

SMARTICULAR

# SCHWANGER GLÜCKLICH NACHHALTIG

TIPPS & TRICKS FÜR  
SCHWANGERSCHAFT  
UND BABYZEIT



# SCHWANGER GLÜCKLICH NACHHALTIG

TIPPS & TRICKS  
FÜR SCHWANGERSCHAFT  
UND BABYZEIT

Herausgegeben von smarticular.net  
Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als  
E-Book  
erhältlich



1. Auflage, Druck 2308

smarticular, 2023

in der Business Hub UG (haftungsbeschränkt)

Buchberger Str. 27, 10365 Berlin

Textredaktion: Annette Frenzel, Helgard Haß, Sylvia Jahns, Heike Elsen (Redaktionsleitung)

Covergestaltung: BUCH & DESIGN Vanessa Weuffel

Satz: fuxbox, Berlin

Druck: DRUCKZONE GmbH & Co. KG, An der Autobahn 1, 03048 Cottbus

ISBN: 978-3-946658-85-6

ISBN E-Book: 978-3-946658-86-3



Unserer Umwelt zuliebe wurde dieses Buch auf umweltfreundlichem Recyclingpapier gedruckt, ausgezeichnet mit dem FSC®-Zertifikat für Papier aus Recyclingmaterial, dem Blauen Engel und dem EU-Eco-label.

### Urheberrecht

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

### Haftungsausschluss

Alle Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden nach bestem Wissen erstellt. Die Anwendungen und Rezepte in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung. Im Zweifelsfall sollte ein Arzt zu Rate gezogen werden. Es wird keine Haftung für die beschriebenen Wirkweisen der Inhaltsstoffe oder Rezepturen übernommen. Des Weiteren wird keine Haftung übernommen für fehlerhafte Zubereitung und Anwendung, auch nicht für Gesundheitsschäden durch unsachgemäße Handhabung.

### Bildverzeichnis

Alle Bilder smarticular.net: Annette Frenzel 18, 19, 35, 85, 98, 99, 100 / Franziska Donath 125, 126, 163 / Melanie Hoffart 128 / smarticular 96. Weitere Bildquellen Pia Pia Pia 107 und shutterstock.com: Africa Studio 135 / Aigul Minnibaeva 145 / Alexander Raths 104 / andreonegin 113 / antoniodiaz 66 / ArtShotPhoto 131 / aykfree 81 / bbernard 139 / BearFotos 84 / beta7 134 / Brenda Bakker 21 o / Calek 167 / Capable 97 14 / Dasha Petrenko 162 / Dasha Petrenko 24 / Dragana Gordic 136 / Ekaterina Markelova 144 / Ekaterina Pokrovsky 154, 160 / Elena Schweitzer 47 / elenavolf 46 / ElenVik 45 / Emituu 110 / fizkes 27, 40 / Flopagani-foto 80 / FotoDuets 75 / George Rudy 161 / Ground Picture 52, 115, 141 / Heike Rau 55 / images72 102 / Ink Drop 62 / Inspiration GP 166 / Iryna Inshyna 124 / Janna Golovacheva 169 / Julia Metkalova 88 / Khetsophon Thong-in 111 / kipgodi 72 / Kostikova Natalia 21 u / kryzhov 23 / Kzenon 65, 118 / Larysa Vasylenko 70 / LeManna 155 / Lolostock 146 / Luis Molinero 16 / Luuuusa 121 / mama\_mia 44 / maramorosz 41 / Marc Calleja 12 / Maridav 50 / Maxim Krivonos 122 u / Mitriakova Valeriia 92 / mjurik 20 / Mor Seban 123 / MVelishchuk 28, 42 / nadianb 86 / Natalia Deriabina 15 o / Natalia Deriabina U1, U4 u, 114 / Netrun78 93 / New Africa 39, 57, 67, 76, 106, 142, 151 / nikkos 157 / Nomad\_Soul 168 / O\_Lypa 101 / Oleksiy Rezin 56 / Ondrom 170 / Onjira Leibe 138 / Onjira Leibe 147, U4 2 vu / Onjira Leibe 149 / paulaphoto 82 / People-Images.com - Yuri A 8 / Phoderstock 127 / photographyfirm 132 / Prostock-studio 140 / Ro\_Ma\_Li 48 / Roman\_studio 164 / rubchikova 17 / sandsun 152 / sayukichi 54 / SeventyFour 122 o / ShotPrime Studio 15 u / siro46 30 / sirttravelalot 95 / SNeG17 10, U4 o / SNeG17 133 / Sunflower Light Pro 129, 130 / Svetlana Lukienko 83 / Tatyana Vyc 158, U4 2 vo / Trendsetter Images 120 / Tyler Olson 73 / Veres Production 117 / VGstock-studio 90 / VikaJpeg 108 / Viktoria Ostroushko 78

