mengen konsumieren. Süßholz ist auch Bestandteil von Lakritze, weswegen Schwangere davon nur bis zu 50 Gramm am Tag genießen sollten.





Mein Körper vollbringt
ein Wunder

Woche für
Woche



Von der Frau zur Mama

Die ersten Wochen einer Schwangerschaft bringen viele Veränderungen mit sich. Es ist ein überwältigendes Gefühl, gerade am Anfang, wenn das kleine Wesen noch für niemanden zu sehen ist. Doch schon jetzt bist du und dein Baby nicht nur körperlich, sondern auch seelisch miteinander verbunden. Wenn du dir dein Baby vor deinem inneren Auge immer wieder vorstellst, kannst du dieses unsichtbare Band stärken. Das unterstützt auch den Entwicklungsprozess von der Frau zur Mutter.

Deine Schwangerschaft auf einen Blick

1. Trimester

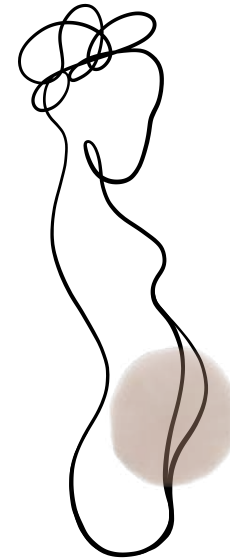


1. Monat	SSW 1	Woche 0+0 bis 0+6
	SSW 2	Woche 1+0 bis 1+6
	SSW 3	Woche 2+0 bis 2+6
	SSW 4	Woche 3+0 bis 3+6

2. Monat	SSW 5	Woche 4+0 bis 4+6
	SSW 6	Woche 5+0 bis 5+6
	SSW 7	Woche 6+0 bis 6+6
	SSW 8	Woche 7+0 bis 7+6

3. Monat	SSW 9	Woche 8+0 bis 8+6
	SSW 10	Woche 9+0 bis 9+6
	SSW 11	Woche 10+0 bis 10+6
	SSW 12	Woche 11+0 bis 11+6

2. Trimester

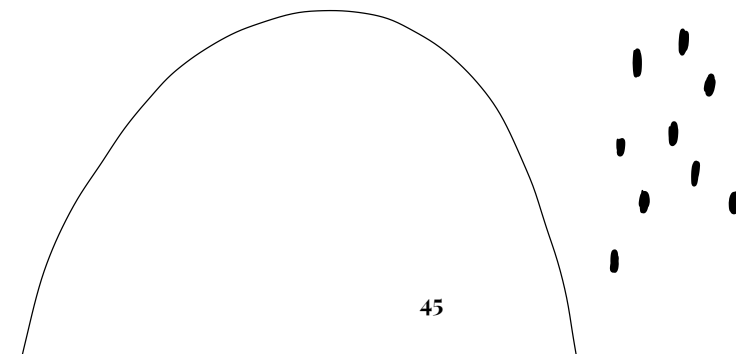


4. Monat	SSW 13	Woche 12+0 bis 12+6
	SSW 14	Woche 13+0 bis 13+6
	SSW 15	Woche 14+0 bis 14+6
	SSW 16	Woche 15+0 bis 15+6

5. Monat	SSW 17	Woche 16+0 bis 16+6
	SSW 18	Woche 17+0 bis 17+6
	SSW 19	Woche 18+0 bis 18+6
	SSW 20	Woche 19+0 bis 19+6

6. Monat	SSW 21	Woche 20+0 bis 20+6
	SSW 22	Woche 21+0 bis 21+6
	SSW 23	Woche 22+0 bis 22+6
	SSW 24	Woche 23+0 bis 23+6

7. Monat	SSW 25	Woche 24+0 bis 24+6
	SSW 26	Woche 25+0 bis 25+6
	SSW 27	Woche 26+0 bis 26+6
	SSW 28	Woche 27+0 bis 27+6



3. Trimester



8. Monat	SSW 29	Woche 28+0 bis 28+6
	SSW 30	Woche 29+0 bis 29+6
	SSW 31	Woche 30+0 bis 30+6
	SSW 32	Woche 31+0 bis 31+6
9. Monat	SSW 33	Woche 32+0 bis 32+6
	SSW 34	Woche 33+0 bis 33+6
	SSW 35	Woche 34+0 bis 34+6
	SSW 36	Woche 35+0 bis 35+6
10. Monat	SSW 37	Woche 36+0 bis 36+6
	SSW 38	Woche 37+0 bis 37+6
	SSW 39	Woche 38+0 bis 38+6
	SSW 40	Woche 39+0 bis 39+6
	SSW 41	Woche 40+0 bis 40+6
	SSW 42	Woche 41+0 bis 41+6

Was passiert in welcher Woche?

Hier erfährst du kurz und knapp, wie sich dein Baby in den Schwangerschaftswochen eins bis vierzig entwickelt und was mit deinem Körper in dieser Zeit passiert. Eine detailliertere Beschreibung findest du auf den Seiten der jeweiligen Wochen.

