

# Deine ersten drei Schwangerschaftsmonate

(1.–12. SSW)

– DIE ZEIT DER HORMONELLEN UMSTELLUNG UND DES NEUBEGINNS –

Meinen ♥lichen Glückwunsch zur Schwangerschaft!

Mit dieser kostenlosen Message bekommst Du die wichtigsten Infos einer Hebamme für die ersten drei Schwangerschaftsmonate (bis zur 12.SSW).

**Eine erstgemeinte Frage: Wie geht es Dir?**

In dieser Zeit ist alles drin! Eine Achterbahn der Gefühle, Fragezeichen im Kopf und möglicherweise fühlst Du Dich hundeeidend, weil Dich Schwangerschaftsbeschwerden „begleiten“.

- Dein Körper läuft hormonell auf Hochtouren: Müdigkeit willkommen. Schlafen erlaubt!
- Dein Kopf macht Schubladen frei für neue Lebensthemen – Gedankenchaos erlaubt
- Jede Träne reinigt Dein Seelenleben. Altes geht, Neues kommt.

... und es ist Dir absolut gestattet, diese aufregende Anfangszeit auch mal zum Kotzen zu finden!

## ÜBELKEIT & ERBRECHEN

Ein kleiner Trost: Es ist ein sicheres Zeichen, daß die Schwangerschaft intakt ist!

- vor dem Aufstehen im Bett ein Zwieback oder Knäckebrot mümmeln und etwas zuwarten
- frischen Ingwer-Zitronen-Tee in kleinen Schlückchen trinken
- Pfefferminztee
- häufiger kleine Mahlzeiten
- Traubenzucker gegen aufkommende Übelkeit
- Akupunkturbänder gegen Übelkeit (Apotheke)
- Minzöl zum Riechen (100% ätherisches Öl)

## „DAS GEFÜHL MEINE REGEL KOMMT“

No Panic! Da hat sich jemand eingenistet und macht sich breit. Deine Gebärmutter fängt an zu wachsen und diese Wachstumsschübe fühlen sich wie beginnende Regelschmerzen an. Diese können hin und wieder in der Frühschwangerschaft auftreten.

## HEBAMMENTIPP

Nehme von heute an täglich Folsäure 600-800 $\mu$  ein. Folsäure unterstützt die Zellteilungs- und Zellwachstumsprozesse und spielt eine wichtige Rolle für den Verschluss der embryonalen Wirbelsäule. Dieses Präparat bekommst Du in einer gut sortierten Drogerie oder in der Apotheke!

## HEBAMMENSUCHE

Suche Dir ab der 6. SSW eine Hebamme, die Dich von jetzt an begleitet. Sie steht mit all ihrem Wissen und Erfahrungen zur Seite. Sie begleitet, leitet (D)eine Geburt, überwacht die Schwangerschaft & Wochenbettzeit und ist sogar im ersten Babyjahr eine tolle Ansprechpartnerin. Sie ist DIE Fachfrau rundum Elternwerden und Familienglück.

- Jede Schwangere hat Anspruch auf Hebammenhilfe
- Die Kosten übernimmt die Krankenkasse (digitale Hebammenunterstützung teilweise)
- Hebammen sind berechtigt Vorsorgeuntersuchungen zu machen. Empfehlenswert!
- Deine Hebamme muss Dir gefallen.

Wo finde ich eine Hebamme?

- Digitale Suchleiste: Hebammensuche online
- Hebammenverband des zuständigen Bundeslandes (auch Schweiz & Österreich)
- Krankenhäuser, Geburtshäuser, Hebammenpraxen

## FRAUENARZT DEINES VERTRAUENS

Ich empfehle Dir nichts zu überstürzen, um sofort einen Vorsorgetermin zu bekommen.

Erst im „Gummibärchenstadium“ (6.-8.SSW) siehst Du den Herzschlag Deines Kindes im Ultraschall.

## PARTNERSCHAFT

Deine Partnerschaft geht nun in die Elternschaft über. Als Paar wird jeder von Euch auf seine Weise diese Neuigkeit und Weiterentwicklung verarbeiten. Während Du eine enorme körperliche Anpassung durchläufst, wird Dein Partner alles versuchen, damit es Dir gut geht.

## BUCHEMPFEHLUNG

„Die Hebammensprechstunde“ von Ingeborg Stadelmann

Ein Klassiker. Ein Rundumwerk für die Schwangerschaft, Geburt und Wochenbettzeit mit wertvollen Tipps aus der Naturheilkunde (Homöopathie & Aromatherapie)

**UND ZUM GUTEN SCHLUSS**  
**... MEINE PERSÖNLICHE GEHEIMFORMEL FÜR DICH:**

**Wann ist der voraussichtliche Entbindungstermin?**

1. Tag der letzten Regel +7 Tage - 3 Monate + 1 Jahr

Bei verlängertem oder verkürztem Zyklus werden die jeweiligen Tage dazu gerechnet oder abgezogen.

**Alles drin? Oder fehlt Dir was?**

Ich freue mich von Dir zu lesen, wenn Dir etwas auf dem Herzen liegt.

Du findest mich auf meiner Facebookseite „Schwangerschafts- & Geburtskanal: Tipps und Infos für werdende Eltern“

Mehr Infos auf [www.doreenknapp.de](http://www.doreenknapp.de)

Ich wünsche Dir weiterhin viel Freude und Glückseligkeit auf Euren weiteren Weg zu...dritt!

*Deine Hebamme Doreen*

