

Die beste Zeit der Schwangerschaft – Folge 3

In der dritten Folge unserer Schwangerschaftsserie geht es heute um die mittleren drei bis vier Monate der Schwangerschaft. Meist wird dieser Abschnitt als die beste Zeit der Schwangerschaft empfunden, da es vielen Frauen in dieser Schwangerschaftsphase sehr gut geht. Dennoch kann es zu Beschwerden kommen. Wir stellen ganzheitliche Massnahmen bei Schwangerschaftsstreifen, Mutterbandschmerzen, Senkungsbeschwerden, Sodbrennen und vieles mehr vor. Auch erfahren Sie, wie Sie mit Ihrem Baby Kontakt aufnehmen und es in seiner geistigen Entwicklung fördern können.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 20. September 2019

Stand: 20. October 2019

Die Entwicklung Ihres Babys

Die Zeit von der 13. bis zur 28. Schwangerschaftswoche ist für Ihr Baby vor allem die Zeit des Wachstums. Von circa 7,5 cm (gemessen vom Kopf bis zum Steiss) und knapp 20 Gramm Körpergewicht in Woche 13 wird es Ihr Baby am Ende der 28. Schwangerschaftswoche schon auf über ein Kilogramm und ganze 38 cm bringen.

13. bis 17. Woche Ihrer Schwangerschaft

In der 14. Woche kann Ihr Kleines greifen, Grimassen schneiden und am Daumen lutschen. In der 15. Woche sind die Geschlechtsorgane soweit entwickelt, dass Sie bei einer Ultraschalluntersuchung nun sehen könnten, ob Sie ein Mädchen oder einen Jungen erwarten.

Ihr Baby bewegt sich spürbar

Manche Frauen spüren ab diesem Zeitpunkt die ersten Bewegungen Ihres Babys. Erstgebärende Mütter spüren diese aufregenden Kindsbewegungen oft erst zwischen der 16. und 20. Schwangerschaftswoche.

In der 17. Woche entwickelt sich der Hörsinn Ihres Babys. Doch bis es Ihre Stimme über seine Ohren klar hören kann, werden noch ein paar Wochen vergehen. Dafür kann es jetzt alle Gelenke richtig bewegen und sein Skelett härtet langsam aus.

18. bis 22. Woche Ihrer Schwangerschaft

In der 19. Woche misst Ihr Baby vom Kopf bis zum Steiss etwa 15 cm und wiegt 240 Gramm. In dieser Woche erlebt das Gehirn einen grossen Entwicklungsschub: Die Bereiche im Gehirn für sämtliche Sinneswahrnehmungen wie Riechen, Schmecken, Sehen, Hören und Tasten werden ausgebildet und die schon entstandenen Nervenverbindungen werden grösser und komplexer.

Ab der 20. Schwangerschaftswoche wird Ihr Kleines endlich vom Kopf bis zu den Füssen gemessen und so misst es schon ungefähr 25,6 cm und wiegt 300 Gramm.

Die Haut wird ab jetzt von der sogenannten Käseschmiere umhüllt. Die Käseschmiere schützt die Haut, die sich ja immerhin permanent in einem Fruchtwasser-Bad befindet. Im Idealfall erleichtert die Käseschmiere überdies später auch die Geburt: Durch die Käseschmiere rutscht das Baby besser durch den engen Geburtskanal.

Ihr Baby hört Ihnen zu

Kennen Sie das Sprichwort: „Kleine Leute haben grosse Ohren“? Das gilt ab der 21. Woche vor allem für ungeborene Babys. Jetzt kann Ihr Baby sie endlich richtig hören: Ihre Stimme. Aber natürlich auch die Stimme des Vaters sowie die Stimmen von Geschwisterkindern oder anderen Personen, die häufig in Ihrer Nähe sind, lernt Ihr Baby schon jetzt kennen. Direkt nach der Geburt kann es diese Stimmen wiedererkennen.

Sprechen Sie also möglichst oft mit Ihrem Baby oder singen Sie ihm etwas vor. Das ist auch für den Vater eine tolle Möglichkeit der Kontaktaufnahme.

Wenn Sie jetzt beginnen, Ihrem Baby jeden Abend eine schöne Geschichte vorzulesen, kann Ihr Kind diese nach der Geburt wiedererkennen und sich durch das Vorlesen der Geschichte leichter beruhigen lassen oder auch währenddessen besser an der Brust trinken.

Ab der 22. Woche stimmen die Körperproportionen mit denen eines Neugeborenen überein. Allerdings sieht der Körper Ihres Babys zu diesem Zeitpunkt sehr athletisch aus, da es noch keine Fettschicht angelegt hat.

