

Gesund durch die Schwanger- schaft

Vom 1. Trimester
bis zur Geburt

Fachwissen,
Informationen und
Alltagstipps.

CSS

Inhalt

Vorwort	3
Hallo Familie – hallo Baby	3
Das Abc der Schwangerschaft	4
Die Schwangerschaft im Überblick	5
1. Trimester – vom Sesamkorn zum Hühnerei	5
2. Trimester – von der Kiwi zur Aubergine	7
3. Trimester – von der Papaya zur Wassermelone	8
Mental und körperlich gesund bleiben	9
Gesunde Ernährung	10
Bewegung	11
Entspannung	12
Sich austauschen und informieren	13
Vorsorge-untersuchungen	14
Geburt	15
Die Geburt steht bevor	15
Geburtsorte	16
Hebammentipps aus der Praxis	17
Wochenbett	18
Unterstützung ist erwünscht	19

Hallo Familie – hallo Baby

Jede Schwangerschaft steht für Veränderungen; unabhängig davon, ob es Ihre erste Schwangerschaft ist oder Sie diese Zeit schon einmal erfahren haben. Die Veränderungen nehmen wir sehr individuell wahr. Deshalb kann die Vielzahl an Informationen auch verwirren oder beängstigen. In diesem E-Book fasst die Hebamme Anna Walbersdorf wichtige praktische Informationen zusammen und gibt wertvolle Tipps aus der Praxis.

Über die Autorin

Anna Walbersdorf ist Gesundheitscoach bei der CSS. Als Hebamme und zweifache Mutter weiss Anna, dass es erstens immer anders kommt und zweitens, als man denkt. Sie hat viele Eltern auf ihrem Weg zum Elternsein begleitet, mit Kursen, bei Geburten und auf Hausbesuchen im Familienalltag. In ihrer Tätigkeit als Hebamme war es ihr immer wichtig, die Eigenkompetenz der Eltern zu stärken und Unsicherheiten abzubauen.



Das Abc der Schwangerschaft

Begriffe und Abkürzungen

Anamnese: gesundheitliche Vorgeschichte

BEL: Beckenendlage (das Kind «sitzt» im Bauch)

Embryo: Keimling in der frühesten Form seiner Entwicklung bis zur 8. SSW

ET: Entbindungstermin

Fötus: Bezeichnung des Babys ab der 9. SSW

Gravida: die Anzahl Schwangerschaften, Fehlgeburten werden mitgezählt (Erstgravida = 1. Schwangerschaft, Zweitgravida = 2. Schwangerschaft usw.)

LP/LR: letzte Periode/letzte Regel

Para: Anzahl Geburten

Nullipara: bisher keine Geburten

Primipara: eine Geburt

Zweitpara: zwei Geburten

QL: Querlage (das Kind liegt quer zur Längsachse der Mutter im Bauch)

SL: Schädellage (Kindslage im Bauch)

SS: Schwangerschaft

SSW: Schwangerschaftswoche

Zählweise der SSW: Hebammen und Gynäkologinnen/Gynäkologen geben die Schwangerschaftswoche immer auf den Tag genau an

Beispiel: 16 + 2 SSW

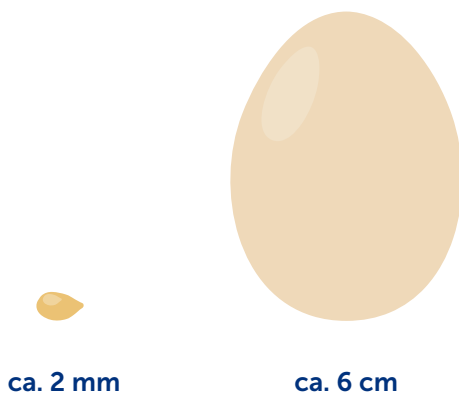
16 abgeschlossene Wochen plus 2 Tage aus der laufenden SSW. Sie sind in der 17. SSW.

1. Trimester – vom Sesamkorn zum Hühnerei

Die Schwangerschaft dauert im Durchschnitt 3 Trimester, 40 Wochen oder auch 280 Tage.

1. bis 13. Schwangerschaftswoche

Aus der befruchteten Eizelle wächst in den ersten Wochen der Embryo zu einem Fötus heran. Der Körper der Mutter arbeitet auf Hochtouren, und die ersten Begleiterscheinungen der Schwangerschaft machen sich bemerkbar.



