

Lektorat: Dr. Inge Ziegler, Grasbrunn

Cover: Sonja Lützelberger, Ludwigsburg

Zeichnungen: Sarah-Jane Müllerschön, E-Mail: [s\\_muellerschoen@web.de](mailto:s_muellerschoen@web.de)

Satz: Oronzo Letizia, Mönshheim

Druck: Designpress, Renningen, [www.gzd.de](http://www.gzd.de)

© Ursula Flagmeier, Hemmingen

3. Auflage 2013

Liebe ist ein Motor, der antreibt  
Liebe hört niemals auf  
Liebe lässt niemanden Schaden erleiden  
Liebe kümmert sich mehr um  
den Anderen als um sich selbst  
durch Liebe sind wir  
Gott ist Liebe

Frei interpretiert nach der Bibel

# Inhalt

<b>INHALT</b> .....	<b>3</b>
<b>DIE HEBAMME</b> .....	<b>11</b>
Die Hebamme in der Schwangerschaft.....	11
Die Hebamme bei der Geburt .....	11
Die Hebamme im Wochenbett.....	12
Familienhebamme.....	12
Anmeldung bei der Hebamme .....	13
<b>SCHWANGERSCHAFT</b> .....	<b>13</b>
<b>Phasen der Schwangerschaft</b> .....	<b>13</b>
1.-8. Schwangerschaftswoche .....	13
9.-12. Schwangerschaftswoche .....	13
13.-16. Schwangerschaftswoche .....	14
17.-20. Schwangerschaftswoche .....	14
21.-24. Schwangerschaftswoche .....	14
25.-32. Schwangerschaftswoche .....	15
33.-36. Schwangerschaftswoche .....	15
37.-40. Schwangerschaftswoche .....	15
Gespräch von Zwillingen im Mutterleib .....	16
<b>Das können Sie in der Schwangerschaft tun</b> .....	<b>17</b>
Vorbereiten der Brustwarzen.....	17
Vorbereiten der hinteren Kommissur bzw. des Dammes.....	17
Intimpflege.....	18
Piercing .....	18
Zahnärztliche Vorsorge während der Schwangerschaft .....	18
<b>Ernährungsempfehlungen für die Schwangerschaft</b> .....	<b>19</b>
Kalorien.....	19
Ausgewogene Ernährung .....	20
Alkohol .....	20
Natrium.....	20
Trinkmenge .....	20
Jod.....	21

Kalzium .....	21
Eisen.....	22
Magnesium .....	24
Kochsalz .....	25
Kalzium .....	26
Vitamin D .....	26
Sulfathaltige Heilwässer.....	27
Natrium-Hydrogencarbonat-haltige Heilwässer .....	27
Kohlensäurehaltige Heilwässer .....	27
Handelsübliche Mineralwässer und ihre Inhaltsstoffe .....	28
<b>Beschwerden in der Schwangerschaft.....</b>	<b>30</b>
Morgenübelkeit bis zur 12. SSW .....	30
Hyperemesis gravidarum.....	30
Beschwerden an Kreuzbein und Ischias.....	31
EPH-Gestose .....	32
Ernährungsplan für chronisch Kranke und bei EPH-Gestose .....	35
<b>GEBURT .....</b>	<b>39</b>
<b>Der Weg des Kindes durch das Becken.....</b>	<b>39</b>
<b>Die richtige Atmung .....</b>	<b>40</b>
Eröffnungsphase .....	40
Übergangsphase .....	41
Austreibungsphase (Schieben) .....	42
<b>Hausgeburt.....</b>	<b>43</b>
Was spricht für eine Hausgeburt? .....	43
Wann wird eine Klinik benötigt? .....	44
<b>Erfahrungsberichte zur Hausgeburt .....</b>	<b>44</b>
1. Erfahrungsbericht: Hausgeburt beim ersten Kind?.....	44
2. Erfahrungsbericht: Als Familie die heimische Atmosphäre genießen.....	46
3. Erfahrungsbericht: Mein kleines größtes Wunder .....	46
<b>STILLEN .....</b>	<b>48</b>
<b>Stillfreundliche Einrichtungen.....</b>	<b>48</b>
<b>Milchbildung und Stillen.....</b>	<b>49</b>
<b>Die richtige Stilltechnik.....</b>	<b>50</b>
Normales Saugverhalten.....	50