23. bis 28. Woche Ihrer Schwangerschaft

Ab der 24. Woche macht die Lungenreifung Ihres Babys enorme Fortschritte. Würde Ihr Kleines nun geboren werden, hätte es grosse Chancen, diese frühe Geburt zu überleben - wenn auch mit intensivmedizinischer Betreuung und vor allem mit stetigem Körperkontakt zu Ihnen oder dem Vater.

Für einige Frauen kann dieser Gedanke äusserst beruhigend sein, vor allem wenn die Frau vorher schon einmal eine Fehl- oder Frühgeburt erlebt hat.

Ihr Baby reagiert auf Berührung und Licht

In der 25. Woche reagiert das Gehirn Ihres Babys auf Berührungen und es dreht den Kopf hin zu einer Lichtquelle, die von aussen auf den Bauch strahlt.

In der 26. Woche wandern bei Jungen die Hoden in den Hodensack.

Ihr Baby öffnet die Augen

Ab der 27. Woche kann Ihr Kind die Augenlider öffnen und schliessen. Experten vermuten, dass ab jetzt Ihr Baby intensiv träumen kann, denn das Gehirn ist auch während des Schlafens äusserst aktiv.

Am Ende der 28. Schwangerschaftswoche wiegt Ihr Kleines bereits über ein Kilogramm und ist etwa 38 cm gross. Seine Fettschicht, die jedem Baby sein babytypisches Aussehen verleiht, wird ab dieser Woche angelegt und bis zur Geburt stetig weitergebildet.

Ihr Körper im mittleren Trimenon der Schwangerschaft

Für viele Frauen ist das zweite Drittel der Schwangerschaft - auch mittleres Trimenon genannt - die Zeit der Anpassung, des Wohlbefindens und der Umstellung. Der Bauch wächst für alle sichtbar und die Schwangerschaft wird damit von anderen Menschen wahr- und ernst genommen.

Haut und Haar verändern sich

Durch die hormonelle Veränderung kann es auch zu Veränderungen Ihrer Haut kommen.

Manche Frauen bemerken dunkle Pigmentflecken im Gesicht oder eine dunkle Linie vom Nabel abwärts bis zum Schambein. Diese Pigmentveränderungen verschwinden einige Wochen nach der Geburt genauso wieder, wie sie erschienen sind.

Auch die Haare können sich verändern. Von starkem Haarausfall bis zu verstärktem Haarwuchs und Lockenbildung, wo vorher nur glatte Haare waren, ist alles möglich und normal.

Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs

Wenn Sie gerne einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen möchten, dann ist es ab der 18. Schwangerschaftswoche Zeit dafür, nach einem solchen Ausschau zu halten und sich dort auch schon anzumelden.

Der Kurs sollte zwischen Ihrer 24. und 28. Schwangerschaftswoche starten, da die meisten Kurse zwischen 8 und 14 Wochen dauern. Auch für Mütter, die schon ein Kind geboren haben, gibt es spezielle Geburtsvorbereitungskurse mit anderen Schwerpunktthemen.

Neben Beckenbodenübungen, Atemübungen und Tipps bei Beschwerden finden viele Mütter hier einmal pro Woche eine Stunde Ruhe, Entspannung, Aufmerksamkeit nur für sich und das Baby und einen spannenden Austausch mit anderen (werdenden) Müttern und deren Erfahrungen.

Es gibt auch Geburtsvorbereitungskurse im Wasser oder im Yogastudio. Die Angebote sind so vielfältig und verschieden wie die werdenden Mütter selbst. Daher lohnt es sich, in aller Ruhe jenen Kurs auszuwählen, bei dem Sie sich am besten aufgehoben fühlen.

Schwangerschaftsbeschwerden und was Sie dagegen tun können

Viele Schwangerschaftsbeschwerden und deren ganzheitliche Massnahmen haben wir bereits in unserem Artikel "[Die ersten 12 Wochen Ihrer Schwangerschaft](#)" besprochen. Doch kann genauso im zweiten Drittel der Schwangerschaft immer wieder das eine oder andere schwangerschaftsbedingte Problem auftauchen. Aber auch hier gibt immer etwas, das Sie tun können, um die Belastungen erträglich zu machen oder sie sogar verschwinden zu lassen.

Schwangerschaftsstreifen

Viele Frauen fürchten sich vor Schwangerschaftsstreifen. Je nach Veranlagung Ihres Bindegewebes haben Sie entweder gar nichts zu befürchten oder aber Sie können diese Dehnungstreifen der Haut auch mit den besten Ölen und Cremes nicht verhindern.

Lindern kann man die Streifen jedoch oder ihre Ausprägung im Vorfeld durch die richtige Pflege minimal halten. Eine solche vorbeugende Pflege empfiehlt sich spätestens ab der 13. Woche.

Wenn Sie täglich Bauch, Brust, Oberschenkel und Gesäss mit hochwertigen Ölen sanft massieren, tun Sie nicht nur Ihrer Haut etwas Gutes, sondern schenken gleichzeitig sich selbst Aufmerksamkeit, Ruhe und Entspannung.

