LiebeHebamme.de

Schwangerschaft – Wochenbett – Babymassage

Begleitheft zur DVD-Reihe „Liebe Hebamme"

Ein Ratgeber für werdende und frischgebackene Eltern

Rechtliches

Warnung und Hinweise

Die Inhalte des E-Books wurden von der Verfasserin nach bestem Wissen und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für eine kompetente, medizinische Beratung vor Ort. Weder die Autorin noch das Team von liebehebamme.de können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Dieses E-Book enthält Tipps und Hinweise zu Schwangerschaftsbeschwerden oder Vorwehen. Sollte sich nach kurzer Zeit keine Besserung Ihrer Beschwerden einstellen, so kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt oder Ihre Hebamme. Beim Eintreten von Wehentätigkeit vor der 36. Schwangerschaftswoche, Blutungen oder Blasensprung sollten Sie unverzüglich eine Klinik aufsuchen oder Ihre Hebamme / Ärztin / Ihren Arzt kontaktieren.

Das E-Book spiegelt den Stand des medizinischen Wissens im Jahr 2013 wider. Für die einzelnen Beschwerdebilder gibt es meist mehrere Möglichkeiten einer Betreuung oder Behandlung.
Während der Schwangerschaft fallen Diagnose und Therapie in die ärztlichen Tätigkeiten.
Das Erkennen und Betreuen von Schwangerschaftsbeschwerden oder Wehen, sowie das Erkennen von pathologischen (krankhaften) Zuständen fallen in den Tätigkeitsbereich der Hebamme.
Die gesunde Schwangerschaft ist ein normaler, lebensbejahender Prozess im Leben einer Frau. Schwangerenvorsorge ist eine vorbehaltene Tätigkeit von Hebamme oder Arzt.
Frauen haben während ihrer Schwangerschaft das Recht auf die Betreuung von Hebamme oder Arzt sowie einer Betreuung, die sowohl Hebamme als auch Arzt im Wechsel durchführen können und dürfen.

© 2013 www.LiebeHebamme.de

Inhalt

I. Schwangerschaft und Geburt 7
1. Definition der Schwangerschaft 7
2. Wie Leben entsteht 8
a, Die Befruchtung 8
b, Wachstum und Entwicklung des Kindes: 9
3. Einteilung der „neun“ Monate der Schwangerschaft 12
Erstes Drittel - Stadium der Anpassung: 12
Zweites Drittel – Stadium des Wohlbefindens 12
Letztes Drittel - Stadium der Belastung 13
4. Körperliche Veränderungen in der Schwangerschaft 24
a, Blut und Gefäße / Herz – Kreislaufsystem 24
b, Wie verändern sich die Genitalorgane und die Brust? 26
5. Gewichtszunahme in der Schwangerschaft 27
6. Ernährung 29
a, Gesunde Ernährung 30
b, Wie oft soll ich essen? 31
7. Nikotin und Alkohol 34
8. Schwangerschaftsbeschwerden 34
a, Anämie (Blutarmut) 35
b, Bauchschmerzen oder Verdauungsprobleme 36
c, Blutungen in der Schwangerschaft 37
d, Hämorrhoiden 38
e, Harnwegsinfekte 38
f, Herz- und Kreislaufbeschwerden / Hypotonie (niederer Blutdruck) 39
g, Hypertonie (Bluthochdruck) 40
h, Kontraktionen (Zusammenziehen der Gebärmutter)
oder vorzeitige Wehentätigkeit 41
i, Kreuzschmerzen 42
j, Scheidenmilieu 43
k, Schlafstörungen 45
l, Sodbrennen 46
m, Übelkeit und Erbrechen 46
n, Varizen (Krampfadern) 47
o, Wadenkrämpfe 48
9. Körperpflege in der Schwangerschaft 48
10. Kurse in der Schwangerschaft 49
a, Geburtsvorbereitung 49
b, Schwangerschaftsgymnastik 50
c, Kurse, die gut tun, aber nicht von der Krankenkasse bezahlt werden: 50
1, Schwangerenschwimmen 50
2, Yoga für Schwangere 51
3, Säuglingspflegekurs 51