Tipp

Auch im ersten Trimester kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen. Ein Spaziergang oder Yoga für die Verdauung können helfen. → [Hier geht's zum Yoga-Video](#)

Typisch für das 1. Trimester ist:

.....
Ausbleiben der Periode

.....
Spannende Brüste (die Milchdrüsen wachsen als Vorbereitung auf das Stillen)

.....
Geruchsempfindlichkeit

.....
Übelkeit bis hin zu Erbrechen

.....
Häufiges Wasserlassen (Nierentätigkeit ist angeregt und gleichzeitig wirkt Progesteron entspannend auf die Blasenmuskulatur)

.....
Ziehen im Unterleib (Mutterbänder dehnen sich, die Gebärmutter wächst)



To do

Alkohol und Nikotinkonsum einstellen

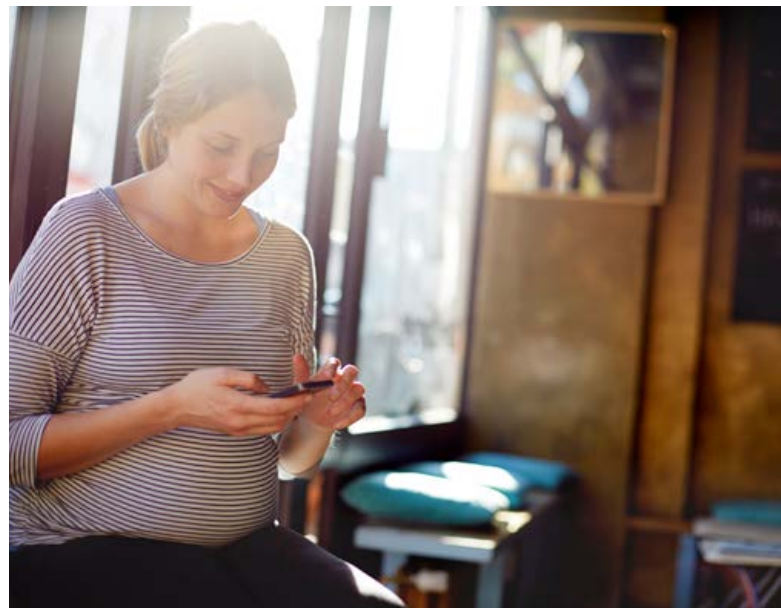
Gynäkologin/Gynäkologen oder Hebamme für die Betreuung während der Schwangerschaft suchen auf hebammensuche.ch

Leistungen und Deckung der Krankenkassen abklären, zum Beispiel in der App «[myCSS](#)»

Mutterschaftsmeldung an Arbeitgeber machen

Hebamme kontaktieren – bei einer Hausgeburt oder Geburt im Geburtshaus

Folsäure einnehmen



Beckenboden präventiv stärken lohnt sich

Wie spanne ich den Beckenboden überhaupt an? Gabrielle Vuille zeigt im Video, wie wir die drei Beckenbodenschichten anspannen.



→ Hier geht's zum Video

2. Trimester – von der Kiwi zur Aubergine

14. bis 26. Schwangerschaftswoche

Die kritischste Phase der Schwangerschaft ist überstanden. Die meisten Schwangerschaftsbeschwerden, wie bleierne Müdigkeit, Übelkeit und Kreislaufprobleme, lassen nach.

Die körperlichen Veränderungen werden langsam sichtbar. Bauch und Brüste wachsen, ein guter Zeitpunkt, die Elastizität der Haut mit regelmässigem Eincremen zu unterstützen. Schwimmen, Spazieren, Yoga oder ganz allgemein Bewegung beugen Rückenschmerzen vor und bringen den Kreislauf in Schwung.

