

Die mittleren drei Schwangerschaftsmonate

(13.–27. SSW)

– DIE ZEIT DES WOHLBEFINDENS UND DES GEMEINSAMEN WACHSTUMS –

Hey!

Erstgemeinte Frage: Wie erging es Dir in den letzten Wochen?

Wie Du sicherlich merkst, lebst Du mit all Deinen Sinnen in einer anderen Zeitzone. Die Zeit läuft irgendwie anders. Könnte es sein, dass es sich wie eine Art Blase anfühlt?

Dein Körper hat die letzten Wochen gepowert, entschlackt (alles was ihm nicht guttat, hat er nicht zugelassen oder retour geschickt) und Dein Körpersystem auf Links gekrempelt. Das ging nicht spurlos an Dir vorbei.

Ich möchte Dir gratulieren: Deine Wohlfühlzeit steht nun vor der Tür.

Die Zeit der KÖRPERLICHEN Veränderung

Die ersten Veränderungen hast Du bestimmt schon festgestellt. Deine Brüste haben an Fülle zugenommen.

Das Thema mit dem Gewicht: Jeder Körper ist anders! Orientiere Dich – Dir zu Liebe – nicht an den Gewichtszunahmen von anderen. Heidi Klum sah kurz vor ihren Geburten jedenfalls nicht so top aus, wie einst der Fotoshop für Hochglanzmagazine es ausgab. Und mal ganz unter uns, Mädels: Die wahre Realität sieht ohne Bildbearbeitung anders aus. Knallharte Realität findest Du zum Beispiel in der Sauna – viel Spaß!

Um Dir trotzdem Zahlen zu liefern: Eine Gewichtszunahme, je nach Körperbau, liegt zwischen acht und 25 Kilo. Jetzt beruhigt?!

Deine Gebärmutter macht um die 20. SSW und 30. SSW in Ihrem Wachstum Sprünge. Logo, dort drinnen ist ein kleiner Zwerg, der seinen Platz einnimmt. Zum Ende der Schwangerschaft wächst Deine Gebärmutter nicht mehr, sondern der Bauch senkt sich ab. Das macht nochmal ein paar Zentimeterchen im Bauchumfang aus.

Um deine Schwangerschaftshalbezeit herum, 18. bis 20. SSW, wirst Du die ersten leichten Bewegungen Deines Babys spüren. Viele Frauen beschreiben dieses Gefühl, wie Schmetterlingsflattern. Jetzt ist es schon kräftig genug, um sich bemerkbar zu machen.

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Deine Vorsorgeuntersuchungen finden, bei normalem Verlauf, im vierwöchentlichen Abstand statt. Gerne können sich Dein Frauenarzt und Deine Hebamme die Vorsorgeuntersuchungen aufteilen. Das funktioniert prima. Garantiert wirst Du einen Mehrwert feststellen, wenn Du die Vorsorge durch eine Hebamme durchführen lässt. Sollte aus irgendeinem Grund eine Auffälligkeit bei der Hebammenvorsorge auffallen, wird sie Dich an Deinen Frauenarzt verweisen.

Blutzucker-Screening

Seit 2012 wurde dieses Screening mit in die Richtlinien aufgenommen. Zwischen der 24+0 SSW und 27+6 SSW angeboten werden. Dieser Test ist freiwillig. Gibt es zu einem späteren Zeitpunkt einen Verdacht auf Diabetes (Fruchtwasserzunahme, schweres Kind) wird die Durchführung des Tests relevant. Als Schwangere wirst Du dann auf eine besondere Ernährung achten müssen und ggf. Insulin spritzen müssen.

Tipp: Verzichte so gut es geht auf Weißbrot, zuckerhaltige Getränke und Süßigkeiten. Die Menge macht's.

GEBURTSORT

Setze Dich früh genug mit diesem Thema auseinander.

Wünschst Du Dir eine Geburt außerhalb eines Krankenhauses (Geburtshaus, Hausgeburt) muss dieses Erlebnis frühzeitig geplant werden, am besten ab positiven Schwangerschaftstest. Denn das, was Du für dieses Erlebnis „benötigst“, ist vor allem eine Hebamme, die Dich während der Geburt im Geburtshaus oder daheim begleitet.

Kommt für Dich ein Krankenhaus in Frage, überlege welches zu Deinen Favoriten gehört und besichtige das Haus um die 20.SSw. Ich empfehle, drei Häuser in die engere Wahl zu nehmen und daraus Deinen Favoriten zu wählen.

Termine für eine Besichtigung im Kreißsaal erfährst Du im Krankenhaus Deines Vertrauens.

BUCHEMPFEHLUNG

„artgerecht – Das andere Baby-Buch“: Natürliche Bedürfnisse stillen. Gesunde Entwicklung fördern. Naturnah erziehen von Nicola Schmidt und Claudia Meitert

Ein Must-have. Ein wertvolles Aufklärungsbuch über die Bedürfnisse von Babys.

Vieles erklärt sich dann von selbst, weshalb Babys so ticken.

Und zum guten Schluss

Ich freue mich von Dir zu lesen, wenn Dir etwas auf dem Herzen liegt.
Schicke mir eine Mail an hallo@doreenknapp.de

Weitere Downloads und Checklisten findest Du in der kostenlosen Download-Bibliothek auf meiner Homepage.

Oder Du hörst mal zwischendurch in meine Podcasts rein. „**Geburtskanal to go – Deine auditive Geburtsvorbereitung mit Hebammenwissen**“. Du findest sie auf Spotify und Deezer. Viel Spaß!

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

Deine Hebamme Doreen

