



Sarah
Schmid

Mit viel Platz für
deine Notizen und
Erinnerungen
+ **Rezepte-Teil**

BABY ZAUBER

Dein persönlicher Begleiter für
eine entspannte Schwangerschaft,
Geburt und erste Babyzeit

e edition
riedenburg

BABYZAUBER

ist dein persönlicher **Begleiter** für eine entspannte und selbstbewusste Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit.

Sarahs wertvolle **Tipps** helfen dir dabei, deine Intuition zu schärfen und gängige Gewohnheiten zu hinterfragen.

Lerne, die **Signale** deines Körpers im Rahmen deiner Selbstvorsorge zu interpretieren. So bist du stets gut informiert und kannst die magischen **9 Monate** mit deinem kleinen Bauchbewohner gesund genießen.

Damit die **Geburt** zu einem sicheren Höhepunkt wird, planst du sie mithilfe dieses Buches bis ins kleinste Detail. Du überlässt nichts dem Zufall und prüfst deine Geburtshelfer bereits im Vorfeld auf Herz und Nieren.

Das **Baby** ist da und mit ihm Emotionen, die du so nicht kennst. Tauche ein in eine erfüllende **Stillzeit** und sei stolz auf deine einzigartigen **Mama-Fähigkeiten**. So wirst du auch Babys ersten Schnupfen besiegen und weißt, wie du turbulente Nächte und manch andere Herausforderungen mamaschonend meisterst.

MIT IM BUCH: Viel Platz für deine Notizen und Erinnerungen
• Tipps zum Alltags-Management mit Baby • Ernährungstipps & Rezepte für leckere Gerichte in Schwangerschaft und Stillzeit



Sarah
Schmid

ist Ärztin und Mutter von vier Kindern. Mit ihrem Wissen möchte sie jungen Müttern den Einstieg ins Leben mit dem Baby erleichtern und die aktive Selbstfürsorge stärken.

Zur umfangreichen Vorbereitung auf ein neues Erdenkind hat Sarah das Buch „Alleingeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie“ (edition riedenburg) verfasst.



9 783902 943484

ISBN 978-3-902943-48-4

e edition
riedenburg
editionriedenburg.at

Ich und mein Bauch:

PLATZ FÜR DEIN
SCHÖNSTES
BAUCHFOTO



Schon schwanger! ... oder übt ihr noch?

Wenn es nicht gleich klappt ...

Es wird ein ... Baby!

Schwangerschaftsdauer und Entbindungstermin

Die ersten 12 Schwangerschaftswochen

Hormone und Gefühle

Erste Hilfe bei Übelkeit

Schwangerenvorsorge

Ultraschall

Ernährung - die beste Selbstvorsorge

So erhielten die Urvölker ihre robuste Gesundheit

Ein hoher Zuckerkonsum und seine Auswirkungen

Keine Zeit zum Kochen?

Das mittlere Schwangerschaftsdrittel

Kindsbewegungen

Lust aufs Reisen?

Geburtsplanung



7

8

11

12

15

16

20

22

24

26

28

30

34

35

36

38

42

Das letzte Schwangerschaftsdrittel

Zeit zum Nestbauen

Bestimmung und Optimierung der Kindslage

Fit in die Geburt

Schon im Becken?

Unsere Säugetiernatur

Praktische Vorbereitungen

Das Baby kommt!

Schmerz lass nach!

Blasensprung

Hilfe, grünes Fruchtwasser!

Was tun bei einem Dammriss?!

Die Herausforderungen der Übergangsphase

Abnabeln - wie, wann und womit?

Die Nachgeburtsphase: Geduld beugt Blutungen vor



47

48

52

54

56

57

58

59

60

64

66

67

68

70

71

Das Wochenbett: Baby-Flitterwochen

Stillen

Die alte und die neue Form

Kleine Schreikunde und hilfreiche Tricks

Mythos Durchschlafen

Der erste Schnupfen

Bärchen, Schnuller und andere Ersatzobjekte

Mein Wohlfühl-Barometer durch Schwangerschaft und Wochenbett

Nährstoffreiche Rezepte für Schwangerschaft, Wochenbett und danach

Hinweise

Knochenbrühe

Irish Stew (Irischer Eintopf)

Ungarisches Gulasch

Lauchsuppe

Kartoffelsuppe

Grüne Bohnen-Eintopf

Linseneintopf

Asiatisch



77

78

82

84

86

88

92

94

97

98

99

99

100

100

101

101

102

102



Bratheringe

Kartoffelbrei

Apfel-Möhren-Rohkost (Dessert oder Beilage)

Königsberger Dorschfilet

Fischstäbchen

Krautpfanne

Kartoffeln und Quark

Nudeln mit Tomatensoße

Hühnerfrikassee

Hühnersuppe

Mamas Spezial-Nährstoffbombe für die Stillzeit

Anhang

Glossar

Wichtige Quellen



103

103

104

104

105

105

106

106

107

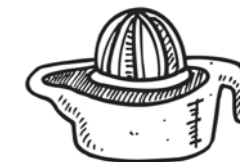
108

108

109

110

112





SCHON SCHWANGER!
... ODER ÜBT IHR NOCH?

WENN ES NICHT GLEICH KLAPPT ...

Leider wird nicht jede Frau, die sich das wünscht, ruckzuck schwanger. Manchmal dauert es eine ganze Weile, bis sich die ersehnte Schwangerschaft einstellt.

Viele Faktoren haben einen Einfluss auf die **Fruchtbarkeit**, unter anderem

- das Alter,
- die Gesundheit bzw. die des Partners,
- das Körpergewicht,
- die Ernährung bzw. die des Partners,
- die innere Einstellung zum Thema Kind,
- die eigene Lebenslust.

Um deinen **Zyklus** und deine Fruchtbarkeit genauer unter die Lupe nehmen zu können, musst du nicht gleich zum Arzt. Mit einfachen Mitteln kannst du feststellen, ob du

- einen Eisprung hast und
- die Gelbkörperphase lang genug ist, um die Einnistung einer befruchteten Eizelle möglich zu machen.



Dazu misst du einen oder mehrere Zyklen lang deine **Aufwachttemperatur** (am besten im Mund, im After oder in der Scheide).

Außerdem beobachtest du, an welchen Tagen Schleim am Papier ist, wenn du dich auf der Toilette sauber machst.

Kurz vor dem **Eisprung** produzierst du den meisten dünnflüssigen (spinnbaren) Schleim. Er macht, dass die Spermien gute Chancen haben, den Aufstieg bis zum Ei zu schaffen. Zum Eisprung steigt die Temperatur deutlich und für mehrere Tage an. Daran, in Kombination mit dem Schleim, erkennst du den Eisprung.

Für einen fruchtbaren Zyklus muss die Temperaturhochlage (die Zeit ab Temperaturanstieg bis zum Einsetzen der Regel), die der Gelbkörperphase entspricht, **mindestens 10 Tage** betragen.

Deine Beobachtungen kannst du zyklusweise in einer Zykluskurve notieren. Es gibt auch spezielle Zykluscomputer oder (Handy-)Software zur Zyklus-Auswertung.

Dein Kinderwunsch ist auf einer Skala von 1 bis 10 (1 = eilt nicht, 10 = sofort bitte) momentan so dringend:

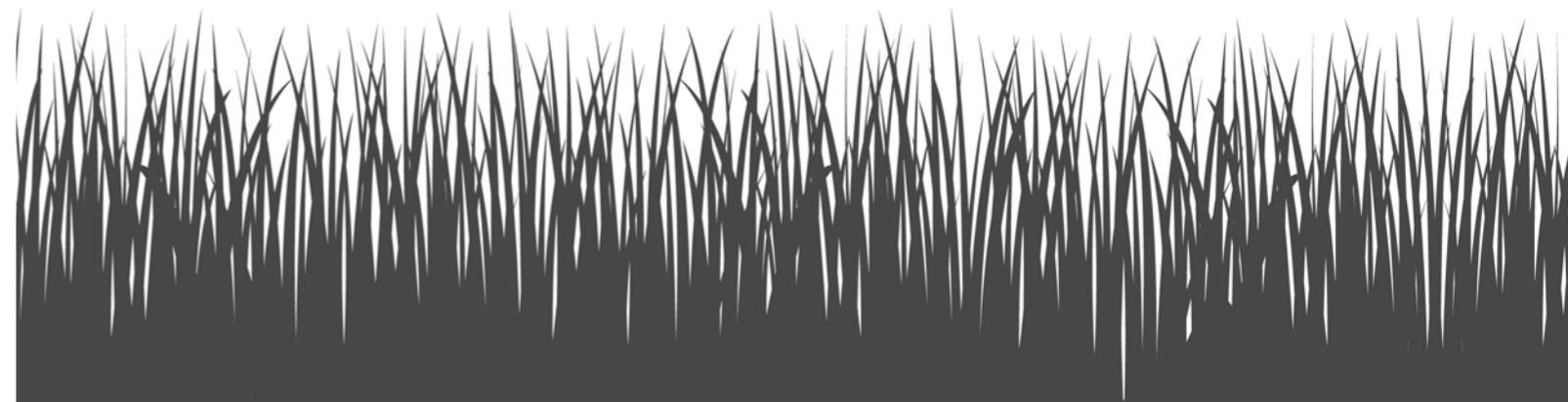


Ich denke, folgende Faktoren verhindern bei mir möglicherweise, dass ich schwanger werde:

Dagegen unternehme ich Folgendes:

So geht es mir mit meinem bisher unerfüllten Kinderwunsch:

DEIN PLATZ
FÜR HOFFNUNG
UND FRUST



ES WIRD EIN ... BABY!