Das 2. ist das günstigste Trimester für Ferien – nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin, Ihrem Arzt.

i

To do

Sich über Geburtsort Gedanken machen
(siehe Seite 16)

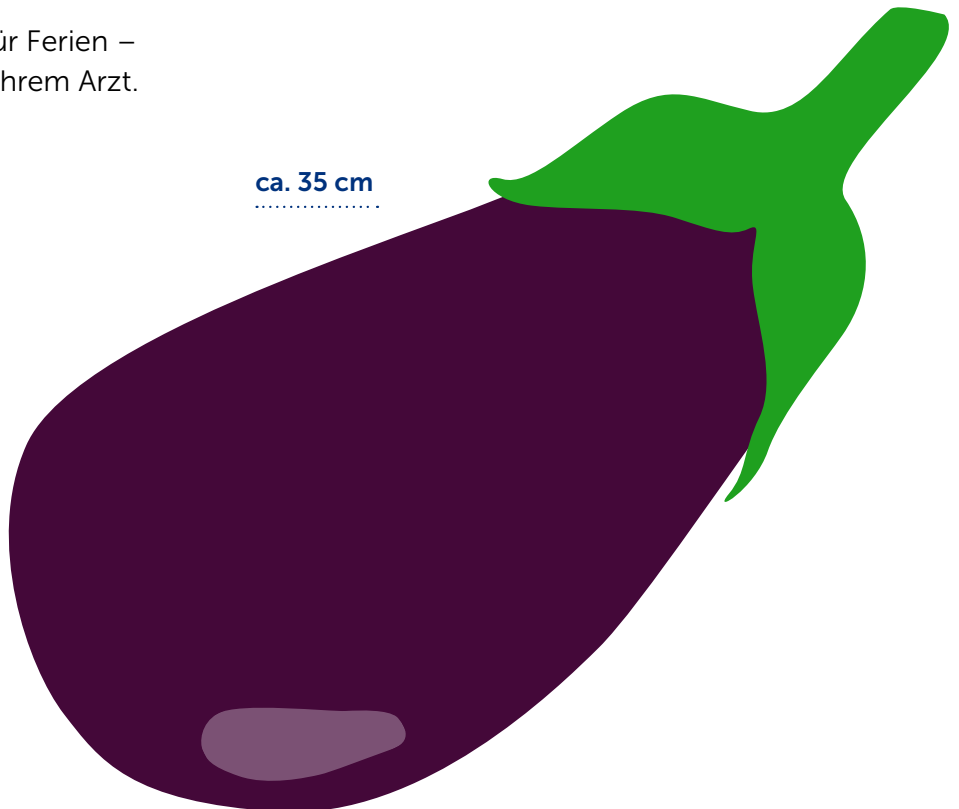
Geburtsvorbereitungskurs einplanen
und sich anmelden

Hebamme für die Wochenbettbetreuung
suchen auf hebammensuche.ch



ca. 8 cm

ca. 35 cm



3. Trimester – von der Papaya zur Wassermelone

27. Schwangerschaftswoche bis zur Geburt

Das Baby wächst und so auch der Bauch.
Die Schwangere macht Platz in ihrem Bauch.
Die Organe und der Darm werden zum Teil verdrängt. Das Baby ist ab jetzt auch bei einer zu frühen Geburt lebensfähig. Doch der wachsende Bauch bringt Begleiterscheinungen mit sich:

Schlafprobleme, je nach Position
und Kindsbewegungen

Rückenschmerzen durch veränderten
Körperschwerpunkt

Häufiger Harndrang, da das Baby auf die Blase
drückt – auch in der Nacht

Ödeme

Sodbrennen

Kurzatmigkeit

To do

Anmeldung am Geburtsort vornehmen

Geburtstasche packen

Baby vor der Geburt versichern

Je nach Wohnort: Kinderbetreuung
(Kita, Krippe, Tagesmutter usw.) organisieren

Kinderarzt anfragen

ca. 36 cm

ca. 51 cm

Mental und körperlich gesund bleiben

Die Schwangerschaft kann eine herausfordernde Zeit sein für die werdende Mutter. Es finden nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Veränderungen statt. Viele Frauen fühlen sich gut unterstützt durch ihre Partnerin oder ihren Partner, die Familie und Freunde.

Die Schwangerschaft ist ein guter Zeitpunkt, die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse zu schärfen. Im Alltag geht die innere Stimme oft unter. In einer Schwangerschaft kommuniziert der Körper deutlicher und es gilt das Motto: Erlaubt ist, was guttut.



Gesunde Ernährung

Eine gesunde Ernährung fördert das Wohlbefinden der Schwangeren und versorgt das Baby im Bauch mit wichtigen Nährstoffen.

Für eine gesunde Verdauung empfehlen Ernährungswissenschaftler/innen eine ballaststoffreiche, zuckerarme Ernährung.



