



BabyCare

Gesund & Schwanger



Das Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft

Prof. Dr. Wolfgang Henrich · PD Dr. Julia Jückstock · Prof. Dr. Gertraud (Turu) Stadler
Doris Scharrel · Prof. Dr. Joachim W. Dudenhausen · Prof. Dr. Frank Louwen
Dr. Wolf Kirschner

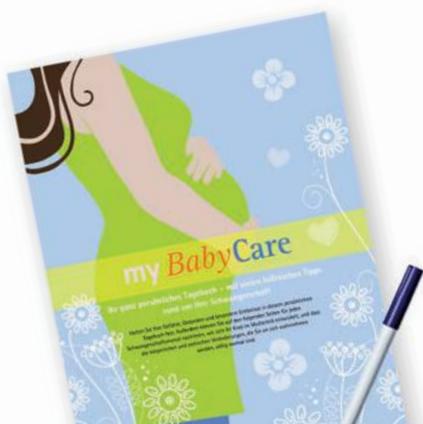


Empfohlen und unterstützt vom
BVF Berufsverband
der Frauenärzte

pregive

Inhalt

Vorwort	4
1 Was wir für Sie tun können	7
2 Warum die Gefühle Achterbahn fahren	13
3 Die Schwangerschaft – so verläuft sie normal	19
3.1 Den Mutterpass verstehen	20
3.2 Die zehn Schwangerschaftsmonate	24
3.3 Übliche Beschwerden und solche, die Sie ernst nehmen sollten	26
3.4 Was Sie gegen Schwangerschaftsbeschwerden tun können	26
4 Betreuung in der Schwangerschaft	31
4.1 Die Frauenärztin/der Frauenarzt	31
4.2 Die Hebamme	34
5 Schwangerschaft und Rechtliches	37
6 Wie Frauen die Schwangerschaft erleben	43
6.1 Was beschäftigt die Frauen am meisten?	43
6.2 Was Befragungsdaten dazu zeigen	44
6.3 Das Erlebnis der Geburt	46
7 Schwangerschaft, Liebe und Sex	47
8 Risiken im Verlauf der Schwangerschaft	49
8.1 Alkohol	50
8.2 Rauchen	52
8.3 Drogen	55
8.4 Chemikalien und Umwelteinflüsse	56
8.5 Sport	61
8.6 Reisen	66
8.7 Impfungen	67
8.8 Lebensalter	69
8.9 Ernährung und Gewicht	71
8.10 Stress	90





1 Was wir für Sie tun können

Jede Schwangerschaft ist ein Wunder. Aus einer Eizelle und einer Samenzelle entsteht bei einer Befruchtung neues Leben. Die Vereinigung der beiden kann stattfinden, wenn Sie kurz vor oder zur Zeit des Eisprungs, also ungefähr in der Mitte zwischen zwei Periodenblutungen, Geschlechtsverkehr haben. Die befruchtete Eizelle nistet sich nach einigen Tagen in die Gebärmutter ein und vergrößert sich durch Zellteilung. Nach und nach bilden sich der Embryo, die schützende Eihülle und die Plazenta (der Mutterkuchen), die als »Versorgungsstation« dient. Über die Plazenta und die Nabelschnur gelangen Sauerstoff und Nährstoffe in den Blutkreislauf des Embryos.

Diese Entwicklungs- und Teilungsvorgänge reagieren empfindlich auf viele Einflüsse. Die Natur hat vorgesehen, dass eine Schwangerschaft auch ohne jegliches Fehlverhalten der Mutter in den ersten drei Monaten enden kann.

Viele Schwangerschaften gehen noch vor Ausbleiben der Regelblutung oder kurz danach zugrunde. Das wird von der Frau nicht bemerkt, da der Abgang einer Regelblutung ähnelt.

Das Signal für spätere Fehlgeburten in den ersten drei Monaten ist eine starke Blutung, verbunden mit krampfartigen Unterbauchschmerzen. Zu Fehlgeburten kommt es meist aufgrund schwerwiegender chromosomaler Veränderungen oder anderer nicht mit dem Leben zu vereinbarenden Fehlbildungen. Sie sind *nicht* auf das Verhalten der Mutter zurückzuführen.

Der Weg zu einem gesunden Baby im Arm einer Mutter ist weit und auch nach den ersten drei Schwangerschaftsmonaten vielen Einflüssen ausgesetzt. In vielen Entwicklungsländern gibt es auch heute noch eine hohe Mütter-, Säuglings- und Kindersterblichkeit, die vor 100 Jahren in Deutschland ähnlich hoch war.