Alle Schwangerschaftswochen für dich im Überblick

SSW1 Zeit der Ungewissheit	SSW2 Zeit der Ungewissheit	SSW3 Zeit der Ungewissheit	SSW4 Der Embryo nistet sich ein.
SSW5 Dein Körper sendet Schwangerschaftssignale.	SSW6 Das kleine Herz fängt an zu schlagen.	SSW7 Du bist oft sehr müde und erschöpft.	SSW8 Dein Baby nimmt Gestalt an.
SSW9 Der Embryo wird zum Fötus.	SSW10 Der Fötus entwickelt individuelle Züge.	SSW11 Jetzt solltest du mehr trinken.	SSW12 Dein Körper blüht sichtlich auf.
SSW13 Dein Baby kann jetzt hören.	SSW14 Dein Baby wird immer aktiver.	SSW15 Ab jetzt kann man das Geschlecht erkennen.	SSW16 Die inneren Organe sind nun ausgebildet.
SSW17 Trage keine schweren Lasten mehr.	SSW18 Dein Baby trainiert seine Kraft & Motorik.	SSW19 Schlafstörungen & Übungswehen	SSW20 Die Hälfte ist geschafft!
SSW21 Auf deinem Bauch erscheint eine dunkle Linie.	SSW22 Hitzewallungen & Wadenkrämpfe	SSW23 Dein Baby zeigt dir seine besten Kicks und Tritte.	SSW24 Test auf Rhesus-Unverträglichkeit steht an.
SSW25 Überlebenschance bei Frühgeburt	SSW26 Die Augen deines Babys öffnen sich.	SSW27 Dein Baby reagiert auf deine Zuwendung.	SSW28 Du könntest mit Sodbrennen zu kämpfen haben.
SSW29 Das letzte Trimester beginnt.	SSW30 Dein Körper trainiert für die Geburt.	SSW31 Besuche einen Geburtsvorbereitungskurs.	SSW32 Dein Babybauch nimmt stark an Umfang zu.
SSW33 Gehe am besten alle zwei Wochen zur Kontrolle.	SSW34 Ab jetzt beginnt der Mutterschutz.	SSW35 Es ist an der Zeit deine Kliniktasche zu packen.	SSW36 Ist deine Erstausrüstung komplett?
SSW37 Der letzte Schwangerschaftsmonat bricht an.	SSW38 Deine Fruchtblase könnte jeden Moment platzen.	SSW39 Dein Baby steht in den Startlöchern.	SSW40 Keine Panik, wenn sich dein Baby noch etwas Zeit lässt.

Baby-Countdown

Streiche die vergangenen Wochen raus.

1 2 3 4 5 6
7 8 9 10 11 12
13 14 15 16 17 18
19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30
31 32 33 34 35 36
37 38 39 40 41 42

Endlich bist du da!

Tag der Geburt:

Schwangerschafts-Kalender

SSW	Termine	Sonstiges
SSW 1		
SSW 2		
SSW 3		
SSW 4		
SSW 5		
SSW 6		
SSW 7		
SSW 8		
SSW 9		
SSW 10		
SSW 11		
SSW 12		
SSW 13		
SSW 14		

Monat 1

Erstes Trimester

In der vierten Schwangerschaftswoche hat sich der Embryo frisch eingenistet und ist gerade mal so groß, wie ein Mohn- oder Sandkorn. Auch wenn man dir äußerlich noch nichts ansieht, beginnt sich dein Körper bereits zu verändern. Ganz besonders der Hormonanstieg und die Entwicklung der Plazenta wird sich bemerkbar machen.

von:

bis:

SSW 1 - 4

Bei dieser Gelegenheit habe ich mich zum ersten Mal schwanger gefühlt:

.....
.....
.....
.....

Das hat sich bisher verändert:

.....
.....
.....
.....

So habe ich mich in den ersten Wochen gefühlt:

.....
.....
.....
.....

Drei Dinge, mit denen ich sehr zufrieden bin:

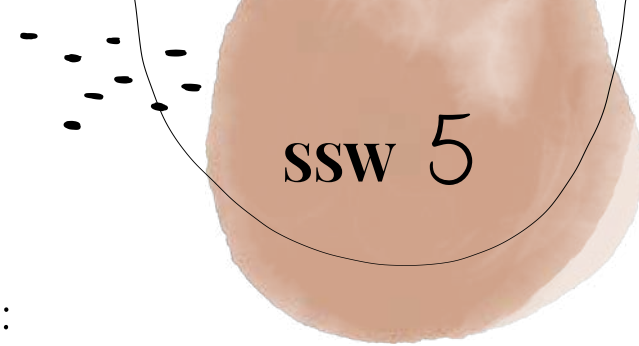
.....
.....
.....
.....