Darauf sollten Schwangere verzichten

Milchprodukte	Rohmilch und daraus hergestellte Produkte wie Camembert und Blauschimmelkäse
Fleisch & Wurstwaren	Rohes oder nicht durchgegartes Fleisch (z.B. Tatar), rohe Wurst wie Salami, Rohschinken oder Landjäger
Fisch & Fischwaren	Roher und nicht durchgegartes Fisch wie Sushi, geräucherter Fisch, Merlin und Schwertfisch aufgrund möglicher Quecksilberbelastung
Sonstiges	Rohe Eierspeisen wie Tiramisu oder rohe Eier, Alkohol



→ Welche Nährstoffe in welchem Trimester am wichtigsten sind, erfahren Sie hier.

Bewegung

Damit sind nicht sportliche Höchstleistungen gemeint, sondern körperliche Aktivitäten, die gut in den Alltag integriert werden können.

Für die einen ist das ein Yogakurs für Schwangere, für die anderen ein abendlicher Spaziergang. Bewegung steigert auch in der Schwangerschaft das körperliche Wohlbefinden und trägt möglicherweise zu einer besseren Schlafqualität bei.

Wer vor der Schwangerschaft sportlich aktiv war, kann seinen Lieblingssport nach Rücksprache mit der Hebamme, der Ärztin oder dem Arzt weiterbetreiben. Eine schöne Möglichkeit, etwas Neues auszuprobieren, ist ein Kurs speziell für Schwangere.



→ Beckenboden-Pilates ausprobieren

Geeignete Sportarten bei gesunder Schwangerschaft

i

.....
Schwimmen

.....
Yoga

.....
(Power-)Walken

.....
Joggen (bedingt)

.....
Pilates (bedingt)

.....
Golf

.....
Tanzen

.....
Stretching

.....
Gemässigttes Krafttraining

.....
Cardio-Training

Entspannung

Das ist leichter gesagt als getan für alle, die beruflich eingespannt sind oder Kinder haben. Es gibt aber viele Wege zur Entspannung:

.....
Warmes Bad am Abend, zum Beispiel mit Lavendelöl

.....
Massage

.....
Atemübungen



→ Die Bauchatmung entspannt den Körper und ist nebenbei eine gute Vorbereitung für die Geburt. **Hier geht's zur Übung.**

Guter Schlaf

Seien wir ehrlich: Mit ausreichend Schlaf geht es uns allen besser. Wenn Sie schlecht schlafen, können ein Powernap tagsüber, Yoga Nidra, verschiedene Entspannungstechniken oder eine Meditation helfen.



→ Hier geht's zu unserer Spotify-Meditations-Playlist



→ Und hier zum Apple Podcast



«Quality Time», aber wie?

.....
Mit Freunden und Familie oder auch für sich allein sein

.....
Sich mit Freunden fürs Kino verabreden

.....
Den Nachmittag in der Natur mit dem Partner/der Partnerin verbringen

.....
Ein gutes Buch auf dem Sofa lesen

Sich austauschen und informieren

Jede Schwangere kennt es: Sobald man als solche erkannt wird, erhält man ungefragt Ratschläge und erfährt Details über etwelche Geburten fremder Leute. Selten sind diese Informationen hilfreich.

Grundsätzlich hilft es, gut informiert zu sein. Auch spricht nichts gegen das Stöbern im Internet oder einen Austausch in Foren. Kontaktieren Sie bei Fragen oder Unsicherheiten eine Fachperson (Hebamme, Gynäkologin oder Gynäkologe).

Verlässliche Websites und Foren

Schweizerischer Hebammenverband:
hebammsuche.ch

Swissmom: swissmom.ch

wir eltern: forum.wireltern.ch



Vorsorge- untersuchungen

Hebamme, Gynäkologin oder Gynäkologe sind für die fachliche Begleitung während der Schwangerschaft zuständig. Nur sie dürfen die Schwangerschaftskontrollen durchführen, wobei sie sich abwechseln können.

Der Verlauf einer Schwangerschaft ist nur bedingt beeinflussbar. Unabhängig davon ist es wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu kennen und sie zu kommunizieren.



Wichtige Fragen für die Kontrolltermine

Wie geht es mir?

