



# MAMI

*to go*

Die wichtigsten

# CHECKLISTEN

für ✓ Schwangerschaft

✓ Geburt

✓ Babyzeit

## DIE SCHWANGERSCHAFT

### DAS 1. TRIMESTER (1.–3. MONAT) 6

- Ein Baby? Erste Anzeichen 6
- Schwangerschaft im Überblick 8
- Erster Besuch beim Arzt 10
- Die Vorsorgeuntersuchungen 12
- Der Mutterpass 14
- Was heißt risikoschwanger? 15
- Zum Arzt? Warnsignale 16
- Die frohe Botschaft mitteilen 17
- Schwanger im Arbeitsleben 18
- Tipps gegen Beschwerden 20
- Ernährung für werdende Mütter 22
- Unterwegs 24
- Haustiere 26
- Sport mit Babybauch? 27
- Pflegeprodukte & Co. 28

### DAS 2. TRIMESTER (4.–7. MONAT) 30

- Das zweite Screening 30
- Gewicht – was ist erlaubt? 32
- Betreuung durch die Hebamme 34
- Lust und Partnerschaft 36
- Umstandsmode einkaufen 38
- Geburtsvorbereitungskurs 40
- Den schönsten Babynamen finden 41

- Das Baby spüren 42
- Wenn das zweite Kind kommt 43
- Hilfe bei Beschwerden 44

### DAS 3. TRIMESTER (8.–10. MONAT) 46

- Das Nest vorbereiten 46
- Babys Erstausrüstung 48
- Geburtsvorbereitung für Väter 50
- Formalitäten vor der Geburt 52
- Was tun bei Schlafproblemen? 55
- Die letzten Tage 56
- Vorbereitung aufs Stillen 58
- Das Baby lässt auf sich warten 59



## DIE GEBURT

### BEVOR ES LOSGEHT 62

- Den richtigen Geburtsort finden 62
- Die Kliniktasche 64
- Die Geburt planen 65

### DAS BABY KOMMT 66

- Geht die Geburt los? 66
- Phasen der Geburt 68
- Geburtsschmerzen lindern 71
- Hilfe bei Komplikationen 74
- Kaiserschnitt 76
- Papa bei der Geburt 77

### WILLKOMMEN, BABY 78

- Gleich nach der Geburt 78
- Erste Untersuchungen 80



- Mama nach der Entbindung 81
- Es geht nach Hause 82

## DAS ERSTE HALBE JAHR

## MIT DEM BABY



### DIE ERSTEN WOCHEN 86

- Eine neuer Lebensabschnitt 86
- Mama im Wochenbett 88
- Das Neugeborene 90
- Der frischgebackene Papa 92
- Den richtigen Kinderarzt finden 94
- Das erste Mal beim Arzt 95

### BABYS ERNÄHRUNG 96

- Das Beste von Anfang an: Stillen 96
- Stillprobleme meistern 98
- Die Ernährung in der Stillzeit 100
- Alternativ: das Fläschchen 102
- Und wie geht es weiter? 104

### BABYPFLEGE 106

- Richtig wickeln 106
- Das Kleine waschen 108
- Gut angezogen: Babys Kleidung 110
- Kinderwagen und Tragehilfe 112
- Die Wickeltasche 114
- Autofahren mit Baby 115

### BABYS GESUNDHEIT 116

- Der sichere Babyschlafplatz 116
- Einschlafen lernen 118
- Unruhige Babys und Schreikinder 120
- Schlafmangel bei den Eltern 122
- Die U-Untersuchungen 124
- Wenn das Baby krank ist 126
- Sofort zum Arzt? 128
- Impfungen 129

### WIR SIND EINE FAMILIE! 130

- Mama und Papa sein 130
- Gemeinsam verreisen 132
- Die richtige Betreuung finden 134
- Spielen mit dem Baby 136
- Trotz Kind ein Liebespaar bleiben 137
- Entwicklung: Die ersten 6 Monate 138

### ZUM NACHSCHLAGEN 140

- Bücher und Internetadressen, die weiterhelfen 140
- Register 142
- Impressum 144

# DAS 1. TRIMESTER

## (1. BIS 3. MONAT)

### EIN BABY? ERSTE ANZEICHEN

Egal, ob bei einem langersehnten Wunschkind oder bei einer ungeplanten Schwangerschaft – ganz plötzlich sind die ersten Zeichen da.