© 2013 www.LiebeHebamme.de

11. Kleine Übungen, um Ihr Wohlbefinden zu steigern 52
a, Entspannung 52
1, Einfache Grundübung 52
2, Tennisballmassage 52
3, Kreuzbeinmassage 53
b, Gymnastik 53
1, Rückenübung für die erste Zeit der Schwangerschaft 53
2, Die Beckenbodenuhr 53
3, Kreislauf und Venenübung 54
12. Die Wahl des Geburtsortes 54
13. Teerezept bei Überschreitung des Entbindungstermins 56
II. Das Wochenbett 58
1. Definitionen des Wochenbettes 58
2. Die physiologischen Veränderungen im Wochenbett 58
3. Der allgemeine körperliche Umstellungsprozess 59
4. Der Sinn des Wochenbettes? 59
5. Wieder daheim oder die ersten Tage nach der Geburt 60
a, Was am Anfang zu beachten ist 60
1, Babyausstattung 60
2, Babykleidung und Windeln 62
3, Die ersten Tage und Wochen 64
b, Um welche wichtigen Dinge muss ich mich kümmern? 65
6. Was bietet die Hebamme in der Wochenbettzeit an? / Welche Leistungen übernehmen die Krankenkassen nach der Geburt noch? 68
a, Rückbildungsgymnastik 68
b, Frühe Elternbildung / Projekt Maja 69
c, Leistungen, die nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen gehören 69
d, Kurse, die Spaß machen, aber nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden 69
1, Babymassage 70
2, Babyschwimmen 70
3, PEKiP – Gruppe (Prager – Eltern – Kind – Programm) 70
7. Mit welchen anderen Berufsgruppen arbeiten Hebammen eng in der Wochenbettzeit zusammen? 71
a, Der Kinderarzt 71
b, Der Frauenarzt 73
8. Das Baby 74
a, Babybasics 74
b, Babypflege 75
c, Pflege des Windelbereiches 75
d, Babys Bad 77
e, Warum schreit mein Baby? 80

© 2013 www.LiebeHebamme.de

1, Babys Empfindungen und Seelenleben 82
2, Blähungen und Bauchweh 84
3, Störende Faktoren und mütterlicher Stress / Reizüberflutung 86
4, Hunger - Hat mein Baby wirklich Hunger? 87
5, Bauchweh: 87
6, Frieren oder Schwitzen 88
7, Angst und Unsicherheit 88
8, Schlechte Empfindungen – Ärger 89
9, Blockaden 89
10, Entzugserscheinungen 90
11, Akutprogramm bei übermäßigem Schreien 90
f, Wichtige Informationen zum sicheren und gesunden Babyschlaf 91
g, Stillen 93
III. Babymassage 95
1. Erste Grundlagen der Babymassage 95
2. Technik 97
3. Kleine Aromakunde für Babys 98
4. Träger / Basisöle 99
5. Ölmischungen für die Babymassage 100
IV. Die Autorin 102
LiebeHebamme.de DVD-Reihe 103

© 2013 www.LiebeHebamme.de

"Die Empfängnis, die Schwangerschaft und die Geburt des Menschen sind die letzten großen Wunder unserer Zeit. Schwangerschaft bedeutet einen großen Wandel im Leben einer Frau, im Leben eines Paares. Dieser beinhaltet sowohl eine große körperliche Veränderung, als auch die intensivste Gefühle und ein Auseinandersetzen mit der Zukunft."

© 2013 www.LiebeHebamme.de

I. Schwangerschaft und Geburt

Alle Menschen dieser Erde sind für den Zauber der Liebe auf gleiche Weise empfänglich. Wir sind die Spezies auf Erden, der es gegeben ist, bewusst zu lieben und im Rahmen dieser Liebe komplizierte genetische Botschaften an die nächste Generation weiterzugeben, so wie Generationen vor uns dies seit Jahrtausenden getan haben. Die Empfängnis, die Schwangerschaft und die Geburt des Menschen sind die letzten großen Wunder unserer Zeit und sie sind nach wie vor normale, gesunde Prozesse im Leben einer Frau. Die Schwangerschaft ist eine enorme Veränderung im Leben einer Frau, eine Zeit, in der ein Paar viele Dinge bewegen. Die Zeit der Schwangerschaft ist neben großen körperlichen Veränderungen, ein Prozess, der widersprüchlichen Gefühle und einer intensiven Auseinandersetzung mit der Zukunft. Dafür wollen wir Ihnen mit vielen Tipps erfahrener Hebammen zur Seite stehen. Ein Paar erlebt in Europa im Durchschnitt etwa 1-2 mal das Wunder des Entstehens von Leben. Wir hoffen, Ihnen Mut zu machen, sich positiv auf das Abenteuer „Familie“ einzulassen.

1. Definition der Schwanger-schaft

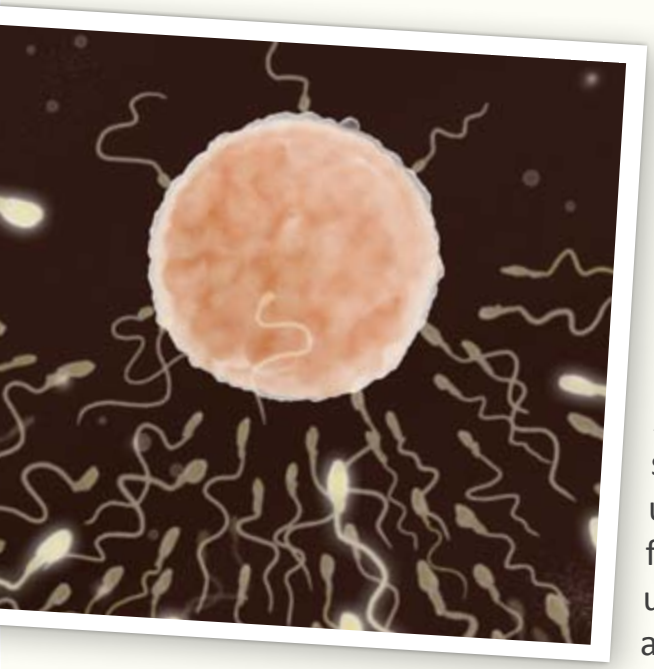
Definition der Schwangerschaft nach WHO (World Health Organization):