*** [Unter diesem Link finden Sie ein hochwertiges Schwangerschafts-Pflegeöl](#)**

Hautöl gegen Schwangerschaftsstreifen selbst mischen

Mischen Sie sich Ihr Massageöl gegen Schwangerschaftsstreifen am besten selbst aus hochwertigen Bio-Pflanzen-Ölen und wertvollen biologischen ätherischen Ölen.

Die Basis sollte aus Nachtkerzenöl, Weizenkeimöl, Mandelöl oder Jojobaöl bestehen. Dieses Basisöl oder auch eine Mischung der Basisöle reichern Sie dann mit ätherischen Ölen je nach Bedarf an:

- Bei **empfindlicher Haut** und grosser Angst vor Dehnungsstreifen probieren Sie Lavendel, Linaloeholz, Rose und Neroli aus.
- Bei **Stress im Alltag**, Beruf, in der Familie und bei wenig Zeit für Körperpflege mischen Sie die ätherischen Öle von römischer Kamille, Neroli, Rose und Zeder zum Basisöl. Das wirkt entspannend.
- Bei **sehr trockener Haut** verwenden Sie als Basisöl Haselnussöl und mischen dazu die ätherischen Ölen von Rose und Linaloeholz.
- Wenn Sie Ihr **Bindegewebe stärken** und die Elastizität der Haut erhalten möchten, fügen Sie dem Basisöl noch Jojobawachs hinzu sowie die ätherischen Öle von Rose, Rosengeranie und Wildrose.

Die Ölmassage fördert natürlich auch den Kontakt zu Ihrem Baby und hilft Ihnen, die Körperveränderungen (grösser werdender Bauch und üppiger werdende Brust) positiv annehmen zu können.

Die ätherischen Öle dringen ausserdem über die Haut bis in die Blutbahn vor und entfalten somit auch innerlich ihre Wirkung. Daher ist es wichtig, dass Sie auf gute biologische Qualität achten und möglichst für die Basisöle nur Öle aus erster Kaltpressung verwenden.

Senkungsbeschwerden in der Schwangerschaft

Vor allem Mütter, die schon ein oder mehrere Kinder geboren haben, können in dieser Phase der Schwangerschaft erste Senkungsbeschwerden spüren.

Der Beckenboden ist nicht mehr so fest und die immer grösser werdende Gebärmutter drückt nach unten. Wenn Sie also das Gefühl haben, Ihr Kind rutscht Ihnen gleich aus dem Schoss, ist es höchste Zeit für tägliche Beckenbodengymnastik. Fragen Sie beispielsweise Ihre Hebamme nach Übungen, die Sie in jeder Alltagssituation einbauen können.

Wie spannen Sie den Beckenboden beim Treppensteigen an? Wie beim Staubsaugen oder beim Kochen? Wie beim Telefonieren oder auf Ihrem Arbeitsplatz?

Den Beckenboden können Sie wirklich unbemerkt in jeder Situation trainieren. Wichtig ist in jedem Fall das tägliche Training und auch die jeweilige Dauer der einzelnen Übungen. Sie werden dadurch schnell Ihre Senkungsbeschwerden in den Griff bekommen und das aktive Spüren des Beckenbodens bereitet Sie ausserdem auch sehr gut auf die Geburt vor.

Umfangreiche Informationen zum Beckenbodentraining finden Sie auch hier:

[Beckenbodentraining](#)

Mutterbandschmerzen in der Schwangerschaft

Die Gebärmutter ist wie der Korb eines Heissluftballons an den sogenannten Mutterbändern fest verankert. Mit zunehmendem Gewicht der Gebärmutter und des Kindes belastet dies natürlich auch die Mutterbänder.

Manche Frauen spüren dann ziehende Schmerzen in der Leiste oder im Kreuzbeinbereich des Rückens. Das kann sich anfühlen wie Muskelkater oder überdehnte Muskeln.

Massage gegen Mutterbandschmerzen

Wenn die Schmerzen unerträglich werden, sollten Sie sich zunächst hinlegen und Ruhe finden. Ideal wäre dann eine Massage (von einem Familienmitglied oder einer Freundin) mit einem entspannenden Öl in der Leistengegend oder im Kreuzbeinbereich. Auch eine Ölkompresse ist jetzt wohltuend.

Ölkompressen gegen Mutterbandschmerzen

Ölkompressen werden folgendermassen angewandt: Geben Sie 40 bis 50 Tropfen einer Ölmischung (Basisöl und ätherische Öle) auf ein Kompressentuch (10 x 20 cm). Schlagen Sie das ölige Kompressentuch zwischen ein Butterbrotpapier oder eine Alufolie ein und legen Sie das Ganze zwischen zwei warme Wärmflaschen.