# INHALT

<b>WIR SIND SCHWANGER!</b>	<b>9</b>
<b>TEIL 1: SCHWANGERSCHAFT</b>	<b>11</b>
<b>Kleidung</b>	<b>13</b>
Was soll ich nur anziehen? 13 • Vorhandene Kleidung nutzen 13 • Kleidung umfunktionieren und ergänzen 17 • Kleidung leihen und kaufen 20	
<b>Ernährung</b>	<b>23</b>
Besonderer Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 23 • Wichtige Nährstoffe im Überblick 25	
<b>Nahrungsergänzungsmittel oder passende Lebensmittel?</b>	<b>28</b>
Ein Zuviel vermeiden: Vitamin A im Fokus 29 • Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln (NEM) 29	
<b>Welche Lebensmittel besser weglassen?</b>	<b>31</b>
Infektionen durch Lebensmittel vermeiden 31	
<b>Vegane Ernährung in der Schwangerschaft?</b>	<b>33</b>
Wichtige Nährstoffe in der veganen Schwangerschaft 34	
<b>Energy Balls als gesunder Snack</b>	<b>37</b>
<b>Körperpflege in der Schwangerschaft</b>	<b>38</b>
Trockene Haut 38 • Hausmittel gegen Dehnungsstreifen 44	

## TEIL 2: GEBURT UND WOCHENBETT 49

### **Geburtsvorbereitung mit Bewegung, Ernährung & Co. 51**

Geburtsvorbereitungskurs 51 • Regelmäßige Bewegung 51 •  
Schmerzlinderungs- und Entspannungstechniken 52 •  
Geburtsvorbereitende Tricks und Hausmittel 54

### **Welcher Geburtsort passt zu mir? 60**

Krankenhaus 61 • Geburtshaus 61 • Hausgeburt 62

### **Die passende Geburtsbegleitung finden 63**

Hebamme 63 • Doula 64

### **Mit dem Geburtsplan zur Wunschgeburt 67**

### **Ich packe meinen Koffer für die Geburt 70**

### **Schmerzlinderung - klassisch und alternativ 72**

Medizinische schmerzlindernde Maßnahmen 72 •  
Natürliche schmerzlindernde Maßnahmen 74

### **Entspannt und nachhaltig durchs Wochenbett 78**

Lass dir Zeit 78 • Bereite dich vor 79 • Nachhaltige Wochenbetteinlagen 81 •  
Was du dir noch Gutes tun kannst 82

### **Rückbildung - mehr als nur ein Kurs 84**

Der Standard: Erste Übungen und Rückbildungskurs 85 •  
Passiv, aber effektiv: Belly Binding 85 • Rückbildungsfördernde Ernährung 86

## TEIL 3: BABYZEIT 89

### **Erstausrüstung 91**

Wissenswertes rund ums erste Outfit 92 • Neu oder gebraucht? 93

### **Umweltfreundlich Wickeln 95**

Ein bisschen besser: Öko-Einwegwindeln 96 • Viele Vorteile: Stoffwindeln 97 •  
Fast müllfrei: windelfrei 98 • Wunder Babypopo – was nun? 101 •  
Wickeltisch & Co. 105 • Wickeltisch ausstatten 107

<b>Wagen oder tragen?</b>	<b>109</b>
Unterwegs mit dem Baby – aber wie? 109 • Welcher Kinderwagen ist der beste? 110 • Tragetuch oder Babytrage? 112 • Hersteller nachhaltiger Tragehilfen 116	
<b>Stillen</b>	<b>119</b>
Vorbereitung 119 • Hilfsmittel beim Stillen 119 • Stillhacks 123 • Ernährung in der Stillzeit 127 • Stillprobleme 130 • Abstillen 134 • Füttern mit der Flasche 134	
<b>Beikost: Brei oder breifrei</b>	<b>138</b>
Der richtige Startpunkt für Beikost 139 • Beikost auf Breibasis 139 • Grundrezepte für den Mittagsbrei 140 • Grundrezept für den Abendbrei 143 • Grundrezept für den Nachmittagsbrei 145	
<b>Baby-led Weaning</b>	<b>146</b>
Geeignete Lebensmittel für den Einstieg 147 • Nicht geeignete Lebensmittel 147 • Welche Lebensmittel ab wann? 148	
<b>Babygeschirr</b>	<b>149</b>
Schadstoffe vermeiden 150	
<b>Spielzeug</b>	<b>153</b>
Spielzeug für die Sinne 153 • Spielzeug zum Greifen 153	
<b>Sichere Spielzeuge und empfehlenswerte Materialien</b>	<b>155</b>
<b>Babys Schlafplatz</b>	<b>157</b>
Beistellbett – nah und sicher 160 • Für Kuschler – das Familienbett 160	
<b>Natürliche Babypflege</b>	<b>163</b>
Babyshampoo 163 • Wind-und-Wetter-Salbe 163 • Baby-Badezusatz 164 • Baby-Sonnenschutz 166 • Babys Finger- und Fußnägel 166	
<b>Hausmittel bei typischen Problemen</b>	<b>168</b>
Hilfe beim Zahnen 168 • Tipps gegen Bauchschmerzen, Blähungen und Dreimonatskoliken 169	
<b>BEZUGSQUELLEN</b>	<b>171</b>
<b>STICHWORTVERZEICHNIS</b>	<b>173</b>



# WIR SIND SCHWANGER!

Mit dieser Nachricht beginnt für dich und deinen Partner oder deine Partnerin einer der aufregendsten Abschnitte eures Lebens – denn es wächst ein kleiner Mensch in dir heran, der euer Leben in nicht allzu ferner Zukunft ganz schön auf den Kopf stellen wird.

