



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Prävention

preVent.bs
Gesundheit für alle.

ABENTEUER SCHWANGERSCHAFT





IMPRESSUM

© Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
6. Auflage 2023

Text: Eva de Bruyn, Dr. med. Patricia Haller, Dr. med. Edda Paganoni,
Nadia Pecoraro, Corina Schweighauser, Pia Steinmann,
Fabiola Vincenz, Christian Wick

Design: Stadtluft, Basel

Mit bestem Dank an das Expertenteam

Sabine Ammann – Erziehungsdepartement Basel-Stadt

Dr. med. dent. Cornelia Filippi – Schulzahnklinik Basel

Dr. med. David Haenggi, MBA – Frauenklinik Baselland und Bethesda

Prof. Dr. med. Irene Hösli – Frauenklinik, Universitätsspital Basel

Ursula Lüscher – Schweizerischer Hebammenverband, Sektion Beide Basel

Dr. med. Thorsten Mikoteit – Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel

Miriam Müller – Elternberatung Basel-Stadt

Christine Schaub Quillet – Zentrum für Frühförderung

Dr. med. Grit Vetter – Frauenklinik, Universitätsspital Basel

Gabriele Weis – Frauenberatung – familia

Dr. med. Thomas Steffen, MPH – Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Laila Mattle – Gesundheitsdepartement Basel-Stadt

Christina Karpf – Gesundheitsdepartement Basel-Stadt



KINDERWUNSCH

2



VERLAUF UND ENTWICKLUNG

6



ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

20



BEWEGUNG UND SPORT

26



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

30



WENN DER MANN ZUM VATER WIRD

34



GUT VORBEREITET AUF DIE GEBURT

40



TIPPS ZU RECHTLICHEN FRAGEN

44



ADRESSEN

50



KINDERWUNSCH

Möchten Sie Eltern werden? Haben Sie Fragen zu Planung und Vorbereitung einer Schwangerschaft? In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich möglichst gut auf diese abenteuerliche Zeit vorbereiten können.



GESUND IN DIE SCHWANGERSCHAFT

Ihre Gesundheit hat einen grossen Einfluss auf die Entwicklung und das Wohlbefinden Ihres Kindes im Mutterleib. Achten Sie deshalb bereits vor der Schwangerschaft auf einen gesunden Lebensstil. Um Komplikationen zu verhindern, sollten Sie nach einer vaginalen Geburt mindestens 9 Monate, nach einem Kaiserschnitt mindestens 15 Monate mit dem erneuten Schwangerwerden warten.

- Am besten hören Sie und Ihr Partner bereits mit dem Rauchen auf, bevor Sie schwanger werden. Denn Rauchen hat einen negativen Einfluss auf die Fruchtbarkeit sowohl beim Mann als auch bei der Frau. Rauchen und Passivrauchen während der Schwangerschaft fügen dem ungeborenen Kind Schaden zu.
- Schauen Sie schon vor der Schwangerschaft auf Ihre Ernährung: Essen Sie ausgewogen und nehmen Sie genügend Vitamine zu sich. Vegetarierinnen sollten besonders auf eine ausreichende Zufuhr von Eisen und Vitamin B12 achten.
- Besuchen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt, wenn Sie planen, schwanger zu werden. Eine Schwangerschaft kann Zahnfleischerkrankungen verschlimmern. Zahnfleischartzündungen oder andere chronische Entzündungsreaktionen, z.B. durch tiefe Karies, können zu vermindertem Geburtsgewicht und Frühgeburten führen. Veränderte Ess- und Zahnpflegegewohnheiten und Erbrechen verursachen mehr Karies. Trotz Übelkeit ist eine regelmässige Zahnpflege 3x täglich notwendig. Putzen Sie Ihre Zähne am besten in Zeiten ohne Übelkeit.
- Wenn Sie schon einmal an einer psychischen Erkrankung gelitten haben oder aktuell psychisch krank sind, sollten Sie sich während Ihrer Schwangerschaft begleiten und behandeln lassen. Unbehandelte psychische Erkrankungen können nicht nur Ihrer körperlichen Gesundheit schaden und die Schwangerschaft erschweren – sie haben auch Einfluss auf die Gesundheit Ihres ungeborenen Kindes.
- Müssen Sie wegen einer bestehenden Krankheit wie beispielsweise Epilepsie, Asthma, Diabetes oder einer psychischen Erkrankung Medikamente einnehmen, dürfen Sie diese nicht einfach absetzen! Besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, am besten bereits bevor Sie schwanger sind.





FOLSÄURE

Warum genügend Folsäure so wichtig ist

Unser Körper benötigt Folsäure für die Zellteilung, insbesondere für sich schnell teilende Zellen. Folsäure ist darum vor allem in der Frühschwangerschaft sehr wichtig. Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure senkt das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt und zahlreicher Geburtsfehler wie beispielsweise Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte, offener Rücken, angeborene Herzfehler oder Harnwegsfehlbildungen.

So kommen Sie zu genügend Folsäure

Folsäure befindet sich vor allem in grünem Blattgemüse, in Hefe- und Vollkornprodukten. Zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung wird eine tägliche Dosis von 400 mg in Form von Folsäuretabletten empfohlen. Starten Sie mit der regelmässigen Einnahme von Folsäuretabletten bereits einen Monat vor einem möglichen Schwangerschaftsbeginn und hören Sie damit frühestens nach den ersten drei Schwangerschaftsmonaten auf.



IMPfung

Es ist ratsam, alle notwendigen Impfungen bereits vor der Schwangerschaft zu machen. Gegen Masern-Mumps-Röteln sollten Sie sich zweimal geimpft haben. Gegen Varizellen (Windpocken) sind Sie geschützt, wenn Sie bereits einmal daran erkrankt oder geimpft sind. Auch die Impfung gegen Keuchhusten sollte aufgefrischt sein. Zusätzlich wird eine Grippeimpfung empfohlen.

Informieren Sie vor einer möglichen Impfung in jedem Fall Ihre Ärztin oder Ihren Arzt über Ihre Schwangerschaft.

Detaillierte Informationen zum Thema Impfungen während Kinderplanung und Schwangerschaft finden Sie auf der Website des Bundesamtes für Gesundheit (www.bag.admin.ch).