„Eine Schwangerschaft ist der Zustand nach der Vereinigung von Ei und Spermazelle, einen sich entwickelnden Embryo oder Fötus im Körper zu haben.“

Dies ist eine sehr nüchterne Erklärung und beschreibt wohl wenig die vielfältigen Empfindungen einer schwangeren Frau. Mit meinen Worten ausgedrückt: Eine Schwangerschaft ist ein natürlicher körperlicher und seelischer Prozess im Leben einer Frau und deren Körper, in dem sich nach der Befruchtung der Eizelle durch die Samenzelle neues Leben bildet und in Schutz und Liebe so lange wachsen kann, bis es alle lebensnotwendigen Eigenschaften und körperliche, geistige und seelische Reife ausgebildet hat, um in etwa für ein Leben auf der Erde gewappnet zu sein.

© 2013 www.LiebeHebamme.de

Dauer der normalen Schwangerschaft:
Eine Schwangerschaft dauert 281 Tage, 40 Wochen, 9 Monate oder 10 Mondmonate mit 28 Tagen. Die Schwangerschaft wird nach der letzten Menstruation berechnet. Genau genommen ist sie 14 Tage kürzer, da die Befruchtung etwa um den 14. Tag stattfindet.



Spermien auf dem Weg zur Eizelle

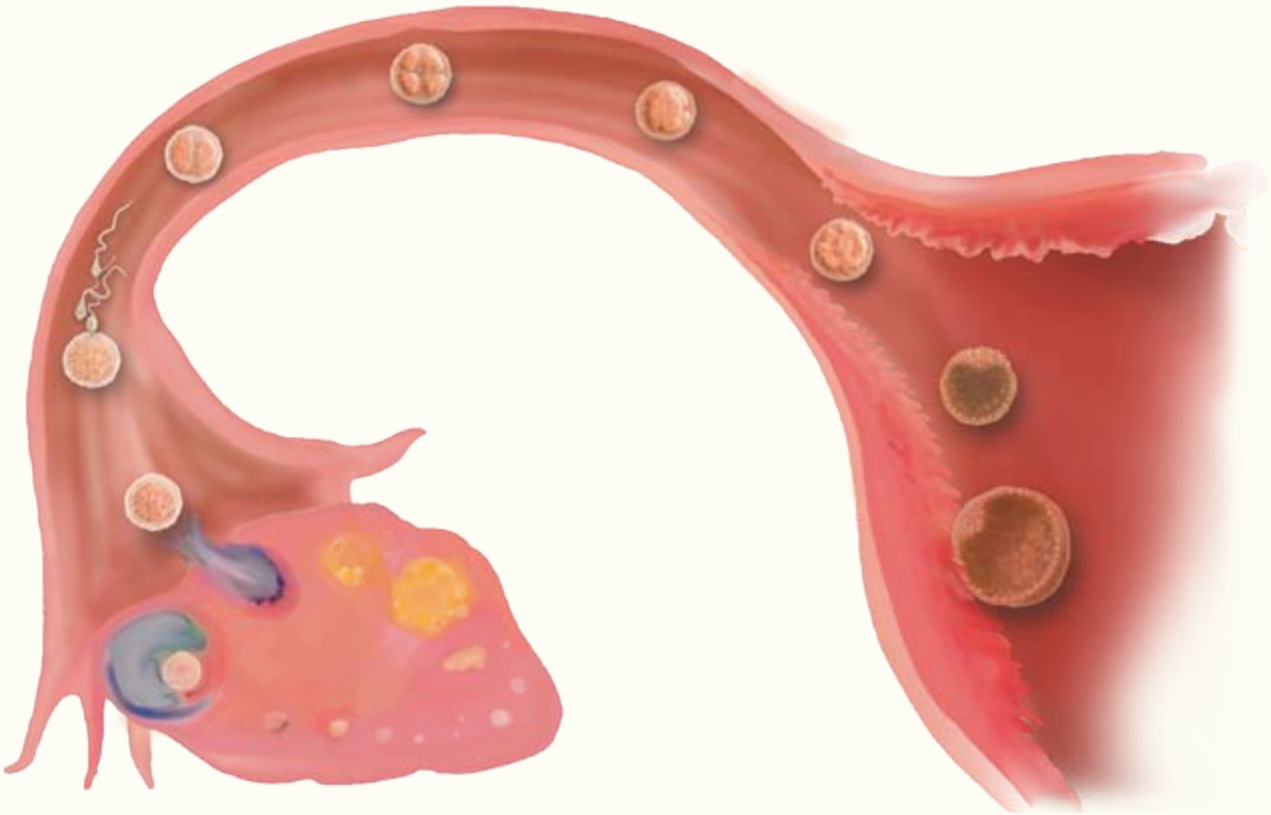
2. Wie Leben entsteht

a, Die Befruchtung

Alle 28 Tage reift im weiblichen Eierstock eine Eizelle heran. Diese springt unter bestimmten hormonellen Einflüssen etwa in der Mitte des Zyklus und wird vom Trichter des Eileiters aufgefangen. Von hier aus begibt es sich auf seine lange Reise durch den Eileiter zur Gebärmutter. Im Eileiter hat sich das reife Ei auf seine Begegnung mit dem Spermium gut vorbereitet. Es rollt auf der Oberfläche der Schleimhautfalten und wartet dort auf die Spermien. Viele Millionen Spermien werden beim Geschlechtsverkehr ausgeschüttet und machen sich auf eine lange Reise zur Eizelle. Spermien können drei bis fünf Tage im Eileiter überleben, um auf eine Eizelle zu warten. Nach einem langen Weg von 12-18 Zentimetern und 20.000 Bewegungen mit dem Schwanz, die sie auf ihrem Weg zurücklegen müssen, bohren sie ihren Kopf in die Eihülle und treiben das Ei an, sich langsam gegen den Uhrzeigersinn zu drehen. Hier ist Teamwork von mehreren Hunderten Spermien nötig, denn einem einzigen Spermium alleine würde es nie gelingen durch die schützende Hülle des Eies zu dringen! Allerdings gelingt es später nur einem einzigen Spermium, diesen Kraftakt zu schaffen und mit der Eizelle zu verschmelzen. Alle anderen Spermien werden sofort ausgeschlossen.

Einige Stunden später findet bereits die erste Zellteilung statt und es kommt alle 12-15 Stunden zu einer weiteren Teilung. Das befruchtete Ei begibt sich nun auf seine drei bis vier Tage dauernde gefährliche Reise zur Gebärmutter.

© 2013 www.LiebeHebamme.de