Zur Vorfreude gesellt sich womöglich auch eine gewisse Unsicherheit. Schließlich möchtest du als (werdende) Mutter alles richtig machen und dein Kind schon in der Schwangerschaft und auch danach bestens versorgt wissen. Vielleicht beschäftigt dich auch, wie du deinen Nachwuchs gesund und glücklich – und am besten im Einklang mit der Natur – aufwachsen lassen kannst. Dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich!

Schwangerschaft, Geburt und Babyzeit zählen zwar zu den natürlichsten Dingen der Welt und wurden schon von unzähligen Frauen gemeistert. Andererseits lastet ein großer gesellschaftlicher Druck auf Müttern bzw. Eltern und das Angebot an Produkten,

medizinischen Leistungen & Co. war noch nie so umfangreich wie heute, während althergebrachtes Wissen und bewährte Strukturen zunehmend verloren gehen.

Auf deinem ganz individuellen Weg durch diesen Dschungel der Ratschläge, Dos, Don'ts und Must-haves möchten wir dir dieses Buch mitgeben. Fundiertes Basiswissen, bewährte Tricks und Naturheilmittel bei typischen Beschwerden und Anlaufschwierigkeiten sowie zahlreiche praktische Tipps, Rezepte und Anleitungen helfen dir zu entscheiden, was für dich und dein Baby wirklich wichtig ist und von welchen Vorstellungen ihr euch guten Gewissens verabschieden könnt.

Das schont nicht nur den Geldbeutel und die Umwelt, sondern bringt dich hoffentlich auch mit einer großen Portion Gelassenheit durch diese besondere Zeit.

Viel Freude und Aha-Momente beim Lesen und viele nachhaltige Glücksmomente in der Schwangerschaft und Babyzeit wünscht

*das Team von smarticular*



## ERNÄHRUNG

In der Schwangerschaft steht der weibliche Körper vor der enormen Herausforderung, nicht nur die eigenen Körperfunktionen aufrechtzuerhalten, sondern darüber hinaus das Heranwachsen eines neuen Menschen (oder sogar mehrerer) zu ermöglichen.

Das folgende Kapitel bietet Vorschläge, wie du dem besonderen Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft gerecht werden und mit Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll umgehen kannst. Außerdem findest du Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen und zur veganen Ernährung in der Schwangerschaft.

### **BESONDERER NÄHRSTOFFBEDARF IN DER SCHWANGERSCHAFT**

Falls du dich bereits vor deiner Schwangerschaft gesund und abwechslungsreich ernährt hast, ist zunächst tatsächlich kaum eine Umstellung nötig. Denn es geht weniger darum, wie viel du isst, sondern viel mehr darum, was du isst. Vor allem werden in dieser kritischen Zeit nämlich sehr viele Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Daher ist es ratsam, auf eine hohe Vitalstoffdichte zu achten, ohne in gleichem Maße die Kalorienzufuhr zu steigern.

Dieses Ziel lässt sich am besten mit einer vollwertigen Ernährung erreichen.

Empfehlenswert sind möglichst naturbelassene, wenig verarbeitete Lebensmittel in Bioqualität, die frisch vor dem Verzehr zubereitet werden. Idealerweise wählst du zudem saisonale und regionale Produkte, da hier die langen Transportwege entfallen, denn neben dem negativen CO<sub>2</sub>-Abdruck kann sich bei längeren Lagerzeiten auch der Nährstoffgehalt der Lebensmittel verringern.

Ab dem vierten Monat erhöht sich dann auch der tägliche Energiebedarf – allerdings lediglich um ca. 10 %, was im zweiten Schwangerschaftsdrittel etwa 250 kcal entspricht und z. B. mit einer belegten Scheibe Vollkornbrot und einer Tomate abgedeckt werden kann. Im dritten Trimester beträgt

der Mehrbedarf entsprechend ca. 500 kcal\*. Bedenke allerdings, dass der Energiebedarf gleichzeitig wieder etwas sinkt, falls du in dieser Zeit deine physischen Aktivitäten reduzierst.

Hilfreich kann es sein, fünf bis sechs kleine Mahlzeiten im Laufe des Tages zu sich zu nehmen, um einen konstanten Blutzuckerspiegel sowie die gleichmäßige

\* Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2023): Einheitliche Handlungsempfehlungen für die Schwangerschaft aktualisiert und erweitert, <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende/handlungsempfehlungen-zur-ernaehrung-in-der-schwangerschaft/#c7084> (Abrufdatum: 11.05.2023).