Unterstützende Reflexe .....	51
Saugen an der Flasche .....	51
Auftreten einer Saugverwirrung .....	51
Das richtige Anlegen .....	52
Abpumpen von Muttermilch .....	53
Stimulieren des Milchflussreflexes.....	55
<b>Voraussetzungen bzw. Wege zum erfolgreichen Stillen.....</b>	<b>56</b>
Stillbeginn .....	56
Milchbildung .....	56
Milchflaschen.....	57
Trinkmenge der Mutter.....	57
Ernährung der Mutter.....	57
Wenn die Milch zeitweise knapp wird .....	57
<b>Stillen von Zwillingen .....</b>	<b>58</b>
<b>Erfahrungsbericht: Über das Stillen von Zwillingen .....</b>	<b>58</b>
<b>Stilltemperamente.....</b>	<b>59</b>
<b>Stillprobleme.....</b>	<b>60</b>
Wunde oder rissige Brustwarzen .....	60
Milchstau .....	61
Brustentzündung .....	61
<b>Erfahrungsbericht: Die Unterstützung der Hebamme machte das Stillen viel leichter.....</b>	<b>62</b>
<b>Rundumstillen .....</b>	<b>63</b>
<b>Stillhilfen .....</b>	<b>64</b>
Stillschalen bei überschüssiger Milch .....	64
Nipplette bei Hohlwarzen .....	64
Brusternährungsset .....	65
Zufüttern mit selbst hergestellter Säuglingsnahrung.....	66
<b>Ernährung für stillende Mütter .....</b>	<b>67</b>
Das dürfen Sie essen.....	67
In Maßen erlaubt .....	68
Hierauf sollten Sie während der Stillzeit verzichten .....	69
Lebens- und Nahrungsmittel nach Prof. Kollath .....	69

<b>Genussgifte .....</b>	<b>70</b>
Nikotin .....	70
Alkohol .....	71
Koffein (im Tee an Gerbsäure gebunden als Tein) und Theobromin.....	72
Marihuana und Heroin.....	72
<b>Schmerzmittel unter der Geburt .....</b>	<b>72</b>
Lindernde Maßnahmen und Schmerzmittel während der Entbindung.....	72
Bäder .....	73
Massagen.....	73
Kompressen .....	74
Herkömmliche Schmerzmittel.....	75
<b>Heultage und Wochenbettdepression .....</b>	<b>76</b>
Babyblues .....	76
Postpartale Depression.....	77
Was können Sie selbst tun? .....	77
Fragebogen zur PPD-Selbsteinschätzung .....	77
<b>Was Paare bedenken sollten, wenn sie Eltern werden! .....</b>	<b>79</b>
<b>WOCHENBETTGymNASTIK.....</b>	<b>79</b>
Atemübung .....	79
Entstauungsübung .....	80
Grundspannungsübung .....	80
Bauchmuskelübung.....	81
<b>Beckenboden .....</b>	<b>83</b>
Äußere Schicht des Beckenbodens .....	83
Mittlere Schicht des Beckenbodens.....	84
Innere Schicht des Beckenbodens .....	84
<b>RUND UMS BABY .....</b>	<b>84</b>
<b>Babypflege .....</b>	<b>84</b>
Schnuller/Sauger.....	84
Waschen des Babys .....	84
Baden.....	85
Wickeln .....	85
Hautprobleme.....	85
Schlafstörungen .....	85
Wundsein.....	85

Wiege.....	86
Schreizeiten .....	86
Blähungen.....	86
<b>Warum weint mein Baby? .....</b>	<b>88</b>
Gründe fürs Weinen.....	88
Was können Sie tun? .....	88
Was empfindet Ihr Baby dabei?.....	89
Elterliche Bedenken und Fragen .....	90
Welche Bedürfnisse hat mein Kind? .....	90
Diagnose „Schreibaby“ .....	90
Koliken .....	90
Erfahrungsbericht: Gesunder Darm und ruhige Nächte .....	90
<b>Zahnvorsorge von Anfang an: regelmäßig und erfolgreich.....</b>	<b>91</b>
Vorsorgeuntersuchungs-Termine für Sie und Ihr Kind nach der Geburt.....	91
Fluor für gesunde Zähne? .....	92
Fazit zu Fluor für die Zähne.....	92
<b>BEIKOST .....</b>	<b>93</b>
<b>Wann mit der Beikost beginnen?.....</b>	<b>93</b>
Beikost schon nach dem vierten Monat? .....	93
Mein Kind nimmt nicht mehr gut zu.....	93
Einzelne Stillmahlzeiten überbrücken .....	93
Schadstoffe in der Muttermilch .....	94
<b>Wie mit Beikost beginnen? .....</b>	<b>94</b>
<b>Mit welchen Nahrungsmitteln beginnen? .....</b>	<b>95</b>
Gemüse.....	95
Getreide .....	95
Obst .....	96
Fleisch .....	96
Kuhmilch .....	96
Honig.....	96
Getränke .....	97
Selber zubereiten oder Fertigprodukte verwenden? .....	97
Mögliche Schwierigkeiten .....	98
<b>„Fahrplan“ von der Muttermilch zum Familientisch .....</b>	<b>98</b>
7. Lebensmonat: Erster Brei.....	98
8. Lebensmonat: Zweiter Brei – Obstmus als Zwischenmahlzeit .....	99
9. Lebensmonat: Dritter Brei – Übergang zum Familienessen .....	99
12. Lebensmonat: Noch mindestens eine Milchmahlzeit.....	99