VERLAUF UND ENTWICKLUNG

In diesem Kapitel erfahren Sie mehr über den Verlauf der Schwangerschaft und das Wachstum des ungeborenen Kindes. Wir informieren Sie ausserdem über Risikoschwangerschaften, Pränataldiagnostik sowie Pflege, Sport und Sexualität während der Schwangerschaft.



IHR SCHWANGERSCHAFTSTEST IST POSITIV?

Je nachdem, in welcher Situation Sie sind, löst ein positiver Schwangerschaftstest unterschiedliche Gefühle aus: Freude, Überraschung, Unsicherheit oder vielleicht sogar Angst. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie überhaupt zum jetzigen Zeitpunkt ein Kind möchten, dann suchen Sie sich unbedingt Rat und Hilfe bei einer Fachstelle. Auf der Schwangerschaftsberatungsstelle des Frauenspitals Basel wird man mit Ihnen gemeinsam Ihre persönliche Situation anschauen und Sie beraten.

DIE ENTWICKLUNG IHRES KINDES WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Eine Schwangerschaft dauert vom 1. Tag der letzten Periode an gerechnet 280 Tage oder 40 Wochen. Die Schwangerschaft ist in 3 Drittel à je etwa 13 Wochen aufgeteilt: 1., 2. und 3. Trimenon (oder auch Trimester).

DAS 1. TRIMENON (1. – 3. SCHWANGERSCHAFTSMONAT)

Im 1. Trimenon kommt es häufig zu Fehlgeburten (Aborten). Viele Frauen nehmen diese nicht wahr, weil sie die Schwangerschaft noch gar nicht bemerkt haben. Grund für Fehlgeburten zu diesem Zeitpunkt sind meist Anomalien des Embryos. Möglich ist aber auch eine mütterliche Ursache wie etwa eine Infektion, Medikamenteneinnahme, anatomische Fehlbildungen oder hormonelle Störungen.

In den ersten 3 Monaten findet die gesamte Organbildung statt. Kommt es dabei zu Schäden, bewirkt das oft ein Absterben des Embryos. Was Sie tun können: Vermeiden Sie mögliche schädigende äussere Einflüsse wie Alkohol, Medikamente, Bestrahlungen, bestimmte Impfungen, Kontakt mit Krankheiten übertragenden Tieren oder Drogen jeder Art. Sie sollten das natürlich während der gesamten Schwangerschaft beachten, ganz speziell aber im 1. Trimenon unbedingt vermeiden.

**Sie merken die Hormonumstellung im 1. Trimenon deutlich:
Viele Frauen leiden unter starker Übelkeit, Erbrechen oder haben Heisshungerattacken.**



Der 1. Monat (3. und 4. Woche)

Bereits etwa 24 Stunden nach der Befruchtung wird das Schwangerschaftshormon β -HCG gebildet. Gebräuchliche Schwangerschaftstests weisen dieses Hormon nach und bestätigen so die Schwangerschaft. Allerdings können selbst die empfindlichsten Tests das Hormon erst etwa am 9. Tag nachweisen (Tests aus der Apotheke sogar erst am 14. Tag).

Die befruchtete Eizelle nistet sich etwa am 5. Tag in der Gebärmutter ein. Aus der befruchteten Eizelle bilden sich der Embryo und die Plazenta (Mutterkuchen). Diese ernährt den Embryo ab dem 11. Tag.

Ihr Kind ist jetzt so gross wie ein Mohnsamen.



Der 2. Monat (5. – 8. Woche)

Ihre Schwangerschaft macht sich nun bemerkbar: Möglicherweise spannen Ihre Brüste, vielleicht ist Ihnen vor allem morgens übel. Was gegen Übelkeit helfen kann: Essen Sie bereits im Bett eine Kleinigkeit. Auch kleine Zwischenmahlzeiten während des Tages sind manchmal hilfreich.

Ab der 7. Woche schlägt das Herz Ihres Kindes!

Zu Beginn der 8. Woche hat sich um Ihr Kind eine Fruchtblase gebildet. Die Fruchtblase ist mit Fruchtwasser gefüllt. Dies schützt das darin liegende Kind vor Stößen und Temperaturschwankungen. In der 10. Schwangerschaftswoche sind etwa 30 Milliliter Fruchtwasser in der Fruchtblase, in der 36. Woche hingegen bis zu 1200 Milliliter. Ihr Kind kann sich im Fruchtwasser gut bewegen und seinen Bewegungsapparat entwickeln.

Am Ende des 2. Monats ist Ihr Kind circa 1,2 Zentimeter lang und etwa so gross wie eine Kidneybohne.



Der 3. Monat (9. – 12. Woche)

Im 3. Monat findet vor allem die Entwicklung des Kopfes, der Augen und des Gehirns statt. Am Ende des 3. Monats sind alle Organe angelegt. Ihr Kind ist bereits gut 5 Zentimeter lang. Es hat Arme und Beine, die man im Ultraschall schon sehen kann.



Ihr Blutvolumen hat sich um über 1 Liter vergrößert – was Ihr Herz mehr beansprucht. Die Hormone bewirken Gefässerweiterungen, die zu Krampfadern oder Hämorrhoiden führen können.

Es empfiehlt sich, in dieser Zeit die erste Schwangerschaftsuntersuchung bei Ihrer Gynäkologin / Ihrem Gynäkologen zu machen.

Ihr Kind hat jetzt etwa die Grösse einer Limette.

Ihr 1. Termin bei der Ärztin / beim Arzt

Bei Ihrer 1. Schwangerschaftsuntersuchung wird Ihre Ärztin / Ihr Arzt genau prüfen, ob Sie gesund sind.

Es wird eine Blutentnahme gemacht, um Ihre Blutgruppe, den Rhesusfaktor und den Eisengehalt Ihres Blutes zu bestimmen. Auch ein Krebsabstrich und ein Abstrich zur Erkennung von bakteriellen Infekten sind zu diesem Zeitpunkt wichtig.

Bis zum Ende der 12. Woche haben Sie juristisch noch die Möglichkeit, sich gegen ein Kind und für eine legale Abtreibung zu entscheiden.