Monat 2

Erstes Trimester

Das 1. Ultraschallbild

Wichtige Termine/wichtige Ereignisse diesen Monat:



von:

bis:

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

Dein Baby ist ca. 2 mm groß.

Die ersten Schwangerschaftszeichen machen sich bemerkbar: Ziehen im Unterleib, Brustschmerzen. Diese Zeichen kannst du leicht mit Menstruationsbeschwerden verwechseln. Dein Geruchssinn wird empfindlicher. Die Herzkammern deines Babys entwickeln sich.

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 4 mm groß.

Der Herzschlag deines Babys ist sichtbar. Du könntest schon unter Müdigkeit leiden; Stimmungsschwankungen machen sich bemerkbar; Übelkeit kann auftreten.

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

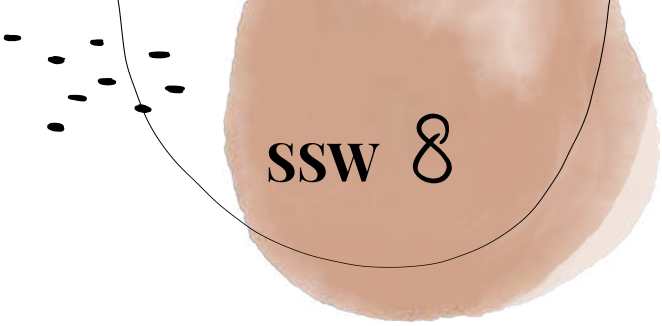
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 1 cm groß & 1 g leicht.

Pro Tag wächst dein Baby 1mm; Herz, Lunge & Leber bilden sich aus und beginnen zu arbeiten; kleine Gesichtszüge bilden sich; Netzhaut und Linse wachsen heran.

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 1.5 cm groß.

Die Ärmchen und Beinchen deines Babys bilden sich aus; die Ansätze von Fingerchen und Zehen sind erkennbar.



Wichtige Termine/wichtige Ereignisse diesen Monat:

.....
.....
.....
.....

von:

bis:

SSW 9

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 2 - 3 cm groß.

Die Ohrmuscheln bilden sich aus, Blase und Harnröhre entstehen. Die kleinen Ärmchen und Beinchen können schon etwas „herumpaddeln“.

von:

bis:

SSW 10

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 3 - 4 cm groß & ca. 5 g leicht.

Knochen werden aus Knorpel gebildet; die Organe wandern allmählich an ihren Bestimmungsort.

von:

bis:

SSW 11

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 4 - 5 cm groß.

Finger- und Fußnägel wachsen; Geschlechtssteile bilden sich aus; die Zahnanlage erfolgt; es sind schon bis zu 30 ml Fruchtwasser in der Fruchtblase enthalten.

von:

bis:

SSW 12

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 4 - 5 cm groß & ca. 20 g leicht.

Die kleine Wirbelsäule deines Babys hat sich vollständig entwickelt.

Monat 4

Zweites Trimester

Namensideen

Mädchen

Junge

.....
.....
.....
.....
.....

SSW 13

von:

bis:

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 14

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 15

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

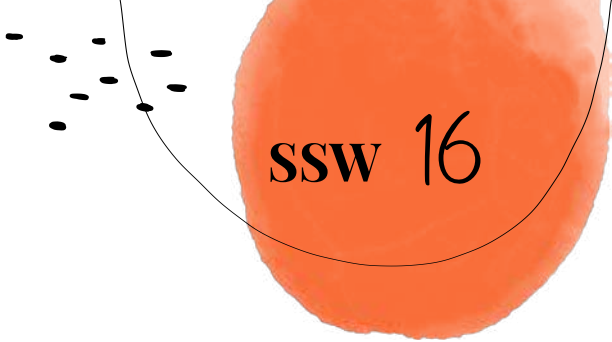
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 10 cm groß & ca. 70 g leicht.

Die Lanugo-Behaarung wächst; jedes Haar sitzt an einer Talgdrüse, die schützende Käseschmiere produziert; auch Kopfhaare und Augenbrauen wachsen.

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....
.....
.....

Monat 5

Erstes Trimester

So sieht mein Babybauch aus

Wichtige Termine/wichtige Ereignisse diesen Monat:

.....

von:

bis:

SSW 17

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 13 cm groß & ca. 150 g leicht.

So langsam wird es Zeit für neue Kleidung; da die Gebärmutter wächst, spürst du wahrscheinlich reißende Schmerzen; dein Baby bekommt Fettgewebe.

von:

bis:

SSW 18

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 14 cm groß & ca. 200 g leicht.

Vielleicht kannst du schon leichte Bewegungen spüren; dein Baby nimmt deinen Herzschlag wahr; Hör- und Sehsinn werden ausgebildet; dein Baby bemerkt helles Licht

von:

bis:

SSW 19

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 20

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 16 cm groß & ca. 260 g leicht.

Die Oberkante der Gebärmutter ist jetzt auf Bauchna-
belhöhe zu tasten; alle Organe bilden sich weiter aus.