Nach wenigen Minuten lassen Sie sich die Ölkompresse ohne Papier/Folie mit der öligen Seite auf den schmerzenden Bereich legen. Darüber legen Sie ein etwas grösseres Tuch (z. B. Gästehandtuch). Dann wird die Kleidung darübergezogen oder ein dickes Badehandtuch um den Bauch gelegt. Wenn Sie es warm brauchen, dann legen Sie eine warme (nicht heisse) Wärmflasche auf die Kompresse. Zum Schluss wickeln Sie sich in eine warme Decke und ruhen sich aus – so lange Sie mögen.

Mischen Sie für beide Zwecke (Massage und Kompresse) ein hochwertiges Basisöl zum Beispiel mit folgenden ätherischen Ölen: [Fenchel](#), Kamille, Lavendel, Linaloeholz, Mandarine und Neroli.

Sie können derart entspannende Massageöle auch in darauf spezialisierten Apotheken mischen lassen. Fragen Sie aber vorher unbedingt nach, ob sowohl Basisöle als auch die ätherischen Öle aus biologischem Anbau stammen.

Homöopathie gegen Mutterbandschmerzen

Sollten Massagen oder Ölkompressen nicht die erhoffte Schmerzlinderung bringen, können Sie es mit homöopathischen Mitteln probieren. Arzneien wie Alettris, Clematis oder Helonias in mittleren Potenzen können hilfreich sein.

Hier sollten Sie jedoch besser nicht auf eigene Faust irgendetwas ausprobieren. Holen Sie sich zuvor den Rat Ihrer Hebamme (falls diese sich mit Homöopathie auskennt) oder einer erfahrenen Homöopathin ein, damit das am besten zu Ihnen passende Mittel gefunden werden kann.

Krampfadern und Hämorrhoiden

Einige Frauen entwickeln während der Schwangerschaft eine Venenschwäche, die zu Krampfadern oder Hämorrhoiden führen kann. Ausgelöst wird diese Schwäche durch die Schwangerschaftshormone, die alle Gewebe im mütterlichen Körper weicher und elastischer machen, was manchmal leider auch die Venen betrifft.

Gymnastik gegen Krampfadern

Sollten Sie Beinschmerzen oder schwere Füße haben oder auch schon erste sichtbare Krampfadern, dann beginnen Sie sofort täglich mehrmals mit Gymnastikübungen für die Beine und die Füße. Die so erzeugten Muskelspannungen helfen, das Blut aus den Füßen und Beinen leichter zurück zum Herzen zu transportieren. Geeignete Übungen können Sie beim Frauenarzt oder Ihrer Hebamme jederzeit erfragen.

Wechselduschen gegen Krampfadern

Legen Sie ausserdem so oft wie möglich tagsüber die Beine hoch und lagern Sie Ihre Füße und Unterschenkel auch nachts im Bett höher.

Morgens unter der Dusche führen Sie Wechselduschen von den Füßen bis zu den Knien durch. Dabei muss das Wasser nicht eiskalt und kochend heiss sein, sondern kühl und warm im Wechsel. Das fördert die Durchblutung und unterstützt die Venentätigkeit in den Beinen.

Gesunde Ernährung gegen Krampfadern

Achten Sie weiterhin auf eine ballaststoffreiche Ernährung, essen Sie wenig tierisches Eiweiss und trinken Sie möglichst täglich frisch gepresste Säfte. Dies wirkt immunstärkend, verdauungsfördernd und verhindert die Verkalkung der Gefässwände. All das entlastet Ihre Venen und fördert eine bessere Durchblutung.

Stützstrümpfe bei Krampfadern

Lassen Sie sich von Ihrem Frauenarzt notfalls Stützstrümpfe verschreiben. Diese werden dann für Sie persönlich in der Apotheke oder im Sanitätsfachhaus angepasst und individuell angefertigt. Noch vor dem Aufstehen ziehen Sie dann morgens die Strümpfe an, oder Sie legen mindestens 10 Minuten nach dem Duschen die Beine noch einmal hoch, bevor Sie die Strümpfe anziehen.

Spezielle Salben gegen Krampfadern

Schliesslich hilft es auch, die schmerzenden Füsse und Beine täglich mit Ringelblumensalbe, Roskastanienextrakt-Gel oder einem Lavendel-Zypressen-Öl einzureiben.

Weitere naturheilkundlich Tipps und Hinweise gegen Krampfadern finden Sie hier: [Krampfadern](#)

Beckenbodentraining und Salbe gegen Hämorrhoiden

Bei Hämorrhoiden hilft ein tägliches Beckenbodentraining, das auch das Anspannen und Lockerlassen des Schliessmuskels beinhaltet. Zusätzlich können Sie mehrmals täglich Hametum-Salbe (Salbe mit Hamamelis-Extrakt, der zusammenziehend wirkt) dünn auftragen oder Sitzbäder mit Meersalz und Eichenrindenextrakt anwenden.