SCHWANGERSCHAFTSDAUER UND ENTBINDUNGSTERMIN



Im Schnitt dauert eine Schwangerschaft 40 Wochen (im Folgenden wird Schwangerschaftswoche als SSW abgekürzt).

Ab dem ersten Tag der letzten Regel zählt man also 40 Wochen ab und der Tag, den man dann erreicht, gilt als der **errechnete Entbindungstermin** („ET“ abgekürzt).

Nur weiß das Baby leider nichts vom festgelegten Auszugstermin. Es hat allerdings selbst eine innere Uhr und vollzieht seinen Auszug normalerweise im Zeitraum von zwei Wochen vor bis zwei Wochen nach dem errechneten Termin, also zwischen der 38. und der 42. SSW.

Der „ET“ ist also ein mehr oder weniger **willkürlich festgelegter Wert** innerhalb der infrage kommenden sechs Wochen des möglichen Entbindungszeitraums.

Genauer als der erste Tag der letzten Regel ist für die Berechnung eines Geburtstermins der **Tag der Zeugung**, so man ihn denn kennt. Der Eisprung kann nämlich auch einmal Tage, oder seltener Wochen, später als die durchschnittlichen 14 Tage nach Beginn der letzten Regel stattfinden. Aber selbst dann ist es nicht unge-

wöhnlich, dass der Termin verstreicht und kein Auszug in Sicht ist.

Hier ist Geduld gefragt.



Bist du gesund und gut ernährt, wird dein Körper Wehen produzieren, wenn der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist. Beispielsweise scheinen aber Frauen mit Übergewicht eher längere Tragzeiten haben.



Wünscht man sich einen natürlichen Geburtsverlauf, sollte man von Einleitungsexperimenten mit künstlichen Hormonen, aber auch von natürlich klingenden Mitteln wie Rizinus (sog. Hebammencocktail) absehen.

Bei all diesen Dingen lässt sich nicht klar vorhersagen, wie genau dein Körper in dem jeweiligen Moment darauf reagiert.

Ich habe das erste Mal vermutet, dass ich schwanger sein könnte, als _____

Das war am _____ .

Einen positiven Schwangerschaftstest hatte ich am _____ .

Den habe ich gemacht, als _____

Seine erste Reaktion war: _____

Als Erstes vom Ergebnis erfahren hat/haben: _____

Der voraussichtliche Entbindungstermin (ET) meines Babys

Der erste Tag der letzten Regel war der _____ .

Vierzig Wochen dazu gerechnet ergibt als ET den _____ .

Gezeugt haben wir das Kind vermutlich am _____ .

38 Wochen dazu gezählt, ergibt als ET den _____ .

Das Baby wird also voraussichtlich zwischen dem (ET-14 Tage) _____

und dem (ET+14 Tage) _____ zur Welt kommen.



**DIE ERSTEN 12
SCHWANGERSCHAFTSWOCHEN**

HORMONE UND GEFÜHLE

Eine Schwangerschaft bedeutet für den Körper eine große Umstellung.



Spezielle **Hormone** sorgen dafür, dass er auf schwanger programmiert wird. Sie bewirken aber auch, dass du dich jetzt emotional oft ganz schön aus der Bahn geworfen fühlst.

Dein Partner benimmt sich unausstehlich, die Welt um dich herum ist rau und unsensibel, Ängste treiben dich um ...

Schieb es auf die Hormone und versuche, deine **Seele** mit schönen Dingen wieder in das jetzt so empfindliche Gleichgewicht zu bringen: ein **Spaziergang** in der Natur, das Betrachten einer **Blume, Sonnenlicht** auf der Haut, ein Tänzchen unter freiem **Himmel** – es sind die kleinen Dinge, die einen großen Unterschied machen können.

Probier aus, was dir hilft, dich selbst und das Leben in dir zu fühlen und dein **Gleichgewicht** wiederzuerlangen, falls du es verloren hast.



So geht es mir

Datum: _____ / _____ *SSW*

Besonderen Appetit habe ich auf: _____

Folgende Gerüche/Geschmacksrichtungen mag ich gar nicht: _____

Das genieße ich / koche ich mir: _____

So halte ich mich fit: _____

ULTRASCHALL



Ultraschall ist bis heute in seiner Unbedenklichkeit für das ungeborene Leben nicht unumstritten.

Vorsichtshalber sollte man sein Kind dem Ultraschall **so wenig wie möglich** und nur so viel wie unbedingt nötig aussetzen.

- **Vermieden** werden sollte, wenn möglich, die Beschallung während der **ersten 12 Wochen**, solange die Organentwicklung noch nicht abgeschlossen ist.
- **Vermeiden** sollte man auch die direkte Beschallung des kindlichen **Schädels** sowie die Verwendung von **3D- und Doppler-Ultraschall**. Diese sind besonders schallintensiv.

Wichtig zu wissen: Auch das CTG und elektronische Geräte zum Hörbarmachen der kindlichen Herzaktivität mittels Lautsprecher verwenden Ultraschall.

Als Alternative kann die Hebamme (oder auch der Partner) die Herztöne z.B. auch mit einem hölzernen **Hörrohr** hören oder mit dem bloßen **Ohr**.

Vorsicht im Allgemeinen mit **Ultraschalldiagnosen!** Sie sind nie hundertprozentig. Oft genug werden bedenkliche Dinge (z. B. vermeintliche Fehlbildungen) gesehen, die in der Realität gar kein Problem darstellen.

Zudem sind die Messungen zum **Gewicht** des Kindes oder der **Fruchtwassermenge** häufig sehr stark voneinander abweichend, je nach Untersuchungsgerät und untersuchendem Arzt.

Überlege also lieber vorher, ob und wann du wirklich eine Ultraschalluntersuchung wünschst, und akzeptiere nicht allein aufgrund solcher Befunde invasive Maßnahmen an dir und deinem Kind.



Eine gut ausgebildete **Hebamme** kommt in der Regel ohne Routine-Ultraschall aus und wird eine derartige Untersuchung meist erst dann vorschlagen, wenn sie etwas Auffälliges ertastet.

Folgende Ultraschalluntersuchung(en) möchte ich wahrnehmen:

Datum _____ / _____ SSJ

Datum _____ / _____ SSJ

Datum _____ / _____ SSJ

Datum _____ / _____ SSJ

Das erwarte ich mir von der/den Ultraschalluntersuchung(en):

ERNÄHRUNG - DIE BESTE SELBSTVORSORGE



Das Wichtigste für eine reibungslos verlaufende Schwangerschaft und Geburt ist nicht die Anzahl deiner Vorsorgetermine oder die Qualität des Ultraschallgerätes in der Arztpraxis.

Das Wichtigste ist vielmehr, dass dein Körper **optimal versorgt** ist und sich bei **guter Gesundheit** befindet, so dass er das Baby in dir ohne Probleme heranwachsen lassen kann. Und dafür kannst nur du selbst sorgen.

Wahrscheinlich denkst du, dass du dich ja recht gesund ernährst und gesund lebst, solange du nicht **rauchst** und keinen **Alkohol** oder **Drogen** konsumierst. Allerdings ist unsere Auffassung von gesunder Ernährung ziemlich schwammig.



Gemeinhin wird suggeriert, man bräuchte nur genug Obst und Gemüse zu essen, und fertig sei die **gesunde Ernährung**.



Das kann aber ein **Trugschluss** sein. Ob du dich bisher gesund ernährt hast, kannst du an deiner eigenen Gesundheit ablesen. Beantworte doch einfach die Fragen auf der rechten Seite und finde heraus, wie es dir geht.

Sei dir auch bewusst, dass dein Bedarf an **Eiweißen**, **Vitaminen** und **Mineralstoffen** in der Schwangerschaft steigt und du deine Ernährung entsprechend anpassen solltest, damit dein **Darm** an alles herankommt, was zum Gedeihen deines Kindes nötig ist.



Ich überprüfe meine Gesundheit:

	ja	nein
Ich bin normalgewichtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Karies oder Zahnfleischentzündungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühlte mich vor der Schwangerschaft oft ohne offensibaren Grund antriebslos, müde oder depressiv.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe wiederkehrende Schmerzen in verschiedenen Gelenken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich hatte oft starke körperliche und/oder emotionale Probleme vor und/oder während der Regelblutung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe eine chronische Hautkrankheit oder sehr trockene Haut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LUST AUFS REISEN?

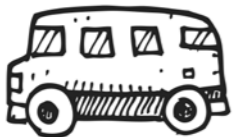


Nach den anfänglichen Turbulenzen kommen deine Hormone – und damit deine **Stimmung(en)** – zum zweiten Schwangerschaftsdrittel hin in **ausgeglichene Bahnen**.

Du spürst zarte Kindsbewegungen regelmäßig in dir und fühlst dich, wenn du deinen Körper bisher gut versorgt hast, rundum gut, schön schwanger und zuversichtlich.

