



Leseprobe aus Imlau und Pfützner, Babybauchzeit,
ISBN 978-3-407-86750-6 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86750-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86750-6)

Inhalt

Zwei Vorworte und eine Gebrauchsanweisung	11
---	----

Ganz frisch schwanger: Das erste Trimester

Es hat geklappt!	18
• Was muss ich jetzt machen?	19
• Müdigkeit und Lust auf Gurken – die Frühschwangerschaft	24
Was passiert im 1. Monat?	28
Du bist die Expertin Deiner Schwangerschaft	30
Ernährung in der Babybauchzeit	33
• Wie viele Extrakalorien brauche ich?	34
• Vegane und vegetarische Ernährung	35
• Verbotenes Essen?	37
• Und was ist mit Getränken?	39
• Und was ist mit dem Rauchen?	41
• Supplemente	42
Es ist o.k.!	43
Begleiter durch die Schwangerschaft	44
• Meine Hebamme, meine Ärztin und ich	46
• Die erste Vorsorge vereinbaren	47
Was müssen wir beim Sex beachten?	51
Seelische Herausforderungen	53
Hey, du wirst ja Papa!	55
Reiselust	58
Die größte Angst: Frühe Fehlgeburten	61
Was passiert im 2. Monat?	64
Alles durchgecheckt	66
• Die erste Vorsorgeuntersuchung	67

• Der Rhesusfaktor	69
• Achtung kalt: Geräte, die Dir begegnen werden	71
Pränataldiagnostik: Wie viel wollen wir wissen?	76
• Das Recht auf Wissen und das Recht auf Nichtwissen	76
• Was Pränataldiagnostik kann – und was sie nicht kann	78
• Wie geht es weiter, wenn ein Befund auffällig ist?	82
Wo soll unser Baby zur Welt kommen?	87
• So findest Du den passenden Geburtsort	88
Was passiert im 3. Monat?	96
Das 1. Trimester ist vorbei	98
Mantra für das 1. Trimester	100

Mittendrin: Das zweite Trimester

Angekommen	104
Dein Körper in der Schwangerschaft	107
Schlafpositionen: Lieber links liegen	108
Sport in der Babybauchzeit	110
Junge oder Mädchen?	112
Das doppelte Glück: Zwillinge	116
Was passiert im 4. Monat?	118
Alles durchgecheckt	120
Der Mutterpass	121
Was passiert im 5. Monat?	138
Ein Name für unser Baby	141
Was für Eltern wollen wir sein?	142
Es braucht mehr als Luft und Liebe	145
• Elterngeld & Co.	145
• Wenn das Geld knapp ist	151
Es ist o.k.!	154
Bergfest	155

• Die Kindsbewegungen werden kräftiger	155
• Sollen wir jetzt noch schnell heiraten?	157
• Sex in der zweiten Hälfte der Babybauchzeit	161
Was passiert im 6. Monat?	164
Das 2. Trimester ist vorbei	166
Mantra für das 2. Trimester	168

Endspurt: Das dritte Trimester

Die Spannung steigt	172
Alles durchgecheckt	175
Zeit für den Nestbau	176
Was passiert im 7. Monat?	182
Karrierefalle Schwangerschaft?	185
Es ist o. k. !	188
Mehr als Hecheln – der Geburtsvorbereitungskurs	189
Was passiert im 8. Monat?	192
Die Geburt vorbereiten	194
Was passiert im 9. Monat?	200
Tu Dir was Gutes vor der Geburt	203
Realistische Erwartungen ans Wochenbett	204
Was passiert im 10. Monat?	206
Das 3. Trimester ist vorbei	208
Mantra für das 3. Trimester	211

Die Geburt

Was sind Deine Wünsche?	214
• Der Geburtsplan	215
Es geht los!	217
• Geburtsbeginn mit Platsch: Der Blasensprung	218

