



Do's and Dont's in der Schwangerschaft

Don't Google! In der Schwangerschaft tauchen viele Fragen auf und man beschäftigt sich oft mit „Was ist wenn?“, „Was brauche ich für...“, „Tut das weh?“, „Was mache ich mit meinem Kind wenn...“

Bitte Google nicht immer alles an Fragen, sondern unterhalte dich mit Personen denen du vertraust und die auch Ahnung davon haben. Zumindest sollte es nicht deine einzige Informationsquelle sein. Es ist nicht sinnvoll sich den Rat von Frau XY anzuhören, deren Wissen sich lediglich auf ihre eigene Erfahrung bezieht.

Wir versuchen dir hier so viele Fragen wie möglich zu beantworten und wollen dir diese aus einer objektiven Perspektive schildern.

Ignorieren. Häufig treffen Frauen, meist auf andere Frauen, die einem die Frage stellen „Und, hast du schon Angst vor der Geburt?“

Völliger Schwachsinn! Wieso soll man Angst haben? Und bitte wovor? Du bist eine Frau, Du erwartest ein Baby und das ist eine der schönsten Erfahrungen auf dieser Welt! Komischerweise werden immer nur „furchtbare“ und „grauenvolle“ Erfahrungen geteilt. Über eine schöne und komplikationslose Geburt berichtet kaum jemand. Lass dir gesagt sein, dass das die Regel ist und nicht umgekehrt! Also, ignoriere alle die dir irgendwas anderes erzählen wollen.

Ringe tragen und Schuhe wegschmeißen. Während der Schwangerschaft wird oft viel Wasser eingelagert und Ringe lassen sich nicht mehr vom Finger lösen. Sobald du merkst, es wird eng, lieber runter damit – bevor er noch vom Finger geschnitten werden muss. Auch an der Schuhgröße ist es oft zu merken. Der schönste Schuh passt nicht mehr und vor allem auch nicht gleich wieder nach der Geburt. Bis zu 2 Jahre kann es dauern bis die alte Schuhgröße wieder erreicht wird, also bitte nicht wegschmeißen. Der Fairness halber sei erwähnt, dass die neue Schuhgröße auch bleiben kann. Aber zweimal alles neu kaufen, muss echt nicht sein.

Fasten ist ein No-Go und gefährliche Sportarten sowieso. Du sollst zwar dein Kind nicht als Ausrede benutzen um hemmungslos zu schlemmen, denn „ich esse für zwei“ ist schlichtweg Humbug. Aber genießen und qualitativ

hochwertiges Essen ist sehr wohl gewünscht. Dein Kind braucht gute Ernährung um sich gut entwickeln zu können.

Erschütterungen und Verletzungen in der Schwangerschaft sind im Gegenzug keine gute Idee. Du warst immer schon ein Fitnessfreak und hast viel Sport betrieben? Kläre es vorher mit deinen Ärzten ab. In der Regel geht es um eine an die Schwangerschaft angepasste Herz-Kreislauf Belastung und die ist natürlich individuell verschieden...

Vorfreude richtige auskosten. Kurz vor der Geburt ist man oft viel zu Hause und baut das Nest. Die Wohnung und das Schlafzimmer für das Baby herrichten, Kinderzimmer einrichten, gemütliches Lesen und auch entspannen - herrlich. Sprich auch viel mit deinem Kind und höre Musik, die dir gefällt. Das stärkt jetzt schon die Bindung zu deinem Baby.

Noch einen kleinen Urlaub machen. Mit dem Partner noch einmal eine Reise zu unternehmen und die Zeit zu zweit genießen ist wunderbar, falls die Möglichkeit besteht. Ihr könnt Ausschlafen, Bücher lesen, drei Stunden lang beim Frühstück sitzen... Dinge, die vielleicht eine Zeitlang nicht möglich sein werden.

Ausgehen ohne Babysitter. Sich ungestört mit Freunden treffen, ins Kino oder Essen gehen? Mach das unbedingt! Je schöner und ruhiger das Restaurant, desto besser. Das sind die typischen Dinge zu denen man mit einem Neugeborenen nicht mehr kommt.

Schwangerschaftsyoga oder Wellnessprogramm. Tu dir etwas Gutes! Manchmal ist man in der Schwangerschaft unzufrieden mit seinem Körper, weil einfach Nichts mehr passt und alltägliche Dinge schwerfallen können. Entspannen und sich verwöhnen lassen hilft ungemein! Und eine entspannte Mutter tut Eurem Baby super gut.

Sich viel an der frischen Luft bewegen. Das sanfte Wiegen im Gehen ist nicht nur gut für dich, auch dein Baby fühlt sich dabei wohl, hin und hergeschaukelt zu werden. Frische Luft hilft auch am Beginn der Schwangerschaft sehr gut gegen Übelkeit und zusätzlich sorgt es für Ablenkung.

Gute Körperpflege bringt´s! Die Haut in der Schwangerschaft regelmäßig zu pflegen ist sinnvoll um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen. Die körperliche Veranlagung spielt natürlich auch immer eine große Rolle, aber dein Bindegewebe benötigt viel Feuchtigkeit. Dabei kommt es weniger auf den Preis an, als auf die Regelmäßigkeit bei Öl oder Creme.