#### DAS KÖNNTE AUF EINE SCHWANGERSCHAFT HINDEUTEN

- ✓ **Einnistungsblutung:** Das befruchtete Ei setzt sich meist unbemerkt in die Gebärmutter-schleimhaut. Jede vierte Schwangere bemerkt aber eine leichte Blutung.
- ✓ **Ungewohntes Brustgefühl:** Einige Frauen haben das Gefühl, dass der Busen besonders spannt, sehr empfindlich ist oder sich sehr weich anfühlt. Auch die Brustwarzen erscheinen dunkler.
- ✓ **Unerklärliche Müdigkeit:** Gerade in den ersten Wochen und Monaten leistet der Organismus der Frau Schwerstarbeit. Er reagiert darauf mit extremer Müdigkeit, um sich zu schonen.



- ✓ **Übelkeit:** Mehr als der Hälfte aller Frauen ist in den ersten Monaten der Schwangerschaft regelmäßig übel. Einige müssen morgens erbrechen, andere haben den ganzen Tag über das Gefühl, dass ihnen schlecht werden könnte. Nach den ersten zwölf Wochen geht es den meisten aber zum Glück wieder besser.
- ✓ **Kopfschmerzen:** Weil der Gehalt des Hormons Progesteron im Blut erhöht ist, haben manche Schwangere Kopfschmerzen. Meist verschwinden diese Beschwerden im zweiten Schwangerschaftsdrittel.
- ✓ **Sonderbare Gelüste:** Appetit auf dunkles Vollkornbrot, Spinat, Fleisch oder saure Gurken? Hinter dem ungewohnten Heißhunger steckt oft ein erhöhter Bedarf an bestimmten Mineralstoffen oder Spurenelementen, die in diesen Lebensmitteln enthalten sind.
- ✓ **Ausbleiben der Periode:** Das deutlichste Zeichen für eine Schwangerschaft. Zwar können Sie bereits vor dem Ausbleiben einen Frühtest machen, doch der ist nicht wirklich aussagekräftig. Ein Urintest zwei Tage nach Ausbleiben der Periode gilt dagegen zu 97 Prozent als zuverlässig. Machen Sie den Test möglichst morgens, dann lässt sich das Schwangerschaftshormon HCG am besten nachweisen.
- ✓ **Positiver Test!** Und nun? Atmen Sie erst einmal tief durch. Sehr tief, denn ab jetzt beginnt ein völlig neues Leben – nicht nur in Ihrem Bauch. Sie werden Mutter und Ihr Partner Vater. Hat er nicht schon beim Test mitgezittert, ist es nun an der Zeit, ihn zu informieren.

**WICHTIG****DEN FRAUENARZT ANRUFEN**

Machen Sie einen Termin bei Ihrem Gynäkologen. Erklären Sie, dass Sie schwanger sind, und besprechen Sie, wann Sie zur ersten Vorsorgeuntersuchung kommen können. Was viele nicht wissen: Auch Hebammen können die Vorsorgeuntersuchungen übernehmen und führen sie nach den Mutterschaftsrichtlinien durch.

## HAUSTIERE

**Generell spricht natürlich nichts dagegen, dass Sie Ihr Haustier behalten, wenn Sie ein Kind erwarten. Allerdings sollten werdende Mütter besonders streng auf Hygiene achten.**

---

### HYGIENEMASSNAHMEN

---

- ✓ **Tierarzt-Check:** Ist das Tier richtig geimpft, entwurmt und entlaust?
- ✓ **Floh Halsbänder:** Vorsicht, die Chemikalien darin können für Schwangere gefährlich sein. Fragen Sie den Tierarzt nach Alternativen.
- ✓ **Katzen:** Vermeiden Sie unbedingt den Kontakt mit Katzenkot; hier befinden sich die Erreger der Toxoplasmose. Die Reinigung der Katzentoilette sollte ein anderes Familienmitglied übernehmen.
- ✓ **Nager:** Hamster und Mäuse können das LCM-Virus übertragen, Frettchen und Ratten Listeriose und Leptospirose. Halten Sie unbedingt Rücksprache mit dem Tierarzt. Eventuell können Sie das Tier während der Schwangerschaft bei Freunden oder Verwandten unterbringen.
- ✓ **Vögel:** Auch hier kann der Kot Parasiten enthalten, die die Gesundheit der Schwangeren und des Babys gefährden.