Viele Faktoren haben zur Senkung beigetragen. Frauen erleben heutzutage wesentlich weniger Schwangerschaften, es gibt verbesserte Lebensbedingungen durch sauberes Trinkwasser sowie verbesserte Hygiene. Und auch die Arbeitsbedingungen haben sich durch das Mutterschutzgesetz und die Mutterschutzfristen vor und nach der Schwangerschaft verbessert. Ausschlaggebend und seit Jahren bewiesen ist die Senkung der Sterblichkeitsrate für Mutter und Kind durch die ärztliche Schwangerenvorsorge – verbunden mit dem medizinischen Fortschritt. Durch die ärztliche Schwangerenvorsorge kann somit frühzeitig ein mögliches Risiko für Mutter und Kind entdeckt werden.

Der Begriff Risiko wird Ihnen in diesem Buch noch öfter begegnen. Was heißt aber der Begriff Risiko im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt? Aussagen über Risiken können immer nur nach Beobachtung sehr vieler Fälle getroffen werden. Sie gelten allgemein und nicht für den jeweiligen Einzelfall. Selbst wenn etwas sehr wahrscheinlich, das Risiko also sehr hoch ist, muss der Schaden nicht notwendigerweise eintreten. Nicht jeder Raucher bekommt zwangsläufig Lungenkrebs.

Das allgemeine Risiko der Säuglingssterblichkeit in Deutschland, also der Tod eines Kindes kurz nach der Geburt bis zum Ende des ersten Lebensjahrs, ist gering aber nicht gleich Null. Es beträgt statistisch 3,5 auf 1.000 Lebendgeburten, ein Risiko, das bisher in kaum einem anderen Land noch niedriger ist.

Einerseits sind die Risiken für die Mutter und ihr Neugeborenes auf einem historischen Tiefstand angekommen. Andererseits sinkt die Rate gewisser Komplikationen, die während einer Schwangerschaft auftreten können, seit Jahren nicht mehr, sondern stagniert oder steigt sogar wieder. Warum ist das so?

Verantwortlich dafür sind allgemeine gesellschaftliche Entwicklungen. Das Alter, in dem Frauen ihr erstes Kind bekommen, steigt seit Jahren an. Immer mehr Frauen haben Übergewicht und etwa ein Viertel der Frauen im gebärfähigen Alter sind Raucherinnen. Es gibt

auch Medikamente, die in der Schwangerschaft zu einem Risiko für Fehlbildungen führen. Bei der Arbeit, im Alltag und im Haushalt ist die Schwangere von zahlreichen Stoffen umgeben, die ähnlich ungünstige Wirkungen haben können. Auch mit der Nahrung können schädliche Substanzen aufgenommen werden.

Risikofaktoren können nicht allein nur durch medizinische Maßnahmen vermindert werden. Hier ist die Mitwirkung jeder Schwangeren gefragt. Nur durch die Änderung des persönlichen Verhaltens und der Einstellung der werdenden Mutter sowie der Personen in ihrem Umfeld lassen sich hier Verbesserungen erzielen.

Die häufigsten Schwangerschaftskomplikationen in Deutschland sind:

- Infektionen in der Schwangerschaft (zwölf Prozent)
- Vorzeitige Wehen und Frühgeburt (neun Prozent)
- Schwangerschaftsdiabetes (fünf bis zehn Prozent)