Harnwegsbeschwerden vorbeugen

In der Schwangerschaft können auch vermehrt Harnwegsbeschwerden auftreten. Sogar manche Nierenerkrankungen nehmen ihren Anfang in einer Schwangerschaft. Deshalb suchen Sie bei Harnwegsbeschwerden besser Ihren Frauenarzt oder ein Krankenhaus auf oder rufen Sie Ihre Hebamme an. Harnwegsinfektionen sollten in der Schwangerschaft sofort behandelt und keinesfalls verschleppt werden. Sie können jedoch einiges tun, um solchen Infektionen zuvorzukommen!

Trinken Sie täglich viel Wasser, sodass Sie häufig zur Toilette gehen müssen. Die Nieren und die Blase werden auf diese Weise gut durchgespült und unerwünschte Bakterien haben kaum eine Chance, sich festzusetzen.

Tragen Sie ausschliesslich Unterwäsche aus Baumwolle oder Seide. Seidenfasern bestehen aus tierischem Eiweiss und wirken antibakteriell. Verzichten Sie auch auf Slipelinlagen bzw. wählen Sie atmungsaktive Varianten oder aber wechseln Sie lieber sehr häufig Ihre Wäsche.

Verzichten Sie zudem auf Zucker und Weissmehlprodukte, so oft es Ihnen möglich ist und achten Sie auf eine hohe Vitaminzufuhr. Damit entziehen Sie den Bakterien den Nährboden.

Detailinformationen, wie Sie Harnwegsbeschwerden mit ganzheitlichen Massnahmen vorbeugen können, lesen Sie hier:

- [Blasenentzündung](#)
- [D-Mannose gegen Blasenentzündung](#)
- [Harnwegsbeschwerden](#)
- [Beckenbodentraining gegen Blasenschwäche](#)

Ischiasschmerzen

Bei manchen Frauen drückt die Gebärmutter auf das Iliosacralgelenk, was starke Schmerzen im unteren Rücken zur Folge haben kann. Zur Entlastung begeben Sie sich so oft wie möglich auf Ihre Knie und Ellenbogen. So wird sofort der gesamte Druck, der auf diesem Gelenk lastet, genommen, und die Muskeln in diesem Bereich können sich entspannen.

Auch Bauchtanzbewegungen und kreisende Bewegungen der Hüfte verschaffen bei diesen Beschwerden Linderung.

Halten die Beschwerden an, kann auch eine Fussreflexzonenmassage oder eine Behandlung bei einem Cranio-Sacral-Therapeuten sofort die Schmerzen auflösen. Cranio-Sacral-Therapie ist eine Unterform der Osteopathie. Osteopathen können mit wenigen Handgriffen das Gleichgewicht in Ihrem Körper wiederherstellen und auch so manchen verrutschten Wirbel oder eingeklemmten Nerv wieder in die korrekte Lage bringen.

Ischiasschmerzen entstehen bei Schwangeren auch dann, wenn sich die Hüfte ganz leicht fehlstellt. Wenn sie sich zum Beispiel zu einer Seite etwas abnickt oder verlagert. Manche Hebammen können dies erkennen und mit gezielten Handgriffen die Hüfte wieder gerade rücken. Oder aber Sie suchen wiederum einen Osteopathen oder einen Dorn-Breuss-Therapeuten auf.

Viele Frauen sind bereits nach der ersten Behandlung wieder vollkommen schmerzfrei. Telefonieren Sie vor der Behandlung mit Ihrer Krankenkasse. Viele Kassen übernehmen mittlerweile osteopathische Behandlungen. Klären Sie aber besser vorher die Bedingungen ab.

Sodbrennen

Nicht wenige Frauen leiden während der Schwangerschaft unter Sodbrennen. Verursacht oder verstärkt wird auch diese unangenehme Begleiterscheinung vom Schwangerschaftshormon Progesteron, welches die Muskulatur weicher und entspannter werden lässt.

Der Muskel zwischen Magen und Speiseröhre schliesst nun möglicherweise nicht mehr vollständig, sodass Magensäure zurück in die Speiseröhre fließen kann. Durch die ätzende Magensäure spüren Sie dann einen brennenden Schmerz vom Hals abwärts bis zum Brustbein. Folgende Tipps können das Sodbrennen lindern:

- Verzichten Sie auf stark gewürztes Essen, Schokolade, stark zuckerhaltige Speisen, stark säurebildende Nahrungsmittel, Zitrusfrüchte, Alkohol (sowieso!) und Kaffee.
- Essen Sie lieber kleinere Portionen, dafür öfter am Tag.
- Legen Sie sich mindestens eine Stunde nach der Mahlzeit nicht hin. Schlafen Sie nachts mit hochgelagertem Oberkörper. Schieben Sie dazu mehrere Kissen unter Ihren Oberkörper oder richten Sie Ihre Matratze auf.
- Kauen Sie Ihr Essen lange und gründlich, was hilft, es schneller und leichter zu verdauen. Infolgedessen muss nicht mehr so viel Magensäure produziert werden.
- Wenn das Sodbrennen unerträglich ist, essen Sie eine Handvoll trockene Haferflocken oder kauen Sie drei bis fünf Mandeln. Das hilft, die Säure zu neutralisieren.
- Auch ein kleines Glas Wasser mit dem Pulver der Sango Meeres Koralle schafft kurzfristig Abhilfe.

