

Inhalt



6 Ausnahmezustand

Der Hormonpegel ist bei werdenden Müttern fast tausendmal höher als bei nicht schwangeren Frauen. Eine Hebamme erklärt, was die Hormonflut mit sich bringt.



19 Gut genährt

«Essen für zwei» ist ein schlechter Rat für Schwangere. Wichtig ist, auf eine ausgewogene Ernährung zu achten.



37 Gebärtsaal Auto

Das ist der Albtraum aller Eltern: Das Kind kommt unterwegs zum Spital im Auto zur Welt. Doch das kann auch gut gehen; eine Mutter und ein Vater erzählen.

4 Kurz und gut

11 Sport, kein Tabu

Im richtigen Mass ist Sport während der Schwangerschaft nicht nur erlaubt, sondern tut der Mama wie auch dem Baby gut.

14 Ganz schön schwanger

Schön durch die Schwangerschaft: Natürliche Heilmittel von innen und sanfte Pflege von aussen.

16 Wie sag ichs meinem Chef?

Erwerbstätige Schwangere haben Rechte und Pflichten. Ein kleiner juristischer Leitfaden.

25 Gebären, aber wie?

Gebärmethoden gibt es viele. Wichtig aber ist, nicht mit fixen Vorstellungen an die Geburt zu gehen.

28 Auf Namensuche

Wie soll es heissen? Wie die Namenswahl abläuft, das haben deutsche Studentinnen untersucht.

32 Im Wechselbad der Gefühle

Die Frau und das Baby stehen bei einer Geburt im Zentrum. Wie aber erleben Väter diese besonderen Stunden?

40 Was das Kleine alles braucht

Fürs erste Kind muss so einiges angeschafft werden. Wir sagen, was das Baby braucht, und was es definitiv nicht braucht.

44 Geburten rund um den Erdball

Andere Länder, andere Sitten, das macht auch vor Schwangeren und Gebärenden nicht halt.

Totalumbau des Körpers

Während einer Schwangerschaft wird der Körper von Hormonen geradezu überflutet – der Pegel ist fast tausendmal höher als im «Normalzustand».

Frau Troxler, Sie sind Hebamme, welche körperlichen Veränderungen kommen während einer Schwangerschaft auf jede Frau zu?

Edith Troxler: Die grösste sichtbare Veränderung betrifft natürlich den wachsenden Bauch. Die Brüste werden schwer und empfindlich, das Becken weitet sich, die Frau legt an Gewicht zu. Durch die Schwangerschaft kann im Gesicht eine Pigmentierung auftreten, und an Bauch und Brüsten können Schwangerschaftsstreifen entstehen.

Welche Gewichtszunahme ist normal und gesund?

Normal ist eine Zunahme von 9 bis 15 Kilo. Viele Frauen nehmen aber bis zu 20 Kilo zu. Das kann an einer erhöhten Wasseran-

sammlung oder auch an falschem Essverhalten liegen. Essen für zwei ist nicht nötig. Wichtig ist, dass sich die Schwangere gesund ernährt, mit viel Obst und Gemüse (siehe auch Seite 19). Süsses massvoll genossen ist natürlich erlaubt, denn etwas Fettreserve für die Stillzeit nach der Geburt ist durchaus sinnvoll.

Neben den körperlichen Veränderungen verändert sich auch der Hormonhaushalt. Dadurch kann die Gefühlswelt besonders in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen durcheinandergeraten. Wie kann sich das äussern?

Der Gemütszustand einer Schwangeren kann sehr labil sein. Freude und Gereiztheit, Hochgefühle und Traurigkeit – die Gefühlsspanne ist breit, und die Stimmungen können rasch wechseln. Während einige Frauen zum Beispiel zu ihren Liebsten sehr abweisend sind und keine Nähe ertragen, brauchen andere diese umso mehr. Oft sind Schwangere sehr müde, und manchen ist häufig übel, was auch Einfluss auf die Stimmung haben kann. Die ersten zwölf Schwangerschafts-

Bettina Frey mit Lionel und Enola ist mit ihrem dritten Kind im 5. Monat schwanger.

«Endlich kann ich das Kleine fühlen. Allerdings schlafe ich schlecht und träume wirres Zeug».