Zufuhr von Energie zum Baby zu gewährleisten. Damit beugst du gleichzeitig Übelkeit und Sodbrennen vor. Auch Flüssigkeit spielt eine wichtige Rolle: Empfehlenswert ist vor allem Wasser, aber auch ungezuckerte Kräuter- und Früchtetees sowie Saftschorlen sind geeignete Getränke. Indem du ausreichend trinkst, bleibt dein Blut dünnflüssig und kann optimal durch deinen Körper und zum Baby zirkulieren.

## WICHTIGE NÄHRSTOFFE IM ÜBERBLICK

Laut der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) ist während der Schwangerschaft eine erhöhte Zufuhr u. a. von Folsäure, Jod und Eisen angeraten. Bei erwiesenen Mängeln empfiehlt es sich, die Zufuhr dieser oder anderer wichtiger Nährstoffe mit ärztlicher Absprache an die empfohlenen Richtwerte anzupassen, um deinen individuellen Bedarf zu decken.

### Folate/Folsäure

Da Folate schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft für die Entwicklung des Fötus benötigt werden, wenn Frauen meist noch gar nicht wissen, dass sie schwanger sind, ist es sinnvoll, bereits bei Kinderwunsch auf eine gute Versorgung mit Folaten zu achten. Wenn das über die Ernährung nicht funktioniert, lassen sich die natürlich vorkommenden Folate durch ihr synthetisch hergestelltes Äquivalent namens Folsäure ergänzen oder ersetzen.

FOLAT*			
	Erwachsene	Schwangerschaft	Stillzeit
Tagesbedarf	300 µg	550 µg	450 µg
Wichtig für	Stoffwechselforgänge wie Blutbildung und Zellteilung, Entwicklung des Embryos		
Lebensmittelquellen	Grünes Blattgemüse, Brokkoli, Tomaten, Sprossen, Nüsse, Weizenkeime, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Leber, Eier		

### Jod

Jod ist besonders wichtig für die körperliche und geistige Entwicklung des Fötus. Ein Mangel erhöht unter anderem das Risiko für Früh- und Fehlgeburten sowie für Entwicklungsstörungen des Skelett- und Nervensystems.\*\*

### Eisen

Der Bedarf des Spurenelements verdoppelt sich in der Schwangerschaft, weil Eisen für das Wachstum von Plazenta und Embryo

\* Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2018): Ausgewählte Fragen und Antworten zu Folat, <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/folat/> (Abrufdatum: 11.05.2023).

\*\* Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (2020): Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln in der Schwangerschaft <https://www.dge.de/presse/pm/einnahme-von-nahrungsergaenzungsmitteln-in-der-schwangerschaft/> (Abrufdatum: 11.05.2023).

benötigt wird. Außerdem legt das ungeborene Kind bereits einen Eisenspeicher an, damit es in der ersten Zeit nach der Geburt gut versorgt ist. Darüber hinaus verliert die Mutter bei der Geburt viel Blut, weshalb eine gute Eisenversorgung wichtig ist.

Eisen aus pflanzlichen Quellen kann vom Körper weniger gut aufgenommen und verwertet werden als Eisen aus tierischen Quellen. Verbessert werden kann die Verwertung dagegen in Kombination mit Vitamin C.

### Vitamin D

Tatsächlich ist in Schwangerschaft und Stillzeit kein Mehrbedarf an Vitamin D vorhanden. Da es jedoch für zahlreiche Funktionen unentbehrlich ist, empfiehlt es sich, den Vitamin-D-Spiegel im Blick zu haben. Vitamin D wird vor allem mit Hilfe von UVB-Strahlung vom Körper selbst gebildet. Dazu kann es genügen, die meiste Zeit im Jahr Gesicht, Hände und Arme täglich für 15–20 min der Mittagssonne auszusetzen. Im Winter ist der Anteil an UVB-Strahlung

### JOD

	Erwachsene (25–51 J.)	Schwanger- schaft	Stillzeit
Tages- bedarf	200 µg	230 µg	260 µg

**Wichtig für** Stoffwechsel sowie Gewebe- und Zellwachstum, da Bestandteil der Schilddrüsenhormone

**Lebens-  
mittel-  
quellen** Fisch und Meeresfrüchte,  
Meeresalgen (z. B. Nori)

### EISEN

	Erwachsene (25–51 J.)	Schwanger- schaft	Stillzeit
Tages- bedarf	15 mg	30 mg	20 mg

**Wichtig für** Sauerstofftransport, Zellteilung,  
Immunabwehr

**Lebens-  
mittel-  
quellen** Fleisch, Weizenkleie, (getrocknete)  
Kräuter, dunkelgrünes Blattgemüse,  
Hülsenfrüchte, Kürbiskerne, Sesam,  
Haferflocken, Hirse, Vollkorn-  
produkte, Beerenobst