Weitere ganzheitliche Tipps gegen Sodbrennen finden Sie hier: [Sodbrennen](#). Achten Sie hier jedoch darauf, dass Sie entgiftende und entschlackende Massnahmen, wie z. B. eine Entsäuerung nicht während der Schwangerschaft und Stillzeit durchführen sollten, sondern davor oder anschliessend.

Frühförderung in der Schwangerschaft

Frühförderung ist ein weit gefasster Begriff. Frühförderung betrifft einerseits die körperliche Entwicklung des Babys, die durch eine bewusst gewählte Ernährung hervorragend unterstützt werden kann.

Solange die Ernährung der Mutter vitamin- und nährstoffreich sowie frisch zubereitet ist, wird dem Körper des Babys alles gegeben, was es für ein optimales körperliches Wachstum benötigt.

Pränatale Psychologie

Andererseits meint Frühförderung auch die seelische Komponente des Babys. Hier gibt es viele Möglichkeiten, dem Baby einen guten Start ins Leben zu ermöglichen. Die prä- und perinatale Psychologie und Psychotherapie kam in den letzten vier bis fünf Jahrzehnten zu interessanten Forschungsergebnissen.

Zunächst konnte nur mit Erwachsenen geforscht werden. Über Hypnose konnten Erfahrungen während der Schwangerschaft und Geburt wieder bewusst gemacht und erzählt werden. Der amerikanische Forscher David Chamberlain hat auf diesem Gebiet wertvolle Arbeit geleistet. Aber auch die italienische Psychoanalytikerin Alessandra Piontelli brachte Licht ins Dunkel.

Sie erforschte direkt das Erleben von Babys im Mutterleib anhand von Ultraschalluntersuchungen. Während dieser Untersuchungen beobachtete sie sowohl Mutter als auch Baby und die Interaktionen beider. Sie begleitete die Mütter und Babys auch während der Geburt und die Kinder schliesslich bis zum 6. Lebensjahr.

Aufgrund dieser und vieler weiterer Pioniere auf dem Gebiet der pränatalen Psychologie ist heute bekannt, dass Babys vom Moment der Zeugung an über ein aktives Seelenleben und auch Erleben und Empfinden verfügen.

Um Ihr Baby und seine psychische Entwicklung so gut wie möglich zu fördern, sollten Sie zunächst einmal Stress jeder Art vermeiden.

Stress während der Schwangerschaft vermeiden

Stress in der Schwangerschaft drosselt nachweislich die Blutzufuhr über die Plazenta. Das hat zur Folge, dass das Baby nicht genügend ernährt wird.

Der amerikanische Forscher Lester Sontag fand ferner heraus, dass Mütter mit Stress während der Schwangerschaft anschliessend häufig quengelige Kinder oder Kinder mit Schlafproblemen haben. Auch sind die Kinder von gestressten Frauen - so Sontag - anfälliger für Krankheiten und verweigern deutlich häufiger die Nahrung als Kinder von Frauen, die eine entspannte Schwangerschaft erlebten(1).

Eine gute Laune und eine gefestigte emotionale Gesundheit der Mutter ist für die Entwicklung des Babys ebenfalls immens wichtig.

*** [Einen lesenswerten Ratgeber zum Thema Schwangerschaft finden Sie unter diesem Link](#)**

Gut gelaunt in der Schwangerschaft

Die belgische Psychologin Bea van den Berg untersuchte negative mütterliche Emotionen in der Schwangerschaft und deren Auswirkungen auf den Verlauf der Schwangerschaft sowie auf die Gesundheit der Babys.

Besonders Mütter mit der Neigung zu Ängstlichkeit und Depressionen fanden sich in Frau van den Bergs Teilnehmerkreis.

Die Wissenschaftlerin kam zu folgenden Ergebnissen: Die Schwangerschaftsdauer war bei den ängstlichen und depressiven Frauen kürzer und es gab eine Neigung zu Frühgeburten. Auch kam es häufig zu Komplikationen während der Geburt und die Kinder hatten ein niedrigeres Geburtsgewicht.