Jetzt ist die beste Zeit, auch noch einmal **längere Reisen** mit dem Partner zu unternehmen. Wenn ihr könnt, nutzt die Zeit zu zweit (so es euer erstes Kind ist) und tut Dinge, die nachher für – sagen wir einige Zeit – so nicht mehr möglich sein werden.

Je nachdem, wie lange eure **Stillzeit** dauern wird und wie eng du die Beziehung zu deinem Baby werden lässt, kannst du dich für die Monate oder Jahre nach der Geburt auf relativ durchgehende Baby- bzw. Kinder-**Betreuungszeiten** einstellen.



*Ich möchte vor der Geburt gern noch
Folgendes unternehmen:*

(The page contains 16 horizontal lines for writing, positioned below the heading 'Ich möchte vor der Geburt gern noch Folgendes unternehmen:'.)

So geht es mir

Datum: _____ / _____ *SSW*

(The page contains 10 horizontal lines for writing, positioned below the heading 'So geht es mir' and the date line.)

Das genieße ich / koche ich mir: _____

(The page contains 2 horizontal lines for writing, positioned below the heading 'Das genieße ich / koche ich mir:'.)

So halte ich mich fit: _____

(The page contains 1 horizontal line for writing, positioned below the heading 'So halte ich mich fit:'.)

Im Zusammenhang mit meiner Geburt sind mir außerdem die folgenden Dinge wichtig:



DAS LETZTE
SCHWANGERSCHAFTSDRITTEL

ZEIT ZUM NESTBAUEN



Jetzt wird der **Bauch** immer größer und einfache Dinge, wie sich im Bett umdrehen oder Schuhe binden, fordern deutlich mehr Anstrengung und Geschick.

Vielleicht bist du bis zum Schluss **fit** und darüber **glücklich**, schwanger zu sein. Möglicherweise magst du gar nicht daran denken, dass diese magische Zeit der Schwangerschaft bald zu Ende geht.

Vielleicht plagen dich aber auch die einen oder anderen **Wehwehchen** und du bist froh, es bald geschafft zu haben.

Zum Ende der Schwangerschaft hin verändern sich die **Hormone** wieder und bereiten deinen Körper auf die Geburt vor. Du wirst die Geburtsvorbereitungen, die dein Körper nun trifft, wie zu Beginn der Schwangerschaft an deiner **Stimmung** merken, die jetzt etwas an Stabilität verliert.

Nutze die Zeit und **ziehe dich zurück**. Schirme dich von jenen Stimmen ab, die dir ohne offenbare Gründe Angst einreden oder dich verunsichern wollen (auch, wenn es sich dabei um den Arzt oder die Hebamme handelt. Sei da nicht zimperlich!).



Nicht nur Vögel brauchen **Ruhe** zum Brüten. Reduziere den äußeren und inneren Lärm, pflege dich, bau dein Nest und male dir aus, wie du kraftvoll und freudig dein Kind zur Welt bringst.

Je mehr du das **innere Bild** von deiner Geburt pflegst, umso leichter wird es dir fallen, diesen Traum in der Realität zu verwirklichen.

Diese Orte / Menschen beunruhigen mich unnötig:

Das tue ich, um meinen inneren Frieden zu behalten:

Ich freue mich besonders auf:

So geht es mir

Datum: _____ / _____ *SSW*

Das genieße ich / koche ich mir: _____

So halte ich mich fit: _____

SCHON IM BECKEN?

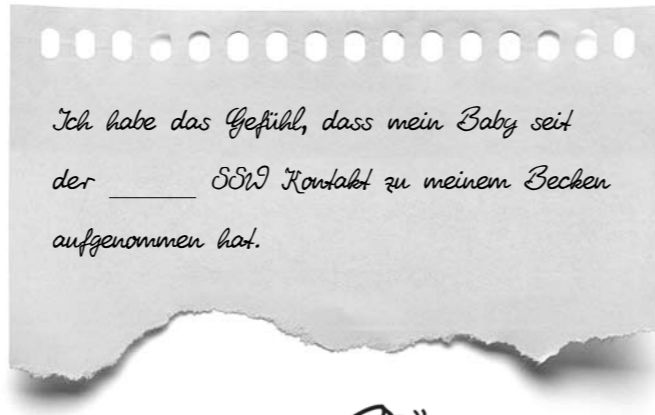


Eine Frage, die zum Ende der Schwangerschaft hin interessant wird, ist, ob das Baby schon Kontakt mit dem Becken aufgenommen hat oder sogar schon fest **im Becken** sitzt.

Beim ersten Kind geschieht das meist schon einige Wochen vor der Geburt, oft verbunden mit sogenannten Senkwehen. **Senkwehen** können dich, wenn sie stark sind, zum Verweilen zwingen und lassen deinen Bauch für etliche Sekunden bretthart werden. Die Oberkante der **Gebärmutter**, die bis dahin dicht unter den Rippen gesessen hat, sinkt, sobald sich das Baby ins Becken senkt, etwas nach unten und lässt der Mutter wieder mehr Platz zum Atmen. Auch im Magen ist wieder mehr Platz für das Essen, was sich in gesteigertem **Appetit** bemerkbar machen kann.

Die Hebamme oder man selbst kann mit den Fingern über die Scheide prüfen, ob der Kopf schon fest im Becken sitzt oder sich noch leicht nach oben wegschieben lässt. Bei späteren Kindern kann es vorkommen, dass das Kind erst unter der Geburt Kontakt mit dem Becken aufnimmt.

Dieser Punkt ist in der Hinsicht wichtig, als dass ein Kind mit dem Becken Kontakt aufnehmen muss, um durch den sogenannten **Geburtskanal**, den das Becken bildet, geboren zu werden.



Ich habe das Gefühl, dass mein Baby seit der _____ SW Kontakt zu meinem Becken aufgenommen hat.



Zum Thema Blasensprung bei nicht ins Becken eingestelltem Baby siehe Seite 64.

UNSERE SÄUGETIERNATUR



Beobachtet man Säugetiere bei der Geburt, kann man ein wiederkehrendes Prinzip feststellen: Das Muttertier zieht sich in eine dämmrige, **unbeobachtete** Ecke zurück und bekommt dort ohne großes Aufsehen ihre Jungen.

Stört man das **Muttertier** und will alles aus der Nähe betrachten, leuchtet man es vielleicht noch mit einer hellen Lampe an, dann wird es, selbst wenn es sonst ein streichelbedürftiges Haustier ist, wahrscheinlich verschwinden und sich irgendwo anders **verstecken**, um in Ruhe gebären zu können.

Oder, wenn die Tiermutter nicht weg kann (Stuten im Stall beispielsweise), dann kann der neugierige Zuschauer lange warten und das Jungtier wird doch oft in den wenigen Minuten geboren, in denen sein Besitzer kurz auf die Toilette oder etwas essen gegangen ist.

Was können wir daraus ableiten? Vielleicht, dass wir Menschen unter den gleichen **Bedingungen** ebenfalls am einfachsten gebären können. Ruhe zu haben, unbeobachtet zu sein, ungehemmt sein zu können und einen kleinen, dämmrigen Raum als Rückzugsort zu

haben sind die besten Zutaten für eine schmerzarme, freudige und geradlinige Geburt.

In der **Klinik** sind die Möglichkeiten für eine optimale Geburtsumgebung unter Umständen beschränkt. Man kann sich aber eine gewisse Privatsphäre schaffen, indem man, wenn möglich, das Baby im Wasser bekommt.

Eine weitere Option ist, sich häufig auf die **Toilette** zurückzuziehen, was den gleichzeitigen Vorteil bietet, Harnblase und Darm (und fallweise auch Fruchtblase) bequem entleeren zu können.

Die eigenen vier Wände **zu Hause** sind bezüglich der Privatsphäre zwar deutlich besser geeignet, aber wenn eine Klinikgeburt unumgänglich ist, kannst du – in Abstimmung mit dem Personal vor Ort – hoffentlich auch in der ungewohnten Umgebung eine dir angenehme Atmosphäre schaffen.



PRAKTISCHE VORBEREITUNGEN

Neben den notwendigen **Utensilien** wie Babykleidung, großen Vorlagen für den Wochenfluss und dem Fotoapparat ist es sinnvoll, auch die Dinge bereit zu legen, die dir helfen sollen, zu entspannen. Nicht jede Frau mag unter der Geburt mit Musik berieselt werden.

Es gibt viele **Möglichkeiten**, die ganz nach Geschmack eingesetzt werden können: Kerzen und Düfte oder ein Bild, in das du während der Wehen versinken kannst. Bist du unsicher, halte alles bereit, was dir in diesem Zusammenhang gefällt, und entscheide nachher, wenn die Geburt im Gange ist.

Vieles, aber nicht alles (die Kerzen wahrscheinlich nicht) kannst du auch ins Krankenhaus mitnehmen.



Für die Geburt zu Hause möchte ich noch Folgendes vorbereiten:

Die Hebamme hat mir die Besorgung folgender Dinge empfohlen:

Für eine Geburt in der Klinik oder im Geburtshaus möchte ich folgende Dinge einpacken:

Bis zur Geburt möchte ich folgende andere Dinge noch erledigen:



DAS BABY KOMMT!

SCHMERZ LASS NACH!