### VITAMIN D3

	Erwachsene	Schwanger- schaft	Stillzeit
Tages- bedarf	20 µg**	20 µg**	20 µg**

**Wichtig für** Entwicklung der Plazenta, Aus-  
bildung des Immun- und Nerven-  
systems; Knochenbildung

\* Schätzwert für eine angemessene Zufuhr

\*\* entspricht 800 Internationalen Einheiten

### VITAMIN B12

	Erwachsene	Schwanger- schaft	Stillzeit
Tages- bedarf	4 µg	4,5 µg	5,5 µg

**Wichtig für** Zentrale Stoffwechselprozesse,  
z. B. DNA-Bildung, Nervenschutz  
und -regeneration, Zellteilung und  
-atmung

**Natür-  
liche  
Quellen** Innereien, Fleisch, Fisch,  
Eier und Milchprodukte



im Sonnenlicht so gering, dass kaum Vitamin D gebildet werden kann, weshalb in dieser Zeit ein Mangel in Mittel- und Nordeuropa verbreitet ist.

Insbesondere wenn du in den Wintermonaten schwanger bist, kann hier eine Supplementierung sinnvoll sein. Über einen Test lässt sich abklären, wie gut deine Speicher gefüllt sind. Die Ernährung spielt bei der Aufnahme von Vitamin D nur eine sehr nebensächliche Rolle – in nennenswerter Menge ist Vitamin D lediglich in fettem Seefisch enthalten.

### **Vitamin B<sub>12</sub>**

Vitamin B<sub>12</sub> ist für die Blutbildung, die Zellteilung und das Nervensystem von besonderer Bedeutung. Insbesondere bei Säuglingen ist das Risiko einer Mangelver-

sorgung hoch, da ihre Reserven wesentlich geringer sind als die der Mutter. Eine unzureichende Versorgung kann zu einem niedrigen Geburtsgewicht und im schlimmsten Fall zu schwerwiegenden neurologischen Schäden führen.

Vor allem in tierischen Produkten ist Vitamin B<sub>12</sub> in größeren Mengen vorhanden. Es ist noch nicht abschließend diskutiert, ob Vitamin B<sub>12</sub> in pflanzlichen Quellen wie z. B. Algen enthalten ist. Des Weiteren gibt es unterschiedliche Meinungen darüber, ob die enthaltene Form des Vitamins vom Körper verwertet werden kann. Veganerinnen können sichergehen, indem sie regelmäßig ihr Blutbild überprüfen lassen und ggf. das Vitamin durch Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

# KÖRPERPFLEGE IN DER SCHWANGERSCHAFT

Durch die körperlichen Veränderungen und den wachsenden Umfang besonders des Bauchs während der Schwangerschaft wird deine Haut nicht unbeträchtlich strapaziert. Wie du trockener Haut vorbeugen kannst und wie sich Dehnungsstreifen vermeiden bzw. auch im Nachhinein noch lindern lassen, erfährst du in diesem Kapitel.

## TROCKENE HAUT

Während die Hormonumstellung in der Schwangerschaft bei einigen Frauen eine nahezu perfekte „Pfirsichhaut“ zum Vorschein bringt, neigen andere eher zu trockener Haut. Das liegt vor allem daran, dass der Körper das Wasser vermehrt einlagert und dieses dann in den äußeren Hautschichten fehlt.

Um Spannungsgefühlen und möglichem Juckreiz entgegenzuwirken sowie raue und rissige Hautpartien bestmöglich zu pflegen, führe der Haut ausreichend Feuchtigkeit zu und verwende besonders bei empfindlicher Haut beruhigende Pflegemittel.

### **Milde Pflege bevorzugen**

Am wichtigsten für trockene Haut ist, sie nicht zu überpflegen. Seife oder Dusch-

gel, die stark entfetten, stören die natürliche Talgproduktion und zu häufiges oder heißes Duschen entzieht Feuchtigkeit. Am besten ist es, höchstens mit milden Seifen zu duschen, auf Ölbäder umzusteigen und die Reinigung mindestens mit einer kalten Dusche abzuschließen. Dadurch ziehen sich die Poren zusammen und wertvolle Feuchtigkeit bleibt erhalten. Auf Pflegeprodukte mit Alkohol wird beim anschließenden Cremen möglichst gänzlich verzichtet. Von innen heraus lässt sich trockene Haut am besten pflegen, indem du viel Wasser trinkst.

### **Pflegezutaten speziell gegen trockene Haut**

Am einfachsten und auch am gesündesten ist es, trockene Haut mit reinen, kaltgepressten Pflanzenölen in Bioqualität zu pflegen. Nach dem Duschen in die feuchte Haut einmassiert, ersetzen sie leicht jede teure Creme. Wenige Tropfen Kamillenöl, Lavendelöl, Rosengeranienöl, Weihrauchöl oder Sandelholzöl als Zugabe können u. a. juckreizstillend, entzündungshemmend oder hautregenerierend wirken.