Aus medizinischen Gründen ist eine Abtreibung auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich.

DAS 2. TRIMENON **(4. – 6. SCHWANGERSCHAFTSMONAT)**

Das 2. Trimenon ist eine schöne Zeit Ihrer Schwangerschaft. Ihnen geht es inzwischen sicher besser, die Übelkeit nimmt ab. Auch die Gefahr einer Fehlgeburt ist nun kleiner – Sie können sich entspannt auf Ihr Kind freuen. Viele werdende Mütter nutzen diese Zeit nochmals für Reisen.



Daran müssen Sie bei Reisen denken

- Gibt es eine gute medizinische Versorgung im Ferienort, falls es Ihnen oder Ihrem Kind nicht gut geht?
- Bei Flugreisen steigt das Risiko einer Venenthrombose. Stehen Sie deshalb während des Fluges immer wieder auf und gehen Sie ein paar Schritte. Tragen Sie möglichst Stützstrümpfe. Trinken Sie viel Wasser.
- Meiden Sie am Ferienort Infektionsrisiken durch ungekochte, unsaubere Nahrung und Tierkontakte.
- Reisen Sie jetzt lieber nicht in ein Land, für das spezielle Impfungen nötig sind.



Der 4. Monat (13. – 16. Woche)

Ihr Körper hat sich allmählich auf die Schwangerschaft eingestellt. Vielleicht verspüren Sie Heisshungerattacken, möglicherweise haben Sie auch eine Abneigung gegen gewisse Speisen entwickelt. Sie sind nun viel geruchsempfindlicher, manchmal auch gereizter als sonst. Das hat alles mit Ihren Schwangerschaftshormonen zu tun und ist sinnvoll: Ihr Körper weiss, was er braucht, und verlangt danach. Lassen Sie es zu! Schlafen Sie, wenn Sie müde sind. Essen Sie, wenn Sie Hunger haben – aber gesund und nicht für zwei.



Ihr Kind entwickelt sich immer weiter: Magen, Nieren und Nervensystem arbeiten bereits. Es hat nun die Grösse einer Avocado.

Ihre 1. Ultraschalluntersuchung

Zwischen der 11. und der 14. Woche sollte die 1. Ultraschalluntersuchung stattfinden.

Bekommen Sie ein Kind? Zwillinge? Oder gar mehr? Es ist ein grossartiges Ereignis, wenn Sie zum ersten Mal Ihr Kind erkennen und das Herz Ihres Kindes schlagen sehen!

Mit dem 1. Ultraschall misst Ihre Ärztin / Ihr Arzt die Länge Ihres Kindes. Dadurch lässt sich der Geburtstermin abschätzen.

Auch die Nackenfalte Ihres Kindes wird ausgemessen. Sie ist ein wichtiger Wert im sogenannten Ersttrimestertest (Combined Test).



Der 5. Monat (17. – 20. Woche)

Ihr Kind hat bis zur 20. Woche beträchtlich zugelegt: Es ist schon gut 16 Zentimeter lang und rund 300 Gramm schwer. Vielleicht spüren Sie am Ende des 5. Monats auch bereits seine ersten Bewegungen.

Ihr Kind kann nun schon am Daumen lutschen und hat die Grösse einer Banane.



Der 6. Monat (21. – 24. Woche)

Ihre Gebärmutter reicht inzwischen etwa bis zum Bauchnabel. Jeder kann nun sehen, dass Sie schwanger sind.

Auch Ihr Kind wächst, es ist schon bald 26 Zentimeter lang und 500 Gramm schwer. Die Grösse gleicht einer Aubergine.

Ihr Kind beginnt bereits jetzt, sich auf die Geburt vorzubereiten – es bekommt eine schützende Fettschicht über der Haut (Käseschmiere, Vernix caseosa).

Ihre 2. Ultraschalluntersuchung

Zwischen der 20. und der 23. Woche wird die 2. Ultraschalluntersuchung empfohlen.

Im Ultraschall ist das Geschlecht Ihres Kindes nun meist erkennbar. Möchten Sie es wissen?

Beim 2. Ultraschall schaut die Ärztin / der Arzt vor allem die Organe des Kindes genau an: Sind sie normal ausgebildet? Die Menge des Fruchtwassers gibt Auskunft über die Nierenfunktion. Ist das Herz normal? Wie sieht der Kopf aus? Ist das Wachstum des Kindes normal? Gibt es Hinweise auf Fehlbildungen oder genetische Störungen? Wo liegt die Plazenta?



DAS 3. TRIMENON (7. – 10. SCHWANGERSCHAFTSMONAT)

Im letzten Drittel der Schwangerschaft wächst Ihr Kind stark und legt viel an Gewicht zu. Das bedeutet für Sie eher wieder Unannehmlichkeiten wie Rückenschmerzen und Schlafprobleme.

Trotzdem können (und sollen) Sie sich bis zur Geburt weiterhin bewegen und Sport treiben. Allerdings müssen Sie Sportarten mit ruckartigen Bewegungen und Erschütterungen meiden.

Auch Sex ist in den letzten Schwangerschaftsmonaten nach wie vor möglich: Der Geschlechtsverkehr schadet Ihrem Baby nicht! Weder das Sperma des Mannes noch der Orgasmus der Mutter lösen eine Frühgeburt aus.

Manche Paare befürchten, dass durch den Geschlechtsverkehr Keime in die Scheide kommen und das zu Infektionen beim Kind führen könnte. Seien Sie unbesorgt: Ihr Kind ist in der Fruchtblase geschützt und kann nicht infiziert werden. Natürlich sollten Sie auf normale Hygiene achten, sich waschen und duschen. Benutzen Sie hingegen keine Intimsprays, Scheidenspülungen oder Ähnliches – das zerstört den natürlichen Schutz der Scheide.

Mit zunehmendem Bauchumfang werden Sie und Ihr Partner vielleicht andere Stellungen beim Sex bevorzugen, die beide genießen können.

Der 7. Monat (25. – 28. Woche)

Allmählich wird Ihr Leben als Familie konkreter: Sie werden sich immer mehr Ihrer Verantwortung als werdende Eltern bewusst. Langsam fangen Sie an, das Kinderzimmer zu planen, erste Anschaffungen zu machen, sich auf die Veränderung in Ihrem Leben einzustellen.