„Das tut jetzt mal weh!“, sagt der Arzt. Und schon spüren wir Schmerz, oft schon, bevor irgendetwas wirklich Schmerzhaftes geschieht. Unsere **Schmerz-Erwartung** prägt also unser tatsächliches **Schmerz-Erleben**.

Da man uns eingetrichtert hat, dass eine Geburt schmerzhaft zu sein hat, erwarten wir genau das. Ist es daher erstaunlich, wenn als schmerzvoll erwartete Geburten auch tatsächlich schmerzvoll verlaufen? Anspannung in Erwartung von Schmerz führt zu Schmerz, der wiederum zu mehr **Anspannung** führt und zu noch mehr Schmerz. Ein Teufelskreis.

Wie wäre es aber, wenn du deine Geburt freudig, (nahezu) **schmerzfrei**, ja berauschend und ekstatisch erleben würdest? Unmöglich? Es ist möglich, wie viele Berichte (unter anderem im Buch „Alleingeburt“, edition riedenburg) zeigen.

Wehen sind ja eigentlich nichts weiter als starke **Muskelkontraktionen** und an und für sich **schmerzfrei**. Der Wehenschmerz resultiert hauptsächlich aus Verspannungen, die entstehen, wenn man sich – bewusst oder unbewusst – gegen die Kraft der Kontraktionen zu we-

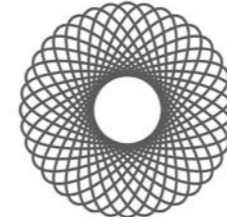
ren versucht. Der Trick im Hinblick auf eine schmerzfreie Geburt lautet also: Entspannung.

Erwarte beim Gebären keinen Schmerz, sondern lass dich von Wellen tragen. Die **Geburtswellen** werden kräftig und wild wie die Natur über dich hinwegrollen, aber sie werden nie lebensbedrohlich oder gefährlich sein. Sie treiben dich auf dein Baby zu, und du schwimmst mit ihnen mit, lässt dich in ihnen treiben.

Verspürst du dennoch Schmerz, nimm ihn an, schwimme furchtlos in ihn hinein und lass ihn wieder gehen.

Für deinen **Geburts-Freischwimmer** ist eine natürliche Umgebung hilfreich, die es dir erlaubt, in dir selbst zu versinken und dich treiben zu lassen. Weil du dich dem Geschehen vollständig hingeben können musst, um Schmerzen zu vermeiden, stört dich ab einem gewissen Zeitpunkt möglicherweise jeder, der dich anspricht, dich am instinktiven Bewegen hindert oder dich gegen deinen Willen berührt. Alle diese Dinge erwarten deine Reaktion und bringen dich deshalb leicht aus dem Takt. Sie lassen dich leicht verspannen und führen dann zu unnötigem Schmerz.

In dieser Zeit des Einswerdens mit den Wehenwogen hilft es, sich etwas vorzustellen oder etwas anzuschauen, das das Ziel im Blick behalten lässt.



Viele Frauen wählen Blumen in irgendeiner Form, da sie das **Sich-Öffnen** und die Schönheit des werdenden Lebens symbolisieren. Auch das Bild mit einer Welle, einer Spirale oder einem offenen Tor sind hilfreiche Motive, um darin während

der Geburt hypnotisch zu versinken. Auch ein Blick in den freien Himmel oder in die Natur (wenn du draußen dein Baby bekommst oder aus dem Fenster einen Blick darauf erhaschen kannst) hilft, entspannt zu bleiben.

Verschiedene **Atemtechniken**, das **Singen** von meditativen Liedern, tiefen **Tönen** oder das Aufsagen von sogenannten **Geburtsmantras** wie „Ich werde ganz weit“ helfen, den Körper und speziell die **Mund-Kiefer-Region** zu entspannen. Hast du dort oben Entspannung, dann tritt auch **Entspannung** im Becken ein.



Vor der Geburt

Wenn es um Schmerzen geht, bin ich eher eine Jemmer / kann ich was ertragen.

So bereite ich mich auf die Wehen vor: _____

Ich denke, ich kann besonders gut entspannen, wenn _____

Diese(s) Hilfsmittel möchte ich zur bestmöglichen Entspannung verwenden: _____

Ich möchte, dass die Geburt wie folgt verläuft:

orgasmisch / angenehm / schmerzfrei / beinahe schmerzfrei / teilweise schmerzhaft, aber gut auszuhalten

Für mich realistisch halte bzw. erwarte ich eine

orgasmische / angenehme / schmerzfreie / beinahe schmerzfreie / teilweise schmerzhaft, doch gut aushaltbare / durchwegs sehr schmerzhaft / unerträgliche Geburt.

Nach der Geburt

Besonders gut entspannen konnte ich _____

Die Geburt war orgasmisch / angenehm / schmerzfrei / beinahe schmerzfrei / teilweise schmerzhaft, aber gut auszuhalten / durchwegs sehr schmerzhaft / unerträglich.

Meine Erwartungen an die Geburt wurden erfüllt / nicht erfüllt / übertroffen.

Das hatte, denke ich, folgende Gründe: _____

Falls es Schmerz gab:

Diese(n) Moment(e) habe ich bei der Geburt als schmerzhaft erlebt: _____

Der Schmerz hat insgesamt eine _____ Rolle gespielt.

ABNABELN – WIE, WANN UND WOMIT?



Im Krankenhaus wird die **Nabelschnur** nach einer Geburt normalerweise mit zwei Klemmen abgeklemmt und dann dazwischen durchgeschnitten, noch bevor der Blutfluss aus der Plazenta in Richtung Kind versiegt ist.

Es ist aber sinnvoll, mit dem **Abnabeln** zumindest so lange zu **warten**, bis die **Nabelschnur auspulsiert** hat. Im Idealfall sollte man mit dem Abnabeln warten, bis auch die **Plazenta geboren** ist, denn offenbar ermöglicht man eine reibungslosere Geburt der Plazenta, wenn das Gefüge Kind – Nabelschnur – Plazenta bis dahin intakt bleibt.

Manche Mütter entschließen sich sogar für eine sogenannte „Lotusgeburt“, bei der die Plazenta so lange an der intakten Nabelschnur verweilt, bis die Nabelschnur nach einigen Tagen von alleine vom Kind abfällt.

Die **Nabelschnur** ist ein wunderbares Konstrukt: Sie hat während der gesamten Schwangerschaft das Baby nicht nur zuverlässig mit allem Notwendigen versorgt, sondern sie verschließt sich innerlich auch „vollautomatisch“, sobald ihre Funktion nicht mehr gebraucht wird. Ihre **Innenwände verkleben** miteinander, und bis

auf ein bisschen Blutschmiere kommt nichts mehr heraus, selbst wenn man die Nabelschnur ohne Klemme einfach so durchtrennt.

Für den Hausgebrauch ist das **Durchtrennen der Nabelschnur** also kein großer Akt und braucht nur ein sauberes Werkzeug (oder die eigenen Zähne).

Es empfiehlt sich, dem Kind zu Anfang ein etwa 20 bis 30 cm langes **Nabelschnurstück** zu lassen, damit es ein Zuviel an Blut dort abladen kann und die Umgebung sauber bleibt. Ein simpler Knoten am Ende der Nabelschnur oder das Abbinden mit einem Bändchen vermeidet das Nachbluten zusätzlich. Später kann man dann auf eine handlichere Länge kürzen.



DIE NACHGEBURTSPHASE: GEDULD BEUGT BLUTUNGEN VOR



Im Krankenhaus ist man schnell dabei, vor dem **Auspulsieren** der Nabelschnur abzunabeln und anschließend die Plazenta durch Zug an der Nabelschnur herauszuziehen. Damit sollen Blutungen verhindert werden. Doch genau das Gegenteil ist oft der Fall.

Lässt man der Nabelschnur hingegen Zeit auszupulsieren, kann das einige Minuten dauern. Dabei bekommt das Baby noch einen beträchtlichen Teil seines Blutvolumens zugeführt. Das hilft ihm, seine **Eisenspeicher** bis zum Beikostbeginn stabil zu halten.

Stört man diesen Vorgang – also den Dialog zwischen **Baby und Plazenta** – nicht durch vorschnelles Abnabeln, löst sich die Plazenta normalerweise von alleine, sobald die **Nabelschnur** auspulsiert hat.

Diese **Plazenta-Lösung** kann auch einmal zwei Stunden dauern.



Professionelle Geburtshelfer im Krankenhaus (aber auch manche Hebamme bei einer außerklinischen Geburt) geben der Nachgeburt für gewöhnlich maximal 30

Minuten Zeit, bevor sie aktiv werden. Dann wird gezogen und gedrückt, und das nicht selten mit **Gewalt**. Gefährliche Blutungen und eine unvollständige Plazenta, auf die eine Ausschabung folgt, sind die leider nicht seltene Folge.

Die Nachgeburt kannst du am besten im **Hocken** selbst nach einer gewissen Zeit herausdrücken, während du – je nach Gefühl – sanft und schmerzfrei an der Nabelschnur ziehst.

Optimalerweise hast du bei diesem intimen und wichtigen Vorgang all die **Zeit**, die du brauchst, und wirst durch fremde Personen nicht beim Gebären gestört.