• Wie eine natürliche Geburt verläuft	219
• Das Geheimnis guter Geburtsbedingungen	224
• Die günstigsten Geburtspositionen	226
Wie Du Dir selbst durch die Geburt helfen kannst	228
• Jede Geburt hat ihre Klippen	232
• Hauptsache natürlich?	234
• Die Sache mit den Schmerzen	237
• Sechs ermutigende Fakten zur natürlichen Geburt	239
• Wie ein Kaiserschnitt verläuft	242
• Die erste Zeit nach einem Kaiserschnitt	245
Geschafft!	253
• Bonding und Bindung	254
• Deine Gefühle nach der Geburt	256

Das Wochenbett

So viel Liebe. So viel Verantwortung. Und so viel Müdigkeit	260
• Das vierte Schwangerschaftsdrittel	261
• Kleiner Wochenbett-Guide	265
Ganz normaler Wahnsinn: Gefühlsachterbahn nach der Geburt	277
Es ist o.k.!	278
Stillen: Deine Milch für Dein Baby	281
• Wenn es beim Stillen Probleme gibt	288
• Fläschchengenossen für Anfänger	292
Kleiner Mensch – großes Geschäft	295
Schlaf gut, Baby!	299
Babys verstehen	303
• Schreien und Trösten	303
• Was für ein Mensch ist Dein Baby?	305

Wissen hilft gegen Angst

Krank. Ausgerechnet jetzt	308
• Grunderkrankungen	309
• Infektionen	310
• Kreislauf	320
• Muskeln, Gelenke und Gefäße	328
• Magen und Galle	336
• Gestationsdiabetes (GDM)	340
Schwierige Geburten	344
• Die Plazenta praevia	344
• Vorzeitige Wehentätigkeit und Frühgeburt	346
• Warum es zu einer Frühgeburt kommen kann	347
• Die Beckenendlage (BEL)	349
• Die Schräglage	353
• Die Querlage (QL)	353
• Die intrauterine Wachstumsretardierung	354
• Zu viel Fruchtwasser (Polyhydramnion)	355
• Zu wenig Fruchtwasser (Oligohydramnion)	356
• Der vorzeitige Blasensprung	356
Abschied - wenn die Schwangerschaft nicht gut ausgeht	358
• Wenn ein Kind im Bauch stirbt	358
• Frühe Fehlgeburten	360
• Verluste nach der 12. Woche	363
• Verluste im letzten Schwangerschaftsdrittel	364

Anhang

Unsere Geschichte	368
Register	371
Bildnachweis	378
Statt einer Danksagung	378

Zwei Vorworte und eine Gebrauchsanweisung

Wir hoffen, es ist okay für Dich, dass wir Du zu Dir sagen. Wir finden einfach: Die Babybauchzeit ist etwas so Persönliches, da passt ein steifes Sie nicht hin. Und wegen Deiner Schwangerschaft sind wir schließlich hier: Wir freuen uns mit Dir auf Dein Baby und bieten Dir an, Dich mit viel Wissen und noch mehr Herzenswärme beim Mamawerden zu begleiten. Eines können wir Dir nämlich jetzt schon verraten: Die kommenden Wochen und Monate werden das Abenteuer Deines Lebens! Doch bevor wir uns mitten ins Thema stürzen, wollen wir uns Dir kurz vorstellen – schließlich sollst Du wissen, mit wem Du es auf den kommenden Seiten zu tun hast.

PS: Familie ist bunt! Zum Glück leben wir heute in einer Zeit, in der gesellschaftlicher Raum ist für ganz unterschiedliche Familienmodelle sowie für verschiedene Geschlechtsidentitäten. Nicht jedes Baby hat einen Vater. Nicht jede Familie beginnt mit einem Paar. Und nicht jeder Mensch, der ein Kind erwartet, ist eine Frau. Wir sind uns dieser Pluralität bewusst und richten uns mit diesem Buch an alle werdenden Eltern, bitten jedoch um Verständnis, dass sich der leichteren Lesbarkeit wegen diese Vielfalt nicht in allen Formulierungen dieses Buches abbildet.

