

WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Checklisten



Sport? Check!

Sport in der Schwangerschaft? Unbedingt! Wer fit ist, hält nicht nur die Schwangerschaft, sondern auch die Geburt besser durch - denn beides fordert dem Körper Höchstleistungen ab. Folgende Sportarten sind auch schwanger angesagt, wenn Du nicht übertreibst:

- Schwimmen
- Walking
- Golf
- Yoga
- Joggen bitte nur in Maßen und mit gut gefederten Laufschuhen
- Aerobic & Co. ohne wilde Sprünge

Schwangerschaftskurse? Check!

Ob im Sportverein oder in deiner Geburtsklinik: Angebote speziell für Schwangere findest Du überall und ganz sicher auch in deiner Nähe. So schlägst Du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Du bereitest dich körperlich und seelisch auf die Geburt vor und lernst andere Mamas in spe kennen. Das ist wichtig, denn in den Monaten nach der Geburt sind sie deine Kolleginnen!

Sportkurse:

- Schwangerschaftsgymnastik: Dabei werden gezielt Bauch und Beckenboden trainiert.
- Schwangerenyoga: Wer hier nicht Entspannen und richtiges Atmen lernt, hat nicht zugehört.
- Bauchtanzen: Die rhythmischen Bewegungen lockern die Beckenmuskulatur.
- Aqua Gym: Das Trainieren im Wasser ist besonders gelenkschonend.

Andere Angebote:

- Geburtsvorbereitung: Alles, was Du über die Geburt und die Zeit danach wissen musst, erfährst Du hier. Der „Hechelkurs“ ist beinahe unverzichtbar und wird mit oder ohne Partner durchgeführt.
- Geburtsvorbereitende Akupunktur: In 3-4 Sitzungen wird der Körper ab der 36. SSW auf die Geburt vorbereitet.
- Gipsabdruck des Bauchs: Als Erinnerung lassen viele Frauen einen Gipsabdruck ihres Bauchs anfertigen. Wer mag, kann diesen hinterher noch gestalten.

Kinderwagen? Check!

Babys erster Wagen - die Suche danach ist fast so herausfordernd wie der Kauf eines Autos. Genau wie dort gilt es zuerst, sich für ein Modell zu entscheiden:

- Klassisch: große und komfortable Liegefläche, Rückenlehne nicht verstellbar
- Kombi: umbaubar zum Buggy, für die ganze Kinderwagenzeit einsetzbar
- Jogger: geländefähig mit nur 3 Rädern, zum Joggen geeignet
- Buggy: für Kinder, die schon sitzen, klein und klappbar

Ist das geschafft, geht's ans Probefahren. Neben der Optik und der Farbe gibt es einige praktische Dinge, die in die Entscheidung mit einfließen sollten:

1. Stichwort Sicherheit: Achte auf die TÜV-Plakette und das GS-Zeichen.
2. Falls der Kinderwagen auch mal im Hauseingang steht, ist eine kompakte Größe wichtig.
3. Die Liegefläche sollte dabei so groß sein, dass das Baby auch nach ein paar Monaten noch bequem hineinpasst. Ideal sind 80 x 35 cm.
4. Wer öfter mit Baby und Kinderwagen im Wald oder am Strand spazieren gehen möchte, sollte zu luftgefüllten Reifen greifen.
5. Das Gewicht spielt vor allem dann eine Rolle, wenn Du den Kinderwagen oft ins Auto laden musst.
6. Apropos: Wenn Du vor dem Kauf ausprobierst, ob der Kinderwagen bequem in deinen Kofferraum passt, ersparst Du dir hinterher viel Mühe.
7. Der Handgriff sollte höhenverstellbar sein, damit sowohl Mama als auch Papa, Oma oder Opa schieben können.

Und noch ein Tipp: Da Kinderwagen oft eine lange Lieferzeit haben, kümmere dich am besten frühzeitig darum!



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Checklisten



Geburtsarten? Check!

Sicher hast Du Respekt vor der Geburt. Aber keine Sorge: Es gibt zahlreiche Methoden wie Lachgas oder die PDA (Periduralanästhesie), um die Geburt für dich auf Wunsch so schmerzfrei wie möglich zu machen. So oder so wird es ein einzigartiges Erlebnis, das Du nie vergessen wirst.

Hier eine Übersicht über die üblichsten Geburtsarten und -positionen:

- im Liegen
- im Stehen
- im Hocken
- Wassergeburt
- auf dem Gebärstuhl
- Kaiserschnitt

Wichtig ist: Du allein bestimmst, wie Du gebären möchtest!

Krankenhaustasche? Check!