---

### NEUE REGELN

---

- ✓ Hunde und Katzen sollten vor der Geburt wissen, was für sie tabu ist (Kinderzimmer, Wiege, Wickeltisch).
- ✓ Rechnen Sie damit, dass Ihr Tier eifersüchtig auf das Baby reagiert.
- ✓ Schaffen Sie Rückzugsmöglichkeiten für Ihren Vierbeiner.
- ✓ Planen Sie für die Geburt und für den Notfall eine »Pflegefamilie« ein. Es muss klar sein, wer sich um das Haustier kümmert.

# SPORT MIT BABYBAUCH?

**Bewegung lindert Schwangerschaftsbeschwerden und bereitet den Körper auf die Strapazen der Geburt vor.**

## GUT GEEIGNET

- ✓ Aquafitness, Schwimmen
- ✓ Ausgedehnte Spaziergänge
- ✓ Golfen
- ✓ Gymnastik, Yoga
- ✓ Radfahren
- ✓ Tai-Chi
- ✓ Tanzen
- ✓ Walking

## NICHT GEEIGNET

- ✓ Ballsportarten
- ✓ Extremsportarten
- ✓ Inline-Skaten
- ✓ Reiten
- ✓ Rudern
- ✓ Skifahren
- ✓ Squash, Tennis
- ✓ Tauchen

## DARAUF SOLLTEN SIE ACHTEN

- ✓ Puls unter 140 Schläge/Minute
- ✓ Ausreichend trinken
- ✓ Sanft und gut aufwärmen
- ✓ Gelenke schonen
- ✓ Genug Pausen machen
- ✓ Auf die Signale des Körpers achten: Was tut wirklich gut?



## UMSTANDSMODE EINKAUFEN

**Der Bauch wird immer runder und selbst normale Hosen mit Gummizug passen im zweiten Schwangerschaftsdrittel kaum noch. Doch welche Anschaffungen lohnen sich wirklich?**

---

### DARAUF SOLLTEN SCHWANGERE BEIM EINKAUFEN ACHTEN

---

- ✓ Gönnen Sie sich gut sitzende Umstandsmode. Wer im Schrank einfach zu extraweit geschnittenen Teilen greift, fühlt sich unter Umständen nur dick und nicht schwanger.
- ✓ Entscheiden Sie sich lieber für wenige Kleidungsstücke, die sich gut miteinander kombinieren lassen und bestens verarbeitet sind, damit sie lange gut sitzen.
- ✓ Praktisch ist es, wenn Varianten möglich sind und Sie zum Beispiel eine Hose auf verschiedene Längen krempeln oder Röcke zu legeren und feierlichen Anlässen tragen können.
- ✓ Vermeiden Sie Kunstfasern. Gerade in der Schwangerschaft reagiert die Haut sensibel und manche Frauen schwitzen mehr.
- ✓ Achten Sie darauf, dass nichts einengt oder einschnürt. Das ist nämlich nicht nur unangenehm, sondern auch schlecht für die Durchblutung. Ideal sind Bündchen aus dehnbarem Material, das Woche für Woche »mitwächst«.
- ✓ Umstandsshirt im doppelten Einsatz: Viele Oberteile für Schwangere sind extra so geschnitten, dass Sie sie auch in der Stillzeit noch gut tragen können. Sehr praktisch!
- ✓ Unterhosen extra für Schwangere müssen nicht sein. Wichtig ist nur, dass der Slip entweder unter dem Bauch sitzt oder über den ganzen Bauch geht. Diese XXL-Variante ist zwar nicht hübsch, aber meist sehr angenehm zu tragen.



- ✓ Auch wer sonst nicht gern einen BH trägt: In der Schwangerschaft kann ein zusätzlicher Schutz für das Bindegewebe sehr nützlich sein. Aber lieber nur ein bis zwei BHs kaufen, da die Brust weiter wächst.
- ✓ Es muss nicht immer neu sein. Umstandsmode wird oft nur kurz getragen. Fragen Sie daher vor teuren Anschaffungen im Freundeskreis nach, ob jemand etwas verleiht oder verkauft. Auch bei ebay und in Second-Hand-Läden gibt es Schnäppchen.
- ✓ Fast unverzichtbar sind Bauchbänder. Mit ihnen können Sie nicht nur Hosen unauffällig offen tragen, sondern auch Oberteile weiter benutzen, die sonst zu kurz wären.

