



Schwangerschaft für Anfänger

Schwanger! Und nun? Lesen Sie hier zum Thema Schwangerschaft für Anfänger - die 10 besten Tipps für eine gelungene Schwangerschaft:

Schwangerschafts-Tipp 1: Ruhe bewahren

Auch wenn Sie sich eine Schwangerschaft gewünscht haben, kommt vielleicht erst einmal ein Anflug von Panik auf, wenn Ihre Schwangerschaft bestätigt wird. Doch zur Panik besteht kein Grund: Bewahren Sie Ruhe, denn Sie haben viele Wochen Zeit, sich auf die Ankunft Ihres Babys vorzubereiten.

Schwangerschafts-Tipp 2: Ärztliche Betreuung

Vermuten Sie, dass Sie ein Kind erwarten oder haben Sie einen Schwangerschaftstest mit positivem Ergebnis gemacht, sollten Sie einen Gynäkologen Ihres Vertrauens aufsuchen. Der Facharzt wird Sie eingehend untersuchen und beraten. Sie erhalten den Mutter-Kind-Pass, in dem alle vorgesehenen Untersuchungen eingetragen sind. Alle diese Untersuchungen sind in Österreich übrigens kostenlos!

Schwangerschafts-Tipp 3: Gemeinsam schwanger sein

Die Schwangerschaft bereitet ein Paar darauf vor, Eltern zu werden. Lassen Sie als werdende Mutter den Vater an Ihrer Schwangerschaft teilhaben! Erzählen Sie dem Papa von Ängsten und Träumen, von den ersten Kindsbewegungen und betrachten Sie Ihren Nachwuchs gemeinsam auf den Ultraschall-Bildern, die der Arzt machen wird.

Schwangerschafts-Tipp 4: Die Zeit zu zweit genießen

Bald ist es vorbei mit der trauten Zweisamkeit! Ein kleiner Erdenbürger wird viel Zeit und Aufmerksamkeit für sich beanspruchen. Nützen Sie die Monate der Schwangerschaft ganz bewusst für romantische Stunden und ungestörte Zeit zu zweit.

Schwangerschafts-Tipp 5: Erholung und Urlaub während der Schwangerschaft

Ist die Schwangerschaft stabil und fühlt sich die werdende Mama wohl, spricht nichts gegen einen Urlaub. Wählen Sie am besten ein Hotel in Ihrer Nähe, das auf Urlaub von „Babymoonern“ spezialisiert ist.

Schwangerschafts-Tipp 6: Bewegung

Für das Wohlbefinden der werdenden Mutter und um einer übermäßigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vorzubeugen, ist maßvolle Bewegung das richtige Mittel. Nordic Walking, Wandern, Langlaufen, Schwimmen und Yoga sind tolle Sportarten für Schwangere.

Schwangerschafts-Tipp 7: Planen für die Zeit nach der Geburt

Zwar ist die Schwangerschaft mit der Geburt vorbei, aber die erste Zeit nach dem großen Ereignis ist anstrengend und spannend. Schlaf ist oftmals Mangelware. Planen Sie vor: Bitten Sie Großeltern, Verwandte und Freunde um Mithilfe - besonders dann, wenn schon Geschwisterkinder da sind.

Schwangerschafts-Tipp 8: Geburtsvorbereitung

Moderne Geburtsvorbereitungskurse sind für beide Elternteile geeignet. Information, Vertrauen und praktische Vorbereitung auf die Geburt und die erste Zeit danach sind die Inhalte dieser Kurse.

Schwangerschafts-Tipp 9: Hebamme und Geburtsort aussuchen

Überlegen Sie sich gut, ob Sie in einem Krankenhaus, in einer Geburtsstation oder zu Hause entbinden möchten. Wählen Sie eine Hebamme Ihres Vertrauens und besprechen Sie ohne Scheu alle Themen, die Sie beschäftigen, mit ihr.

Schwangerschafts-Tipp 10: der Natur vertrauen

Natürlich können Komplikationen während einer Schwangerschaft auftreten. Aber: In den meisten Fällen verlaufen Schwangerschaft und Geburt „ganz normal“. Lassen Sie sich nicht irre machen und vertrauen Sie dem uralten biologischen Programm, das Ihnen den Wunsch nach einem eigenen Kind erfüllen wird.

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Urlaub in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Babypause, Job und Co](#)
- ▶ [Vaterschaft](#)

[zum Artikel Schwangerschaft für Anfänger](#)