Offenbar soll auch eine erhöhte Neigung zum plötzlichen Kindstod in den ersten Monaten nach der Geburt bestehen, wenn die Mütter während der Schwangerschaft emotional labil waren. Genauso hatten diese Mütter häufiger Schreibabys, Babys mit Koliken und anderen Verdauungsbeschwerden, Babys, die unter Schlafstörungen litten und Babys, bei denen sich die motorische Entwicklung sowie die Lern- und Gedächtnisfähigkeit verzögert entwickelte.

Bestmögliche Förderung trotz Stress im Alltag

Es ist deshalb wichtig, dass die Mutter trotz Stress und Belastungen im Alltag ihrem Baby das Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermittelt. Dies kann sie tun, indem sie selbst immer wieder innere Ruhe erleben kann, sich gut in ihrem Körper und in ihren Gefühlen verankert und sich beide Elternteile oft Zeit nehmen, ihre gegenseitige Verbundenheit und Liebe zu spüren. Dann kann sich auch die innere Verbundenheit mit dem Baby voll entfalten.

Unter diesen Bedingungen entwickelt sich nicht nur der Körper des Babys wunderbar und ungestört, sondern auch die emotionale Grundlage, von der aus es später sein ganzes Potenzial, seine Fähigkeiten und seine Kreativität entfalten kann.

Seine Liebes- und Bindungsfähigkeit wird in dieser Zeit geprägt und diese sind die Voraussetzung für seine spätere soziale Kompetenz und sein Einfühlungsvermögen in andere Menschen sowie für seine Neugier auf die Welt und sein Vertrauen zu sich selbst(2).

Wie Babys bereits im Mutterleib Erfahrungen sammeln

Der Gehirnforscher Gerald Hüther konnte zeigen, dass Babys im Mutterleib sämtliche Erfahrungen mit früheren Erfahrungen bis zum Zeitpunkt der Zeugung vergleichen und kategorisieren. Babys haben ein tiefes Verständnis für die Gefühle von Mutter und Vater. Obwohl sie die Aussenwelt noch nicht sehen können, imitieren sie das Verhalten von ihren Eltern bereits im Mutterleib, wie die oben erwähnte Psychoanalytikerin Piontelli eindrucksvoll anhand von Ultraschallvideos zeigen konnte.

Babys verstehen bereits sofort nach der Geburt das gesprochene Wort. Wenn beispielsweise bei medizinischen Untersuchungen direkt mit den Babys und nicht mit den Eltern gesprochen wird und ihnen erklärt wird, was nun Schritt für Schritt untersucht wird und wozu das gut ist, dann weinen sie nicht mehr so oft und zeigen nicht selten sogar ein Lächeln.

Deshalb ist es wichtig, schon während der Schwangerschaft in Kontakt mit dem Baby zu kommen. Das ist die beste Art von Frühförderung während der Schwangerschaft. Mutter und Vater können durch liebevolle Gedanken und Gefühle, aber auch durch Sprechen mit dem Baby, Singen und Vorlesen oder zärtliche Bauchmassagen einen engen Kontakt zum Baby herstellen.

Auch auf visuelle Reize, zum Beispiel durch Taschenlampenlicht auf dem Bauch oder auf auditive Reize (Musik oder Glöckchenklang) reagiert das Baby. Auf diese Weise fühlt sich das Baby willkommen, geborgen und geliebt.

Welche Musik mag Ihr Baby? – Mozart oder Hardrock?

Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat reagiert das Baby spürbar unterschiedlich auf verschiedene Musikstücke. Manche Mütter kennen bereits zu diesem Zeitpunkt die Lieblingsmelodien ihres Kindes.

Viele Babys beruhigen sich leichter bei Mozart und Vivaldi als bei Beethoven oder Hardrock. Aber schon jetzt hat jedes Baby einen eigenen Geschmack. Deshalb probieren Sie verschiedene Musikrichtungen aus und beobachten Sie, bei welchen Stücken Ihr Kind ruhiger oder aktiver wird.

Kommunizieren Sie mit Ihrem Baby

Wenn Sie mehrere Sinneseindrücke miteinander verbinden, wird dies zu einem intensiveren Erleben und zu mehr Nervenverknüpfungen im Gehirn Ihres Babys führen.

Warten Sie ab, bis Ihr Baby wach geworden und aktiv ist. Dann begrüßen Sie es mit liebevoller Stimme und könnten gleichzeitig eine Lichtquelle auf den Bauch richten. Nach einiger Zeit wird sich Ihr Baby immer schneller bei dieser Kombination zur Lichtquelle hinbewegen.

Sie könnten auch sanfte Bauchberührungen und Musik miteinander kombinieren oder eine Massage mit dem Vorsingen eines Liedes. Ihrer Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

Sie werden beobachten können, dass Ihr Baby immer schneller auf gleiche und oft wiederholte Reize anspricht und auch im Stande ist, immer länger darauf zu reagieren. Anfangs sind die Bewegungen als Antwort auf die Reize vielleicht nur 10 Sekunden spürbar. Später kann das Baby dann schon bis zu einer Minute antworten (3).

