

PROF. DR. MED. FRANZ KAINER | ANNETTE NOLDEN

DAS GROSSE BUCH ZUR SCHWANGERSCHAFT



Umfassender Rat
für jede Woche

Der
BESTSELLER
über
200 000-mal
verkauft

G|U



INHALT

Vorwort.....	7	Yoga in der Schwangerschaft.....	54
DIE SCHWANGERSCHAFT	9	Atemübungen	59
Der Beginn der Schwangerschaft.....	10	Massagen: Verspannungen lösen.....	60
Die Empfängnis	11	Sex – erlaubt ist, was Spaß macht.....	62
Ihre Schwangerschaft im Überblick	16	Förderung im Mutterleib	64
Der errechnete Termin	18	Die medizinische Betreuung	66
Gesund und sicher durch neun Monate.....	20	Arzt und Hebamme	67
40 Wochen Vorfreude	21	Pränataldiagnostik.....	71
Gesund essen	23	Invasive Diagnostik	73
Das Gewicht	33	Risikoschwangerschaften	76
Schadstoffe.....	35	Krankheiten behandeln.....	80
Schön und gepflegt	37	Medikamente.....	81
Von Sauna bis Sonne	43	Alternative Behandlungsmöglichkeiten	85
Reisen	44	Vorerkrankungen	96
Sport und Bewegung	50		



WOCHE FÜR WOCHE 99

Für jede Woche:

Entwicklung des Babys • Der Körper der Mutter • Wocheninfo • Aus der Arztpraxis • Spezial

Das 1. Trimester..... 100

Sie erwarten ein Kind..... 101

Der 2. Monat..... 102

Woche 5102

Woche 6113

Woche 7..... 119

Woche 8126

Der 3. Monat

Woche 9 132

Woche 10 136

Woche 11 142

Woche 12..... 146



Das 2. Trimester152

Erste Bande knüpfen..... 153

Der 4. Monat..... 154

Woche 13 154

Woche 14..... 160

Woche 15.....166

Woche 16.....170

Der 5. Monat..... 174

Woche 17174

Woche 18.....181

Woche 19.....185

Woche 20188

Der 6. Monat197

Woche 21.....197

Woche 22.....202

Woche 23.....206

Woche 24211



Das 3. Trimester 216

Die letzten Wochen..... 217

Der 7. Monat.....218

Woche 25218

Woche 26228

Woche 27236

Woche 28242

Der 8. Monat..... 246

Woche 29246

Woche 30252

Woche 31257

Woche 32.....262

Der 9. Monat 268

Woche 33.....268

Woche 34276

Woche 35281

Woche 36286

Der 10. Monat 292

Woche 37.....292

Woche 38296

Woche 39299

Woche 40303



GEBURT UND WOCHENBETT .. 311

Die Geburt 312

Die Wahl des Geburtsorts	313
Die Geburt beginnt.....	321
Schmerzlinderung	325
Medizinische Betreuung	330
Die Geburtsphase.....	331
Der Vater bei der Geburt.....	335
Die Geburt des Kindes.....	337
Die Erstuntersuchung.....	340
Assistierte Geburten.....	342
Die Kaiserschnittgeburt	344
Geburt aus Beckenendlage.....	347
Frühgeborene Babys.....	348
Zwillingsgeburt.....	349

Das Wochenbett 350

Das frühe Wochenbett.....	351
Pflege und Hygiene der Mutter	355
Die ersten Tage nach der Geburt	356
Erste Babypflege.....	362
Wochenbettgymnastik.....	366

Stillen 368

Der Stillbeginn.....	369
Probleme während der Stillzeit.....	376
Füttern mit dem Fläschchen	380

Mit dem Baby zu Hause 382

Die ersten Tage daheim	383
Pflege und Gesundheit.....	384
Das Baby beruhigen.....	388
Guter Schlaf	389
Das späte Wochenbett	390
Die ersten Monate mit dem Baby	393
Rechtliches	395

Service

Glossar	398
Adressen, die weiterhelfen	405
Bücher, die weiterhelfen	406
Register	407
Impressum, Leserservice, Garantie	415



Ihre Schwangerschaft im Überblick

Herzlichen Glückwunsch! In wenigen Monaten halten Sie ein Neugeborenes in Ihrem Arm. Aus der winzig kleinen Eizelle, die vier Tage nach der Befruchtung den Weg in die Gebärmutter geschafft hat, wächst in nur 40 Wochen ein kleiner Mensch heran, der von nun an zu Ihrer Familie gehören wird.