Die gefährliche Reise der Eizelle zur Gebährmutter

Die Ernährung in dieser Zeit übernimmt das sogenannte Gelbkörperhormon, das von den Eileitern gebildet wird. Ist das Ei endlich in der Gebärmutter angekommen, hat es die gefährlichste Zeit der ersten Tage überstanden und kann sich nun in der Gebärmutterschleimhaut vom circa 7. - 23. Tag einnisten. Verschiedene Hormone bewirken, dass dieser Prozess gelingen kann und das Ei nicht abgestoßen wird.

b, Wachstum und Entwicklung des Kindes:

- **Circa 3 Wochen** nach der Befruchtung misst der menschliche Embryo ca. 2 mm.

- **Nach 4 Wochen** misst der Embryo schon 6 mm und es beginnen sich bereits die Grundrisse des Menschen abzuzeich-

© 2013 www.LiebeHebamme.de

nen. Deutliche Anlagen zu Gehirn und Rückgrat werden sichtbar. Auch das Herz ist angelegt und pumpt Blut zu den wichtigen Organen.

- **5 ½ - 6 Wochen** nach der Befruchtung ist der Embryo 14 mm lang. Es entwickeln sich langsam Augen, Mund und Nase.

- Das Gehirn des Menschen beginnt bereits **in der 7. Woche** mit seiner Arbeit, indem seine Nervenzellen durch kleine Auswüchse miteinander Kontakt aufnehmen und erste Nervenbahnen sich miteinander verbinden.

- **Mit 8 Wochen** misst der Embryo bereits 1,5 cm. Schwerelos schwebt er in seinem Raum aus Fruchtwasser, das ihn und seine wichtigen Organe gegen Stoß und Druck schützt. Die Plazenta ist nun bereits für die Ernährung mit wichtigen Stoffen, nämlich Eiweiß, Fett und Zucker und die Lieferung des Sauerstoffs für den schnellen Zellaufbau zuständig.

- **Zwischen 8. und 9. Lebenswoche** haben sich Nervenverbindungen zwischen Haut, Rückenmark und Muskeln gebildet. Könnten Sie Ihr Kind berühren, würde es darauf mit einer Bewegung reagieren!

- **In der 12. Woche** ist der Embryo bereits vollständig ausgebildet. Alle Gliedmaßen, bis hin zu Fingern und Zehen, die Augen, die Nase, der Mund, das Gehirn, die Wirbelsäule, genauso das Geschlecht des Kindes sind bereits angelegt. Es misst nun 5 cm und braucht nun nur noch ordentlich zu wachsen.

- **Im 3. Monat** beginnt auch das Haarwachstum. Dieses überzieht im Laufe der Schwangerschaft den ganzen Körper des Kindes mit so genanntem feinem Lanugo-Haar.

- **Im 4. Monat** misst das Baby 10 cm. Unser Embryo wird jetzt Fötus genannt und bewegt sich mit großer Ausdauer. Berührt bei diesen Bewegungen der Daumen zufällig den Mund, wird der Saugreflex ausgelöst und Ihr Baby lutscht zum ersten Mal am

© 2013 www.LiebeHebamme.de

Daumen. In dieser Zeit wachsen auch die Füße und die Zehen. Das kindliche Skelett besteht jedoch zum großen Teil immer noch aus Knorpeln, die sich erst langsam im Laufe der Schwangerschaft in Knochen umwandeln.