Zusammenfassung .....	99
Rezepte .....	100
<b>Geschenke zur Geburt .....</b>	<b>102</b>
<b>ENTWICKLUNG IM ERSTEN LEBENSJAHR.....</b>	<b>103</b>
<b>1. Lebensmonat.....</b>	<b>103</b>
<b>2. Lebensmonat.....</b>	<b>103</b>
<b>3. Lebensmonat.....</b>	<b>104</b>
<b>4. Lebensmonat.....</b>	<b>104</b>
<b>5. bis 6. Lebensmonat.....</b>	<b>104</b>
<b>7. Lebensmonat.....</b>	<b>104</b>
<b>8. Lebensmonat.....</b>	<b>105</b>
<b>9. Lebensmonat.....</b>	<b>105</b>
<b>10. Lebensmonat.....</b>	<b>106</b>
<b>11. Lebensmonat.....</b>	<b>106</b>
<b>12. Lebensmonat.....</b>	<b>106</b>
<b>Erfahrungsbericht: PEKiP – Entwicklungsbegleitung im ersten Lebensjahr .....</b>	<b>107</b>
<b>Bonding – Aufbau der Eltern-Kind-Beziehung .....</b>	<b>107</b>
Definition .....	107
Vier Phasen des Bonding .....	108
Bonding fördern.....	108
Warum ist eine stabile Bindung so wichtig? .....	109
<b>Fremdeln.....</b>	<b>109</b>
Reaktion des Kindes.....	110
Reaktion der Bezugsperson .....	110
<b>Windelfreie Säuglingspflege .....</b>	<b>110</b>
<b>FamilienLotSinnen® – stärken Müttern den Rücken .....</b>	<b>113</b>



<b>Babyschwimmen .....</b>	<b>114</b>
----------------------------	------------

## **KLEINE HAUSAPOTHEKE..... 115**

<b>Schwangerschaft .....</b>	<b>115</b>
Kräutertees .....	115
Blasenentzündung in der Schwangerschaft .....	115
Krampfadern .....	115
Hämorrhoiden .....	115
Ödeme .....	116
Scheidentrockenheit .....	116
Juckreiz und Hautausschläge in der Schwangerschaft .....	116
Hoher Blutdruck.....	116
Geburtsvorbereitung .....	116

<b>Wochenbett .....</b>	<b>117</b>
Abspülen im Wochenbett .....	117
Milchbildungstee .....	117
Stockende Gebärmutter im Wochenbett.....	117
Brustwickel.....	117
Quarkwickel bei Milchstau.....	118
Quarkwickel bei Brustentzündung .....	118
Pilzinfektion in der Brust.....	118

<b>Mutter und Kind .....</b>	<b>118</b>
Erkältungen.....	118
Halsschmerzen.....	119
Bronchitis.....	119
Durchfall.....	119
Wunder Po .....	120
Pilzinfektionen .....	120
Augenentzündungen.....	120
Gelbsucht.....	120
Koliken .....	121
Verstopfter Tränenkanal.....	121
Kompressen und Wickel .....	121

## **ANHANG .....**

<b>Checkliste für den Klinikoffier .....</b>	<b>122</b>
--	------------

<b>Anträge und Dokumente .....</b>	<b>123</b>
Dokumente zum Erhalt der Geburtsurkunde für das Kind .....	123
Elterngeld.....	124