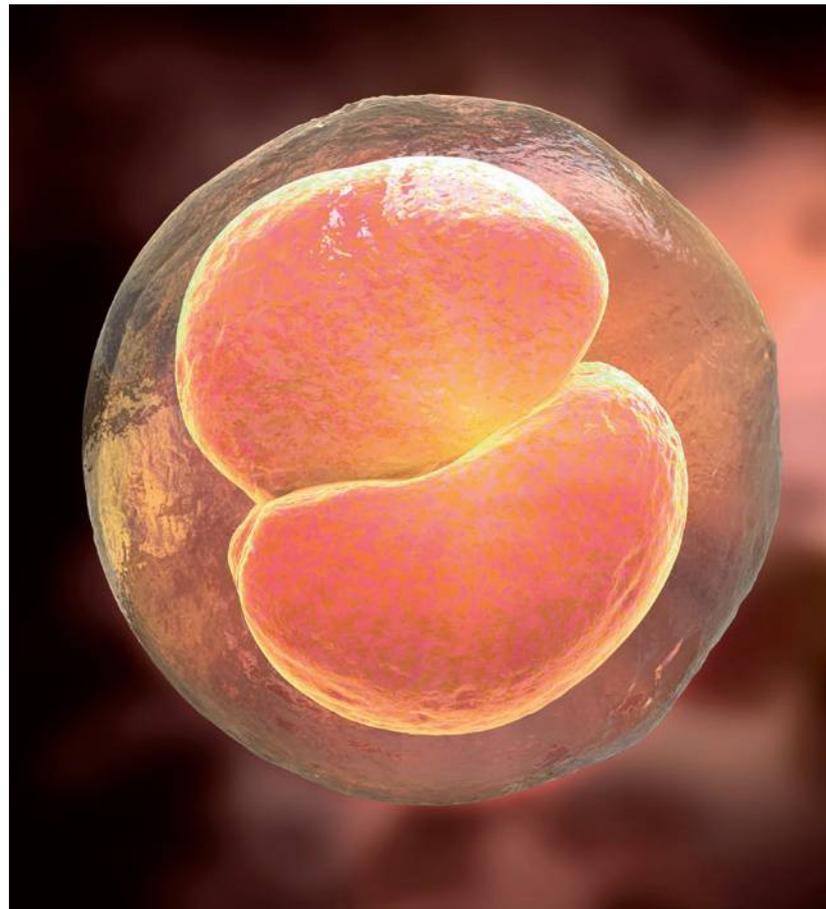
Mit der Schwangerschaft beginnt ein neuer Abschnitt im Leben einer Frau. Zunächst jedoch merken Sie kaum etwas davon. Der bisherige Alltag mit Familie, Nachbarschaft, Arbeit und Freizeit ändert sich nur wenig. Dennoch ist eine Schwangerschaft etwas gänzlich Neues. Sie muss von der Frau und ihrer Umgebung »verarbeitet« werden. Sie kann nicht nur als erfreulich empfunden werden, sie wirkt auch belastend, da auf viele Fragen und Gefühle erst die richtigen Antworten gefunden werden müssen. Zum Beispiel:

- Kann ich so weiterleben wie bisher?
- Wird eine neue Wohnung benötigt?
- Braucht man besondere Anschaffungen für ein Kinderzimmer?
- Wie verändert sich die finanzielle Lage?
- Was kann ich für meine Gesundheit und die meines Babys tun?
- Welche gesundheitlichen Risikofaktoren liegen bei mir vor und wie ist mit ihnen umzugehen?
- Wie soll ich mein Ernährungsverhalten ändern?

- Soll ich (mehr) Sport oder Gymnastik treiben?
- Wo bekomme ich die Unterstützung, die ich mir wünsche oder die ich auch brauche?
- Bin ich zufrieden? Geht es mir gut?
- Muss es mir in der Schwangerschaft immer gut gehen?
- Warum habe ich plötzliche Stimmungsschwankungen?
- Wie werde ich mit Alltagsstress fertig?
- Ist es empfehlenswert, Multivitamin- und Mineralstoffpräparate einzunehmen?
- Wie verhält es sich mit der Einnahme von Medikamenten, auch von solchen pflanzlicher Herkunft?
- Liegen erblich bedingte Schwangerschafts- oder Geburtsrisiken vor?
- Soll ich pränataldiagnostische Untersuchungen durchführen lassen, um eventuelle Fehlbildungen des Kindes auszuschließen?
- Was ist mit meiner Partnerbeziehung?
- Was ist mit meiner Sexualität?
- Wo mache ich Schwangerschaftsgymnastik und den Geburtsvorbereitungskurs?
- Wo soll mein Kind zur Welt kommen?
- Nach welchen Gesichtspunkten treffe ich die Wahl des Geburtsortes?
- Wo bekomme ich eine fachlich gute Beratung und Unterstützung bei psychischen und psychosozialen Problemen?
- Wo bekomme ich Rat, wenn ich zusätzliche medizinische Fragen habe?
- Wie finde ich eine Hebamme, die zu mir passt?
- Was gehört alles zu meiner frauenärztlichen Schwangerschaftsvorsorge dazu?