**HINWEIS:** Einige ätherische Öle sollten in der Schwangerschaft vermieden werden, da sie potenziell schädlich für die Gesundheit von Mutter und Kind sein können. Achte daher darauf, dass du lediglich solche ätherischen Öle verwendest, die für die Schwangerschaft geeignet sind.





Diese natürlichen Zutaten eignen sich besonders gut zur Pflege trockener Haut:

- Für die tägliche Pflege: Kokosöl, Olivenöl, Leinöl, Avocadoöl und Jojobaöl
- Zur Linderung bei entzündlicher trockener Haut: Borretschöl oder Nachtkerzenöl
- Als sanfter Feuchtigkeitsspender: Aloe-vera-Gel, das gleichzeitig auch hilft, Dehnungsstreifen vorzubeugen

#### **Creme aus Öl und Honig bei rissiger Haut**

Erwärme 2 EL hochwertiges pflanzliches Öl und gib 1 TL Honig hinzu. Beide Zutaten gründlich vermischen, auf die Haut auftragen und am besten über Nacht einwirken lassen.

#### **Honig-Haferflocken-Peeling gegen raue Stellen**

Vermische einfach 2 TL Haferflocken mit 1 TL flüssigem Honig: Das Peeling auf die Haut auftragen, sanft einmassieren und anschließend mit klarem Wasser abspülen.

### Reichhaltige Bodybutter für sehr trockene Haut

Eine fettbasierte Bodybutter ist besonders reichhaltig und pflegt trockene und beanspruchte Haut.

#### Das brauchst du:

- 50 g Sheabutter
- 25 g Kokosöl
- 25 ml Oliven- oder Leinöl
- 5 Tr. Vitamin-E-Öl
- 2-3 Tr. ätherisches Rosengeranienöl
- 2-3 Tr. ätherisches Sandelholzöl

Erwärme Sheabutter und Kokosöl in einer Schüssel im Wasserbad nur so weit, dass du sie gerade vermischen kannst. Lass die Mischung kurz abkühlen und gib dann das Oliven- oder Leinöl dazu. Gut vermischen und dann einige Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Mischung beginnt, fest zu werden. Dann mit einem Handrührgerät oder Schneebesen kräftig aufschlagen. Vitamin-E-Öl und die ätherischen Öle unterrühren.

Abgefüllt in ein Schraubglas und an einem dunklen und kühlen Ort gelagert, hält sich die Bodybutter mindestens zwei Wochen, bei Verwendung von Olivenöl deutlich länger.



# WELCHER GEBURTSORT PASST ZU MIR?

Bei der Wahl des Geburtsortes kann es hilfreich sein, dir zunächst ein paar Fragen zu stellen, um herauszufinden, wo deine Prioritäten liegen. Die Antworten erleich-

tern die Wahl eines Ortes, an dem du dich während und nach der Geburt sicher und geborgen fühlst:

- Möchtest du sicherstellen, dass bei auftretenden Komplikationen schnellstmöglich medizinische Hilfe geleistet werden kann?
- Legst du Wert auf eine schulmedizinische Schmerzbehandlung (PDA)?
- Bestehen bei dir oder deinem Kind gesundheitliche Risiken, die eine medizinische Ausstattung notwendig machen?

**KLINIK**

- Fühlst du dich in den Händen einer Hebamme gut aufgehoben und möchtest bei einem komplikationsfreien Geburtsverlauf auf eine darüber hinausgehende medizinische Begleitung (z.B. eine PDA) verzichten?
- Legst du besonderen Wert auf eine geborgene Atmosphäre und eine individuelle und intensive Betreuung?
- Möchtest du im ruhigen, privaten Rahmen entbinden, dabei aber gerne auf die professionelle Ausstattung eines Geburtszimmers (Pool, Halteseile, Gebärhocker etc.) zurückgreifen?

**GEBURTSHAUS**

- Bist sowohl du als auch dein ungeborenes Kind gesund und gibt es weder aus ärztlicher noch aus der Sicht deiner Hebamme Gründe, die gegen eine Hausgeburt sprechen?
- Wünschst du dir, dein Kind in vertrauter Umgebung und weitestgehend selbstbestimmt auf die Welt zu bringen?
- Bist du bereit, das Risiko zu tragen, dass der Zugriff auf medizinische Hilfe im Falle von Komplikationen mehr Zeit in Anspruch nimmt?

**HAUSGEBURT**

### KRANKENHAUS

Die meisten Kinder werden heutzutage in einem Krankenhaus geboren. Das liegt vermutlich vor allem daran, dass sich viele werdende Mütter mit einer medizinischen Versorgung vor Ort im Falle von Komplikationen während der Geburt am sichersten fühlen.

Doch es gibt zwischen Kliniken mit Geburtshilfe große Unterschiede hinsichtlich ihres Angebots und der Bereitschaft, auf individuelle Bedürfnisse einzugehen. Wenn du in einem Krankenhaus entbinden möchtest, informiere dich deshalb am besten frühzeitig über die Gegebenheiten aller infrage kommender Häuser.