VON DER EIZELLE ZUM BABY

In den nächsten Monaten können Sie Woche für Woche beobachten, wie sich das neue Leben in Ihnen entwickelt. Auch wenn Sie anfangs äußerlich noch nichts wahrnehmen, vollziehen sich in Ihrem Inneren gewaltige Entwicklungsprozesse. Der erste Ultraschall, bei dem Ihr Arzt etwa um die siebte Woche die Schwangerschaft bestätigt, ermöglicht Ihnen einen ersten »Blickkontakt« mit Ihrem Baby. Für viele Frauen ist der Anblick des kleinen, hüpfenden Herzens auf dem Monitor des Ultraschallgerätes ein sehr intensiver Augenblick. Jetzt haben Sie den schlagenden Beweis,

dass ein Kind in Ihnen wächst! Weitere Glücksmomente folgen, wenn Sie die Gebärmutter etwa um die 14. Woche selbst knapp über dem Schambein ertasten können.

Für viele Frauen ist mit Beendigung der zwölften Woche ein großes Aufatmen verbunden: Ab jetzt sinkt das Risiko für eine Früh- oder Fehlgeburt auf unter ein Prozent. Freunde und Bekannte können nun in Ihr freudiges Geheimnis eingeweiht werden.

DIE ERSTEN BEWEGUNGEN

Wenn Sie tief in sich hineinhorchen, können Sie etwa ab der 18. Woche kleine, federleichte Bewegungen in Ihrem Inneren spüren. Wenn Ihr Kind ab der 22. Woche kräftig mit den Beinchen gegen die Bauchdecke boxt, wird auch Ihr Partner die Bewegung wahrnehmen können und erste Kontakte zu Ihrem gemeinsamen Kind knüpfen.

Ab jetzt muss Ihr Baby eigentlich nur noch eines tun: kräftig wachsen, damit Sie es nach der Geburt gesund und munter in die Arme nehmen können. Für Sie selbst wird die Zeit bis dahin nicht immer nur angenehm sein: Kurzatmigkeit und Sodbrennen sind häufig lästige Begleiter im



2. Monat



3. Monat



4. Monat



5. Monat

INFO: Ihre Begleiter für zehn Monate

Der Mutterpass:

Er gehört von nun an zu Ihnen wie der Personalausweis und sollte niemals in der Handtasche fehlen. Alle Untersuchungen, die während der Schwangerschaft gemacht werden, sind hier dokumentiert. Das soll für Sie aber kein Buch mit sieben Siegeln sein: Eindeutige Übersetzungshilfen bringen unsere großen Extraseiten in puncto Mutterpass (siehe ab Seite 121).

Der Arzt:

Für eine gesicherte Vorsorge ist die ärztliche Betreuung äußerst wichtig. Denn bestimmte Untersuchungen wie Ultraschall oder andere Maßnahmen der Pränataldiagnostik kann nur ein Arzt durchführen. Auf alle Fälle sollte der Frauenarzt Ihr vollstes Vertrauen genie-

ßen. Scheuen Sie sich nicht, den Arzt zu wechseln, wenn Sie Grund dazu haben – auch noch kurz vor der Geburt. Welche Aufgaben der Frauenarzt im Einzelnen übernimmt, können Sie im Kapitel »Medizinische Betreuung« (siehe ab Seite 66) nachlesen.

Die Hebamme:

Eine Hebamme bringt nicht nur die Babys zur Welt. Sie betreut Sie während der gesamten Schwangerschaft und übernimmt die Wochenbettbetreuung. Sie führt Vorsorgeuntersuchungen durch, unterrichtet in Babypflege, gibt Geburtsvorbereitungskurse, betreut Hausgeburten, macht Hausbesuche und unterstützt Sie als Nachsorgehebamme im Wochenbett (siehe Seite 67).

letzten Schwangerschaftsdrittel. Wenn das Köpfchen des Babys nach 36 Schwangerschaftswochen kräftig nach unten drückt, können Sie sicher sein,

dass es eine gute Geburtsstellung gefunden hat. Nutzen Sie diese letzte Zeit, um sich ausgiebig auszuruhen.