Elternzeit.....	124
Kindergeld.....	125
Kinderzuschlag.....	125
Alleinerziehende Mütter und Familien in Not .....	125
<b>Adressen für die Region Baden-Württemberg im Kreis Ludwigsburg .....</b>	<b>126</b>
Schreiambulanzen .....	126
Kurse für Eltern und Kinder.....	127
Bezugsquellen für aufgeführte Produkte .....	127
<b>Literaturempfehlung.....</b>	<b>128</b>
Buch- und Filmtipps.....	128
Empfehlenswerte Internetseiten .....	128
<b>Literaturnachweis.....</b>	<b>129</b>

# Die Hebamme

Folgendes sollten werdende Eltern über eine Hebamme wissen:

- Die Hebamme ist eine Fachkraft.
- Die Arbeit der Hebamme (Hebammenhilfe) wird vom Gesundheitsamt beaufsichtigt.
- Hebammenhilfe ist gesetzlich festgelegt (HebG vom 4. Juni 1985).
- Hebammenhilfe kann von jeder Frau in Anspruch genommen werden.
- Hebammenhilfe ist eine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Sie umfasst: Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

## ***Die Hebamme in der Schwangerschaft***

Während Ihrer Schwangerschaft ist die Hebamme eine wichtige Kontaktperson mit folgenden Aufgaben:

- persönliche Beratung bei einem Hausbesuch, in der Praxis oder per Telefon über gesunde Verhaltensweise (Ernährung, Arbeit, Sport, Reisen usw.), notwendige ärztliche Untersuchungen, Sexualität, Vorbereitung auf Ihr Kind, das Wochenbett und andere Themen
- Betreuung bei Schwangerschaftsbeschwerden und der Geburt
- Untersuchungen, insbesondere Blutdruckmessung, Urinuntersuchung, Kontrolle der Gebärmutter auf Größe und Wehentätigkeit, Feststellung der Lage, Stellung, Haltung und Größe des Kindes, Kontrolle der kindlichen Herzöne
- Geburtsvorbereitung: Sie können 14-mal eine Stunde in Schwangerengruppen, Partnerkursen oder auf ärztliche Anordnung in Einzelstunden an Kursen teilnehmen.

Die Geburtsvorbereitungskurse haben folgende Inhalte:

Psychische Vorbereitung

- Aufklärung über den Schwangerschaftsverlauf, über die Entwicklung Ihres Kindes und die Veränderungen, mit denen Sie rechnen müssen
- Erklärung zur Geburt, zum Wochenbett und zu notwendigen Untersuchungen

Körperliche Vorbereitung

- Entspannungsübungen
- Atmungsübungen
- Muskeltraining
- Kennenlernen des eigenen Körpers, damit Sie lernen, sich möglichst zweckmäßig in der Schwangerschaft und bei der Geburt zu verhalten

## ***Die Hebamme bei der Geburt***

Eine Hebamme hat die Aufgabe, jede normale Geburt in eigener Verantwortung zu leiten als

- Klinikgeburt (Geburt und Wochenbett im Krankenhaus)
- ambulante Geburt (Geburt in der Klinik, Wochenbett zu Hause) oder
- Hausgeburt (Geburt und Wochenbett zu Hause).

Sie untersucht, beobachtet und dokumentiert, wie es Ihnen und Ihrem Kind während der Geburt geht. Erkennt sie krankhafte Veränderungen oder drohende Gefahren, zieht sie den Arzt hinzu.

Ihre persönlichen Wünsche werden so weit wie möglich erfüllt und die Hebamme wird Sie mit ihrem Fachwissen sicher und vertrauensvoll bei der Geburtsarbeit begleiten und unterstützen. In diese Arbeit wird auch Ihr Partner oder eine andere Begleitperson mit einbezogen und angeleitet.

Weitere Aufgaben der Hebamme im Rahmen der Geburt sind:

- Überwachung der Nachgeburtsperiode und der Rückbildungsvorgänge
- Erstversorgung des Kindes
- praktische Anleitung beim ersten Stillen
- Versorgung der Mutter.