Die soziale und psychische Situation der Schwangeren in diesem Umstellungsprozess wird im vollen Terminplan einer Schwangerschaft oft nicht ausreichend berücksichtigt.

Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass sich das Risiko von Komplikationen während der Schwangerschaft und bei der Geburt deutlich vermindern lässt, wenn über die medizinischen Maßnahmen hinaus psychosoziale Faktoren stärker berücksichtigt werden, also wenn darauf geachtet wird, dass Sie sich rundum wohlfühlen und dadurch den Optimismus und die Kraft haben, sich den neuen Herausforderungen zu stellen.



Embryo im Frühstadium (Vergrößerung)

Natürlich wünscht sich jede Frau, wünschen sich alle Eltern ein gesundes Kind und möchten zusammen mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt und der Hebamme alles tun, damit sich dieser Wunsch erfüllt. Auch Partner, Familie und Freundinnen sind dabei oft gute Ratgeber, wobei mit dem Begriff »Partner« nicht nur der Vater oder Erzeuger des ungeborenen Kindes gemeint ist, sondern hier alle anderen Formen der Partnerschaft – beispielsweise gleichgeschlechtliche Lebenspartnerschaften und Ehen oder auch andere Unterstützungspersonen während der Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett – eingeschlossen werden.

Mit BabyCare möchten wir den gesunden Verlauf der Schwangerschaft durch Informationen und Angebote unterstützen, denn angemessene Verhaltensweisen und Entscheidungen beruhen auf Information und Wissen. Durch das Internet gibt es mittlerweile schier unendlich viele – oft ungeprüfte oder gar falsche – Informationen zur Schwangerschaft. Dies gilt insbesondere für die

zahlreichen Schwangerschaftsforen. Bei unserem Buch und der BabyCare-App können Sie sicher sein, dass alles, was Sie darin lesen:

- Aktuell,
- Wissenschaftlich gesichert,
- Verständlich,
- Durch konkrete Empfehlungen auch für Sie umsetzbar und damit von Nutzen ist.

Hier ein kleiner Überblick über das, was Sie in den einzelnen Kapiteln erwartet:

Kapitel 2 beschäftigt sich mit der Psychologie der Schwangerschaft. Sie werden erfahren, dass Sie mit Ihren wechselnden Stimmungen durchaus keine Ausnahme sind. Ängste, wie alles weitergehen soll oder Spannungen mit dem Partner sind für verschiedene Stadien der Schwangerschaft durchaus typisch und üblich.

Kapitel 3 befasst sich mit dem normalen Schwangerschaftsverlauf. Es enthält Erläuterungen zum Mutterpass und erklärt, was in den Vorsorgeuntersuchungen gemacht wird. Beschrieben wird auch, welche Zustände oder Beschwerden häufig und üblich sind und bei welchen Sie Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt aufsuchen oder eventuell Ihre Hebamme um Rat fragen sollten. Schließlich folgen Hinweise und Tipps, was bei den vielen Schwangerschaftsbeschwerden, den sogenannten Zipperlein, die in der Schwangerschaft auftreten können, aber beileibe nicht auftreten müssen, gemacht werden kann, um diese zu lindern.

Kapitel 4 beschäftigt sich mit der wichtigen Rolle der Frauenärztinnen/Frauenärzte und beschreibt die Aufgaben und Angebote der Hebammen vor, während und nach der Geburt.

Kapitel 5 enthält die wichtigsten gesetzlichen Regelungen für Schwangere und Hinweise, was im Berufsleben jetzt zu beachten ist.

Kapitel 6 berichtet, wie andere Frauen ihre Schwangerschaft erleben. Das Kapitel basiert auf Auswertungen der Fragebogenangaben von vielen tausend anderen BabyCare-Teilnehmerinnen.

Kapitel 7 beschreibt mögliche Veränderungen der Gefühle in Liebe und Partnerschaft und spricht auch das Thema Sex an.

Kapitel 8 erläutert die derzeit wissenschaftlich gesicherten Risikofaktoren, die zu Schwangerschaftskomplikationen führen können. Dazu gehören Themen wie Rauchen, Alkohol- und Drogenkonsum, Ernährung und Gewicht, Reisen und Impfungen, Chemikalien und Umwelteinflüsse, Sport und Stress, aber auch Informationen zu Infektionskrankheiten und chronischen Krankheiten sowie möglicher Medikamenteneinnahme, Präeklampsie und Zwillingsschwangerschaften.