Die Geburt

Am _____ um _____ Uhr wusste ich, dass die Geburt begonnen hat, weil

Ab _____ um _____ Uhr forderten die Wehen so viel Aufmerksamkeit, dass ich innehalten und mich ganz auf sie konzentrieren musste.

So ging es weiter: _____

Richtig intensiv wurde es _____

Diese Zeit verbrachte ich _____

Am meisten geholfen hat mir dabei _____

Mein Baby kam am _____ um _____ Uhr zur Welt.

Ich habe es in folgender Gebärposition geboren: _____

Es wurde mit dem Kopf zuerst / mit den Füßen zuerst / mit dem Po zuerst / als Sternengucker geboren.

Als Erstes entgegengenommen wurde es von _____

Geburtsort war _____

Es ist ein Mädchen / ein Junge. Es sind Zwillinge. Ja / nein

Abgenabelt wurde um _____ Uhr von _____

Das erste Stillen fand am _____ um _____ Uhr statt.

Die Nabelschnur ist _____ Tage nach der Geburt abgefallen, und zwar bei dieser Gelegenheit: _____

Ich habe Geburtsverletzungen davongetragen: ja / nein

Diese habe ich nähen lassen / natürlich heilen lassen.

PLATZ
FÜR
FOTOS



DAS WOCHENBETT:
BABY-FLITTERWOCHEN



STILLEN



Hast du mindestens eine vollständige Brust und bist halbwegs gut ernährt? Dann kannst du auch stillen. Davon darfst du getrost ausgehen, egal, wie viele sogenannte milchlose Fleischbrüste und Flaschenkinder es in deiner Familie schon gegeben hat. Die einzige Hürde ist, dass die Bedienungsanleitung für deine Brüste nicht mitgeliefert wurde und du dir mit der falschen Handhabe das **Stillen** auch völlig verbauen kannst. Im Folgenden ein paar Kniffe, damit es klappt:

- Lass es **ruhig** angehen! Solange ihr das Stillen übt, überlass den Haushalt und sämtliche Verpflichtungen jemand anderem. Wenn nötig, organisiere dir schon vor der Geburt **Hilfe** für diese Zeit. Wenn es an Nachtschlaf mangelt und das Baby dich 24 Stunden am Tag braucht, bleiben gute Mahlzeiten schnell auf der Strecke. Damit du gute Milch produzieren kannst, lass dich in der ersten Zeit am besten bekochen und verwöhnen.
- Achte auf eine ausreichende **Kalziumzufuhr**, evtl. durch Tabletten oder Pulver. Die Geburt hat deine Kalziumreserven in Anspruch genommen, und wenn du lange gute Milch produzieren möchtest, so ist es hilfreich, genug Kalzium zuzuführen.



Lass dein Baby an der Brust trinken, sobald es möchte, auch bevor die Milch richtig einschießt. Die gelbe **Vormilch**, die jetzt schon kommt, ist voller wertvoller Immunstoffe. Das sollte dein Kind auf keinen Fall verpassen.

- Achte von Beginn an darauf, dass das Baby die **Brustwarze** samt Vorhof in den Mund nimmt. Wunde, vielleicht sogar blutig genuckelte Brustwarzen sind einfach keine Freude. Aber falls es doch passiert, geht die Welt nicht unter. Dies ist ein Anfangsproblem und bald überwunden.
- Bei **wunden Brustwarzen**, beziehungsweise am besten noch, bevor es dazu kommt, hilft reines **Wollfett** (Lanolin, du bekommst es im Babyfachhandel oder in der Apotheke), das vor und nach dem Stillen aufgetragen werden kann und (auch vor dem Stillen) nicht abgewaschen zu werden braucht.
- **Vermeide Zufüttern** aller Art! Die Brust regelt das Angebot der Nachfrage entsprechend. Willst du, dass deine Brüste mehr Milch machen, dann

lass das Baby immer dann an die Brust, wenn es will. Lass dich dabei nicht von der Waage gängeln, sondern sieh dir dein Kind mit eigenen Augen an. Macht es regelmäßig Pipi und trinkt es gut, dann wird es eventuelle Gewichtsverluste auch wieder ausgleichen.



Dein vollgestilltes Baby braucht nicht jeden Tag **Stuhlgang** zu haben. Lass dich nicht verunsichern, wenn es einmal über längere Zeit kein großes Geschäft macht. Das ist normal.

- Mach dich frei von strikten Vorgaben wie nur alle 4 Stunden zu stillen, nur eine Brust pro Mahlzeit zu geben, nur 10 Minuten am Stück zu stillen, nachts nicht zu stillen, mit 6 Monaten abzustellen usw. Richte dich nicht nach der Uhr oder dem Kalender, sondern nach deinem **Baby**. Das Baby muss nicht auf theoretische Vorgaben abgestimmt werden. Hauptsache, ihr beide seid aufeinander eingestimmt.
- Lass dein Baby so neben dir **schlafen**, dass du dich zum Stillen nachts nur umzudrehen brauchst.

So muss das Baby nicht schreien, wenn es hungrig wird, und du brauchst zum Stillen nicht extra aus dem warmen, kuscheligen Bett aufzustehen.

- Trage dein Baby im **Tragetuch** und lass es öfters mal (nackt) auf deiner Brust liegen. Das stärkt eure Bindung und eure Stillbeziehung.
- Keine Angst vor dem nächsten **Wachstumsschub**: In Zeiten von Entwicklungssprüngen ist das Baby oft unausgeglichen. Es will häufig an die Brust und meldet damit auch einen höheren Bedarf an Muttermilch an. Das bedeutet nicht, dass du zu wenig Milch hast. Es bedeutet nur, dass jetzt mehr Milch bestellt wird. Deine Brust wird innerhalb von Tagen darauf reagieren, mehr Milch machen und die Stillmahlzeiten pegeln sich wieder auf ein normales Maß ein.



Abstillen kann warten: Das natürliche Abstillalter beträgt 3 bis 7 Jahre. Wenn es euch beiden Freude macht, dann lasst euch nicht von hierzulande geltenden Zeitlimits unter Druck setzen.

MYTHOS DURCHSCHLAFEN



„Schläft dein Kind schon durch?“ In Gesprächen unter frischgebackenen Müttern ist das die Prestigefrage schlechthin.

Die Antworten sind entsprechend frei erfunden, froh erlogen und selten wahr. Sicherlich gibt es Babys, die – wenigstens eine Zeitlang – wirklich mal die ganze Nacht lang ohne aufzuwachen **durchschlafen**. Das darf man allerdings getrost als große **Ausnahme** betrachten.

Normalerweise wachen Babys mehrmals pro Nacht auf, um zu **stillen** und **Pipi** zu machen. Genau wie wir Erwachsenen auch haben sie Phasen des Tiefschlafs und Phasen, wo sie kurz aufwachen.

Uns Erwachsenen geht es nicht anders, mit dem Unterschied, dass wir groß genug sind, um allein weiterzuschlafen und uns deshalb morgens an diese kurzen Wach-Episoden nicht mehr erinnern können.

Ein Baby aber braucht die **Versicherung**, dass Mama noch da ist und sich, auch jetzt, um seine Bedürfnisse kümmert. Die Erwartung, dass das Baby spätestens mit 6 Monaten durchschläft, ist wohl vor allem dem Brauch geschuldet, dass man in unserer Gesellschaft das Kind

frühestmöglich in ein anderes Zimmer ausquartiert und dann das Ende des damit verbundenen lästigen nächtlichen Aufstehens herbeisehnt.



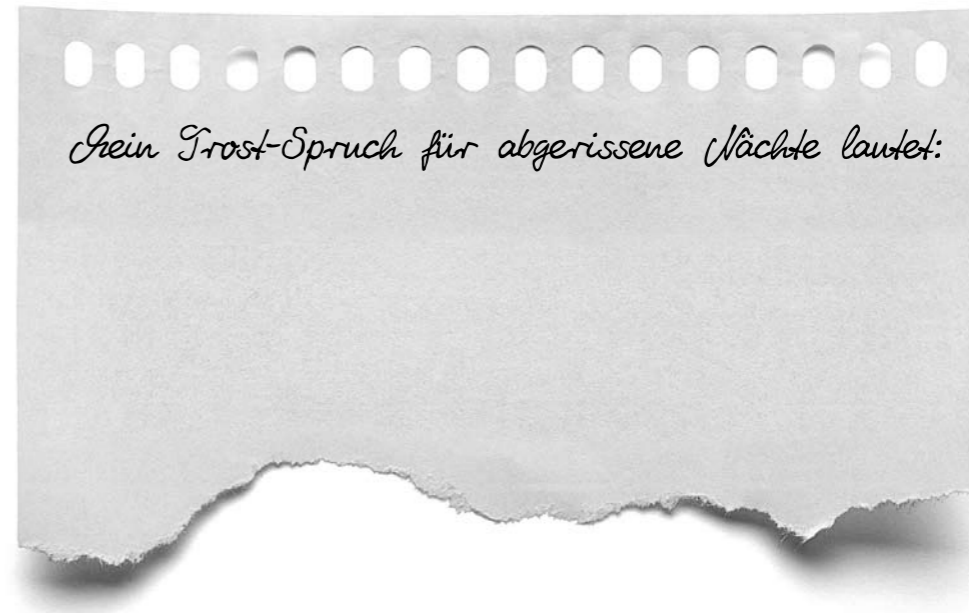
Wer sein Baby **neben sich** liegen hat, den wird nächtliches Aufwachen weniger stören, obwohl der ständig unterbrochene Schlaf in Zeiten eines Schubs natürlich auch schon mal an die Substanz gehen kann.

