

# Die letzte drei Schwangerschaftsmonate

(28.–40. SSW)

– ZIELGERADE – UND DENNOCH EIN WENIG ZEIT BIS ZUR GEBURT –

**Hey! Hallo!**

Zack\* das letzte Schwangerschaftsdrittel steht im Kalender. Ist das nicht krass?

Dein Baby hat sich körperlich vollends entwickelt. Jetzt fehlt es nur noch an Gewicht und Reife.

Der Zwerg wiegt in der 28. SSW ungefähr ein Kilogramm und ist ein wenig länger als ein 30 cm Lineal. In den nächsten Wochen wirst Du am Bauchumfang eine sprunghafte Entwicklung feststellen, denn bis zum Geburtstermin müssen noch rund 2,8 Kilogramm „an den Speck“.

## Die Zeit der KÖRPERLICHEN Wehwehchen

Es ist an der Zeit Deinen Körper zu loben. Seit sechs, sieben Monaten gibt Dein Körper Vollgas, um Dein Kleines optimal zu versorgen, wachsen zu lassen und bietet ihm gleichzeitig Schutz und Sicherheit.

Dieser Kraftakt bringt auf der anderen Seite ein paar Wehwehchen mit.

## Krampfadern & Hämorrhoiden

Dank dem körpereigenen Hormoncocktail dehnt sich Dein Bindegewebe gut mit. Familiäre Veranlagung, Ernährung und Körperpflege spielen bei der Elastizität des Bindegewebes eine große Rolle.

Creme mit Zupfbewegungen Deinen Bauch, Oberschenkel, Po und Brust täglich mit einem hohen Anteil an Feuchtigkeit und Vitamine E und A.

**Trinke 2 bis 2,5 l pro Tag**

Dein Körper benötigt besonders jetzt ein Helferlein, um unnötige Schlacke („Schadstoffe“) aus Deinem Körper zu transportieren und gleichzeitig soll Dein Kreislauf in Schwung bleiben, nicht wahr?

Empfehlenswert sind Getränke ohne Zucker, wie z. B. Wasser oder Tees.

Schau mal unter [www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de)

Diese Apotheke ist bekannt für ihre 100% naturreinen und liebevoll zusammengestellten Teesorten für Schwangere und Stillende. Hier findest Du ebenfalls viele selbsthergestellte Produkte für Dich und Dein Baby.

## GEBURTSVORBEREITUNG

Die 26. SSW ist ein guter Zeitpunkt, um mit einem Kurs für Geburtsvorbereitung zu starten. Es werden wöchentliche Kurse und Wochenendkurse im Krankenhaus Deiner Wahl, Geburtshäusern, Hebammenpraxen uvm. angeboten. Am besten erkundigst Du Dich bei Deiner Hebamme oder im Kreißaal Deines Vertrauens.

Es bieten sich auch online Möglichkeiten an

- Auf meiner Homepage findest Du die Verlinkung zu meinem Podcast „Der Geburtskanal mit Hebammenwissen – Deine auditive Geburtsvorbereitung“
- oder gebe in der Suchleiste: online Geburtsvorbereitungskurse ein

## BUCHEMPFEHLUNGEN

„Das Stillbuch“ von Hannah Lothrop, Kösel Verlag

Ein ausführliches Buch zum Thema Stillen. Auch gut zum Querlesen oder Nachschauen geeignet.

„Oje, ich wachse!“ von Hetty van de Rijt , Frans X. Plooi, erschienen im Goldmann Verlag.

Ein toller Klassiker für Jungeltern über die mentalen Entwicklungssprünge von Kindern – von Geburt bis zum 14. Lebensmonat.

**Und zum guten Schluss**

## ELTERNGELDANTRAG

Lade Dir den Elterngeldantrag ([www.elterngeld.de](http://www.elterngeld.de)) runter, fülle ihn soweit es geht aus und denke an die benötigten Kopien und Bescheinigungen.

## KRANKENKASSE FÜR EUER KIND

Falls Du und Dein Mann/Freund in unterschiedlichen gesetzlichen Krankenkassen gemeldet seid, müsst ihr überlegen, bei welcher Krankenkasse Euer Kind familienversichert (beitragsfrei) wird.

Auch hier holst Du Dir vorab die Unterlagen der jeweiligen Krankenkasse zum Ausfüllen.

Nach der Geburt ist Euer Baby vorerst bis zum Eintritt bei einer Krankenkasse (max. die ersten acht Wochen) über die Mutter mitversichert.

Ist ein Elternteil in der privaten Krankenversicherung (PKV), richtet sich die Zugehörigkeit Eures Kindes in der Regel nach dem Versicherungsstatus des Hauptverdieners.

Schau mal in meiner kostenlosen Download-Bibliothek vorbei. Dort findest Du Checklisten zum Runterladen, z. B. **Baby Basics – die Grundausrüstung** oder **Ich packe meine Tasche – Inhalte Deiner Kliniktasche**

Bleib gesund,

*Deine Hebamme Doreen*