Beruhigen Sie Ihr Baby in Stresssituationen

Wenn Sie als werdende Mutter Stress oder negativen Emotionen ausgesetzt sind, können Sie gedanklich oder durch direkte Ansprache Ihrem Baby im Bauch erklären, dass Ihre negativen Gefühle wie Angst, Trauer oder Wut durch Ihren Stress im Alltag oder im Beruf ausgelöst werden.

Nehmen Sie Ihrem Baby die Sorge, dass es an Ihrer Aufregung Schuld haben könnte. Erklären Sie ihm daher, dass es Ihre eigenen Gefühle sind und nicht die des Babys. Beruhigen Sie Ihr Baby und versichern Sie ihm, dass es sich trotzdem rundum geliebt und geborgen fühlen darf. Diese Abgrenzung ist für das Baby eine wertvolle Information und führt dazu, dass das Baby sofort wieder ruhiger wird(3). Und nicht selten Sie ebenfalls!

Die bestmögliche Art der Frühförderung ist jedoch, dass Sie als Eltern Ihrem Baby von Anfang an das Gefühl geben, dass es herzlich willkommen ist, geliebt wird und Wärme und Geborgenheit von Ihnen erfährt.

Nun wünschen wir Ihnen weiterhin eine gesunde und glücklich „Kugelzeit“ sowie weiterhin viel Vorfreude auf Ihr Baby.

Zu den nächsten Folgen unserer Schwangerschaftsserie geht es hier entlang:

- [Schwangerschaft ganzheitlich erleben - Die letzten Wochen - Folge 4](#)
- [Natürliche Geburt: spontan, sanft und schmerzfrei - Folge 5](#)
- [Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft](#)
- [Entschlacken in der Schwangerschaft und Stillzeit](#)

Die erste und zweite Folge finden Sie hier:

- [Schwangerschaft aus ganzheitlicher Sicht - Folge 1](#)
- [Die ersten drei Monate Ihrer Schwangerschaft - Folge 2](#)

Viele weitere wertvolle Informationen zur Schwangerschaft und wie man seinem Kind den bestmöglichen Start ins Leben bieten kann, finden Sie, wenn Sie in unsere Suchfunktion einfach "[Schwangerschaft](#)" eingeben.

**Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

Quellen

- (1)Dr. Thomas Verny with John Kelly: Secret Life of the Unborn Child; Sphere Books; ISBN: 978-0-751-51003-4
- (2)Franz Renggli: Das goldene Tor zum Leben: Wie unser Trauma aus Geburt und Schwangerschaft ausheilen kann; Arkana in der Verlagsgruppe Random House GmbH, München; ISBN: 978-3-641-11071-0
- (3)William B. Sallenbach: Clair: A Case Study in Prenatal Learning (Fallstudie zum Thema pränatalem Lernen und pränataler Frühförderung)
- Rüdiger und Margit Dahlke: Der Weg ins Leben, Schwangerschaft und Geburt aus ganzheitlicher Sicht; C. Bertelsmann Verlag in der Verlagsgruppe Bertelsmann GmbH, München; ISBN: 978-3-641-01018-8
- Ingeborg Stadelmann: Die Hebammen-Sprechstunde; Stadelmann Verlag, Wiggensbach; ISBN: 978-3-9803760-6-8
- Dr. med. Brigitte Holzgreve: 300 Fragen zur Schwangerschaft; Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München; ISBN: 978-3-7742-6051-1
- Lisa Harmann: Ratgeber für die Schwangerschaft; Present-Service Ullrich GmbH & Co. KG, Erlangen; ISBN: 978-3-941304-15-4
- Silvia Hfer: Quickfinder Schwangerschaft, Alles Wichtige für 9 einzigartige Monate, ISBN: 978-3-8338-2502-6
- Gerald Hüther: Das Geheimnis der ersten neun Monate: Unsere frühesten Prägungen; Beltz Taschenbuch, Weinheim und Basel; ISBN: 978-3-407-22923-6
- Alessandra Piontelli: Vom Fetus zum Kind. Die Ursprünge des psychischen Lebens: Eine psychoanalytische Beobachtungsstudie; Klett-Cotta-Verlag; ISBN: 978-3-608-91696-6
- David Chamberlain: Woran Babys sich erinnern, über die Anfänge unseres Bewusstseins im Mutterleib; Ksel-Verlag; ISBN: 978-3-466-34551-9
- Professor Bea van den Berg: The effect of prenatal stress on HPA-axis function and neurodevelopment: a gene-environment interaction study (PELS), (Studie über pränatalen mütterlichen Stress und seine Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes)
- <http://www.tilburguniversity.edu/webwijs/show/?uid=bea.vdnbergh>

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/schwangerschaft-die-beste-zeit-ia.html>