Aber danach finden sich immer auch wieder ruhigere Zeiten ein, in denen man mehr Schlaf bekommt.

Es gab wohl mal einen Versuch, wo man Babys, die 6 Monate alt waren, nachts die Nahrung vorenthielt. Diese Babys überlebten, also schlussfolgerte man munter, dass Babys nachts nichts zu essen brauchen.



Inzwischen weiß man, dass Babys besonders im Schlaf **wachsen**. Auch das Babyhirn wächst und das braucht dafür unter anderem die essentiellen **LCP-Fettsäuren** (besondere langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren) aus der **Muttermilch**.



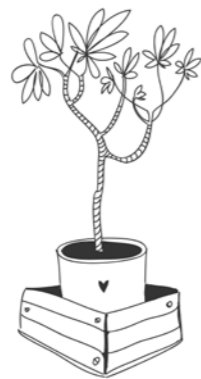
Ein Trost-Spruch für abgerissene Nächte lautet:

Gut zu wissen: Muttermilch verursacht keine Karies. Nicht mal Bakterien sind an den verfaulenden Zähnen primär schuld, obwohl uns das landauf, landab eingebläut wird. In Wirklichkeit aber sind ein Mangel an **fettlöslichen Vitaminen (A, D, K, E)** und ein hoher Zuckerkonsum an der Zahnfäule schuld. Ergänzt du deine gesunde Ernährung beispielsweise mit fermentiertem Lebertran, bekommst du genug von diesen Vitaminen

und gibst deinem Kind über die Muttermilch auch noch etwas davon ab.

So kann Karies bei euch beiden trotz des Stillens gar nicht erst entstehen, und gibt es bereits entmineralisierte Stellen (= Löcher), härten diese in der Regel wieder aus.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Babywoche										
2. Babywoche										
3. Babywoche										
4. Babywoche										
5. Babywoche										
6. Babywoche										
7. Babywoche										
8. Babywoche										
9. Babywoche										
10. Babywoche										
11. Babywoche										
12. Babywoche										



NÄHRSTOFFREICHE
REZEPTE FÜR
SCHWANGERSCHAFT,
WOCHENBETT UND
DANACH

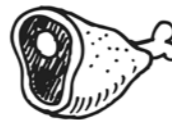


HINWEISE



Die angegebenen Garzeiten, die die Verwendung eines Dampfdrucktopfes vorsehen, sind ohne diesen Topf mehr als doppelt so lang.

Die meisten der obigen Rezepte lassen sich natürlich auch mit Wasser statt Knochenbrühe kochen. Sie gewinnen aber durch die Knochenbrühe nicht nur beträchtlich an Geschmack, sondern sind so auch sehr viel gehaltvoller an wichtigen Nährstoffen.



Für Frauen, die Probleme mit der Blutzuckerregulierung haben, ist es sinnvoll, die Zufuhr von Kohlenhydraten in der Schwangerschaft niedrig zu halten. Entsprechend sollten dann natürlich auch die vorliegenden Rezepte interpretiert und angepasst werden.

Wende dich gegebenenfalls für eine ausführliche Ernährungsberatung an eine kundige Hebamme, Heilpraktikerin oder eine andere, in Ernährungsfragen für die Schwangerschaft ausgebildete Fachkraft.



KNOCHENBRÜHE



als Grundstock für einen Eintopf für ca. 8 Personen

- 2-4 Markknochen oder Suppenknochen (Markknochen geben der Suppe mehr gutes Fett)
- optional verschiedene Gewürze, z.B. 3 Pfefferkörner, 1 Pimentkorn, 2 Lorbeerblätter
- Wasser (so viel, dass die Knochen knapp bedeckt sind)

In einem Topf mit Wasser aufkochen und über Nacht oder mindestens 3 Stunden auf niedrigster Stufe köcheln lassen.

Vor der Verwendung die Knochen und Knorpel entfernen. Knochenmark und Fleisch mitverwenden.

Reicht die hergestellte Brühe nicht, kann man sie problemlos mit Wasser ergänzen.



IRISH STEW (IRISCHER Eintopf)

für ca. 8 Personen

- Knochenbrühe
- 500-800 g Fleisch (Rind oder Schaf)
- 5 Kartoffeln
- 3 große Möhren
- 2 Zwiebeln
- 1 kg grüne Bohnen
- ½ kleiner Bio-Kohl
- Salz



Fleisch (in Stücke geschnitten), Möhren (ganz), Zwiebeln (ganz) mit ca. einem Esslöffel Salz im Dampfdrucktopf mit der Knochenbrühe auf höchster Stufe 20 Minuten kochen lassen.

Topf öffnen (mit kaltem Wasser abspülen lässt den Druck schneller sinken), Bohnen, in Stücke geschnittenen Kohl und gewürfelte Kartoffeln hinzufügen, weitere 10 Minuten kochen lassen. Druck ablassen.

Am Schluss noch die Möhren kleinschneiden und evtl. das Fleisch, falls die Stücke noch recht groß sind. Abschmecken, ob das Salz reicht.

UNGARISCHES GULASCH



für ca. 8 Personen

- Knochenbrühe
- 1 kg Rindfleisch (z.B. hohe Rippe) in kleine Würfel geschnitten
- 10 Zwiebeln, in 1 cm dicke halbe Ringe geschnitten
- 3 ganze Möhren optional
- 2 ganze Tomaten
- 2 ganze Knoblauchzehen
- 2 EL edelsüßer Paprika
- Butterschmalz/Schmalz/Butter
- Salz

Fleisch im großen Dampfdrucktopf in Butterschmalz oder anderem Fett anbraten, Zwiebeln dazu und mitdünsten, alle anderen Zutaten hinzufügen (Inhalt soll knapp mit Brühe bedeckt sein), Dampfdrucktopf verschließen und auf höchster Stufe 20–25 Minuten kochen lassen. Topf öffnen, Möhren zerkleinern. Abschmecken, ob Salz reicht. Mit Salzkartoffeln oder Nudeln und Reibekäse servieren.

Hinweis: Bei kleinen Kindern den edelsüßen Paprika aus Geschmacksgründen sparsam verwenden oder ganz weglassen.

LAUCHSUPPE



für ca. 8 Personen

- Knochenbrühe
- 3 Porreestangen, in Streifen geschnitten
- 2 Zwiebeln, in halbe Ringe geschnitten
- 500 g Rindergehacktes
- ca. 300 ml Creme fraiche
- ca. 300 g frische, blättrig geschnittene Champignons oder 1 Tüte Tiefkühlchampignons
- Butter zum Anbraten
- Salz

Hackfleisch in Butter anbraten, Porree, Zwiebeln und Champignons dazugeben und mitdünsten, Knochenbrühe dazu, kurz aufkochen, herunterdrehen, Creme fraiche hinzufügen, mit Salz abschmecken.



KARTOFFELSUPPE



für ca. 8 Personen

- Knochenbrühe
- 2 kg mehligere Kartoffeln (ganz)
- 2–3 ganze Möhren
- 1 ganze Pastinake
- 1 ganze Zwiebel
- 1 Porreestange, in Streifen geschnitten
- 1 ganzes Stück Sellerie
- Salz
- Bauchspeck oder anderer Speck, gewürfelt
- optional dazu: Wiener Würstchen und Senf

Kartoffeln und das restliche Gemüse in der Brühe ca. 30 Minuten kochen lassen (bis alles weich ist). Mit Salz abschmecken. Mit dem Kartoffelstampfer stampfen, bis alles klein ist.

Den Speck in einer Pfanne auslassen, darüber gießen.

Optional mit Würstchen und Senf servieren.

GRÜNE BOHNEN-EINTOPF



für ca. 8 Personen

- Knochenbrühe
- 500–750 g Rind- oder Schaffleisch im Stück (z.B. hohe Rippe)
- 2 ganze Möhren
- 1 ganze Zwiebel
- ½ Porreestange, in Streifen geschnitten
- 1 Stück Sellerie
- 1 kg Tiefkühlbohnen oder frische grüne Bohnen
- 5 Kartoffeln, in Würfeln
- Salz

Fleisch, Möhren, Zwiebel, Porree und Sellerie in der Brühe ca. 30 Minuten im Dampfdrucktopf kochen, Fleisch herausnehmen und in Würfel schneiden und, je nachdem, wie gar es schon ist, draußen lassen oder zurück in den Topf geben. Kartoffeln und Bohnen in den Topf und nochmal ca. 8 Minuten im Schnellkopftopf garen. Abschmecken.

HÜHNERSUPPE

für ca. 8 Personen



- 1 Huhn, wenn möglich mit Innereien
- 3–4 ganze Möhren
- 1 Kinderfaust-großes Stück Sellerie
- 1 ganze Zwiebel
- ½ Porreestange
- 3–4 Pfefferkörner
- Salz
- Wasser
- 1 kleine Dose Mais optional
- Suppenudeln

Alles zusammen im Dampfdrucktopf 25 Minuten kochen. Dann Huhn und Gemüse aus der Brühe holen und alles kleinschneiden, Fleisch von den Knochen trennen und kleinschneiden. (Das Huhn ist gar, wenn sich die Flügelknochen leicht ablösen lassen.)