6. Monat



7. Monat



8. Monat



9. Monat

Woche 14

13 + 0 bis 13 + 6

ENTWICKLUNG DES BABYS

Gut geschützt vor äußeren Einflüssen schwimmt der rund 7,5 Zentimeter große und 24 Gramm schwere Fötus im Fruchtwasser. Obwohl er noch so klein ist, macht er bereits eifrige Turnübungen und bewegt Arme und Beine. Sie selbst können davon nichts spüren: Noch hat das Baby viel Platz im Bauch der Mutter. Zusätzlich polstert die Fruchtblase alle Bewegungen ab und wirkt so wie »Stoßdämpfer«. Es ist also viel los in Ihrem Bauch, ohne dass Sie davon etwas merken. Doch das wird sich bald ändern!

Ihr Baby schluckt das leicht süßliche Fruchtwasser und scheidet es über die Nieren wieder aus. Einerseits verbraucht der Fötus Fruchtwasser, andererseits ist er mit der Ausscheidung seines Urins an seiner Herstellung beteiligt. Durch den



Umgeben von etwa 100 Milliliter Fruchtwasser schwimmt das Kind in der Fruchtblase.

ständigen Verbrauch und die regelmäßige Produktion wird das Fruchtwasser innerhalb von drei Stunden komplett ausgetauscht. Noch bilden die Eihäute einen Großteil des Fruchtwassers. Erst ab 18 Schwangerschaftswochen wird die Fruchtwassermenge hauptsächlich vom Kind reguliert. Insgesamt sind zurzeit rund 100 Milliliter Fruchtwasser (siehe Seite 150) vorhanden, die für erste Schluckübungen und ein Körpertraining für den Muskelaufbau in der Schwerelosigkeit ausreichen.

Bis zur 38. Schwangerschaftswoche nimmt die Fruchtwassermenge weiter zu und erreicht bis zu 1,5 Liter. Aus Platzgründen nimmt das Fruchtwasser dann noch einmal bis zur Geburt ab und kommt auf eine Menge von rund 800 Millilitern. Für die Reduzierung der Menge läuft keinesfalls Fruchtwasser aus. Es wird mehr vom Fötus verbraucht, als wieder hergestellt wird.

DER KÖRPER DER MUTTER

Die Identifikation mit Ihrem Baby und der zukünftigen Mutterrolle bildet sich mehr und mehr heraus. Unterstützt wird dieser Prozess durch die Ultraschalluntersuchung, die rund um diese Woche ansteht: Es sind die nun hörbaren Herztöne des Babys und die gut erkennbare Gestalt des kleinen Menschen, die die aufkeimenden Muttergefühle zusätzlich fördern. Das löst auch einen gesteigerten Wunsch nach Informationen aus: über den Schwangerschaftsverlauf, über die Entwicklung des Fötus und über die Geburt. Zusammen mit dem jetzt erhöhten Östrogenspiegel kann die veränderte Lebenssituation auch nachts auf sich aufmerksam machen – indem Sie unruhig im Bett liegen und keinen Schlaf finden, immer wieder wach werden oder schon vor dem Weckerklingeln ständig auf die Uhr schauen.

Schlafstörungen

Besseren Schlaf versprechen zum Beispiel Fußbäder oder auch Bach-Blüten.

- Das Fußbad kurz vorm Zubettgehen: Füllen Sie eine Fußwanne mit lauwarmem Wasser

und stellen Sie einen Messbecher mit einem Liter heißem Wasser bereit. Setzen Sie Ihre Füße in das Fußbad und schütten Sie das heiße Wasser langsam dazu. Trocknen Sie Ihre Füße nach rund fünf Minuten ab und gehen Sie sofort ins Bett.