- **Im 5. Lebensmonat** misst unser Fötus bereits 13 cm und bewegt sich schon sehr heftig. Das ist die Zeit, in der Sie die ersten Kindsbewegungen spüren.

- **Im 4.-5. Monat** fängt das Baby an zu hören. Es nimmt alle Geräusche im Bauch der Mutter wahr, wie z.B. das Schlagen des Herzens, die Laute der Darmtätigkeit und das Rauschen des Blutflusses. Ebenso kann das Kind nun schon Töne und Laute, die außerhalb des mütterlichen Körpers stattfinden, hören und man nimmt an, dass durch die verschiedenen Geräusche sowohl positive als auch negative Gefühle beim Kind ausgelöst werden können.

- **Im 6. Monat** misst das Kind circa 28 cm und hat nun die Aufgabe durch kräftige Bewegungen seine Muskulatur zu trainieren, um zu wachsen. Alle Nervenbahnen sind seit dem 5. Monat miteinander verbunden. Das Kind kann jetzt greifen, sich strecken und sich drehen. Dies ist ein nötiger Prozess zur Kräftigung der Muskulatur, der Entwicklung des Skelettes und auch der Entwicklung der Feinmotorik.

- **Im 7. Monat** ist unser Kind circa 35 cm groß. Der Platz ist nun nicht mehr über die Maßen ausreichend, das Baby kann nicht mehr nach Herzenslust wie bisher seine Saltos schlagen und sich in alle Richtungen drehen und wenden. Ihr Kind wohnt mit ca. 1,5 Litern Fruchtwasser in einer immer enger werdenden Höhle.

Hier trainiert es bereits erste Fertigkeiten, die es in seinem späteren Leben braucht. Es trinkt Fruchtwasser in ausreichender Menge und setzt dieses wieder als Urin im Fruchtwasser ab. Vielleicht erleben Sie manchmal kleine rhythmische Bewegungen in Ihrem Bauch, die ganz einfach daher rühren, dass Ihr Baby in diesen Moment einen Schluckauf hat. Das haben Feten ab dem 6. Monat relativ regelmäßig und häufig. Dies ist jedoch ein völlig nor-

© 2013 www.LiebeHebamme.de

maler Prozess und braucht Sie nicht zu beunruhigen. Darmtätigkeit hat der Fötus in der Gebärmutter noch keine. Sein Darm ist von dem sogenannten Mekonium oder auch Kindspech ausgekleidet.

• **Am Ende der Schwangerschaft** wiegt das Kind zwischen 2800 und 4000 Gramm und misst zwischen 48 und 53 cm. In der Zwischenzeit ist es in der Gebärmutter ordentlich eng geworden. Das Baby hat kaum mehr Platz sich zu bewegen und die Fruchtwassermenge ist bis auf 0,5 Liter zurückgegangen.

3. Einteilung der „neun" Monate der Schwangerschaft

Eine Schwangerschaft dauert 281 Tage, 40 Wochen, 9 Monate oder 10 Mondmonate. Grob teilen wir diese Zeit in die unten stehenden Drittel ein.

Erstes Drittel – Stadium der Anpassung:

1. - 4. Monat der Schwangerschaft

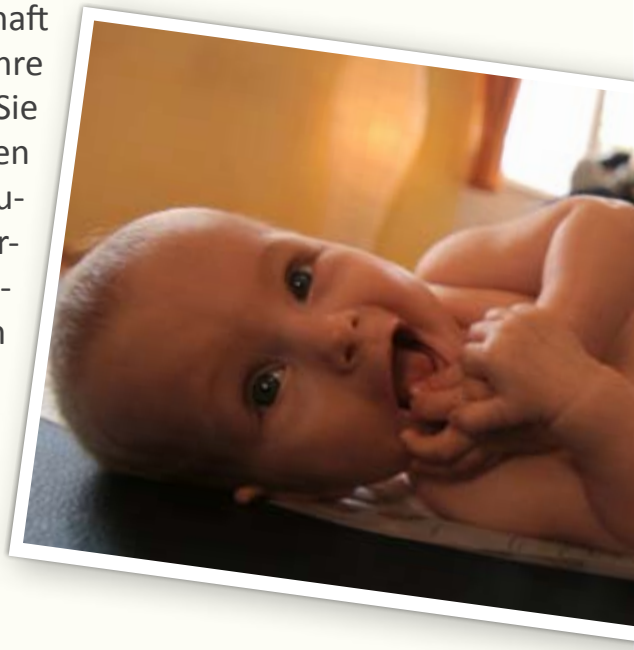
Der Körper muss sich der neuen Begebenheit und den Hormonumstellungen anpassen, dabei kommt es oft zu vorübergehenden Schwangerschaftsbeschwerden wie Schwindel, niedrigem Blutdruck und morgendlicher Übelkeit. In dieser Zeit kann es sein, dass Sie sich noch nicht richtig wohlfühlen, dass sich Körper und Geist erst einmal auf die große Umstellung und das Akzeptieren des „Fremdkörpers" Kind einstellen müssen. Manchmal war die Schwangerschaft ungeplant und Sie müssen sich erst an die Vorstellung gewöhnen, bald Mutter / Eltern zu werden! Aber auch wenn Sie bereits sehnlichst auf Ihr Baby gewartet haben, braucht es einige Zeit, um sich an den Gedanken zu gewöhnen, dass viele Dinge in Ihrem Leben sich nun ändern werden!