Zu jedem Thema wird in der Regel

- Zunächst die Verbreitung dieser Risiken in der weiblichen Bevölkerung im gebärfähigen Alter in Deutschland beschrieben
- Und im Anschluss daran die Bedeutung der einzelnen Risikofaktoren für die Schwangerschaft oder das Ungeborene erklärt.

In Bezug auf die Verbreitung der Risiken beziehen wir uns dabei auf Studien und geben immer die Quelle und das Erscheinungsjahr an. Werden Studien älteren Datums zitiert, lagen bei Drucklegung keine aktuelleren Daten für die Zielgruppe »Frauen im gebärfähigen Alter« oder für Schwangere vor. Dies ist vor dem Hintergrund der unzureichenden Datenlage in Deutschland leider häufiger der Fall.

Am Ende jeden Abschnitts haben wir für Sie jeweils konkrete Empfehlungen zur gesunden Schwangerschaft zusammengestellt.

Kapitel 8 ist daher eher zum **Nachschiessen** gedacht, wenn Sie einzelne dieser Risikofaktoren aufweisen oder diese nicht ganz ausschließen können.

Kapitel 9 beschäftigt sich mit allem, was rund um die Geburt wichtig ist und hilft Ihnen bei den Geburtsvorbereitungen. Es gibt Hinweise zur Auswahl des Geburtsortes. Hier informieren wir Sie auch über die Möglichkeiten, mit den Geburtsschmerzen umzugehen, informieren

über den Kaiserschnitt und das Stillen. Sie erhalten zudem Informationen darüber, welche Screeninguntersuchungen beim Neugeborenen durchgeführt werden und Hinweise für das Einrichten des Kinderzimmers.

Kapitel 10 informiert Sie über das Wichtigste für die Zeit nach der Geburt. Es erläutert die Besonderheiten der ersten Tage mit dem Neugeborenen, enthält Tipps für den Alltag, gibt Hinweise zum Babyblues und davon zu unterscheiden zur postpartalen Depression (PPD), informiert über den Kinderarzt und das Impfen und spricht auch das Thema Verhütung an, das nach der Geburt wieder an Bedeutung gewinnt.

Kapitel 11 enthält unsere Empfehlungen kurz zusammengefasst. Dort finden Sie auch praktische Tipps für den Alltag und wichtige Adressen und Anlaufstellen rund um die Schwangerschaft.

In **Kapitel 12** wird Ihnen noch die Bedeutung der Fachausdrücke und Abkürzungen erklärt, die auch Ihre Frauenärztin/Ihr Frauenarzt verwendet. Über das anschließende Schlagwortverzeichnis können Sie die für Sie wichtigen Themen leicht finden.

Ganz am Ende des Handbuchs finden Sie das BabyCare-Gymnastikprogramm sowie das Tagebuch »myBabyCare«. Hier werden in übersichtlicher tabellarischer Form die Entwicklung des Kindes im Mutterleib und die normalen körperlichen und seelischen Veränderungen beschrieben, die Sie an sich wahrnehmen. Sie werden sehen, dass das für Sie ganz Ungewöhnliche offensichtlich völlig normal ist. Das sollte Sie beruhigen.

Zu jedem Schwangerschaftsmonat erhalten Sie in »myBabyCare« in Kurzform Informationen zu den Vorsorgeuntersuchungen, der Entwicklung des Kindes, zu körperlichen und seelischen Veränderungen und Beschwerden, zur Größen- und Gewichtsentwicklung des Kindes sowie Hinweise für Berufstätige. Auf der rechten Seite bieten wir Ihnen für jeden Schwangerschaftsmonat viel Platz in Form eines ganz persönlichen Tagebuchs. Nutzen Sie diesen Raum für Notizen zu den einzelnen Vorsorgeuntersuchungen und um

Gefühle, Gedanken, besondere Erlebnisse, aber auch Ängste aufzuschreiben. Welche Gedanken hatten Sie, als der Schwangerschaftstest das Ergebnis »schwanger« zeigte? Oder wie haben Sie die erste Zeit der Schwangerschaft erlebt? Wenn Sie Ihre Erinnerungen hier festhalten, haben Sie etwas zur Hand, wenn Ihr Kind Sie später einmal danach fragt.