Alles wieder in die Brühe geben. Den Mais dazu. Abschmecken, ob genug Salz dran ist.

Dazu Suppenudeln reichen.

MAMAS SPEZIAL-NÄHRSTOFFBOMBE FÜR DIE STILLZEIT

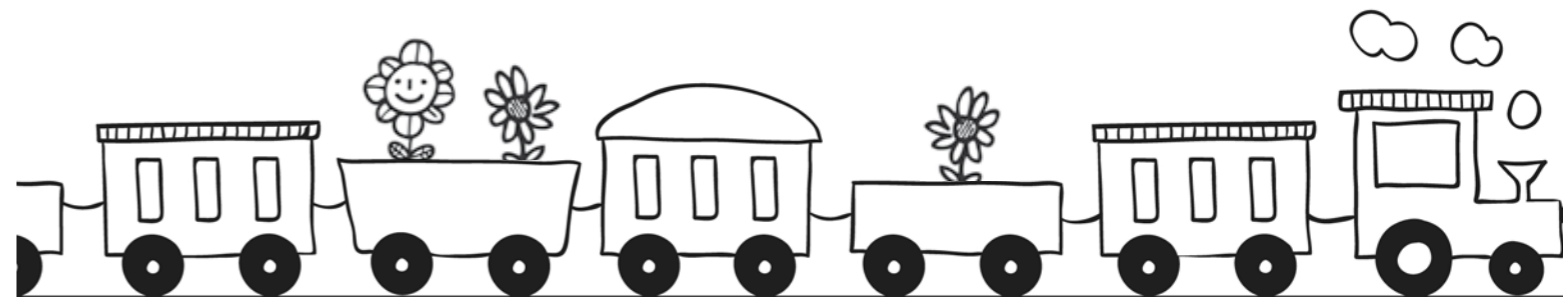
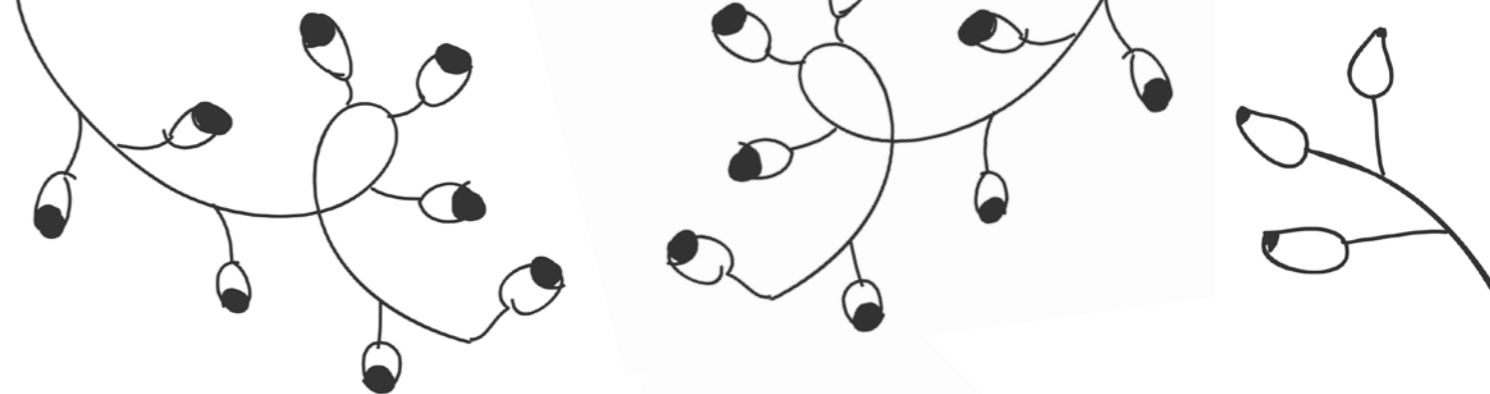
für 1 Person

- 250 g Quark (40 oder 50% Fett)
- 2–3 Eigelbe
- Saft und abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone
- 1 Teelöffel Rohrohrzucker

Verrühren und genießen.

Dieses Rezept war über Wochen während der intensiven (Tandem-) Stillzeit in den ersten Monaten nach der Geburt unseres vierten Kindes täglich mein abendliches Dessert.

Hinweis: Auch größeren Geschwisterkindern schmeckt Mamas Spezial ausgezeichnet.



GLOSSAR

B-Streptokokken gelten als Bakterien, die normalerweise den Darmtrakt besiedeln. Bei 15–25% der Frauen kommen sie auch, meist vorübergehend, im Enddarm oder der Scheide vor. Ihre Anwesenheit kann darauf hindeuten, dass die natürliche Schleimhaut- und Scheidenflora nicht ganz im Gleichgewicht ist. Eine stärkere Besiedlung mit B-Streptokokken (die sich oft auch in Harnwegsinfekten bemerkbar macht) steht im Zusammenhang mit Neugeboreneninfektionen und Frühgeburtlichkeit. Ein alleiniger positiver B-Streptokokken-Test ist allerdings nicht in der Lage, eine Neugeboreneninfektion oder Frühgeburt vorherzusagen. Diese tritt auch bei positivem B-Streptokokken-Test nur in seltenen Fällen (ca. 1% aller Frauen, die positiv auf B-Streptokokken getestet wurden) auf.

Beckenendlage, abgekürzt BEL, bedeutet, dass das Baby zum Ende der Schwangerschaft hin mit dem Po oder den Füßen nach unten liegt, anstatt sich, wie die meisten Babys, mit dem Kopf nach unten zu drehen.

CTG ist die Abkürzung für Cardiotokographie, zu deutsch: Herzton-Wehenschreiber. Das CTG ist ein Apparat, der die kindlichen Herztöne sowie eventuelle Gebärmutterkontraktionen aufzeichnet. Dafür werden zwei Abnehmer mithilfe eines Gürtels am Bauch der Schwangeren befestigt. In der Schwangerschaft und unter der Geburt wird anhand von CTG-Aufzeichnungen versucht, den Zustand des Ungeborenen zu beurteilen. Leider hat die Technik ihre Begrenzungen,

da die kindlichen Herztöne nur begrenzt Schlüsse auf den Zustand des Kindes zulassen. Jedenfalls hat die flächendeckende Einführung des CTGs an den Kliniken zu keiner messbaren Verbesserung für die Neugeborenen geführt. Die Technik scheint dagegen dazu beizutragen, dass die Kaiserschnitttrate in den letzten Jahrzehnten enorm angestiegen ist und heute bei ca. 31% liegt. Als Alternative, vorwiegend bei außerklinischen Geburten, überprüfen Hebammen die Herztöne auch mit einem Doppler-Handgerät oder einem Hörrohr. Das CTG sowie der Doppler verwenden für ihre Messungen Ultraschall.

Fleischbrüste: Volkstümliche Bezeichnung für große Brüste, die angeblich keine Milch geben, sondern in der Vorstellung der Leute vor allem aus Fleisch und weniger aus Milchdrüsen bestehen.

Gelbkörperphase: Als Gelbkörperphase wird die zweite Zyklushälfte vom Eisprung bis zum Einsetzen der Regel bezeichnet. Der Gelbkörper bildet sich im Eierstock nach dem Eisprung aus der ehemaligen Hülle des gesprungenen Eies. Er produziert Hormone, die die Gebärmutter Schleimhaut auf die Einnistung eines befruchteten Eies vorbereiten. Findet keine Befruchtung statt, geht der Gelbkörper zugrunde. Hat eine Befruchtung stattgefunden, stellt der Gelbkörper weiter Hormone her, und sorgt damit in der ersten Zeit für die Aufrechterhaltung der Schwangerschaft. Bei einer Gelbkörperschwäche ist die Gelbkörperphase regelmäßig verkürzt (kürzer als 10 Tage) und das Schwangerwerden erschwert.

Gestose: Dieser Begriff fasst verschiedene Krankheiten in der Schwangerschaft zusammen, deren genaue Entstehung bisher unklar ist. Gemeinsam scheint diesen Erkrankungen aber zu sein, dass sie aus einer Überforderung des mütterlichen Organismus mit der Belastung der Schwangerschaft resultieren. Man unterscheidet Frühgestosen (extreme Übelkeit und starkes Erbrechen in der Frühschwangerschaft) von Spätgestosen (erhöhter Blutdruck, Eiweiß im Urin, starke Wassereinlagerungen, Kopfschmerzen bis hin zu Krampfanfällen).