Monat 6

Zweites Trimester

Wichtige Termine/wichtige Ereignisse diesen Monat:

.....

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 21

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....

.....

.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

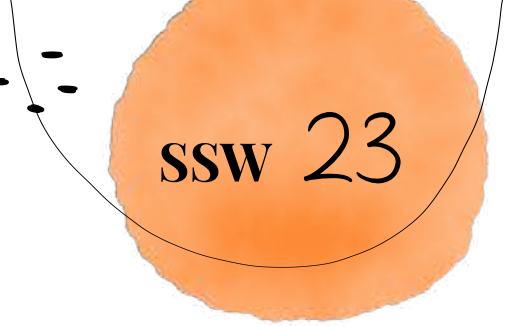
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....
.....
.....
.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 20 cm groß & ca. 500 g leicht.

Die Lunge bildet sich weiter aus; die für den Sauerstofftransport wichtigen Lungenbläschen reifen heran.

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....
.....
.....
.....

Monat 7

Zweites Trimester

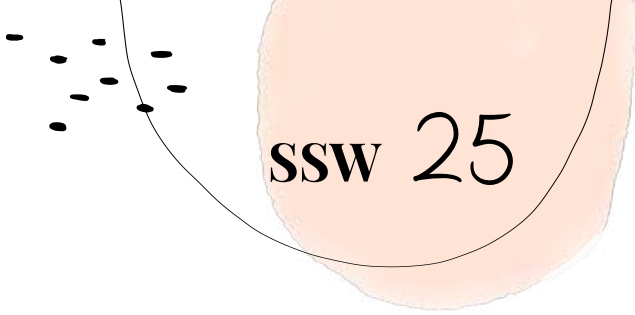
Größentabelle Babykleidung

Alter	Körpergröße in cm	Konfektionsgröße
0-1 Monate	40 - 50	50
1-2 Monate	51 - 56	56
2-3 Monate	57 - 62	62
4-6 Monate	63 - 68	68
7-9 Monate	69 - 74	74
10-12 Monate	75 - 80	80
1-1,5 Jahre	81 - 86	86
1,5-2 Jahre	87 - 92	92

.....
.....
.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

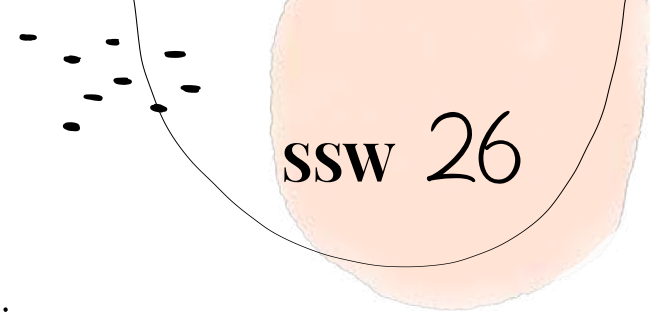
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 25 cm groß

Der Schluckreflex wird trainiert; durch Einlagerung von Pigmenten entwickelt sich die Haarfarbe.

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So viel Zeit habe ich verbracht mit:

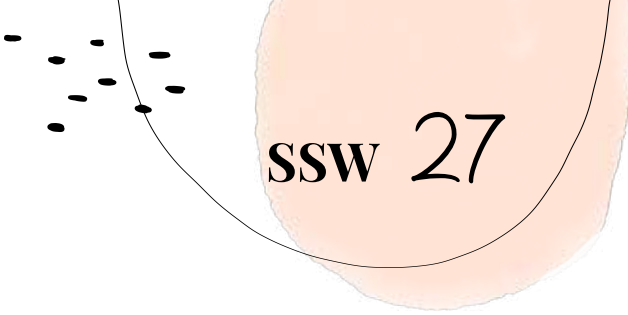
Schlafen:.....Std Grübeln:.....Std

Essen:Std:Std

Freuen:.....Std:Std

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

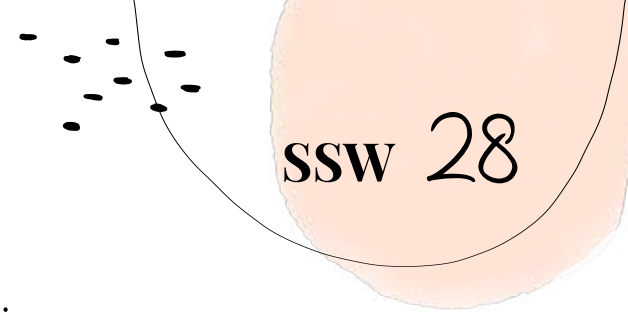
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....
.....
.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So viel Zeit habe ich verbracht mit:

Schlafen: Std Grübeln: Std
Essen: Std : Std
Freuen: Std : Std

Monat 8

Drittes Trimester

Platz für Gedanken

SSW 29

von:

bis:

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

So habe ich diese Woche verbracht:

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Darauf habe ich besonders viel Lust:

.....
.....
.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 41 cm groß und ca. 1500 g schwer.