- Bach-Blüten für einen guten Schlaf: Lassen Sie in der Apotheke zu gleichen Teilen die Bach-Blüten White Chestnut, Walnut und Rescue-Tropfen mischen. Rühren Sie von dieser Mischung fünf Tropfen in ein Glas Wasser und trinken Sie es gegen 20 Uhr langsam in kleinen Schlucken aus. Die Einnahme kann täglich bis zur Geburt erfolgen.

Erhöhte Infektanfälligkeit

Bei einigen Frauen ist das Immunsystem in der Schwangerschaft so sehr verändert, dass eine Erkältung die andere jagt oder gar ein grippaler Infekt ausbricht. Wenn Sie auch zu dieser Gruppe gehören, verlieren Sie bitte nicht den Mut! Stärken können Sie Ihre Abwehrkräfte durch die tägliche Ernährung, die reich an Obst, Gemüse und Salat sein sollte (siehe Seite 23). Auch Cranberry- oder Sanddornsaft enthalten viel Vitamin C und kräftigen das Immunsystem. Trotz erhöhter Infektanfälligkeit sollten Sie so oft es geht zum Spazieren gehen raus an die frische Luft und regelmäßig Sport treiben.

WOCHENINFO

➔ Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs: Holen Sie schon jetzt Informationen über Geburtsvorbereitungskurse ein und melden Sie sich rechtzeitig an. Bei den meisten Kursen handelt es sich um geschlossene Gruppen, die rasch voll sind – lassen Sie daher nicht zu viel Zeit verstreichen! Beginnen sollte der Kurs spätestens zwölf Wochen vor dem errechneten Geburtstermin. Von da an werden Sie in sechs bis sieben Doppelstunden oder in kompakten Wochenendkursen gezielt auf die Geburt vorbereitet.

➔ Ein Veranstaltungsort in Ihrer Nähe macht lange Anfahrtswege unnötig, die im fortgeschrittenen Schwangerschaftsstadium recht anstrengend sein können.

➔ Ein Kurs für Paare macht es Ihrem Partner möglich, sich ebenfalls ganz aktiv auf die bevorstehende Geburt vorzubereiten, und zeigt ihm, welche wichtige Rolle er dabei einnehmen kann. Auch für den Mann ist es

wichtig, den Ablauf einer Geburt genau zu kennen. So können unnötige Ängste vermieden werden. Manche Kurse sind auch gemischt: Hier kommt der Partner lediglich einmal zu einem Termin am Abend oder Wochenende mit.

➔ Für Schwangere, die nicht zum ersten Mal gebären, gibt es zudem spezielle Geburtsvorbereitungskurse mit Schwerpunkt Atmung und Gymnastik. Erfahrenen Müttern hilft aber auch ein »Crashkurs« am Wochenende, um die wichtigsten Informationen zur Geburt noch einmal aufzufrischen.

➔ Geht es um die Bezahlung des Kurses, ist es gut zu wissen, dass gesetzliche Krankenkassen ausschließlich Kurse fördern, die von ausgebildeten Hebammen und Physiotherapeuten geleitet werden. Kurse von sogenannten Geburtsvorbereiterinnen werden in der Regel nicht erstattet. Nachfragen bei der Krankenkasse oder bei der privaten Krankenversicherung lohnt sich in jedem Fall.

Aus der Arztpraxis

DER ERSTE ULTRASCHALL

Das erste durch die Mutterschaftsrichtlinien vorgeschriebene Ultraschallscreening findet normalerweise zwischen der neunten und zwölften Schwangerschaftswoche statt. Bei dieser Untersuchung geht es vor allem darum festzustellen, ob die Schwangerschaft intakt ist und der Embryo sich zeitgemäß entwickelt. Meistens ist jedoch bereits beim ersten Arzttermin zur Feststellung der Schwangerschaft eine Ultraschalluntersuchung erfolgt, sodass der zweite Ultraschall sinnvollerweise zwischen 11 und 13 Schwangerschaftswochen erfolgt – zu diesem Zeitpunkt lassen sich schon viele Details darstellen, die nicht nur für den Arzt, sondern auch für die werdende Mutter erkennbar sind.