Was ist mir seit der letzten Kontrolle aufgefallen?

Was möchten ich oder mein/e Partner/in mit der Fachperson besprechen?

Welches sind meine Erwartungen an den Termin?

Ansprechpartner/innen



Gynäkologin und Gynäkologe

Fachärztinnen und -ärzte geben Auskunft über Frauenheilkunde und Geburtshilfe auf sggg.ch.

Hebamme

Fachpersonen informieren über die Schwangerschaft, die Geburt und das Wochenbett auf hebamme.ch.

Familie und Freunde

Ein gutes soziales Netz ist eine wichtige Stütze nicht nur während der Schwangerschaft.

Sozialberatung

Fachpersonen beraten Sie zu all Ihren Fragen über die sexuelle Gesundheit auf sexuelle-gesundheit.ch.

Vorgeburtliche Tests und Untersuchungen

Überlegen Sie sich vorgängig die möglichen Konsequenzen. Besprechen Sie diese gemeinsam mit dem/der Partner/in und der Familie. Notieren Sie sich die Fragen jeweils vor den Terminen.



→ Weitere Informationen zu den Untersuchungen vor der Geburt auf praenatal-diagnostik.ch



→ Unabhängige Beratungsstelle für Schwangere auf appella.ch

Die Geburt steht bevor

In dieser Phase sind die Informationsbedürfnisse ganz unterschiedlich. Den einen hilft es, sich ein grosses Wissen anzueignen. Den anderen ist es lieber, die Geburt auf sich zukommen zu lassen. Es gibt kein «richtig oder falsch».



Geburtsorte

Geburtsort	Was kann ich erwarten?	Geeignet für
Spital	Schulmedizinische Versorgung und Zugang zu medikamentöser Schmerzlinderung wie PDA usw. Je nach Spital ist ein Kinderarzt vor Ort und es gibt eine Neonatologie-Abteilung. Betreuung während der Geburt durch Hebamme und Ärzteteam	Alle, je nach Spital besonders für Risikoschwangerschaften
Ambulante Geburt im Spital	Alle Vorteile des Spitals Ankommen als Familie in der gewohnten Umgebung zuhause	Möglich bei vaginalen Geburten, wenn die Hebamme für die Wochenbettbetreuung bereits organisiert ist
Hebammen-geleitete Geburt im Spital/Beleghebamme	Individuelle Begleitung Eins-zu-eins-Betreuung bei der Geburt im Spital durch Hebammen Vorteile der Infrastruktur des Spitals	Wird nicht in allen Spitälern angeboten, möglich bei komplikationsloser Schwangerschaft
Geburtshaus	Individuelle Eins-zu-eins-Betreuung durch Hebamme, die die Gebärende bereits während der Schwangerschaft kennengelernt hat Ruhe, Intimität	Möglich bei komplikationsloser Schwangerschaft
Geburt zuhause (Hausgeburt)	Gewohnte Umgebung, individuelle Eins-zu-eins-Betreuung, Ruhe, Intimität und Nähe der Familie	Möglich bei komplikationsloser Schwangerschaft



Was übernimmt die CSS?

Die Kosten für die Geburt im Spital, im Geburtshaus oder zuhause werden von der Grundversicherung getragen – ohne Belastung von Franchise und Selbstbehalt. Bei individuellen Kosten: Informieren Sie sich bei Ihrer Hebamme über die Geburtspauschale oder die Geburtspikettentschädigung.

Hebammentipps aus der Praxis

Vorbereitungen treffen

Besprechen Sie mit der Begleitperson (Partner/in, Mutter, Freund/in, Doula* usw.) Ihre Erwartungen an sie. Welche Entscheidungen kann oder muss sie je nach Situation treffen?

Weiteratmen!

Die Wehen können überraschen und manchmal auch überwältigen. In diesen Momenten fällt es einem schwer, sich an Atemübungen zu erinnern, was unter Umständen noch mehr Stress auslöst. Wichtig ist, nie die Luft anzuhalten – ganz egal, ob Ruhe herrscht, geschrien oder gestöhnt wird.

Bewegung ist wichtig

Verharren Sie nicht stundenlang in der gleichen Position. Das bedeutet aber nicht, dass Sie sämtliche Geburtspositionen einnehmen müssen. Drehen Sie sich zum Beispiel ganz einfach auf die andere Seite.