Alle Sinnesorgane funktionieren; es muss nur noch etwas Fett angesetzt werden.

von:

bis:

SSW 32

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

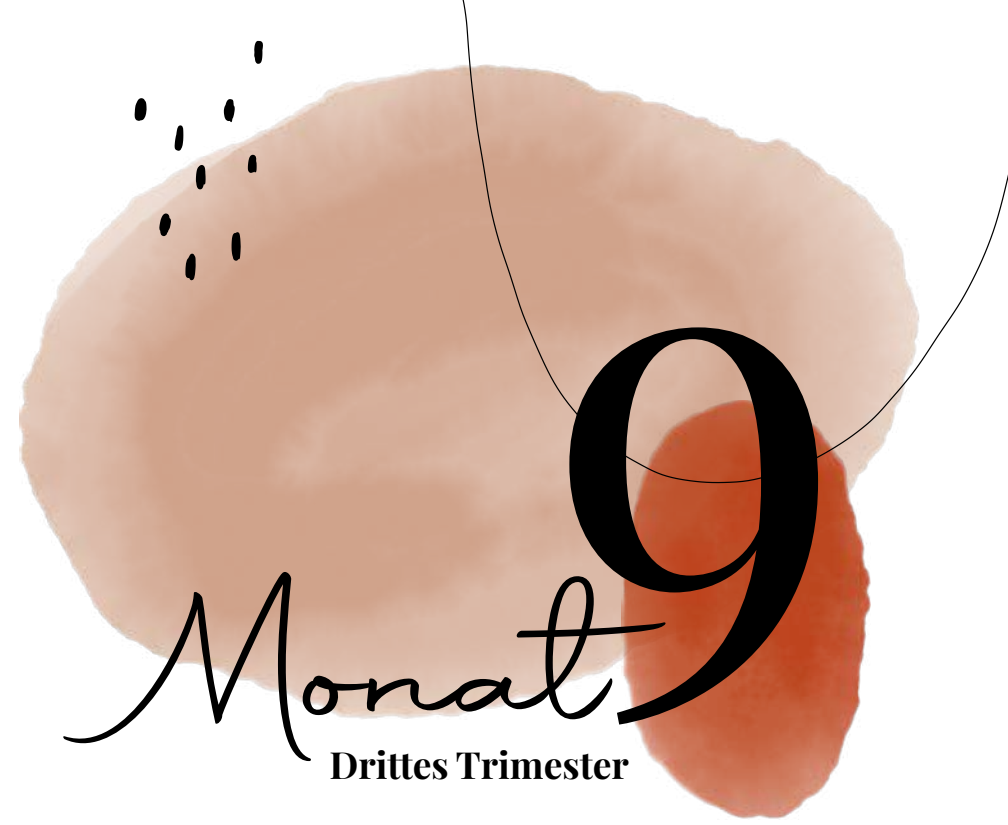
Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

So viel Zeit habe ich verbracht mit:

Schlafen: Std Grübeln: Std

Essen: Std : Std

Freuen: Std : Std



Drittes Trimester

Wichtige Termine/wichtige Ereignisse diesen Monat:

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 33

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 34

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Darauf habe ich besonders viel Lust:

.....

.....

.....

.....

von:

bis:

SSW 35

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So viel Zeit habe ich verbracht mit:

Schlafen: Std Grübeln: Std

Essen: Std: Std

Freuen: Std: Std

von:

bis:

SSW 36

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

.....

.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist ca. 47 cm groß und ca. 2300 g schwer.

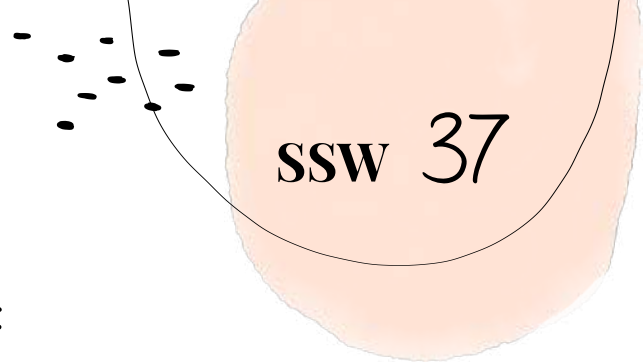
Die Gebärmutter ist nun am Rippenbogen zu tasten;
dein Baby dreht sich nun final in seine Geburtsposition.