Die Untersuchung erfolgt je nach Arzt entweder vaginal oder über die Bauchdecke. Vor allem wenn der Partner bei der Untersuchung dabei ist, fühlen sich viele Frauen wohler, wenn der Ultraschall über die Bauchdecke erfolgt. Besprechen Sie das Vorgehen mit Ihrem Arzt! Praktisch ist es, wenn Sie sich bei diesem Termin für ein möglichst langes Oberteil entscheiden, das über die



Anhand der Scheitel-Steiß-Länge lässt sich die Schwangerschaftswoche bestimmen.

INFO: Das Ersttrimesterscreening

Beim Ersttrimesterscreening werden verschiedene nicht-invasive Untersuchungsmethoden (siehe Seite 168) wie Ultraschall und Messung der Scheitel-Steiß-Länge sowie der Nackenfalte miteinander kombiniert. Sie geben Auskunft darüber, ob sich das Kind gesund entwickelt und ob kindliche Erkrankungen, Fehlbildungen oder Chromosomenstörungen zu erkennen sind. Anhand dieser Risikoeinschätzung lässt sich mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit beurteilen, ob das Kind gesund ist.

Taille reicht. So fühlen Sie sich eventuell weniger »nackt«. Bitten Sie Ihren Arzt auch, den Monitor so zu drehen, dass Sie selbst einen Blick auf Ihr Kind werfen können.

UNTERSUCHUNGSINHALTE

Bei diesem ausführlichen Ultraschall wird Ihr Arzt sich davon überzeugen, dass es Ihrem Kind



Der Querdurchmesser des Bauchs hilft, das kindliche Wachstum zu beurteilen.

gut geht und sich die Schwangerschaft allgemein gesund entwickelt. Über den Monitor des Ultraschallgeräts kann er Folgendes erkennen:

- die Anzahl der Kinder: Sollten Sie Zwillinge (siehe Seite 143) erwarten, lässt sich das schon jetzt auf dem Monitor erkennen.
- die Größe des Kindes (Scheitel-Steiß-Länge)
- das Pochen des kleinen Herzens. Auch die Mutter kann sehen, wie sich ein winziger Punkt rhythmisch bewegt.
- Arme und Beine
- die zeitgemäße Entwicklung: Gemessen werden Kopf- und Bauchumfang sowie die Länge des Oberschenkelknochens (Femurlänge, siehe Seite 201).

Die hohe Auflösung der modernen Ultraschallgeräte ermöglicht bereits zu diesem frühen Zeitpunkt in der Schwangerschaft eine detaillierte Untersuchung der kindlichen Entwicklung. Häufig lassen sich allein mit dieser Untersuchung zahlreiche organische Fehlbildungen vollständig ausschließen – eine große Erleichterung für die werdenden Eltern.

Messung der Scheitel-Steiß-Länge

Die Überprüfung des Schwangerschaftsalters mittels der sogenannten Scheitel-Steiß-Länge



Auf diesem Ultraschallbild ist die Zweiteilung der Hirnstruktur deutlich zu erkennen.

(SSL, siehe Abbildung Seite 162 links) oder dem Querdurchmesser des Kopfes (siehe Seite 200) sind mit der wichtigste Bestandteil der ersten großen Ultraschalluntersuchung. Wenn die SSL korrekt gemessen wird, ist eine sehr zuverlässige Bestimmung des Schwangerschaftsalters möglich – mit einer Genauigkeit von bis zu 2,5 Tagen. Der Geburtstermin wird dann gegebenenfalls entsprechend korrigiert.