---

### EINKAUFLISTE: WAS BRAUCHEN SCHWANGERE?

---

- ✓ 2 bis 3 gut sitzende Hosen (mit verstellbaren oder elastischen Bündchen)
- ✓ 1 Rock oder Kleid
- ✓ 2 bis 3 passende Oberteile
- ✓ 1 lange Strickjacke
- ✓ 2 passende BHs
- ✓ 5 bis 7 große Schlüpfer aus Baumwolle
- ✓ 1 bis 2 Paar bequeme flache Schuhe
- ✓ 1 Bauchband
- ✓ 2 Paar Stützstrümpfe, wenn Sie zu blauen Flecken oder roten Äderchen neigen
- ✓ Mehrere Paar Socken oder Strümpfe, die am Bund nicht einengen



## DEN RICHTIGEN KINDERARZT FINDEN

### Schon vor der ersten Krankheit stellt sich die Frage: Welcher Kinderarzt soll das Baby betreuen?

- ✓ **Feingefühl:** Ein guter Kinderarzt geht auf das Kind und die Eltern ein und erklärt, was er gerade macht.
- ✓ **Respekt:** Er spricht mit dem Kind und nicht nur über das Kind, er untersucht es behutsam und sanft.
- ✓ **Geduld:** Er nimmt sich Zeit, selbst wenn das Wartezimmer voll ist.
- ✓ **Zuhören:** Er nimmt Sorgen und Ängste von Eltern ernst, fragt nach.
- ✓ **Freundlichkeit:** Jammert oder weint das Kind? Der Arzt bleibt ruhig und ist nicht genervt.
- ✓ **Vielseitig:** Er verschreibt auch Homöopathika und Naturheilmittel.
- ✓ **Ehrlichkeit:** Er sagt, wenn er nicht weiterhelfen kann, und überweist an einen Facharzt.
- ✓ **Gründlichkeit:** Er untersucht auch bei kleinen Standarduntersuchungen sorgfältig.
- ✓ **Organisation:** Er ist telefonisch erreichbar, Notfalltermine sind schnell möglich.
- ✓ **Wohlfühlfaktor:** Die Mitarbeiter und die Räume sind freundlich.



TIPP

#### ARZTEMPFEHLUNGEN

Erkundigen Sie sich schon vor der Geburt bei Eltern in der Nachbarschaft: Welche Kinderärzte sind gut? Auch die Nachsorgehebamme kann oft wertvolle Tipps geben. Suche nach Postleitzahl ansonsten unter: [www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de).

## DAS ERSTE MAL BEIM ARZT

Wenn die U1 und U2 in der Klinik erfolgten, lernen sich Baby und Kinderarzt erst zwischen der vierten und sechsten Woche bei der U3 kennen.

### WAS WIRD UNTERSUCHT?

- ✓ Größe und Gewicht
- ✓ Herz- und Kreislauf-System
- ✓ Atemfrequenz
- ✓ Hautbeschaffenheit
- ✓ Wundheilung des Nabels
- ✓ Bauch-, Geschlechtsorgane
- ✓ Verdauung
- ✓ Skelett-, Muskel- und Nervensystem
- ✓ Reflexe
- ✓ Entwicklung der Hüfte

### WAS IST JETZT WICHTIG?

- ✓ **Früherkennung:** Je eher Auffälligkeiten erkannt werden (etwa mithilfe des Hüftultraschalls), desto besser kann geholfen werden.
- ✓ **Impfberatung:** Ab dem zweiten Monat sind erste Impfungen empfohlen. Der Arzt informiert meist schon jetzt.
- ✓ **Offen sein:** Sprechen Sie Sorgen oder Unsicherheiten offen an, so kann der Arzt helfen.

#### INFO

### NICHT ERSCHRECKEN

Bei der »Reflexuntersuchung« untersucht der Kinderarzt, wie das Baby auf bestimmte ruckartige Bewegungen, Geräusche und helles Licht reagiert, wie gut das Baby motorisch entwickelt ist und ob sein Gehirn Reize verarbeiten kann. Für Eltern ist dieser Teil der Untersuchung oft ein wenig schockierend. Aber keine Angst: Das Baby ist auf keinen Fall in Gefahr.

## ENTWICKLUNG: DIE ERSTEN 6 MONATE

Das Baby wächst im ersten halben Jahr enorm und erlebt Meilensteine der Entwicklung. Dabei hat jedes Kind sein eigenes Tempo. Die einen sind früher dran, die anderen etwas später.