Hallo, ich bin Nora

Mit dem Schwangersein habe ich so einige Erfahrung: Ich bin nämlich Mama von vier Kindern, und die Babybauchzeit war für mich bei jedem einzelnen ein ganz besonderes Erlebnis. Nicht immer nur schön, nicht immer nur leicht. Aber eine wertvolle und wichtige Zeit der Vorbereitung auf das, was danach kommt. Und weil ich als Journalistin und Fachautorin für Familienthemen seit über fünfzehn Jahren darüber schreibe, was Kinder und ihre Eltern für einen gelungenen Start ins Leben brauchen, ist es mir ein Herzensanliegen, mit diesem Buch den Blick ganz auf den Zeitraum zu lenken, in dem das alles anfängt: Lieben, Verbunden sein, Familie werden. Ich wünsche Dir von Herzen eine einmalig tolle Babybauchzeit!

Deine Nora Imlau

... und ich bin Sabine

Als junge Frau machte ich eine Ausbildung zur Krankenschwester, dazu gehörte auch ein Einsatz in einer Geburtsklinik. Die Eindrücke der Geburtshilfe, wie sie in den 80er-Jahren dort üblich war, erschütterten mich zutiefst: Gekachelte Räume, Fachpersonal in Metzgerschürzen, dazwischen verschreckte Frauen, festgeschnallt auf Gebärbetten, und panische Neugeborene. Da war für mich klar: Wenn ich eines niemals werden will, dann ist das Hebamme!

Nach einiger Zeit in der Pflege wollte ich dann mehr über optimale Notfallversorgung lernen und wurde Rettungsassistentin, eine sehr abwechslungsreiche Tätigkeit vom Baby-Notarztwagen bis zum Intensivtransport. Doch ich wollte mehr tun, und so ging ich in die internationale Katastrophenhilfe und arbeitete als Krankenschwester unter schwierigsten Bedingungen in Flüchtlingslagern und im Kriegsgebiet, wo das Sterben allgegenwärtig war. Und ausgerechnet dort, mitten in Tansania und Zaire, im größten Elend, erlebte ich zum ersten Mal Geburten, die so ganz anders waren als alles, was ich aus deutschen Kreißsälen kannte. Im Mittelpunkt standen die gebärende Frau und ihr Baby, umgeben von vertrauten Menschen. Ein Ankommen in Würde. Bonding von der ersten Sekunde an.

Plötzlich fand ich mich bei jeder Gelegenheit in unserem improvisierten Kreißsaal wieder, fasziniert, verzaubert. Und mit einem Mal wurde mir klar: Das ist es. So kann, so darf, so muss man Frauen und ihre Kinder auf diesem Weg begleiten.

Also machte ich die Ausbildung zur Hebamme, mit dem klaren Ziel vor Augen, Geburtshilfe zu leisten, wie ich sie aus Afrika kannte – und zwar nicht im Krankenhaus, sondern in einer Hebammenpraxis oder bei den werdenden Eltern zu Hause. Von vielen wurde ich dafür als unverantwortlich kritisiert. Doch ich ließ mich nicht beirren und baute mein eigenes Geburtshaus auf, in dem viele Hundert Babys friedlich und geborgen zur Welt kamen. Heute arbeite ich sowohl außerklinisch als auch als Beleghebamme in einer Klinik, und erlebe so tagtäglich, dass gute Geburten keine Frage des Ortes, sondern der richtigen Begleitung sind. Dass ich in diesem Buch auch Deine und Eure Wegbegleiterin sein darf, ist für mich eine große Ehre und Freude zugleich. Herzlichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!