## ***Die Hebamme im Wochenbett***

In den ersten zehn Tagen nach einer Geburt hat jede Mutter Anspruch auf tägliche Hebammenhilfe. In Deutschland ist neben dem Arzt nur die Hebamme berechtigt, diese Hilfe zu leisten, weil nur sie genügend Fachkenntnisse in der Wochenbettbetreuung besitzt. Sogar nach der regulären Klinikentlassung am 4. Tag erlischt dieser Anspruch nicht. Auch in diesem Fall besteht weiterhin Anspruch bis zum 10. Tag nach der Geburt im Hause der Wöchnerin. Er kann sich bis zum Ende des Wochenbettes (8. Woche) verlängern, wenn Probleme auftreten. Nach dem 10. Tag bezahlt die Kasse noch acht Besuche innerhalb der nächsten sechs Wochen, wenn Sie es vorher mit ihr vereinbart haben. Wenn Sie es also möchten, besucht eine Hebamme Sie zu Hause.

Zu den Aufgaben der Hebamme rund ums Wochenbett gehören die

- Untersuchung des Kindes auf gesunde Entwicklung (Hilfe und Beratung bei schlechtem Trinkverhalten, Hautausschlag, schlechter Heilung, der Nabelwunde, Blähungen und anderen Anpassungsstörungen)
- Untersuchung der Mutter (Hilfe bei Verhärtungen der Brust, Wundsein oder Entzündungen der Brustwarze, Stau des Wochenflusses, Verdauungsschwierigkeiten und anderen Problemen)
- Anleitung beim Stillen (oder den Umgang mit Flaschennahrung), Anleitung bei der Pflege des Kindes, Beratung zu
  - o Ernährung der Mutter und des Kindes
  - o Vorsorgeuntersuchungen durch den Kinderarzt
  - o Impfungen
  - o Familienplanung
  - o staatlichen Hilfen
  - o Fragen, die sich in dem Zusammenleben mit dem Kind ergeben.

Selbstverständlich ist Ihr Partner bei der Anleitung und Beratung mit eingeladen.

## ***Familienhebamme***

Aufgabe der Familienhebamme ist die Betreuung in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und bis zum ersten Lebensjahr Ihres Kindes. Diese Hilfe können Familien beantragen, die aufgrund einer individuellen oder einer gesellschaftlichen Situation einen besonderen Bedarf an psychosozialer Unterstützung brauchen. Dazu gehören minderjährige Mütter und Väter, Familien mit sozialen, traumatischen und depressiven Lebenskrisen, Familien mit Migrationshintergrund, Familien von Frühgeborenen, Familien mit Suchtmittelerkrankungen, Familien in Überforderungssituationen und mit Regulationsstörungen des Kindes.

## ***Anmeldung bei der Hebamme***

Wenn Sie sich für Hebammenhilfe außerhalb der Klinik interessieren, sollten Sie sich unbedingt frühzeitig, am besten ab der 12. SSW, bei Ihrer Hebamme melden. Geburtsvorbereitungskurse sind meistens vier bis fünf Monate vor dem Geburtstermin ausgebucht. Sie sind oft der Zugang zur Nachsorge. Dies sollten Sie bei Ihrer Planung beachten.

Adressen von Hebammen erhalten Sie bei

- Ihrem Frauenarzt
- den Hebammenlandesverbänden
- den Gesundheitsämtern
- Familienbildungsstätten oder
- im Internet, wo Sie Hebammen unter Angabe Ihrer Postleitzahl suchen können ([www.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de)).

## **Schwangerschaft**

### ***Phasen der Schwangerschaft***

Eine Schwangerschaft dauert im Normalfall 40 Schwangerschaftswochen (SSW), diese lassen sich in acht Phasen einteilen.

#### **1.-8. Schwangerschaftswoche**

Einnistung der befruchteten Eizelle. In der 4. SSW ist die Entwicklung von der Eizelle zum Embryo abgeschlossen und der kleine Mensch in Ihrem Bauch ist ungefähr so groß wie eine Bohne.

Die Organentwicklung hat begonnen, das Herz schlägt bereits seit der 4. SSW. Arme und Beine sind schon in der 5. Woche angelegt, Finger und Zehen in der 6. Woche und die Nasenspitze und das Profil in der 7. SSW. Inzwischen ist Ihr Baby wieder fleißig gewachsen und etwa so groß wie eine Pflaume.

#### **9.-12. Schwangerschaftswoche**

Das Gesicht ist vollständig ausgebildet: Augen, Augenlider, Ohrmuschel, Nase und Mund sind vorhanden. Das Kind trinkt bereits Fruchtwasser, das der kleine Magen aufnimmt und an Leber und Nieren weiterleitet.