Entwicklungskontrolle

Wenn Anzahl und Lage des Kindes bestimmt sind, überprüft Ihr Arzt, ob es sich gesund entwickelt. Dazu kontrolliert er zunächst die Konturen von Körperrückseite, Körpervorderseite sowie Kopf und Gesicht. Der Arzt prüft auch, ob eine verbreiterte Nackenfalte oder ein Bauchwanddefekt vorliegen und ob die Schädeldecke vollständig geschlossen ist. Um Entwicklungsstörungen auszuschließen, wird in einzelnen Einstellungen überprüft, ob beide Arme und Beine vorhanden sind und ob sie auch lang genug sind. Darüber hinaus stellt der Arzt sicher, ob das kleine Herz kräftig schlägt, ob der Magen gefüllt ist und ob die Blase arbeitet. Beim Kopf achtet er vor allem auf eine symmetrische Zweiteilung der Hirnstrukturen (siehe Abbildung linke Spalte). Wenn der Arzt bei all diesen Untersuchungen keine Auffälligkeiten feststellt, ist es sehr unwahrscheinlich, dass eine chromosomale Abweichung vorliegt. Weitere Gewissheit darüber können eine Messung der Nackentransparenz (siehe Seite 164) und des Nasenbeins (siehe Seite 165) bringen.

Die Nackenfalte

Die Betrachtung der Nackenfalte während des ersten Screenings ist nicht mit der eigentlichen Nackentransparenz-Messung zu vergleichen, die eine eigene Untersuchung darstellt. Wenn die Nackenfalte jedoch auffallend breit ist, kann der Arzt dies in der Regel auch bei der normalen Ultraschalluntersuchung sehen. Die exakte Vermessung der Nackentransparenz mit der dazugehörigen Risikoberechnung ist jedoch kein Bestandteil der Routinediagnostik.

SPEZIAL: Die Nabelschnurblutspende

Das sogenannte Nabelschnurblut ist dasjenige Blut, das nach der Entbindung Ihres Kindes in der Nabelschnur und in der Plazenta zurückbleibt. Nach der Entbindung wird dieses Blut nicht mehr benötigt – das Kind atmet nun ja selbst und wird durch Muttermilch versorgt. Die im Nabelschnurblut enthaltenen Stammzellen können wie die des Knochenmarks und des peripheren Blutes verwendet werden, um Kindern und Erwachsenen mit Leukämien und anderen Erkrankungen des blutbildenden Systems zu helfen. Das Blut wird in sogenannten Blutbanken gelagert und kann auf Anfrage von Transplantationszentren Patienten weltweit zur Verfügung gestellt werden.

ENTNAHME DES NABELSCHNURBLUTS

Die Entnahme des Nabelschnurbluts erfolgt nach der Entbindung, der natürliche Geburtsablauf wird dadurch nicht gestört. Die Spende bedeutet also weder für das Kind noch für die Mutter ein Risiko. Dennoch ist für die Entnahme des Nabelschnurbluts eine spezielle Schulung der Hebammen und Ärzte erforderlich, da das so gewonnene Blut nur unter bestimmten Voraussetzungen verwendet werden kann.

- Vor der Entnahme des Nabelschnurbluts muss eine Reihe von Formalitäten erledigt werden, da auch die Nabelschnurblutspende eine Blutspende ist und damit unter die entsprechenden gesetzlichen Richtlinien fällt.
- Dazu gehört auch, dass vor der Entnahme eine ausführliche Beratung durch Arzt oder Hebamme erfolgt und eine schriftliche Einverständniserklärung vorliegt.
- Das gewonnene Nabelschnurblut muss sachgerecht bei Raumtemperatur gelagert

und transportiert werden. Der Transport zum Verarbeitungszentrum sollte innerhalb von 24 Stunden erfolgen.

GERICHTETE SPENDE

Eine besondere Form der Nabelschnurblutspende ist die gerichtete Spende. Dabei wird schon vor der Entnahme festgelegt, welches Familienmitglied die Stammzellen aus dem Nabelschnurblut erhalten soll. So könnte zum Beispiel ein erkranktes Geschwisterkind von der Spende profitieren. Die Kosten übernimmt in einem solchen Fall die Krankenkasse.

Es gibt auch die Möglichkeit, das Nabelschnurblut nur für sich selbst einzulagern. Allerdings ist diese Vorsorgemaßnahme zum Teil mit erheblichen Kosten verbunden, da sie von privaten Firmen durchgeführt wird. Der tatsächliche gesundheitliche Nutzen für die Nabelschnur-eigenblutspende wird derzeit medizinisch als gering eingeschätzt – auch deshalb, weil das eigene Blut bei Leukämie für eine Stammzelltransplantation ungeeignet ist. Wünschen Sie dennoch eine Nabelschnurbluteigenspende – durch den Fortschritt in der Medizin kann dies ja in Einzelfällen sinnvoll sein –, wird diese in darin geschulten Kliniken durchgeführt.