Deine Sabine Pfützner



Sabine und Nora

Kleine Gebrauchsanweisung für dieses Buch

Auf den folgenden Seiten geben wir ehrliche Antworten auf Fragen, die sich viele werdende Eltern kaum zu stellen trauen. Und Rückenstärkung für Deinen individuellen Weg. Außerdem findest Du jede Menge Mutmacher für eine Schwangerschaft voller Selbstbewusstsein, Vorfreude und Vertrauen ins Leben.

Jede Schwangerschaft ist individuell, und jedes Baby ist anders. Wir haben dieses Buch deshalb so aufgebaut, dass Du in ihm in den kommenden Monaten jederzeit genau das finden kannst, was DU im Moment brauchst.

- Du wünschst Dir Informationen und Begleitung passend zu Deiner Schwangerschaftswoche? In den drei großen Kapiteln zum ersten, zweiten und dritten Trimester findest Du alles, was Du jetzt wissen willst – chronologisch sortiert, sodass Du, je nachdem, wo Du Dich im jeweiligen Trimester befindest, intuitiv die richtigen Seiten aufschlägst.
- Du willst wissen, wie es dem Baby im Bauch gerade geht? Auf den zehn »Blick in den Bauch«-Seiten kannst Du auch ohne Ultraschallgerät sehen, wie Dein Kleines gerade aussieht und sich entwickelt, und was es gerade tut und braucht.
- Du willst ganz für Dich allein oder gemeinsam mit Deinem Partner oder Deiner Partnerin mit dem Ungeborenen in Kontakt treten und Dich auf die Zeit nach der Geburt einstimmen? Auf den Mantra-Seiten findest Du dafür ganz konkrete Anregungen und Hilfestellungen.
- Du hast Fragen rund um die bevorstehende Geburt? Ab Seite 214 steht alles, was Du wissen musst.
- Du hast Fragen zu den ersten Wochen mit Deinem Baby? Ab Seite 260 haben wir für Dich die wichtigsten Informationen für ein geborgenes Wochenbett und eine kuschelige Kennenlernzeit mit Deinem Kind zusammengestellt.
- Du machst Dir große Sorgen oder hast gesundheitliche Probleme, zu denen Du Rat und Hilfe suchst? Ab Seite 308 findest Du alle Informationen zu seltenen Risiken und typischen Schwangerschaftsbeschwerden. Ein Stichwortregister dazu beginnt auf S. 371.

Dieses Buch ist Dein Buch

Du kannst es von vorne nach hinten lesen oder querebeet immer nur das, was Dich gerade am meisten interessiert. Du kannst es alleine lesen oder gemeinsam mit anderen, Du kannst es als Nachschlagewerk nutzen oder als ganz persönlichen Begleiter. Du kannst hineinschreiben, hineinmalen, Deine eigenen Beobachtungen und Erfahrungen festhalten. Und bei allem Rat und Wissen in diesem Buch: Höre immer und vor allem auf Dein eigenes Bauchgefühl! Denn die wahre Expertin für Dein Baby und Deine Schwangerschaft bist Du selbst.

Was Dein Körper Dir sagt, stimmt.



Was Dein ungeborenes Kind
Dir signalisiert, ist wahr.



Alles, was Du brauchst, um gut
durch die nächsten Monate zu kommen,
steckt bereits in Dir.



Vertraue Dir. Wir tun es auch.





1

GANZ FRISCH SCHWANGER



Das erste Trimester



Es hat geklappt!



Schwanger. Kaum ein Wort vermag von einem Moment auf den anderen das ganze Leben so auf den Kopf zu stellen wie dieses. Ob es auf dem Display des Schwangerschaftstests erscheint oder beim lang ersehnten Anruf aus der Kinderwunschklinik erklingt: Immer fühlt es sich an, als würde die Welt für einen kleinen Moment stillstehen. Ein neues Leben hat sich auf den Weg gemacht. Oft heiß ersehnt und lang geplant, manchmal auch unverhofft und gegen jede Wahrscheinlichkeit. Und jetzt?