In der 9. SSW entsteht die Wirbelsäule und die Anlagen für die einzelnen Nervengänge werden festgelegt. Gegen Ende der 12. SSW wiegt das Baby etwa 20 bis 25 g und ist so groß wie ein Gänseei.

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie oft müde sind: Ihr Körper braucht jetzt mehr Ruhe und eine ausgewogene vitaminreiche Ernährung.

## 13.-16. Schwangerschaftswoche

Der Embryo hat sich zum Fetus entwickelt – es ist also schon ein kleiner Mensch in Ihrer Gebärmutter. Die Gesichtszüge sind jetzt zu erkennen und das Baby wird zunehmend lebhafter. Es bewegt Arme und Beine und kann Ihnen beim Ultraschall winken.

Die Plazenta (Mutterkuchen) arbeitet bereits auf Hochtouren und übernimmt alle Funktionen der Organe, die wie Lunge, Leber und Nieren bei

Ihrem Kind zwar schon angelegt sind, aber noch nicht ihre Funktion übernehmen mussten. Sie hat außerdem die Aufgabe der Krankheitsabwehr und produziert die Hormone, die für eine stabile Schwangerschaft und später für die Geburt wichtig sind. Die Plazenta arbeitet am besten, wenn Sie liegen: Gönnen Sie sich also eine Mittagsruhe, wenn Sie Ihre Plazenta unterstützen wollen.

Am Ende der 16. SSW ist Ihr Baby ungefähr 16 cm groß. Das entspricht der Größe einer mittelgroßen Zucchini.

## 17.-20. Schwangerschaftswoche

Jetzt hat ihr Kind bereits seinen eigenen Blutkreislauf und pumpt mit 130 bis 140 Schlägen pro Minute pro Stunde 1,25 l Blut durch sein Herz-Kreislauf-System. Die Plazenta versorgt das Kind mit den Nährstoffen, die Sie aus der Nahrung aufnehmen (→ S. 20). Zur Förderung einer guten Gehirnentwicklung können Sie Fischöle zu sich nehmen.

Das Gehirn des Kindes entwickelt sich enorm schnell und vollbringt schon jetzt komplexe Vorgänge in dem kleinen Organismus. Das Kind kann seine Arme und Beine immer besser koordinieren und bald können Sie Ihr Baby spüren. Wenn Sie Ihr erstes Baby erwarten, etwa ab der 20. SSW, Mütter die bereits geboren haben ab der 16. bis 18. SSW.

Das Baby ist jetzt 20 cm groß und etwa 250 g schwer – vergleichbar mit einer Avocado.

## 21.-24. Schwangerschaftswoche

Jetzt kann Ihr Baby hören: Es übt, die Stimmen seiner Umgebung zu unterscheiden, und lauscht der Spieluhr, die Sie ihm auf den Bauch legen. Natürlich dämpft das Fruchtwasser, in dem das Baby schwimmt und das jetzt immerhin ein Volumen von einem Liter hat, die Geräusche. Trotzdem nimmt Ihr Kind bereits zu diesem Zeitpunkt viel von der Außenwelt wahr.

Es gefällt ihm, wenn es geschaukelt wird und gibt Ihnen Signale, wenn Sie sich abends hinsetzen. Es nuckelt gerne an seinem Daumen und manchmal haben Sie vielleicht das Gefühl, dass in Ihnen etwas regelmäßig hüpfert – dann hat das Baby Schluckauf. Es schluckt viel von seinem Fruchtwasser, um den Darm auf seine spätere Aufgabe als Verdauungstrakt vorzubereiten. Alles was sich an Hautepithelien, Haaren und Käseschmiere in seinem Darm ablagert, wird nach der Geburt als Mekonium (Kindspech) ausgeschieden. In der 22. SSW werden die kleinen Nägel härter und an den Augenlidern bilden sich Wimpern. Das Skelett des Kindes wird ebenfalls stärker und an der Brust bilden sich zarte Brustwarzen aus.

Ihr Baby ist jetzt rund 25 cm lang und hat mit 500 g etwa das Gewicht einer Honigmelone erreicht. Die Hebamme kann seinen Herzschlag inzwischen ohne Ultraschall-Verstärkung mit dem Hörrohr wahrnehmen.

Versuchen Sie alles zu vermeiden, was bei Ihnen zu viel Stress auslöst. Autofahrten über 200 km sind bis zur 36. SSW nicht mehr zu empfehlen, da sie gerne Wehen auslösen.