Monat 10

Drittes Trimester

So sieht mein Babybauch aus

So aufgeregt bin ich: 0% 100%



von:

bis:

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

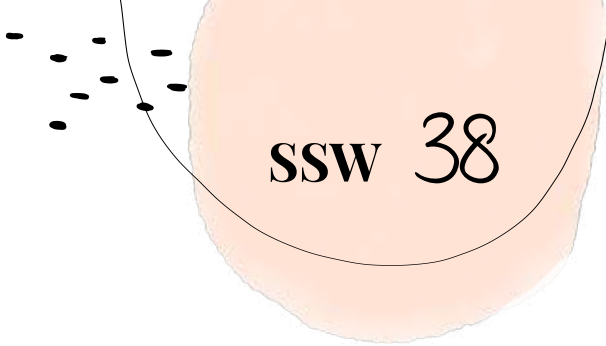
Gewicht:  kg Bauchumfang: cm

So habe ich diese Woche verbracht:

.....
.....
.....
.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

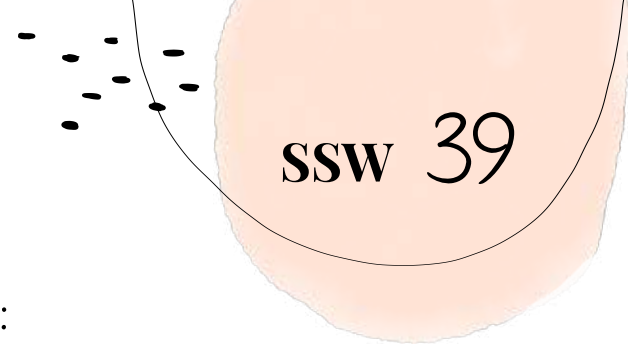
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Darauf habe ich besonders viel Lust:

.....
.....
.....

von:

bis:



Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....
.....
.....

Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

So viel Zeit habe ich verbracht mit:

Schlafen: Std Grübeln: Std
Essen: Std : Std
Freuen: Std : Std

von:

bis:

SSW 40

Ich fühle mich:

	ja	nein	etwas		ja	nein	etwas
heißhungrig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
euphorisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	unbeweglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dynamisch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	traurig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ausgeruht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
streitlustig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Meine Symptome:

.....

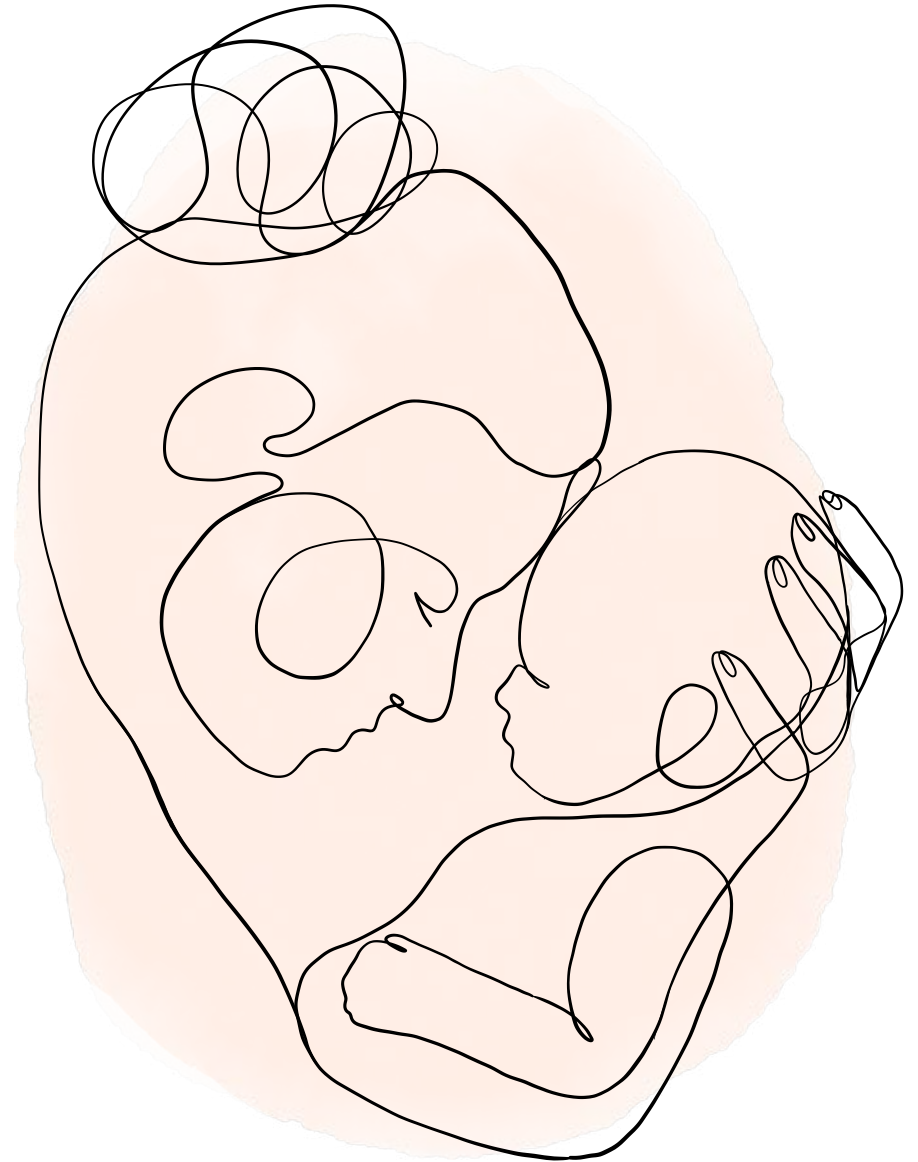
.....