Glukosetoleranz: Damit beschreibt man, wie der Körper auf die Zufuhr von Glukose reagiert. Ist die Glukosetoleranz gestört, schafft es der Körper nicht, den aufgenommenen Zucker in einer gewissen Zeit in die Zellen zu transportieren. Ein über die Norm erhöhter Blutzuckerspiegel ist die Folge. Die Glukosetoleranz als Hinweis auf einen Schwangerschaftsdiabetes zu testen, geschieht mithilfe des Glukosetoleranztests und ist Bestandteil der regulären Schwangerenvorsorge. Dafür muss die Frau eine bestimmte Menge Zucker (Glukose) in Wasser gelöst trinken. Nach einer halben Stunde wird der Blutzucker gemessen. In der Realität ist dieser Test allerdings nicht sehr zuverlässig und kann auch dazu führen, dass der Kreislauf zusammenbricht oder die Frau sich sehr elend fühlt. Besteht ein Verdacht auf eine gestörte Blutzuckerregulation, eignet sich die Erstellung eines Blutzuckerprofils besser und ist obendrein verträglicher. Dafür misst man den Blutzucker früh nüchtern und dann nach den Mahlzeiten.

Hebammencocktail: Er besteht vorwiegend aus Schnaps und Rizinus und gilt als natürliches Einleitungsmittel. Rizinus regt nicht nur die Darmtätigkeit an, sondern kann auch dazu führen, dass die Schwangerschaft „abgestoßen“ wird. Es hat einen ähnlichen unsteuerbaren Effekt wie bestimmte Medikamente (Prostaglandine), die im Krankenhaus zur Geburts-einleitung verwendet werden. Wie der Cocktail im Einzelfall wirkt, lässt sich nicht vorhersehen. Von gar keiner Wirkung, einem normalen Geburtsbeginn, bis seltener schweren Krämpfen und sogar vorzeitiger Plazentaablösung ist alles möglich.

Kegel-Übungen sind nach Arnold H. Kegel (1894–1981) benannte Übungen zur Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur. Dabei zieht man die Muskeln des Beckenbodens nach oben, als ob man beim Wasserlassen den Strahl anhalten wollte. Dort hält man die Spannung ein paar Sekunden, bevor man langsam und kontrolliert wieder entspannt. Die Übung soll für einen guten Effekt regelmäßig wiederholt werden.

Phytinsäure ist Bestandteil von Getreidekörnern, Bohnen, Nüssen und Samen und kommt vorwiegend in der äußeren Kornschicht, der Kleie vor. Sie dient der Pflanze als Mineralstoffspeicher für das Wachstum des Keimlings. Aufgrund der komplexbildenden Eigenschaften von Phytinsäure bindet sie Mineralstoffe im menschlichen Darm an sich und macht sie so für den menschlichen Körper unzugänglich. Durch Kochen, Säuern, Rösten und Keimenlassen lässt sich der Gehalt an Phytinsäure bei der Nahrungszubereitung deutlich senken.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Geschlechtsneutrale Schreibweise

Das vorliegende Buch verwendet meistens eine geschlechtsneutrale Schreibweise. Wenn z.B. vom „Arzt“ die Rede ist, wird hierunter auch die „Ärztin“ verstanden.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Haftungsausschluss

Die persönliche Betreuung in Gesundheitsfragen und während einer Schwangerschaft oder Geburt sollte immer durch entsprechendes Fachpersonal geleistet werden. Die Hinweise und Vorschläge in diesem Buch sind kein Ersatz für medizinischen Rat. Im Zweifelsfall befragen Sie bitte Hebamme, GynäkologIn, Arzt/Ärztin oder ApothekerIn. Teile des vorliegenden Buches basieren (unter anderem) auf zahlreichen persönlichen Angaben, die zur Wahrung der authentischen Wiedergabe inhaltlich von uns nicht modifiziert wurden. Weder Autorin, Lektoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr. Sollten sich trotz sorgfältiger Korrektur Fehler eingeschlichen haben, erbiten wir weiterführende Hinweise darauf. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte schriftlich an den Verlag.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Originalausgabe, Mai 2014

Sarah Schmid: Babyzauber – Dein persönlicher Begleiter für eine entspannte Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit

© 2014 edition riedenburg
Anschrift edition riedenburg, Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich
E-Mail verlag@editionriedenburg.at
Internet editionriedenburg.at



Lektorat Dr. Heike Wolter, Regensburg; Anna Rockel-Loenhoff, Unna
Fotonachweis Cover: Babybauch mit Gießkanne: © DoraZett - Fotolia.com

Fotonachweis Buchinnenseiten: Garten-Zeichnungen © dikaya888 - Fotolia.com; Gerissenes Papier der Kapitelseiten: © Maksim Pasko - Fotolia.com; gezeichnete Icons: © notkoo2008 - Fotolia.com; Notizblätter: © picsfive - Fotolia.com; hockender Frosch: © evarin20 - Fotolia.com; Rosette: © arsica - Fotolia.com; Wellen: © lukeruk - Fotolia.com; Wiesen und Verliebte: © Microstockfish - Fotolia.com; Babywäsche: © kytalpa - Fotolia.com; Gras unter Wäscheleine: Gras: © iadams - Fotolia.com

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: edition riedenburg

Herstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-902943-48-4



Noch mehr gute Tipps von Sarah Schmid für Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit findest du in **Alleingeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie**.

In diesem Buch erklärt sie, wie Frauen ihre Schwangerschaftsvorsorge aktiv selber gestalten können, um sich sowohl körperlich als auch seelisch auf eine Geburt in Eigenregie vorzubereiten. Die sachliche Beantwortung wichtiger „Was wäre wenn“-Fragen und zahlreiche persönliche Erfahrungsberichte machen das Buch auch für all jene Schwangeren interessant, die planen, gemeinsam mit ihrer Hebamme und/oder ihrem Frauenarzt zu entbinden.

Verlag edition riedenburg • editionriedenburg.at • Erhältlich im Buchhandel



Buchreihen

Ich weiß jetzt wie! Reihe für Kinder bis ins Schularter
SOWAS! – Kinder- und Jugend-Spezialsachbuchreihe
Verschiedene Alben für verwaiste Eltern und Geschwister

Einzeltitel

Alleingeburt – Schwangerschaft und Geburt in Eigenregie
Alle meine Tage – Menstruationskalender
Alle meine Zähne – Zahnkalender für Kinder
Annikas andere Welt – Psychisch kranke Eltern
Ausgewickelt! So gelingt der Abschied von der Windel
Baby Lulu kann es schon! – Windelfreies Baby
Babymützen selbstgemacht! Ganz einfach ohne Nähen
Babyzauber – Album für Schwangerschaft, Geburt und erste Babyzeit
Besonders wenn sie lacht – Lippen-Kiefer-Gaumenspalte
Brüt es aus! Die freie Schwangerschaft
Das doppelte Mäxchen – Zwillinge
Das große Storchmalbuch mit Hebamme Maja
Das Wolfskind auf der Flucht – Zweiter Weltkrieg
Der Kaiserschnitt hat kein Gesicht – Fotobuch
Der Wuschelfloh, der fliegt aufs Klo! – Spatzenkind ohne Windel
Die Josefsgeschichte – Biblisches von Kindern für Kinder
Drei Nummern zu groß – Kleinwuchs
Egal wie klein und zerbrechlich – Erinnerungsalbum
Ein Baby in unserer Mitte – Hausgeburt und Stillen
Finja kriegt das Fläschchen – Für Mamas, die nicht stillen
Frauenkastration – Fachwissen und Frauen-Erfahrungen
In einer Stadt vor unserer Zeit – Regensburg-Reiseführer
Jutta juckt's nicht mehr – Hilfe bei Neurodermitis
Konrad, der Konfliktlöser – Clever streiten und versöhnen
Lass es raus! Die freie Geburt

Leg dich nieder! Das freie Wochenbett
Lilly ist ein Sternkind – Verwaiste Geschwister
Lorenz wehrt sich – Sexueller Missbrauch
Luxus Privatgeburt – Hausgeburten in Wort und Bild
Machen wie die Großen – Rund ums Klogehen
Maharishi Good Bye – Tiefenmeditation und die Folgen
Mama und der Kaiserschnitt – Kaiserschnitt
Mamas Bauch wird kugelrund – Aufklärung für Kinder
Manchmal verlässt uns ein Kind – Erinnerungsalbum
Mein Sternkind – Verwaiste Eltern
Meine Folgeschwangerschaft – Schwanger nach Verlust
Meine Wunschgeburt – Gebären nach Kaiserschnitt
Mit Liebe berühren – Erinnerungsalbum
Nasses Bett? – Nächtliches Einnässen
Nino und die Blumenwiese – Nächtliches Einnässen, Bilderbuch
Oma braucht uns – Pflegebedürftige Angehörige
Oma war die Beste! – Trauerfall in der Familie
Papa in den Wolken-Bergen – Verlust eines nahen Angehörigen
Pauline purzelt wieder – Übergewichtige Kinder
Regelschmerz ade! Die freie Menstruation
So klein, und doch so stark! – Extreme Frühgeburt
So leben wir mit Endometriose – Hilfe für betroffene Frauen
Soloschläfer – Erholsamer Mutter-Kind-Schlaf ohne Mann
Still die Badewanne voll! Das freie Säugen
Stille Brüste – Das Fotobuch für die Stillzeit und danach
Tragekinder – Das Kindertragen Kindern erklärt
Und der Klapperstorch kommt doch! – Kinderwunsch
Und wenn du dich getröstet hast – Erinnerungsalbum
Unser Baby kommt zu Hause! – Hausgeburt
Unser Klapperstorch kugelt rum! – Schwangerschaft
Unsere kleine Schwester Nina – Babys erstes Jahr
Volle Hose – Einkoten bei Kindern