Zweites Drittel – Stadium des Wohlbefindens

4. - 7. Monat der Schwangerschaft

Nun ist die Anpassung und Akzeptanz von Körper und Geist in der Regel vollzogen. Dies sind nun die schöns-

ten Monate Ihrer Schwangerschaft. Bei einer normalen Schwangerschaft (ohne größere Komplikationen) fühlen Sie sich nun wohl und ausgesprochen fit und leistungsfähig. Verspüren Sie Lust die Zukunft mit Ihrem Kind zu planen? Dies ist übrigens die beste Zeit, um in den Urlaub zu fahren. Um die 20. Schwangerschaftswoche herum verspüren Sie auch ganz leise und zaghaft die ersten Kindsbewegungen. Die Schwangerschaft wird nun real, da Ihr Bauch zu wachsen beginnt, Ihre Schwangerschaft jetzt also auch zu sehen ist und Sie Ihr Kind spüren können. Wie bereits im vorherigen Kapitel über die Entwicklung des Kindes nachzulesen, nimmt Ihr Baby ab dem 4. / 5. Schwangerschaftsmonat Geräusche wahr. Nun können Sie bereits durch Singen und Streicheln Kontakt mit dem Baby aufnehmen. Es wird Melodien und die Stimmen von Mutter und Vater oder anderen vertrauten Personen nach der Geburt wiedererkennen!



Letztes Drittel – Stadium der Belastung

8. - 10. Monat der Schwangerschaft

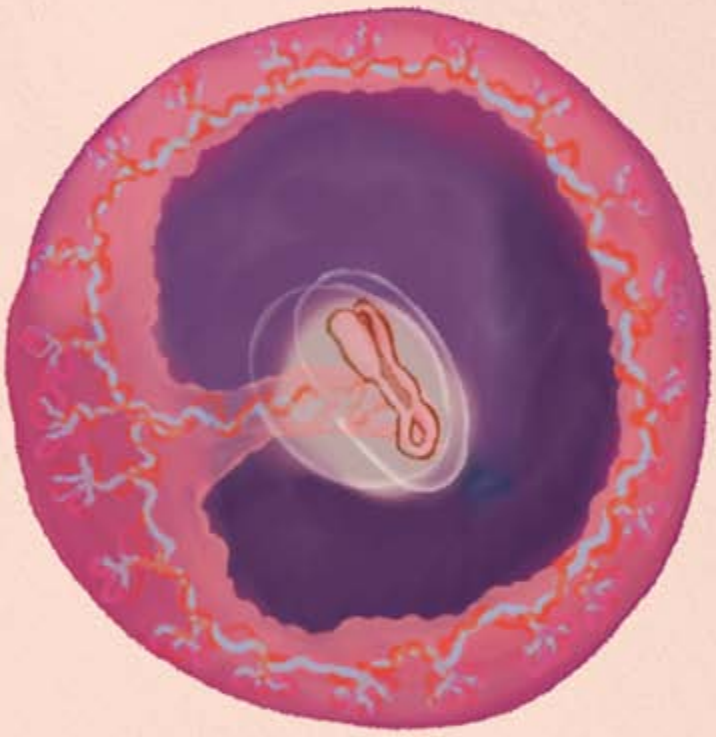
Ihr Baby ist in den letzten Monaten sehr gewachsen, dies ist Ihrem Bauch anzusehen! Durch die vermehrte Gewichtszunahme, die Auflockerung des Gewebes und die Verdrängung von Organen kommt es zu verschiedenen Befindlichkeitsstörungen, wie Kreuzschmerzen, Sodbrennen, häufiges nächtliches Wasserlassen, Schwitzen und schlechtes Schlafen. Das Baby strampelt jetzt mit aller Heftigkeit, da es nun in sehr engem Kontakt mit der Gebärmutter ist! Hinzu kommt, dass sich nun die ersten Vor- und Senkwehen bemerkbar machen können. Aber ein Trost: Die Natur hat die letzten Wochen vor der Geburt absichtlich beschwerlich gestaltet! So können Sie das Baby loslassen, je mehr Sie sich dem Ende der Schwangerschaft nähern.

© 2013 www.LiebeHebamme.de

Die 5. Schwangerschaftswoche

Der Embryo ist schon
als Zellgebilde ausgebildet

Anlagen für Lunge, Herz, Darm,
zentrales Nervensystem
sind schon vorhanden.