.....

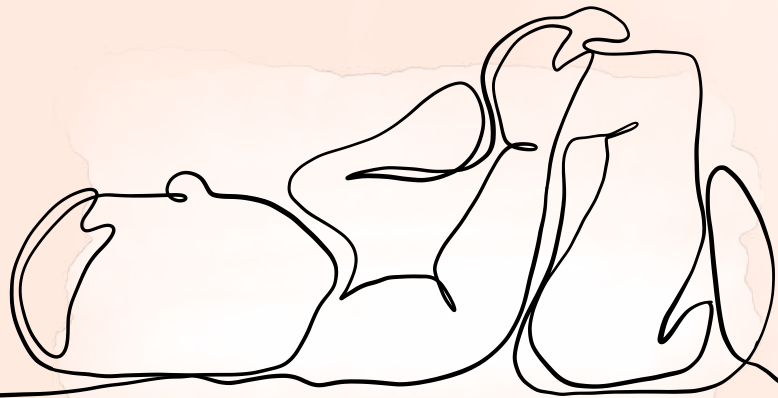
Gewicht:  kg Bauchumfang:  cm

Dein Baby ist bis zu 55 cm groß und bis 4000 g schwer.

Endspurt! Jetzt hast du es ganz bald geschafft!



Es ist soweit
Du bist da!



Platz für Gefühle

A rectangular box with a dashed border, containing several horizontal dotted lines for writing.

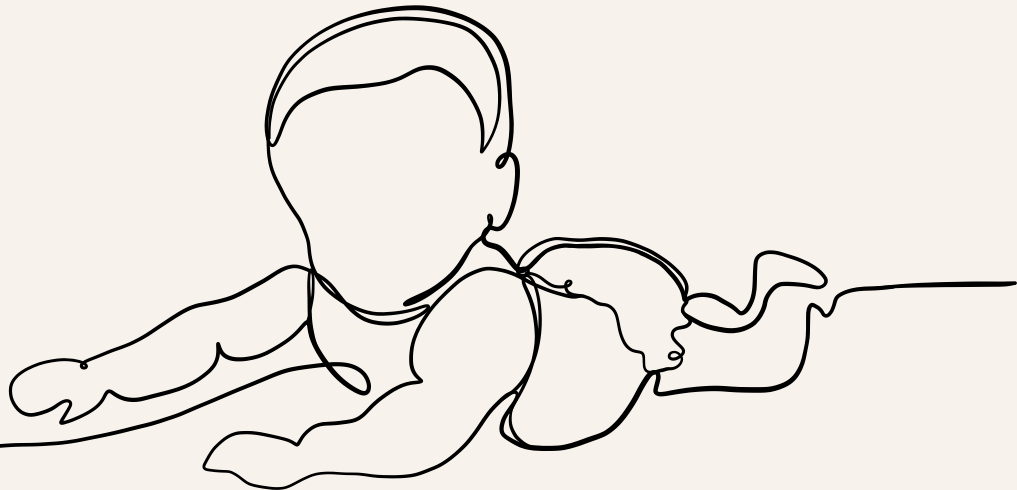
Mein Geburtsbericht

A large area with horizontal dotted lines for writing, intended for a birth report.



Inspirationen für besondere Briefe

Meine Wünsche für dich sind ...
Was du von mir wissen solltest ...
Die Welt, die ich dir hinterlassen möchte ...
Eine Sache, die an dir wirklich besonders ist ...
An dem Tag, an dem du geboren wurdest ...
Dein erstes Zuhause war ...
So hast du gerne deine Zeit verbracht ...
Ich lache immer, wenn du ...
Mein erster Eindruck von dir war ...
All die Dinge, die du irgendwann einmal ausprobierst ...



Ein Brief an Freunde und Verwandte

Hallo Welt, da bin ich!

Ich heiße und habe am
um Uhr das Licht der Welt erblickt. Ich bin stolze
.....cm groß und wiegeg.