Sobald du dich entschieden hast, empfiehlt es sich, dich für die Geburt bei deinem Wunsch-Krankenhaus anzumelden. Ab wann das möglich ist, regelt jedes Krankenhaus etwas anders. In der Regel ist eine Anmeldung um die 30. SSW sinnvoll.

**TIPP:** Die meisten Geburtskliniken bieten regelmäßig Informationsabende an (teilweise mit Kreißaalbesichtigung). Das ist eine gute Möglichkeit, dir einen Eindruck vom Team und von der Ausstattung zu verschaffen und Antworten auf offene Fragen zu bekommen. Auch virtuelle Besichtigungen sind zunehmend möglich.

### Besonderheit:

#### Hebammenkreißaal

Während bei einer Krankenhausgeburt meist mehrere Gebärende von einer Klinikhebamme unter ärztlicher Leitung gleichzeitig betreut werden, schlägt der Hebammenkreißaal die Brücke zwischen maximaler medizinischer Absicherung und einer bedürfnisorientierten Geburt, bei der (wieder) die werdenden Eltern im Mittelpunkt stehen.

Wenn du dir eine gut abgesicherte und dennoch geborgene Geburtssituation mit einer intensiven Begleitung durch eine Hebamme (möglichst 1 : 1) wünschst, erkundige dich, ob es in deinem Umfeld eine Klinik mit Hebammenkreißaal gibt.

### GEBURTSHAUS

Eine Geburt im Geburtshaus findet ambulant unter Betreuung selbstständig arbeitender Hebammen statt, die in der Regel auch die Vorsorge während der Schwangerschaft und die Nachsorge im Wochenbett übernehmen. Das ermöglicht es im Gegensatz zur Klinikgeburt, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen werdender Mutter und Hebamme aufzubauen.

Im Vergleich zur Hausgeburt hat ein Geburtshaus den Vorteil, dass es mit allen Utensilien ausgestattet ist, die eine natürliche Geburt unterstützen. Anders als ein Krankenhaus-Kreißaal, der vor allem auf Effizienz und medizinische Belange ausgelegt ist, steht bei der Gestaltung der Geburtsräume das Wohlbefinden der werdenden Mütter im Vordergrund. Während



der gesamten Geburt werden sie von einer Hebamme begleitet.

Wenn bei der Geburt im Geburtshaus Komplikationen auftreten, die eine medizinische Intervention notwendig machen, ist eine Verlegung ins Krankenhaus vorgesehen. Um dich auch in diesem Fall sicher zu fühlen, erkundige dich am besten schon vor der Geburt danach, unter welchen Bedingungen der Wechsel notwendig wird, wie viel Zeit eine Verlegung in Anspruch nimmt und in welche Klinik du im Fall der Fälle gebracht wirst.

### HAUSGEBURT

Was früher selbstverständlich war, ist heute eine Seltenheit: Nur noch sehr wenige Babys kommen in Begleitung einer Hebamme durch eine Hausgeburt zur Welt. Dabei gibt es durchaus Gründe, die für eine Geburt in gewohnter Umgebung sprechen. Denn weder ein Klinik-Kreisssaal noch ein Geburtszimmer im Geburtshaus bieten eine so private und vertraute Atmosphäre wie das eigene Zuhause.

Auf der anderen Seite stehen beispielsweise in Deutschland immer weniger erfahrene Hebammen für eine Hausgeburt zur Verfügung. Und es besteht, trotz der Tatsache, dass die meisten Geburten komplikationslos verlaufen, auch bei einer Hausgeburt ein Restrisiko, dass Mutter oder Kind ärztliche Hilfe benötigen.

# STILLEN

## VORBEREITUNG

Stillen ist die natürlichste, nachhaltigste und meist auch gesündeste Form der Ernährung in den ersten Lebensmonaten. Dennoch klappt das Stillen nicht unbedingt ganz von allein, und Fragen wie „Ist es nötig, die Brustwarzen vor der Stillzeit abzuhärten?“ (siehe dazu auch S. 131) oder „Werde ich genug Milch haben?“ verunsichern viele Frauen und behindern womöglich ein entspanntes Stillen. Daher ist es hilfreich, Fragen und Probleme bereits in der Schwangerschaft zu thematisieren.

### Hilfe bei Stillfragen

Für Schwangere und frischgebackene Mütter ist zum Thema Stillen die Hebamme meist die erste und beste Ansprechpartnerin. Darüber hinaus kannst du z. B. über den gemeinnützigen Verein *La Leche Liga* ([www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)) ehrenamtliche Stillberaterinnen und auch Stillvorbereitungskurse finden, ebenso Stillgruppen für den praktischen Austausch mit anderen Müttern. Auch Krankenhäuser und Geburtshäuser sowie Gemeindezentren bieten oft Kurse und Gruppen zum Thema Stillen an.