Ungläubiges Staunen, Freude und Erleichterung, aber auch Anspannung, Sorge und Angst: Dass insbesondere in den ersten Schwangerschaftstagen all diese Gefühle wild durcheinandergehen, ist völlig normal. Je nach individueller Lebenssituation dauert es oft eine ganze Weile, bis sich die Glücksgefühle ihren Weg durch all die Unsicherheiten und Ängste gebahnt haben – auch das ist nicht ungewöhnlich. Schließlich durchlaufen Frauen in den ersten Schwangerschaftswochen nicht nur körperlich einen krassen Veränderungsprozess. Auch seelisch betreten sie völliges Neuland. Wie seltsam sich das anfühlt, zu wissen, dass da ein winziges Wesen im eigenen Bauch heranwächst, während man von außen noch überhaupt nichts sieht! Und wie groß die Sorgen um so ein Krümelchen sein können! Wahnsinn!

Klar könnte man nun sagen: Kein Grund zur Aufregung – das alles passiert tausendfach, Tag für Tag. Und manchmal ist dieser Gedanke auch hilfreich: dass wir nicht allein sind auf dieser Reise, sondern in einer langen Reihe von Frauen stehen, die Babys empfangen und geboren haben.

Doch das heißt nicht, dass Deine Babybauchzeit keine große Sache wäre. Im Gegenteil: Sie ist eine riesige Sache! Denn so viele Babys auch schon geboren wurden: Dieses Baby, das sich Dir gerade ankündigt, das gab's noch nie. Es ist einmalig und etwas ganz Besonderes. Weil es Dein Kind ist, das da wächst.

Was muss ich jetzt machen?

Auf den positiven Test folgt oft die große Nervosität: Was muss ich jetzt tun? Doch keine Sorge: In den ersten Schwangerschaftswochen gibt es noch gar nicht viel zu erledigen. Es ist völlig okay, erst mal gar nichts zu unternehmen und sich einfach ein paar Tage lang an den Gedanken zu gewöhnen.

NORA

Vom Geheimnis zum Ereignis

Da ist ein winziges Baby in meinem Bauch, und ich bin der einzige Mensch auf der Welt, der davon weiß: Diesen Moment direkt nach dem positiven Schwangerschaftstest fand ich bei jedem unserer Kinder als etwas ganz Besonderes. War die erste Überraschung dann verdaut, überlegte ich mir, wie ich meinem Mann die frohe Nachricht überbringen könnte. Bei unserem ersten Kind schenkte ich ihm winzige Babysöckchen, die er in den darauffolgenden neun Monaten in seiner Hosentasche mit sich herumtrug wie einen Talisman. Dass Baby Nummer zwei unterwegs ist, verriet die Zuckerschrift auf einem Lebkuchenherz vom Weihnachtsmarkt. Das ist zugegebenermaßen ein bisschen kitschig – mir hat es trotzdem Spaß gemacht. Wie oft im Leben hat man schon die Gelegenheit, eine so unglaubliche Neuigkeit zu überbringen?

Habe ich mein Baby aus Versehen in Gefahr gebracht?

Auf die große Überraschung folgt häufig der große Schreck: Habe ich in den vergangenen Wochen dem Mini-Baby in meinem Bauch möglicherweise versehentlich geschadet? Vor allem, wenn die Schwangerschaft nicht geplant war, ist das gefühlte Sündenregister oft lang: durchgefeierte Nächte mit viel Alkohol, massenhaft Zigaretten – kann da ein gesundes Baby herauskommen? Ja, kann es. Denn in den allerersten Schwangerschaftstagen gilt das sogenannte »Alles oder nichts«-Prinzip: Ist das Erbgut des entstehenden Lebens aus irgendeinem Grund beschädigt, beendet der mütterliche Körper die Schwangerschaft, bevor sie überhaupt