Man weiß nie, wann's losgeht - umso besser, wenn Du vorbereitet bist. Stell spätestens ab der 37. SSW eine Tasche mit folgenden Dingen griffbereit an die Tür:

Fürs Offizielle:

- Mutterpass
- Versicherungskarte
- Personalausweis
- Heiratsurkunde bzw. eine Geburtsurkunde/Stammbuch, falls Du ledig bist

Für dich:

- bequeme Kleidung für die Geburt und das Wochenbett, z.B. Jogginghose, Leggings und weite, kochfeste T-Shirts wärmende Strickjacke
- Bademantel und Pantoffeln
- Still-BHs
- Kosmetikartikel wie Bürste, Föhn, Zahnbürste, Deo, Duschgel, Lippenbalsam
- Waschlappen und Handtücher
- Buch
- Ladekabel fürs Smartphone
- etwas Geld

Fürs Baby:

- Hemdchen, Strampler, Jäckchen, Mütze
- eine Windel für die Heimfahrt
- eine Babydecke
- den Baby-Autositz (schon im Auto anbringen!)

Krankenhauswahl? Check!

Die Wahl des Krankenhauses, in dem Du entbinden möchtest, ist im wahrsten Sinne des Wortes eine Bauchentscheidung. Schau dich bei den Tagen der offenen Tür und bei den Info-Abenden, die von allen Geburtskliniken angeboten werden (Termine findest Du auf den jeweiligen Websites) gut um und lass die Atmosphäre auf dich wirken.

Fühlst Du dich wohl? Hast Du Vertrauen zu den Schwestern und Hebammen? Das ist das Wichtigste! Diese Kriterien können deine Entscheidung weiter unterstützen:

- Wie ist die Ausstattung (Geburtswanne, Gebärhocker etc.)?
- Wird dir eine PDA gelegt, wenn Du unter der Geburt danach fragst?
- Ist die Geburtsstation für einen spontanen Kaiserschnitt ausgerüstet?
- Wird Rooming-in angeboten, damit dein Baby die ganze Nacht bei dir bleiben kann?
- Gibt es Familienzimmer, in denen die ganze Familie in den ersten Tagen nach der Geburt wohnen kann?
- Gibt es eine professionelle Stillberatung?



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Checklisten

Namensfindung? Check!

Über wenig macht man sich in der Schwangerschaft so viele Gedanken wie über den Namen. Und das mit Recht - schließlich muss dein Kind sein ganzes Leben lang mit diesem Namen klarkommen.

Bei der ersten Auswahl helfen Namens-Ratgeber oder Internetseiten wie vorname.com oder babelli.de. Mit der App "CharliesNames" kannst Du wie bei Tinder mit deinem Partner ein Namens-Match suchen. Wenn ihr dann einige Namen in der engeren Auswahl habt, solltet ihr Folgendes bedenken:

- Beim Namen muss in Deutschland klar sein, ob es sich um einen Jungen oder ein Mädchen handelt. Ggf. ist ein zweiter, eindeutiger Name nötig. Insgesamt sind allerdings nicht zu viele Vornamen erlaubt - fünf sind aber in Ordnung.
- Der Name darf nicht beleidigend oder lächerlich sein. Auch Markennamen, Adelstitel, Orts- und Städtenamen sowie Familiennamen lehnt das Standesamt meist ab.
- Auch falls ihr vorhabt, euer Baby Smartphone zu nennen, müssen wir euch enttäuschen: Sachbezeichnungen sind ebenfalls nicht erlaubt.

Manchmal lohnt es sich allerdings, für seinen Wunschnamen vor Gericht zu gehen, wie der Fall von Pepsi-Carola zeigt. Wenn ihr also überlegt, euer Baby "Ernsting's family" zu nennen ...

Zur Inspiration (oder um zu wissen, welcher Name es auf keinen Fall sein soll) hier noch die beliebtesten Namen des Jahres 2019:

Mädchennamen

1. Emma
2. Emilia
3. Hanna (Hannah)
4. Mia
5. Sophia (Sofia)
6. Lina
7. Mila
8. Marie
9. Ella
10. Lea

Jungennamen

1. Ben
2. Paul
3. Finn (Fynn)
4. Leon
5. Jonas
6. Noah
7. Elias
8. Felix
9. Luis (Louis)
10. Henri (Henry)

Ämterfahrplan? Check!

Wenn ein Baby unterwegs ist, müssen rund um den neuen Erdenbürger zahlreiche Formalitäten erledigt und Anträge gestellt werden. Versuch, so viel wie möglich vor der Geburt abzuholen - denn danach hast Du sowieso genug zu tun!