1. MONAT

### Körperliche Entwicklung

- Babys Bewegungen sind von Reflexen bestimmt.
- Es kann das Köpfchen noch nicht halten.
- Oft noch in gekrümmter Haltung wie im Mutterleib.

### Geistige Entwicklung

- Das Baby kann etwa 20 bis 25 cm weit sehen.
- Es reagiert auf Geräusche und auf die Stimmen seiner Eltern.
- Es versucht, Gesichtsausdrücke zu imitieren.
- Es kann schreien und kehlige Laute machen.

### Soziale Entwicklung

- Das Baby sucht die Nähe und die Bindung zu Mama und Papa.
- Hautkontakt ist jetzt besonders wichtig.
- Es spürt Geborgenheit.

2. MONAT

- In Bauchlage kann das Baby sich kurz abstützen, den Kopf kurz halten und etwas drehen.
- Es strampelt bewusster und bestaunt seine Hände. Erste Greifversuche.

- Das Baby verfolgt mit Augen und Kopf aufmerksam einen Gegenstand.
- Es formt erste Laute wie »Ä« und »U«.

- Das Baby lächelt bewusst.
- Es wird aktiver, nimmt an seiner Umgebung teil.
- Es mag erste Lieder und Fingerspiele und liebt es, mit Ihnen die Wohnung zu erkunden.

3. MONAT

- Das Baby kann den Kopf jetzt länger in der Bauchlage halten, greift gezielt und begeistert nach Gegenständen und hält diese fest. Loslassen kann es noch nicht, da braucht es Hilfe.

- Alles wird aufmerksam verfolgt. Das Baby kann kräftig schreien und zeigt immer mehr verschiedene Laute, die signalisieren, wie es sich fühlt. Es kann richtig herzlich lachen.

- Das Baby probiert aus, wie die Eltern auf Geräusche reagieren.
- Es findet es klasse, wenn die Eltern ihr Gesicht hinter einem Tuch oder ihren Händen verstecken.

- ✓ Bereiche wie körperliche und geistige Entwicklung lassen sich nur künstlich trennen, im Alltag gehen sie Hand in Hand.
- ✓ Manche Kinder »lernen« schneller, andere brauchen mehr Zeit. Wichtiger als exakte Altersangaben ist die Abfolge der Entwicklungsschritte.
- ✓ Sie als Eltern sind die wichtigsten Entwicklungsbegleiter Ihres Kindes. Bei allem, was es lernen wird, sind Sie sein sicherer Hafen.

## 4. MONAT

**Körperliche Entwicklung**

- Das Baby kann sich in Bauchlage aufstützen, den Kopf halten und greifen.
- Manche können sich jetzt schon aus der Rückenlage auf den Bauch rollen – und sich so fortbewegen.

**Geistige Entwicklung**

- Die Welt will mit allen Sinnen entdeckt werden. Das Baby ergreift alles, was es finden kann, und steckt es neugierig in den Mund.
- Es »erzählt« viel und übt sich an verschiedenen Tönen.

**Soziale Entwicklung**

- Das Baby möchte aktiv teilhaben. Es fordert deutlich Aufmerksamkeit. Es kann nun nicht nur Freude, sondern auch Wut gut zeigen.

## 5. MONAT

- Das Baby stützt sich auf Knie und Ellbogen und wippt dabei. Das Drehen wird perfektioniert. Hat es begriffen, wie es geht, beginnt es, sich durch Rollen fortzubewegen – oft sehr schnell.

- Das Baby versteht langsam Zusammenhänge: Wirft es einen Löffel hin, hebt Mama ihn auf. Drückt es den Teddy, macht er ein Geräusch. Ein Meilenstein in der Entwicklung!

- Das Baby kann bekannte von unbekanntem Gesichtern unterscheiden. Manche fremdeln schon.
- Das Kind kann stundenlang etwas hinwerfen und liebt es, wenn die Eltern mitspielen.

## 6. MONAT

- Das Baby hebt auch in der Rückenlage den Kopf. Es übt Wippen und Landen in einer Sitzhaltung. Manche Kinder konzentrieren sich eher darauf, das Rollen gezielt einzusetzen.

- Das Baby versteht erste Worte. Auf die Frage »Wo ist Teddy?« schaut es zum Bären.
- Es versteht immer mehr, dass es aktiv handeln und dadurch etwas bewirken kann.

- Das Baby streckt die Arme, um hochgenommen zu werden. Es wirft Spielzeug als Spielaufforderung extra auf den Boden. Es zeigt deutlich, was es möchte – und was nicht.