TIPP: Möchten Sie sich auf die neue Rolle als Mutter oder Vater vorbereiten? Die Elternberatung Basel-Stadt bietet Kurse für werdende Eltern an.

Am Ende des 7. Monats wiegt Ihr Kind etwa 1 Kilo und misst circa 35 Zentimeter. Dies entspricht etwa der Länge eines Staudenselleries.

Inzwischen kann man die Bewegungen Ihres Kindes auch von aussen spüren. Sein Gesicht ist ausgebildet, es kann die Augen öffnen. Sollte Ihr Kind als Frühgeburt zur Welt kommen, ist es nun reif genug, um eine Überlebenschance zu haben.



Der 8. Monat (29. – 32. Woche)

Haben Sie schon einmal gemerkt, dass sich Ihr Bauch verhärtet? Kein Grund zur Sorge! Das sind sogenannte Vorwehen oder Übungswehen, die schmerzlos und absolut normal sind.



Am Ende des 8. Monats ist Ihr Kind etwa 40 Zentimeter lang und wiegt 1700 bis 2000 Gramm. Die Organe Ihres Kindes sind nun bis auf die Lunge vollständig entwickelt.

Die Grösse Ihres Kindes entspricht der eines Kohlkopfes.

Um eine drohende Frühgeburt rechtzeitig erkennen zu können, untersucht Ihre Ärztin/Ihr Arzt oder die Hebamme nun jeweils Ihren Muttermund.

Der 9. Monat (33. – 36. Woche)

Das Gewicht und der Bauch machen Ihnen verständlicherweise zu schaffen. Die Gebärmutter braucht nun sehr viel Platz und verdrängt die anderen Organe. Es kann deshalb sein, dass Sie Mühe beim Atmen haben, wenn Sie sich anstrengen. Sie werden ab und zu Tritte Ihres Kindes gegen die Rippen unangenehm spüren. In Rückenlage wird Ihre Hohlvene durch das Gewicht des Kindes abgedrückt. Deshalb kann Ihr Blut nicht mehr aus dem Körper ins Herz zurückfliessen. Sie merken das durch Schwindel und Herzrasen. Liegen Sie deshalb nachts nicht mehr auf dem Rücken.



Ihr Kind ist nun etwa so lang wie ein Mangold.

Am Ende des 9. Monats tritt der Kopf Ihres Kindes ins kleine Becken in Richtung Geburtskanal ein. Der ganze Bauch rutscht deshalb nach unten. Dadurch können Sie wieder besser atmen und fühlen sich wohler.

Die meisten Kinder liegen nun in der richtigen Lage: Kopf nach unten, Gesicht nach hinten – also Richtung Rücken der Mutter.

**Der 10. Monat (37. – 40. Woche)**

In den letzten Wochen nimmt Ihr Kind nochmals gut an Gewicht zu: Am Geburtstermin wird es zwischen 2800 und 4000 Gramm wiegen und zwischen 48 und 54 Zentimeter lang sein. Grösse und Geburtsgewicht der Neugeborenen sind sehr individuell. Der Schädel Ihres Kindes hat von allen Körperteilen den grössten Umfang.

Bei Ihrem Kind sind die Schädelknochen noch nicht zusammengewachsen. So können sie während der Geburt zusammengedrückt werden, damit das Kind besser durch Ihr Becken kommt. Die Grösse Ihres Kindes entspricht nun der eines grossen Kürbis.



Meist finden im 10. Monat die Untersuchungen der Ärztin/des Arztes oder der Hebamme in kürzeren Abständen statt. Der Muttermund wird dabei bei Bedarf getastet. Ist Ihr errechneter Geburtstermin bereits überschritten? Dann werden Sie alle 2 bis 3 Tage zur Untersuchung gehen.

Wichtige Vorbereitungen

Packen Sie am Anfang des 10. Monats Ihren Koffer für den Spitaleintritt. So sind Sie gewappnet für den Moment, wenn die Wehen einsetzen.

Klären Sie ab, bei welcher Krankenkasse Sie Ihr Kind versichern möchten.

Falls Sie eine externe Kinderbetreuung wünschen, ist es ratsam, Ihr Kind bereits vor der Geburt bei einer Tagesbetreuungsvermittlung anzumelden.

RISIKOSCHWANGERSCHAFTEN

Wann spricht man von einer Risikoschwangerschaft? Wenn Sie unter 20 oder über 35 Jahre alt sind, schon einmal eine Fehl- oder Frühgeburt hatten, an einer chronischen Krankheit leiden, anatomische Fehlbildungen oder andere Risiken bestehen.

Risiko «Alter»

Biologisch betrachtet ist das beste Alter, um ein Kind zu bekommen, zwischen 20 und 30. Ist eine Frau in der Schwangerschaft unter 20 Jahre alt, erhöht sich das Risiko für eine Frühgeburt.

Ältere Frauen sollten sich bewusst sein, dass es mit zunehmendem Alter häufiger Fehlgeburten sowie Komplikationen (z.B. Frühgeburten) geben kann. Grundsätzlich besteht jedoch kein Grund, Frauen ab 35 von einer Schwangerschaft abzuraten. Oftmals achten ältere Schwangere sogar besser auf ihre Gesundheit und die des Kindes und handeln gegenüber anderen Risiken (z.B. Ernährung, Alkohol, Rauchen) verantwortungsvoller.

Risiko «Mehrlinge»

Die Zahl der Mehrlingsgeburten hat durch das steigende Gebäralter der Frauen und die Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin deutlich zugenommen. Ohne Stimulation der Eizellen beträgt die Häufigkeit einer Zwillingsgeburt etwa 1:85, mit einer Hormonstimulation steigt die Häufigkeit auf 1:50.

Bei einer Mehrlingsschwangerschaft ist das Risiko von Problemen während der Schwangerschaft sowohl für die Mutter als auch für die Kinder deutlich erhöht. Es kommt häufiger zu einer Schwangerschaftsvergiftung (Präeklampsie), zu Blutungen oder zu einer Frühgeburt. Auch die Anzahl an Kaiserschnitten ist deutlich höher, da es durch die stärkere Dehnung der Gebärmutter zu Wehenschwäche kommen kann oder das zweite Kind aufgrund der Geburtslage gefährdet ist.