Vor der Geburt:

- Mutterschutz beim Arbeitgeber anmelden
- Antrag auf Mutterschaftsgeld bei deiner Krankenkasse stellen (spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin)
- Antrag auf Elternzeit beim Arbeitgeber einreichen (Väter spätestens 7 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin, Mütter 7 Wochen vor Beginn der Elternzeit)
- Vaterschaft und gemeinsames Sorgerecht im Jugendamt anerkennen lassen (bei unverheirateten Eltern)
- Antrag auf Elterngeld vorbereiten

Nach der Geburt

- Geburtsurkunde beim Standesamt beantragen (oft vom Krankenhaus aus möglich)
- Antrag auf Familienversicherung bei der Krankenkasse stellen
- Anmeldung des Kindes beim Einwohnermeldeamt
- Antrag auf Kindergeld bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit stellen
- Kinderfreibetrag beim Finanzamt auf der Lohnsteuerkarte eintragen lassen
- Kinderreisepass im Einwohnermeldeamt/Bezirksamt beantragen



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Checklisten



Pflegetipps? Check!

Rosige Haut, kräftiges Haar - die Schwangerschaft lässt dich nicht nur von innen leuchten. Wie Du dich jetzt am besten pflegst, liest Du hier:

1. Haut

Die gute Nachricht: Durch den veränderten Stoffwechsel wird deine Haut besser durchblutet und sieht deshalb rosiger aus. Bei der Tagescreme auf hohen Lichtschutzfaktor und natürliche Wirkstoffe achten. Sorgenkind ist der Bauch: Die Überdehnung kann zu feinen Rissen im Bindegewebe führen - Schwangerschaftsstreifen. Mit guter Pflege kannst Du vorbeugen: Beginn am besten schon im vierten Monat damit, deinen Bauch täglich mit speziellen Cremes und Ölen zu verwöhnen.

2. Haare

In der Schwangerschaft wirken die Haare glänzender, kräftiger und seidiger als sonst. Deshalb besteht auch kein Grund, Haare und Kopfhaut mit täglichen Wäschen, mit Dauerwellen oder Tönungen zu belasten - zumal kleine Mengen der Chemikalien in Färbungen außerdem über die Kopfhaut aufgenommen werden und eventuell auch dein Baby erreichen können.

3. Zähne

"Jedes Kind kostet einen Zahn", sagt der Volksmund. Und das hat einen wahren Hintergrund, denn deine veränderte Mundflora ist anfällig für Zahnfleischentzündungen. Sorgfältige Mundhygiene und regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Zahnarzt - die erste gleich zu Beginn der Schwangerschaft - sind deshalb ein Muss. Wenn dir in den ersten Monaten beim Zähneputzen übel wird, dann nimm eine Zahnbürste mit kleinem Bürstenkopf - oder notfalls deinen Finger - und putz nie auf leeren Magen.

Deine Einkaufsliste:

- Tagescreme mit hohem Lichtschutzfaktor und natürlichen Wirkstoffen wie Kamille, Lindenblüten, Ringelblume oder Rosmarin
- Jojoba-, Mandel- oder Calendula-Öl für den Bauch
- Mildes Shampoo
- Zahnseide, Zwischenzahnbürsten, Zahnbürste mit möglichst kleinem Bürstenkopf

Ernährung? Check!

Als Schwangere musst Du nicht für zwei essen - aber Du musst für zwei denken! Schließlich kannst Du mit der richtigen Ernährung dazu beitragen, dass es deinem Baby gut geht und dass es sich gut entwickelt. Greif am besten zu frischem Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten, fettarmem Fleisch und (fettreichem) Meeresfisch. Qualität geht unbedingt vor Quantität!

Do:

1. Eiweiß: Wichtig für das Wachstum der Knochen und der Zähne. Zu finden in Milch(produkten), Ei, Fleisch und Fisch.
2. Ballaststoffe: Wirkt dem Trägwerden des Darms in der Schwangerschaft entgegen. Zu finden in Müsli, Vollkorn- und Mehrkornbrot.
3. Eisen, Jod, Vitamin D, Folsäure: Ob Du genügend dieser Nährstoffe zu dir nimmst, die für die Entwicklung deines Babys wichtig sind, kann der Gynäkologe feststellen. Gegebenenfalls musst Du sie als Präparat zuführen.
4. Trinken, trinken, trinken: Wasser, ungesüßte Früchtetees, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte sind ideal. Kaffee und schwarzen Tee bitte so selten wie möglich trinken. 2-3 Liter am Tag sollten es schon sein.

Don't:

1. Rohes Fleisch wie Tartar oder Roastbeef
2. Rohmilchkäse
3. Rohe Eier, auch nicht im Kuchenteig
4. Tierische Innereien
5. Sushi
6. Softeis
7. Alkohol