Kein Stress – die Geburt ist keine Prüfung

Sie erhalten Unterstützung, unter anderem von der Hebamme. Als Fachperson steht sie Ihnen bei der Geburt zur Seite und leitet Sie beim Atmen an, wenn es schwierig wird. Sie überwacht ausserdem die Geburt und gibt Entspannungstipps.

Auch wenn der Berg unbezwingbar scheint

Jede Geburt hat ein Ende. In manchen Situationen ist es wichtig, sich das bewusst vor Augen zu halten.

Bei einem geplanten Kaiserschnitt

In der Regel ist eine Begleitperson erlaubt.

Besprechen Sie die Möglichkeiten des Bondings mit dem Baby beim Vorgespräch mit der Hebamme im Spital.

Der ideale Zeitpunkt ist bei einer unkomplizierten Schwangerschaft nach der abgeschlossenen 38. SSW.

Für das Baby ist der Start ins Leben etwas abrupter als bei einer Geburt mit Wehen. Es braucht mehr Zeit, um «anzukommen». Möglichst viel Körperkontakt erleichtert den Start und hilft beim Stillen (falls gewünscht).

Begleitperson: Da sein ist das Wichtigste

Eine Unterstützung der Gebärenden, wie eine Massage, mit- oder voratmen, wirkt wohltuend.

Manchmal reicht es auch, für das leibliche Wohl zu sorgen und zu schauen, dass das Wasserglas voll ist.

Pausen sind wichtig: Auch für die Begleitperson ist die Geburt emotional anspruchsvoll.

Begleitpersonen sollten den Ort des Geschehens zwischendurch kurz verlassen, um selbst durchzuatmen.

*Eine Doula ist eine Geburtsbegleiterin, die Gebärenden neben der Hebamme zur Seite steht. Doulas haben keine medizinische Entscheidungskompetenz und ersetzen nicht die Hebamme oder die Ärztin, den Arzt.

Wochenbett

Das Wochenbett bezeichnet traditionell die ersten sechs Wochen nach der Geburt. Es ist eine Zeit des Ankommens und des Heilens. Die Hebamme ist auch hier Fachperson und unterstützt beim Stillen. Sie kontrolliert zudem die Rückbildung und die Verletzungen des Körpers und das Wachstum des Neugeborenen.

Besonders wichtig in dieser Zeit:

.....
Ankommen

.....
Sich Zeit nehmen für das Neugeborene

.....
Das Neugeborene kennenlernen

.....
Viel kuscheln mit ihm

.....
Viel schlafen

.....
Hilfe zulassen



Unterstützung ist erwünscht

Durch den Vater, die Co-Mutter

Urlaub eventuell verschieben auf die zweite oder dritte Woche nach der Geburt – ausser, es ist schon ein Kind da; in dieser Zeit wird das Baby erst richtig «wach».

Essen vorkochen oder via Lieferdienst (z.B. Coop@home oder LeShop) bestellen statt einkaufen.

Gesunde Snacks für einhändiges Essen besorgen – es darf aber auch einmal Schokolade sein.

Besuche dosieren und wenn nötig zeitlich begrenzen oder auch mal absagen.

Durch Freunde und Verwandte

Praktische Hilfe anbieten (Essen vor die Tür stellen, Geschwisterkinder hüten usw.) anstatt Geschenke schicken.

Zurückhaltung pflegen, nicht unangemeldet vor der Tür stehen.

Vieles im Umgang mit Neugeborenen hat sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Es gibt auch für Grosseltern mittlerweile Kurse, um auf dem neusten Stand zu bleiben.

Was das Baby braucht

Nähe, Nahrung, Fürsorge und Sicherheit schaffen eine stabile Bindung zwischen Baby und Eltern. Emotionale Zuwendung ist wichtiger als Perfektionismus in Haushalt und Pflege. Das Baby kennt nur, was es erlebt. «Trial and Error» gehören zum Elternsein dazu.



→ Podcast «**postpartale Depression**»
Eine Betroffene und eine Psychologin erzählen von ihren Erfahrungen



Stillgeld

Die CSS-Grundversicherung übernimmt die Kosten für drei Sitzungen mit einer Stillberatung. Je nach Versicherungsabdeckung erhalten Sie zusätzlich Stillgeld und Unterstützung zur Säuglingspflege.