Eine Mehrlingsschwangerschaft wird aufgrund des erhöhten Risikos häufiger kontrolliert. Bis zur 28. Schwangerschaftswoche reichen Kontrollen alle 2 Wochen, danach sollten Mutter und Kinder wöchentlich zur Kontrolle.

Risiko «Rhesusunverträglichkeit»

Der Rhesusfaktor ist eine vererbte Blutgruppeneigenschaft und kann entweder positiv oder negativ sein. Eine Rhesusunverträglichkeit kann nur auftreten, wenn eine Rhesus-negative Mutter ein Rhesus-positives Baby erwartet und ein



Austausch von mütterlichem und kindlichem Blut stattgefunden hat, beispielsweise bei der Geburt, einem Schwangerschaftsabbruch oder einer Fehlgeburt. Folglich empfindet das Immunsystem der Schwangeren das Rhesus-positive Blut des Kindes als fremd und bildet Antikörper, die in den Blutkreislauf des Babys wandern. Diese beginnen danach, die Blutkörperchen des Babys anzugreifen.

Um dies zu verhindern, wird der Rhesusfaktor der werdenden Mutter bestimmt. Ist dieser negativ, wird der Schwangeren während der letzten drei Schwangerschaftsmonate und kurz nach der Entbindung ein Medikament gespritzt, das eventuell im mütterlichen Blut befindliche kindliche Rhesus-positive rote Blutkörperchen vernichtet. Die Bildung von Antikörpern gegen das Kind wird somit verhindert. Man nennt dies auch «Rhesus-Prophylaxe».

PRÄNATALE DIAGNOSTIK

Grundsätzliche Fragen zu pränatalen Tests

Ob nur Ersttrimestertest, zusätzlich nicht invasiver Pränataltest oder auch Chromosomenanalyse durch Punktion: Machen Sie sich als Eltern in jedem Fall bereits vor den Tests Gedanken, welche Konsequenzen die Ergebnisse für Sie haben würden.

Was würde ein auffälliger Befund für Sie bedeuten? Könnten Sie sich vorstellen, einem behinderten Kind das Leben zu schenken? Überlegen Sie sich, wie Sie mit einer möglichen Abtreibung umgehen würden. Die Krankenkasse übernimmt seit Juli 2015 unter gewissen Bedingungen die Kosten für diese recht teuren Tests. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse wegen einer allfälligen Kostenübernahme.

1. Combinedtest (auch Ersttrimestertest genannt)

Der Combinedtest ist der erste Test, der in der Schwangerschaft routinemässig durchgeführt wird. In diesem absolut ungefährlichen Test werden viele verschiedene Werte in einem speziellen Computerprogramm ausgewertet. Zum Beispiel das Alter der Mutter, einige Blutwerte aus dem Blut der Mutter und einige Messdaten des Kindes aus dem Ultraschall, wie die Dicke der Nackenfalte. Damit wird die Wahrscheinlichkeit für ein Kind mit einem Chromosomenfehler berechnet.

Mit Sicherheit kann eine Chromosomenanomalie aber nur durch eine Untersuchung von Zellen Ihres Kindes ausgeschlossen oder bestätigt werden (siehe 3. und 4.).

2. Nicht invasiver Pränataltest (NIPT)

Schwangere, bei denen der Ersttrimestertest ein erhöhtes Risiko für ein Kind mit Trisomie 21 zeigt, haben die Möglichkeit, einen sogenannten Pränataltest zu machen.

Der NIPT erkennt mit hoher Genauigkeit die häufigsten Formen der Trisomie 21, 13 und 18 – andere Chromosomenstörungen werden nicht erkannt. Hinweise auf andere Anomalien kann die Ultraschalluntersuchung geben.

Der Pränataltest kann frühestens ab der 10. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden.

Für den Test werden der Mutter etwa 20 Milliliter Blut abgenommen. Dieses wird in einem speziellen Labor auf die Menge an DNA-Fragmenten des Kindes untersucht. Da für den Test nur eine Blutentnahme nötig ist, ist das Risiko einer Fehlgeburt nicht erhöht.

3. Fruchtwasserpunktion

Im Fruchtwasser befinden sich abgestossene Hautzellen des Kindes. Mit einer Punktion lassen sich diese gewinnen und für eine Chromosomenanalyse Ihres Kindes verwenden.

Bei der Punktion sticht Ihre Ärztin/Ihr Arzt unter Ultraschallkontrolle durch die Bauchdecke in die sogenannte Amnionhöhle und entnimmt Fruchtwasser. Durch die Punktion kann es zu einer Fehlgeburt kommen – das Risiko beträgt circa 1 Prozent. Wägen Sie deshalb zusammen mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, ob das Ergebnis aus dem Test das Risiko für einen möglichen Schaden durch die Untersuchung rechtfertigt.

Eine Fruchtwasserpunktion ist etwa ab der 15. Schwangerschaftswoche möglich.

4. Chorionzottenbiopsie

Bei der Chorionzottenbiopsie werden winzige Teile der Plazenta gewonnen. Anhand dieser Plazentazellen lässt sich ebenfalls eine Chromosomenanalyse des Kindes machen. Die Punktion erfolgt entweder durch die Bauchdecke oder via Vagina.

**Die Chorionzottenbiopsie ist ab der 11. Schwangerschaftswoche möglich.
Die Chromosomenanalyse ist somit etwa 1 Monat früher möglich als mit einer Fruchtwasserpunktion.**

Auch durch die Chorionzottenbiopsie kann eine Fehlgeburt ausgelöst werden. Dies kommt bei rund 1 Prozent der Punktionen vor. Wägen Sie deshalb auch hier gemeinsam mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt Risiken und Nutzen sorgfältig ab.

Sind Sie sicher, auch ein behindertes Kind bekommen zu wollen? Dann könnten Sie auf die Tests verzichten. Vielleicht möchten Sie zwar ein behindertes Kind bekommen, wollen sich aber trotzdem darauf einstellen können? Dann empfiehlt es sich, die Tests durchzuführen.