- Informieren Sie sich im Vorfeld ausführlich, in welcher privaten Blutbank das Nabelschnurblut eingelagert werden soll.
- Um sich bei der Vielzahl von Möglichkeiten zurechtzufinden, empfiehlt es sich hierbei, sich von einem unabhängigen Spezialisten beraten zu lassen.
- Ihr erster Ansprechpartner sollte Ihr Frauenarzt sein. Er kann Ihnen Literatur zu diesem Thema empfehlen und entsprechende Stellen in Ihrer Umgebung nennen, bei denen Sie sich informieren können.

Entspannung für die 37. bis 40. SSW

KINN STRECKEN

1. Step | Setzen Sie sich aufrecht auf den Boden, die Beine sind leicht verschränkt wie im Schneidersitz, der Oberkörper und die Wirbelsäule sind gerade und der Blick nach vorn gerichtet. Die Arme liegen locker im Schoß. Für mehr Bequemlichkeit können Sie ein Kissen unterlegen.

2. Step | Strecken Sie Ihr Kinn so weit wie möglich nach vorn und ziehen Sie es gleich wieder so weit wie möglich zurück. Kommen Sie in eine fließende Bewegung, mit der das Kinn zehnmal nach vorn gestreckt wird. In Gedanken sprechen Sie passend zur Bewegung die Wörter »vor« und »zurück«.

3. Step | Entspannen Sie sich und kreisen Sie Ihren Kopf locker ein paarmal nach links und rechts. Wiederholen Sie die Übung zweimal. Diese Übung eignet sich besonders, wenn der Nacken verspannt ist.

Die Übung fördert eine gute Haltung und stärkt die Halsmuskulatur.



KOPFMASSAGE

1. Step | Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf ein dickes Kissen.

2. Step | Berühren Sie mit den Fingerspitzen die Kopfhaut und beschreiben Sie mit sanftem Druck der Finger kleine Kreise, die Ihre Kopfhaut hin- und herrutschen lassen. Ändern Sie zwischendurch die Position Ihrer Hände, so dass die ganze Kopfhaut von allen Seiten massiert wird.

3. Step | Schütteln Sie Ihre Arme aus, kreisen Sie Ihren Kopf locker hin und her und setzen Sie sich wieder aufrecht hin. Machen Sie Fäuste und klopfen Sie mit den Fingerknöcheln sanft den ganzen Schädel ab.

4. Step | Entspannen Sie sich, schütteln Sie Ihre Arme aus, kreisen Sie locker mit dem Kopf und wiederholen Sie die Übung noch einmal.

Üben Sie sich mit der Kopfmassage in Self-care – und füllen Sie Ihre Energiespeicher.



ENTSPANNT UND SICHER DURCH NEUN RUNDE MONATE

Das bewährte Standardwerk vereint aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, ganzheitliche Therapieansätze und vielfach erprobte Tipps und Hinweise, die jede Frau für eine glückliche Schwangerschaft benötigt.



- Hier finden Sie alles, was rund um den wachsenden Bauch wichtig ist: Ernährung, Liebe, Sport, Gesundheit, Vorsorge, Pränataldiagnostik und vieles mehr – aus medizinischer und ganzheitlicher Sicht.
- Woche für Woche durch die Schwangerschaft: Viele Bilder und wichtige Informationen begleiten Sie durch diese spannende Zeit.
- Bestens informiert: Das sind Sie mit den GU-Experten, die Sie schrittweise auf den Tag der Geburt vorbereiten, Ihnen den Ablauf einer spontanen Geburt, die aktuellen Methoden zur Schmerzerleichterung und das Vorgehen bei einem Kaiserschnitt erklären.
- Praktische und lebenskluge Tipps helfen, sich auf die erste Zeit mit dem Baby vorzubereiten – damit das Wochenbett ganz entspannt zum Babymoon wird.

WG 467 Schwangerschaft
ISBN 978-3-8338-6380-6



9 783833 863806



www.gu.de