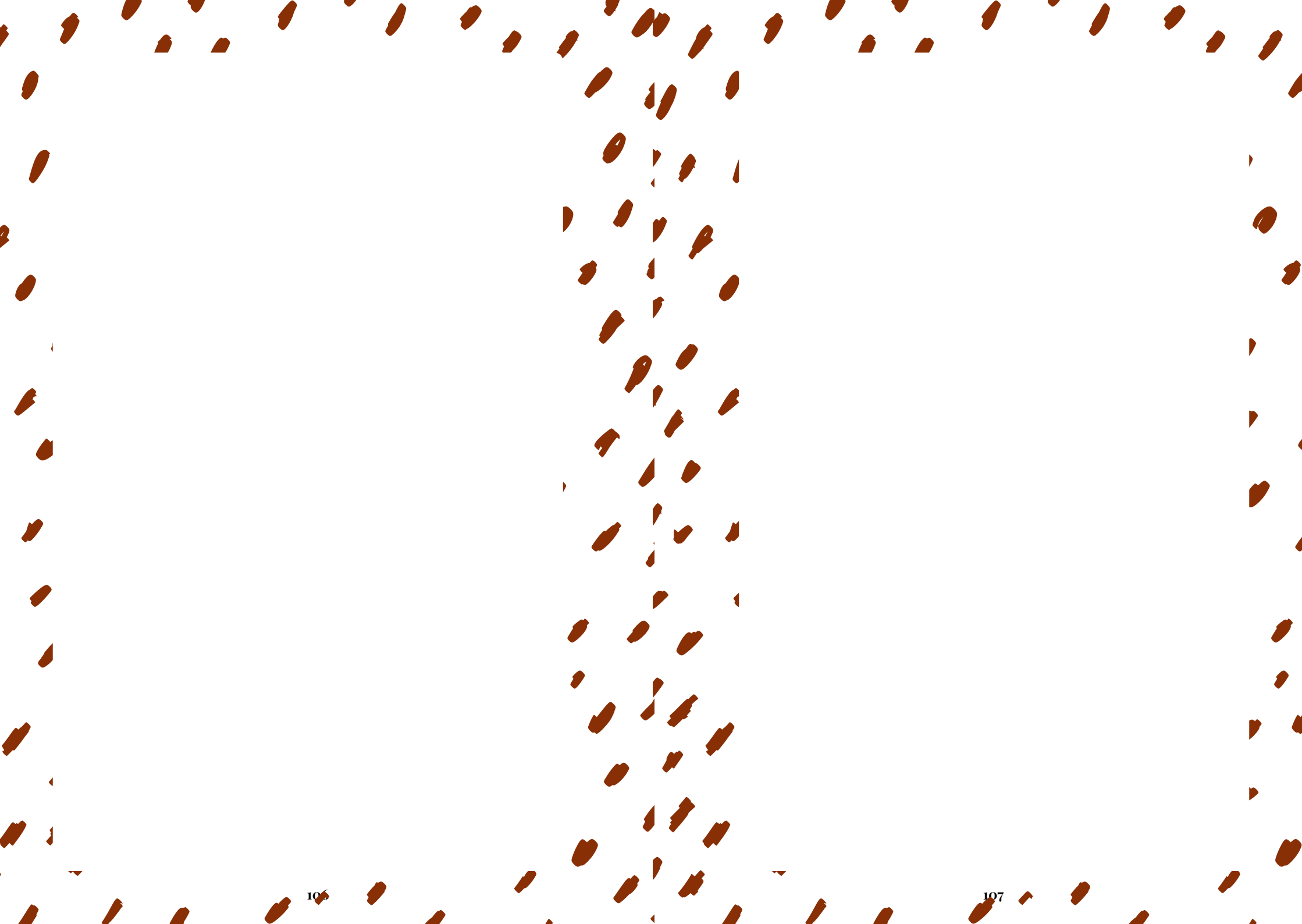
Meine Zeit in Mamis Bauch war sehr ruhig, da die Nabelschnur und Mamas Körper alle Aufgaben für mich übernommen haben. Das ist nun auf einmal anders.

Ich bin nicht mehr vor Stress und den Reizen, die die Welt so mit sich bringt, geschützt. Meine Eltern haben es deshalb am liebsten, wenn sich der Besuch vorher ankündigt und nicht länger als 30 Minuten bleibt. Für mich ist alles noch ganz neu. Auch müssen meine Eltern und ich uns kennenlernen und als Team einspielen. Viele Monate kannte ich nichts außer Mamas Bauch. Ihr Herzschlag ist mir so vertraut, dass ich die ersten Wochen meines Lebens gerne nur bei Mama oder auch Papa auf dem Arm, ganz nah am Herzen verbringen möchte. Ich freue mich schon darauf von euch getragen und geschaukelt zu werden, wenn ich mich gut an alles gewöhnt habe. Bitte gebt mir und meinen Eltern die Zeit.

Ich freue mich euch kennenzulernen!

Eure/Euer





Weiterführende Literatur & Quellen

- Die selbstbestimmte Geburt von Ina M. Gaskin
- Hypnobirthing von Marie Mongan
- Guter Hoffnung von Kareen Dannhauer
- Artgerecht – das andere Baby-Buch von Nicola Schmidt
- Schlaf gut, Baby von Nora Imlau
- Schlafen statt schreien von Elisabeth Pantley
- Das gewünschtete Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn
- von Danielle Graf und Katja Seide
- www.9monate.de
- www.hallo-eltern.de
- www.baby-und-familie.de
- www.kidsgo.de
- www.mutter-kind-gesundheit.de
- www.familie.de