Checkliste der Untersuchungen in der normalen Schwangerschaft bei Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme

- 3. – 10. Woche:** 1. Untersuchung zur Bestätigung der Schwangerschaft und Abstrich
- 9. Woche:** pränataler Bluttest
- 11. – 14. Woche:** 2. Untersuchung und 1. Ultraschall
- 12. Woche:** bei Bedarf Chorionzottenbiopsie
- 15. Woche:** bei Bedarf Fruchtwasserpunktion
- 19. – 22. Woche:** 3. Untersuchung und 2. Ultraschall
- 23.–36. Woche:** Kontrollen alle 4 Wochen
- ab 36. Woche:** in der Regel Kontrollen alle 2 Wochen







ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie während der Schwangerschaft optimal essen. Ausserdem zeigen wir Ihnen, bei welchen Nahrungsmitteln Sie aufpassen sollten.



ESSEN SIE ABWECHSLUNGSREICH UND MIT GENUSS

Mit einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung sorgen Sie dafür, dass Sie und Ihr Kind ausreichend mit Nährstoffen versorgt sind. Achten Sie auf einen abwechslungsreichen Menüplan mit möglichst wenig Fastfood und Fertigprodukten. Orientieren Sie sich dabei an der Lebensmittelpyramide: Je weiter unten ein Nahrungsmittel in der Pyramide steht, desto mehr sollten Sie davon essen.



- Süßes und Salziges: massvoll genießen
- Öle, Fette und Nüsse:
2–3 Esslöffel Öl/Tag, 1 Portion Nüsse/Tag
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier und Tofu:
3–4 Portionen Milchprodukte/Tag,
1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu pro Tag
- Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte:
3–4 Portionen/Tag
- Gemüse und Früchte: mind. 5 Portionen/Tag
- Getränke: 1,5–2 Liter/Tag

Obwohl Ihr Körper während der Schwangerschaft sehr viel leistet, müssen Sie nicht für zwei essen. Ihr Kalorienbedarf steigt nur leicht an: Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat brauchen Sie circa 250 Kilokalorien mehr (dies entspricht einer Scheibe Vollkornbrot mit einem Stück Käse). Ab dem 7. Schwangerschaftsmonat braucht Ihr Körper rund 500 Kilokalorien zusätzlich – was Sie zum Beispiel mit einem Müesli mit Früchten abdecken können.

GEWICHTSZUNAHME IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Gewichtszunahme während der Schwangerschaft ist individuell sehr verschieden und zum Beispiel abhängig von Ihrem Gewicht vor der Schwangerschaft und ob Sie ein oder mehrere Kinder erwarten. Bei den Schwangerschaftskontrollen wird Ihr Gewicht regelmässig kontrolliert. Falls Sie zu viel oder zu wenig zugenommen haben, wird Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin/Ihr Arzt dies mit Ihnen besprechen.



Der Kalorienbedarf während einer Schwangerschaft ist nicht wesentlich grösser als sonst. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl, satt zu sein.

Machen Sie während der Schwangerschaft keine Diäten! Es besteht sonst die Gefahr, dass Ihr Kind mit zu wenig Nährstoffen versorgt wird.

Auch während der Stillzeit sollten Sie keine Diät halten. Lassen Sie sich und Ihrem Körper nach der Geburt Zeit, die zusätzlichen Kilos loszuwerden. Meistens dauert es 6 bis 12 Monate, bis die Mütter ihr Ursprungsgewicht wieder haben.

TRINKEN

Ihr Flüssigkeitsbedarf nimmt während der Schwangerschaft stark zu. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag trinken. Bevorzugen Sie Wasser, ungesüßten Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Auf Kaffee und Schwarztee müssen Sie nicht verzichten. Trinken Sie aber nicht mehr als zwei Tassen Kaffee oder vier Tassen Tee pro Tag.

Von alkoholhaltigen Getränken ist während der Schwangerschaft grundsätzlich abzuraten. Diese können Ihrem ungeborenen Kind schaden. Auf chininhaltige Getränke (z.B. Tonic Water, Bitter Lemon) und Energy Drinks sollten Sie während der Schwangerschaft ebenfalls verzichten, weil diese Wehen auslösen und beim Neugeborenen zu Problemen mit dem Zuckerstoffwechsel führen können.

VORSICHT BEI GEWISSEN LEBENSMITTELN!

Lebensmittelinfektionen sind immer unangenehm. Doch während der Schwangerschaft können Infektionen wie Listeriose oder Toxoplasmose für das Ungeborene sogar gefährlich werden und zu Entwicklungsstörungen und Fehlbildungen führen.

Toxoplasmose: Ansteckungsgefahr besteht beim Kontakt mit Katzenkot und erkrankten Tieren sowie durch verunreinigtes Gemüse und rohes oder zu wenig durchgebratenes Fleisch.

Listeriose: Ansteckungsgefahr besteht beim Konsum von Rohmilch-, Weich- und Halbhartkäse, rohem Fleisch, Rohwurst, geräuchertem Fisch oder Lebensmitteln mit rohen Eiern sowie durch den Kontakt mit erkrankten Tieren.

Mit diesen Vorsichtsmassnahmen können Sie die Risiken einer Lebensmittelinfektion stark reduzieren:

- Essen Sie keine rohen oder zu wenig erhitzten tierischen Lebensmittel (z.B. Fleisch, Geflügel, Eier, Fisch, Rohmilch und Meeresfrüchte).
- Waschen Sie Gemüse, Salat, Sprossen und Früchte gründlich.
- Achten Sie auf eine gute Küchenhygiene.
- Waschen Sie sich häufig die Hände.
- Gewisse Fische enthalten erhöhte Mengen an Quecksilber und Dioxinen. Beschränken Sie deshalb den Konsum von Marlin, Schwertfisch, Ostseelachs, Hai, frischem Thunfisch und ausländischem Hecht.
- Essen Sie kein Wild, weil dieses mit Blei belastet sein könnte.
- Da die Gefahr einer erhöhten Vitamin-A-Aufnahme besteht, sollten Sie bis Ende des 3. Schwangerschaftsmonats keine Leber essen und auf Vitaminpräparate mit zu hohen Mengen an Vitamin A verzichten.