### Flaschenfütterung statt Stillen

Natürlich gibt es auch Gründe, nicht (voll) zu stillen oder früh abzustellen und das Baby mit der Flasche zu füttern. Wenn etwa die Mutter Medikamente einnehmen oder zeitweise abwesend sein muss, ist Flaschenfütterung die Lösung. Auch anatomische Besonderheiten von Mutter oder Kind können das Stillen erschweren oder unmöglich machen. Das Fläschchen bringt sogar einige Vorteile mit sich: Beispielsweise kann der Vater beim Füttern mehr eingebunden werden und so eine besonders enge Bindung zum Kind aufbauen. Tipps für Flaschenkinder findest du ab S. 134.

## HILFSMITTEL BEIM STILLEN

Zwar sind für das Stillen an sich keine Hilfen notwendig. Einige Dinge gestalten das Füttern an der Brust aber noch einfacher und bequemer und helfen, eventuelle Startschwierigkeiten zu überwinden. Dinge wie ein Stillkissen oder eine Milchpumpe samt Zubehör findest du in Babyfachmärkten, kannst du gebraucht kaufen oder von Verwandten oder Freunden leihen.

**TIPP:** Anregungen wie ein Mobile sollten dem wachen Baby angeboten werden, z. B. über dem Wickeltisch oder einer Spieldecke. Zum Einschlafen ist die Umgebung am besten möglichst beruhigend und langweilig.



# SPIELZEUG

Neugeborene brauchen zunächst kein Spielzeug – die Gesichter der Eltern und die Welt um sie herum bieten genug Anregungen. Und auch ein älteres Baby kann mit alltäglichen Gegenständen unterhalten werden. Um den kleinen Liebling zusätzlich zu fördern, lassen sich einfache Spielzeuge einsetzen, die zum Entwicklungsstand des Babys passen.

## SPIELZEUG FÜR DIE SINNE

Das Neugeborene übt zunächst seine Sinne. Daher eignen sich Dinge, durch die das Sehen, Hören und Fühlen geschult werden.

### Sehen

Als Erstes kann das Baby starke Kontraste wahrnehmen, etwas später auch Farben erkennen, den Blick fokussieren und Bewegungen folgen. Bereits von Geburt an kann es in etwa 25–30 cm Entfernung scharf sehen und erkennt so z. B. beim Stillen das Gesicht seiner Mutter.

Um dem Neugeborenen zusätzliche Anregungen zu bieten, lässt sich ein Mobile aus kontrastreichen, schwarz-weißen Altpapierresten basteln und knapp 30 cm über dem Baby aufhängen.

Wenn der Säugling ab dem zweiten Monat Farben immer besser unterscheiden kann, können die Mobilefiguren gegen andere in den Primärfarben Rot, Blau und Gelb ausgetauscht werden.

### Hören

Babys Gehör ist von Anfang an gut ausgeprägt, sodass es Geräusche und Stimmen wahrnehmen kann. Bald ist es ihm dann möglich, die Stimmen seiner Eltern zu erkennen und Laute zu unterscheiden. Am liebsten hört das Baby, wenn die Eltern mit ihm sprechen oder ihm etwas vorsingen. Ab dem dritten Monat beginnt es dann, seine eigene Stimme auszuprobieren und zu antworten.

Einer Spieluhr oder einem Windspiel zu lauschen, fördert das Hörvermögen des Babys zusätzlich und sorgt für Unterhaltung.

## SPIELZEUG ZUM GREIFEN

Wenn ein Neugeborenes greift, dann tut es das nicht willentlich, sondern durch den Greifreflex. Erst ab dem dritten Monat beginnen Babys, ihre Hände gezielt zu benutzen; mit fünf Monaten sind sie meist in der Lage, aktiv nach Dingen zu greifen. Jetzt



sind Alltagsgegenstände wie eine kleine Plastikflasche, ein Löffel, ein Plastikbecher, ein Serviettenring, Töpfe, Messbecher und ein Schneebesen geeignetes Spielzeug, mit dem die Fingerfertigkeit geübt werden kann.

Um das Spielzeug noch interessanter zu machen, können Flaschen und Döschen zusätzlich mit Erbsen, Reis oder Sand gefüllt werden. Es empfiehlt sich, die Behälter bei Bedarf zuzukleben, damit das Baby den Inhalt nicht verschluckt.

Ein kleiner Flecht- oder Korbball, z. B. von *Flechtball* oder der *Basisgemeinde Wulfshagener Hütten*, bietet über Monate anhaltende Beschäftigung, denn er ist leicht und mit seinen Öffnungen auch vom Säug-

ling gut zu greifen. Für größere Babys kann er mit verschiedenen Dingen, z. B. einem Seidentuch, einer Filzkugel oder einem Glöckchen, befüllt werden, um die kleinen Finger zu beschäftigen. Zudem lässt er sich ein Stück weit rollen und vom robbenden oder krabbelnden Kind wieder einfangen.

Auch spezielle Greifspielzeuge schulen die Fähigkeit des Babys. Ein Ring aus Holz oder Plastik lässt sich besonders einfach fassen. Je nach Modell ist er vielleicht noch mit verschiedenen Anhängseln ausgestattet und farbig interessant gestaltet.