Das Programm enthält auch einen **Fragebogen** – hier werden alle Faktoren abgefragt, die sich auf den Schwangerschaftsverlauf auswirken. Füllen Sie ihn möglichst im ersten Schwangerschaftsdrittel aus und senden ihn an uns. Sie erhalten dann **kostenlos** innerhalb von zwei Wochen eine persönliche Analyse Ihrer Situation (ein **Schwangerschaftsprofil**) mit auf Sie persönlich zugeschnittenen Empfehlungen.

Den Fragebogen können Sie in der **BabyCare-App** ausfüllen (Kategorie »Ausführliche Analyse«). Wenn Sie es lieber analog mögen: Melden Sie sich bei uns (team@babycare.de) und wir schicken Ihnen einen Fragebogen in Papierform zu.

Sie können uns helfen, den Erfolg von BabyCare zu messen. Dazu machen Sie in der BabyCare-App unter der Rubrik nach der Geburt/Geburts-ergebnis Angaben zu Ihrem Neugeborenen. Sie erstellen damit gleichzeitig eine Grußkarte, mit der Sie Freunde und Familie über die Ankunft des neuen Erdenbürgers informieren können.

Viel Platz, um Gedanken und Gefühle zu notieren, haben Sie also an vielen Stellen im BabyCare-Buch und in der BabyCare-App.

Damit haben Sie keinen reinen Schwangerschaftsratgeber, sondern ein Servicepaket, das Sie durch die gesamte Schwangerschaft begleiten will.

Mit unserer BabyCare-App erhalten Sie zusätzlich einen mobilen Begleiter für Ihre gesunde Schwangerschaft, der das BabyCare-Handbuch ergänzt. Einen Überblick über die App finden Sie auf der folgenden Seite.



Mobil wie Sie: Unsere App BabyCare- Gesund & Schwanger

Lassen Sie sich von BabyCare und Ihrer Krankenkasse in der Schwangerschaft begleiten!

Verfügbar für Android und iOS – in beiden App Shops mit »BabyCare gesund schwanger« zu finden.

Zur Teilnahme an BabyCare gehört auch die Nutzung unserer App – die Kosten dafür werden von mehr als 70 Krankenkassen übernommen. Viele unserer Kooperationspartner sind bereits in der App verfügbar – auch mit kassenspezifischen Zusatzleistungen und Informationen für Schwangere.

In der App können Sie

- Erfahren, was in jeder Schwangerschaftswoche passiert
- Prüfen, ob Sie mit Mikronährstoffen gut versorgt sind und ob Ihre Medikamente für Ihr Baby unbedenklich sind
- In der großen Fragen & Antworten Datenbank stöbern
- Den BabyCare Fragebogen ausfüllen und Ihre ausführliche Analyse anfordern
- Unser Gymnastikprogramm mit 7 Übungen als Videos inkl. bebildeter textueller Anleitung zu Hause durchführen

- Gesunde Rezepte für eine nährstoffoptimierte Ernährung nachkochen
- Unsere Entspannungsmusik "Du in mir" hören
- Mit derzeit 15 Kurztests herausfinden, welche Themen (Ernährung, Gewichtszunahme, Sport, Stress und vieles mehr) in der aktuellen Schwangerschaft wichtig sind und eventuell einer Anpassung bedürfen
- Nach der Geburt Ihres Babys eine Grußkarte erstellen und an Ihre Lieben versenden

Die App unterstützt Sie auch durch

- Erinnerungen an wichtige Termine und Untersuchungen
- Checklisten, um Ihnen organisatorisch unter die Arme zu greifen

Installieren, registrieren, freischalten – und positiven Einfluss auf den Verlauf Ihrer Schwangerschaft nehmen!





myBabyCare

Ihr ganz persönliches Tagebuch –
mit viel Platz für Ihre Notizen

Halten Sie Ihre Gefühle, Gedanken und besondere Erlebnisse in diesem persönlichen Tagebuch fest. Außerdem können Sie auf den folgenden Seiten für jeden Schwangerschaftsmonat nachlesen, wie sich Ihr Kind im Mutterleib entwickelt und dass die körperlichen und seelischen Veränderungen, die Sie an sich wahrnehmen werden, völlig normal sind.

1. Monat (1.–4. SSW)

Vorsorge

Vielleicht haben Sie das Gefühl oder die Gewissheit, dass eine Befruchtung stattgefunden haben könnte, und sind nicht weiter überrascht, dass die Monatsblutung ausbleibt. Wenn Sie eine Temperaturkurve führen, sehen Sie den typischen Temperaturanstieg zur Zeit des Eisprungs. Bleibt die Temperatur auf dem höheren Niveau stehen, ist dies ein Hinweis auf eine stattgefundene Befruchtung.