TIPPS GEGEN ÜBELKEIT

Leiden Sie am Morgen unter Übelkeit? Es kann helfen, wenn Sie bereits im Bett eine Kleinigkeit essen.

Essen Sie anstelle von wenigen grossen Mahlzeiten mehrere kleine Mahlzeiten. So belasten Sie den Magen weniger und wirken dem unangenehmen Völlegefühl sowie schwangerschaftsbedingter Übelkeit entgegen.



Literaturtipp

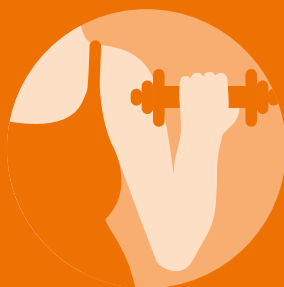
Ernährung rund um Schwangerschaft und Stillzeit.
Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV. 2015





BEWEGUNG UND SPORT

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie während der Schwangerschaft aktiv bleiben und Sport treiben können.



BEWEGUNG TUT GUT

Bewegung und Sport sind in einer normal verlaufenden Schwangerschaft sinnvoll und bringen viele Vorteile: Der Stoffwechsel und der Kreislauf werden positiv beeinflusst, die Muskulatur gekräftigt und die Ausdauer sowie die Beweglichkeit gefördert. Schwangere, die sich regelmässig bewegen, leiden seltener an typischen Schwangerschaftsbeschwerden wie Rückenschmerzen und Wassereinlagerungen.

Mit regelmässiger Bewegung und Sport können Sie zudem Ihre Gewichtszunahme besser regulieren, leiden seltener an Schwangerschaftsdiabetes und erholen sich besser von der Geburt.

Tipps für Bewegung in der Schwangerschaft

- Achten Sie bewusst auf die Zeichen Ihres Körpers. Schwangere spüren oft genau, ob ihnen eine körperliche Aktivität gut tut oder nicht.
- Haben Sie schon vor der Schwangerschaft regelmässig Sport getrieben oder sich bewegt? Dann können Sie dies während der Schwangerschaft in angepasstem Umfang weiterführen.
- Waren Sie vor der Schwangerschaft weitgehend inaktiv? Beginnen Sie am besten mit massvollen körperlichen Belastungen, indem Sie sich vermehrt im Alltag bewegen.
- So werden Sie im Alltag aktiver: Nehmen Sie die Treppe anstatt den Lift, fahren Sie mit dem Fahrrad zur Arbeit oder steigen Sie eine Station früher aus dem Tram aus.
- Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten lang – Sie werden merken, wie gut Ihnen das tut.





- Gut geeignet sind alle Aktivitäten mit geringem Risiko für Stürze, harte Stöße und Verletzungen, wie zum Beispiel Schwimmen, Wandern, Fitnesstraining oder Yoga.
- Vermeiden Sie Sportarten mit ruckartigen Bewegungen wie Squash, Tennis, Hoch- oder Weitsprung.
- Können Sie sich nur schwer für Sport begeistern? Gemeinsam macht es mehr Spass, sich zu bewegen. Melden Sie sich für einen Schwangerschaftsgymnastikkurs an oder verabreden Sie sich mit Freunden zu gemeinsamen Aktivitäten.





PSYCHISCHE GESUNDHEIT

In diesem Kapitel erfahren Sie, welche emotionalen Herausforderungen eine Schwangerschaft mit sich bringt. Wir zeigen Ihnen, welche Gefühle normal sind für werdende Eltern – und wann Sie sich Unterstützung holen sollten.



STIMMUNGSSCHWANKUNGEN, ÄNGSTE UND ZWIESPÄLTIGE GEFÜHLE

Die Schwangerschaft ist für die werdende Mutter und den werdenden Vater eine Zeit grosser Veränderungen.

Viele schwangere Frauen leiden unter mehr oder weniger ausgeprägten Stimmungsschwankungen. Manchmal sind sie erfüllt von Freude und Glück. An anderen Tagen sind sie bedrückt oder haben grosse Ängste. Diese Stimmungsschwankungen gehören bei den meisten Schwangerschaften dazu. Grund dafür sind häufig die hormonellen Veränderungen. Aber auch das Nachdenken über die zukünftige Mutter- und Vaterrolle oder die berufliche Zukunft kann zahlreiche, manchmal auch negative Gefühle bei den werdenden Eltern auslösen.

Viele werdende Eltern erinnern sich während der Schwangerschaft intensiver an die eigene Kindheit und setzen sich wieder vermehrt mit den eigenen Eltern auseinander. Das kann auch schwierige Erinnerungen und Gefühle zutage bringen. Dieser Prozess ist aber wichtig, um später die eigene Identität als Mutter oder Vater zu finden.

Normal sind auch zwiespältige Gefühle in Bezug auf die Schwangerschaft und das Baby. Selbst bei Wunschkindern zweifeln Eltern manchmal, ob sie die richtige Entscheidung getroffen haben. Denn die Reise ins Ungewisse kann – nebst aller Vorfreude – auch beängstigend sein.

Viele Eltern haben Angst vor der Geburt oder machen sich Sorgen, ob das Kind auch wirklich gesund ist. Sie fragen sich, ob sie gute Eltern werden und ob die Partnerschaft stabil genug ist, um gemeinsam ein Kind grosszuziehen.

Wenn in der Schwangerschaft körperliche Erkrankungen der Mutter oder des Kindes auftreten, sind diese Sorgen natürlich umso grösser. Besprechen Sie Ihre Befürchtungen unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt und Ihrer Hebamme.

ODER DOCH EINE PSYCHISCHE ERKRANKUNG?

Leiden Sie sehr unter Ihren Stimmungsschwankungen? Überwiegen traurige Tage, an denen Sie Sorgen und Ängste plagen? Dann lohnt es sich, dies mit einer Fachperson zu besprechen. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.



Sie können sich auch in einer Institution beraten lassen:

Im Universitätsspital Basel bietet die Abteilung für gynäkologische Sozialmedizin und Psychosomatik solche Sprechstunden an. Auch die UPK (Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel) berät Schwangere mit psychischen Belastungen – melden Sie sich für eine Beratung bei der Akutambulanz.