Etwa 2mm groß

Bereits in der 7. SSW beginnt
das Gehirn mit der Arbeit

Die 9. Schwangerschaftswoche

ca. 15mm groß

Der Embryo hat schon annähernd menschliche Gestalt

Augen bilden sich aus, die Ohren sind schon angelegt

Das Gesicht ist schon in Ansätzen erkennbar

Herz schlägt doppelt so schnell, wie bei der Mutter

Die 12. Schwangerschaftswoche

Vollständiger kleiner Mensch, sämtliche Organe sind angelegt

Überproportional großer Kopf

Kann Muskeln in Armen und Beinen bewegen

Nieren arbeiten schon und scheiden Urin aus

Etwa 6cm groß

Die 18. Schwangerschaftswoche

Lanugohäarchen haben sich auf Körper ausgebildet
Augenbrauen und Wimpern entwickeln sich
Augenmuskeln bilden sich aus
Baby bewegt sich viel
Genitalien bereits entwickelt

Ca. 17cm groß

20. SSW:
Übt mit Fruchtwasser schon Atmen
Geschmacksnerven funktionieren schon
Nimmt erste Geräusche wahr

22. SSW:
Käseschmiere bildet sich auf Körper des Fötus

Die 24. Schwangerschaftswoche

Jetzt besteht Chance eine Frühgeburt zu überleben

Strampelt kräftig

Ca. 30cm groß

26. SSW:
- Gehirn reift weiter heran
- Kann schon erste Erinnerungen abspeichern
- Augen öffnen sich

Die 28. Schwangerschaftswoche

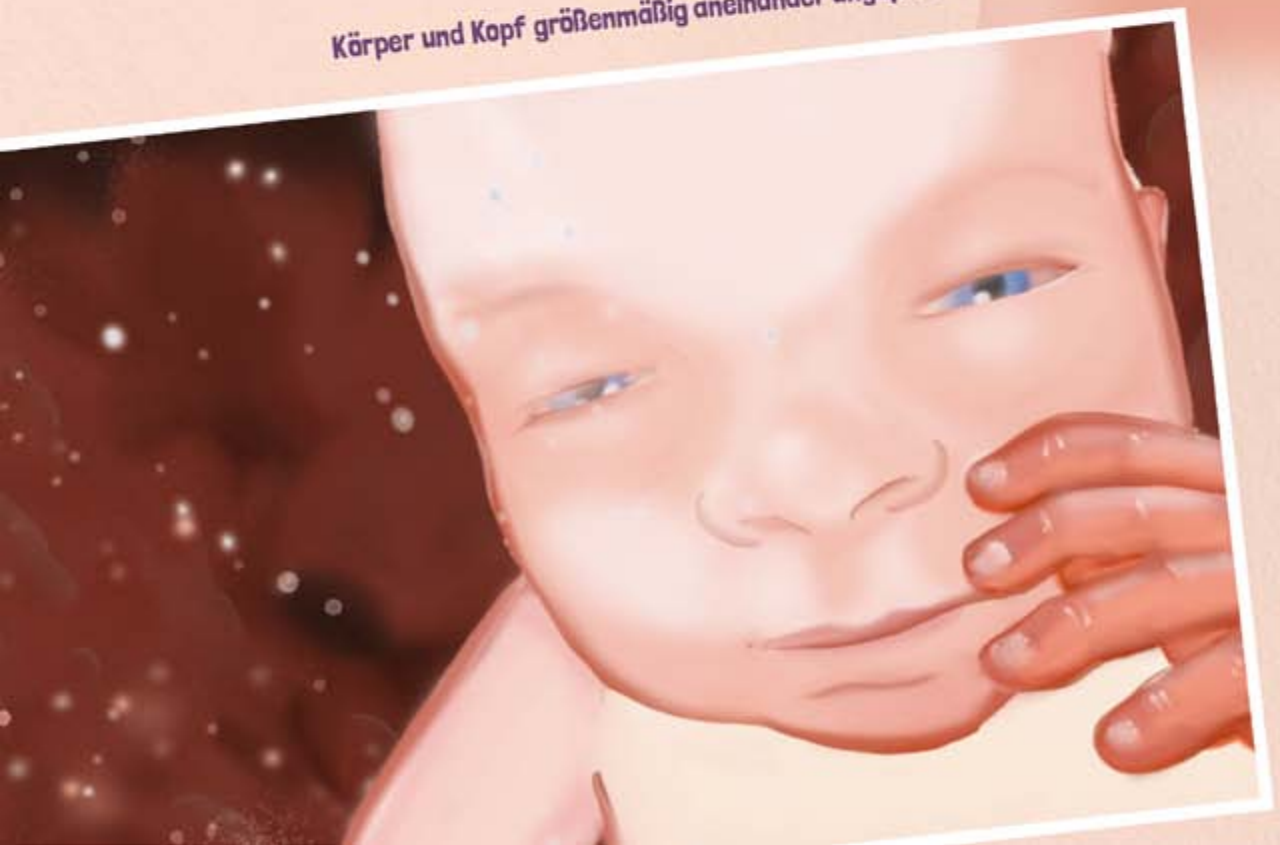
Gute Chancen gesund zu überleben
Kann gut sehen und hören und reagiert auf Hell und Dunkel
Kann schon auf Berührung des Bauches reagieren
Ca. 35 bis 40cm groß