Bereits zwei bis drei Tage nach Ausbleiben der Periode können Sie einen Schwangerschaftstest durchführen. Kaufen Sie dafür einen Test in der Apotheke. Ist der Test positiv, vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt.

Entwicklung des Kindes

Bei der Befruchtung dringt die Spermienzelle in die Eizelle ein und bildet eine neue Zelle. Sie teilt sich wiederholt und bildet schließlich eine Zellkugel. Diese Zellkugel wandert innerhalb einer Woche durch den Eileiter in die Gebärmutter und nistet sich wenig später in der Gebärmutter ein.

Die Zellkugel teilt sich in den Embryo und in den versorgenden Anteil, der aus Dottersack, Fruchtsack und Plazenta (Mutterkuchen) besteht, die das Kind mit allem versorgt, was es für seine Entwicklung benötigt. Umgeben ist der Embryo vom schützenden Fruchtwasser. Am Ende des ersten Monats, das heißt ungefähr 14 Tage nach der Befruchtung, ist er etwa vier Millimeter groß.

Ab der dritten Schwangerschaftswoche – gerechnet vom ersten Tag der letzten Periode – also wenn sich die befruchtete Eizelle noch auf dem Weg zur Gebärmutter befindet, beginnt der Prozess der Organogenese (Organentwicklung), der bis zur achten Schwangerschaftswoche abgeschlossen ist. Schon jetzt sind bestimmte Eigenschaften des Kindes festgelegt, beispielsweise Körperform, Geschlecht, Augen- und Haarfarbe.

Während dieser Phase ist der Embryo besonders gefährdet.

Kalorienbedarf

Normal: etwa 2.100 bis 2.400 kcal pro Tag.

Auf unserer Homepage www.babycare.de oder in der BabyCare-App können Sie Ihren individuellen Kalorienbedarf berechnen und wir teilen Ihnen diesen auch in Ihrer Ernährungsanalyse mit, wenn Sie den BabyCare-Fragebogen in der App ausfüllen und einsenden.

Eine Jod- und Folsäuresubstitution ist sinnvoll, bei Schilddrüsenerkrankungen aber Jod nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt nehmen.

Gewichtszunahme (des Kindes)

Noch keine. Sie selbst werden über die gesamte Schwangerschaft je nach Körpergröße im Mittel zwischen zwölf und 16 Kilogramm zunehmen.

Tagebuch 1. Monat



» Meine letzte Monatsblutung war am:

» Erfahren, dass ich schwanger bin am:

» Meine Frauenärztin/mein Frauenarzt heißt:

» Ich kann mich erinnern, wann es passiert sein könnte

Wann:

Wo:

.....

.....

» Ich hatte zum ersten Mal das Gefühl schwanger zu sein

Wann:

Wo:

Situation:

Mein Gefühl:

.....

.....

.....

» Ich habe meinem Partner von der Schwangerschaft erzählt

Wann:

Wo:

Situation:

Seine Reaktion:

.....

.....

.....

» Mein individueller Kalorienbedarf: kcal

» Mein Körpergewicht zu Beginn der Schwangerschaft: kg

Diese Leseprobe hat Ihnen gefallen?

Das BabyCare-Programm, bestehend aus dem Handbuch, der Fragebogenauswertung mit individueller Analyse und der BabyCare-App, kann hier bestellt werden:

Im Internet unter www.babycare.de



oder über unsere telefonische
Bestellhotline unter der Nummer:
030 450 5780 22
(Mo. - Fr. 9:00- 18:00 Uhr)

BabyCare-App – die digitale Ergänzung

Viele Kurztests mit direkter Auswertung, Informationen zu jeder Schwangerschaftswoche, umfangreicher Frage- & Antwort-Bereich, Erinnerungen an wichtige Termine, Prüfung von Medikamenten und Nahrungsergänzungsmitteln, der BabyCare-Fragebogen – und vieles mehr! Damit Sie positiven Einfluss auf den Verlauf Ihrer Schwangerschaft nehmen können.

Verfügbar im



(Stichwort »BabyCare - gesund und schwanger«) oder bei uns:
www.babycare.de/service/app



Das Vorsorge- und Begleitprogramm
für Ihre gesunde Schwangerschaft