Die 29.–34. Schwangerschaftswoche

Gutes Fettpolster angelegt
Trainiert kräftig
Körper und Organe schon gut ausgebildet

30. SSW:
Entdeckt zunehmend Tastsinn
Haut glättet sich langsam

32. SSW:
Körper und Kopf größenmäßig aneinander angepasst



Die 36. Schwangerschaftswoche

Knochen härten aus
Nägel reichen bis zu den Fingerspitzen
Erste Kopfbehaarung kann vorhanden sein

Die 39. Schwangerschaftswoche

Alle Körperfunktionen intakt

Wird nicht mehr allzu sehr wachsen,
wird aber noch etwas Gewicht zunehmen

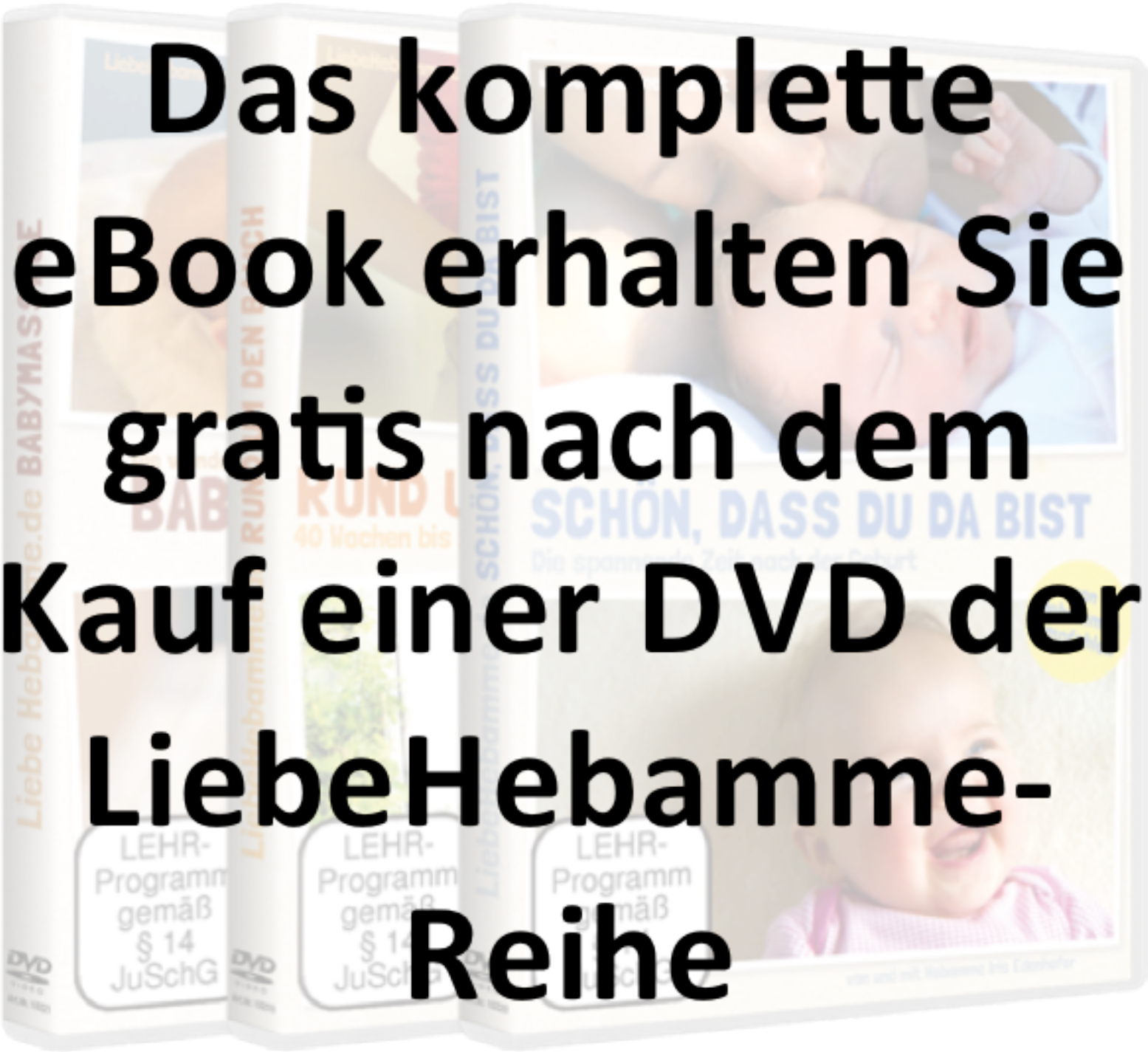
Versorgung der Plazenta nimmt etwas ab

Baby ist geburtsreif

Die 40. Schwangerschaftswoche

Lanugohäarchen und Käseschmiere
fast vollständig verschwunden
Baby ist fertig ausgereift

Ca. 50–52cm groß (abhängig von Erbmasse der Eltern)



Das komplette eBook erhalten Sie gratis nach dem Kauf einer DVD der LiebeHebamme-Reihe