TIPP: Weitere nützliche Informationen zur psychischen Gesundheit finden Sie unter www.allesgutebasel.ch

PSYCHISCHE ERKRANKUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Etliche Frauen leiden in der Schwangerschaft an psychischen Erkrankungen. Man geht davon aus, dass 10 Prozent der Schwangeren an einer Depression erkranken. Weitere 10 Prozent leiden an einer Angststörung.

Lassen Sie mögliche psychische Beschwerden frühzeitig abklären: Eine rasche Behandlung ist wichtig für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes.

Was sind die Symptome einer Depression?

Traurigkeit, ausgeprägte Ängste, Schlafstörungen, emotionale Labilität, Lust- und Antriebslosigkeit oder Suizidalität können auf eine Depression hindeuten.

Unter www.postnatale-depression.ch → Downloads finden Sie die Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), einen Selbsttest-Fragebogen für Schwangere und junge Mütter, der Ihnen hilft, Ihre Symptome besser einzuschätzen. Diesen Fragebogen gibt es in neun verschiedenen Sprachen.

Gute Begleitung ist wichtig

Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung zu holen: Begleitet und mit der richtigen Therapie kann Ihre Schwangerschaft auch mit einer psychischen Erkrankung gut verlaufen.





WENN DER MANN ZUM VATER WIRD

Bald nach der ersten Freude über eine bevorstehende Geburt tauchen Fragen auf. In diesem Kapitel erfahren Sie als werdender Vater, welche Veränderungen auf Sie zukommen und wie Sie Ihre Rolle als Vater finden. Zudem bekommen Sie Tipps, wie Sie Ihre Partnerin unterstützen können.



DIE FREUDIGE NACHRICHT

Eines vorweg: Kein Mann wird als Vater geboren – auch jeder heute souveräne Vater musste erst in seine Rolle hineinwachsen. Was dabei dem einen leichtfällt, muss noch lange nicht für jeden gelten. Das gilt übrigens genauso für Ihre Partnerin. Trauen Sie sich, zusammen mit Ihrer Partnerin Ihren eigenen Weg zu gehen.

Ihre Partnerin ist schwanger? Die meisten Männer macht diese Nachricht stolz. Hat sich dann die erste Begeisterung gelegt, begreifen Sie, dass die freudige Nachricht einen erheblichen Einfluss auf Ihr künftiges Leben hat. Darauf können Sie sich freuen – oder den Veränderungen skeptisch entgegenblicken. Beide Reaktionen sind völlig normal. Werdenden Müttern geht das übrigens genauso. Wichtig ist, dass beide Partner offen und in Ruhe über ihre Empfindungen, Erwartungen und Ängste sprechen. Damit verhindern Sie Missverständnisse.

UNTERSTÜTZEN SIE IHRE PARTNERIN

Jede Frau erlebt die Schwangerschaft auf ihre ganz eigene Weise. Während die eine jede Hilfe gerne annimmt, müssen andere in ihrem Tatendrang eher gebremst werden. Mit der Zeit sollten schwangere Frauen möglichst nicht mehr lange stehen und schwer heben. Besonders gegen Ende der Schwangerschaft sind viele Frauen schneller erschöpft und brauchen mehr Ruhe.

Spätestens jetzt sollten Sie – falls Sie das nicht ohnehin schon tun – Ihre Hälfte der Hausarbeit übernehmen (oder bei Bedarf mehr).

Rauchen Sie nie in Gegenwart Ihrer schwangeren Partnerin. Wenn Sie sich beim Alkohol zurückhalten, machen Sie es Ihrer Partnerin leichter, darauf zu verzichten. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung tut übrigens beiden Partnern gut – und ist gemeinsam leichter umzusetzen.



Verwöhnen Sie Ihre Partnerin, indem Sie zum Beispiel deren wachsenden Bauch sanft massieren. Vielleicht spüren Sie dabei sogar einmal das Baby. Vergessen Sie beim Verwöhnen sich selbst nicht: Tun Sie sich auch als werdender Vater regelmässig etwas Gutes und nehmen Sie sich Zeit, sich mit der neuen Lebenssituation zu befassen. So können Sie auch besser auf die Bedürfnisse Ihrer Partnerin eingehen.



GEMEINSAM DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT

Viele Paare gehen gemeinsam zu den Voruntersuchungen. Das bietet auch Ihnen als werdender Vater die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich auf die spätere Geburt Ihres Kindes vorzubereiten. Ein ganz besonderer Moment ist für die meisten werdenden Väter der erste Blick auf das eigene Kind bei der Ultraschalluntersuchung. Oft entsteht in diesem Moment eine erste emotionale Verbindung zum Kind.

Sprechen Sie offen mit Ihrer Partnerin darüber, wie Sie sich die Geburt vorstellen – und welche Vorstellungen Ihre Partnerin von der Geburt hat. Auch ein Austausch mit anderen Eltern aus dem Freundeskreis kann Ihnen bei der Entscheidungsfindung helfen. Die Entscheidung treffen Sie letztlich als Paar.

Unabhängig davon, ob Sie bei der Geburt dabei sein wollen oder nicht, ist es sinnvoll, gemeinsam einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen. Denn dort geht es nicht nur um die Geburt selbst, sondern auch um die Schwangerschaft und Ihre Rolle als werdender Vater.

DIE GEBURT

Sie möchten Ihre Partnerin bei der Geburt begleiten? Vertrauen Sie ihr und lassen Sie den Dingen ihren Lauf. Seien Sie zur Stelle, wenn sie Ihre Hilfe möchte. Nicht immer benötigt Ihre Partnerin dieselbe Unterstützung: Manchmal braucht es ermutigende Worte, in einem anderen Moment tut ihr vielleicht ein Scherz gut. Oder es hilft ihr, wenn Sie sich einfach zurücknehmen und gemeinsam mit ihr eine Situation aushalten. Ihre Partnerin braucht Verständnis und Empathie – und reagiert vielleicht nicht immer so, wie Sie erwartet haben.

Auf keinen Fall sollten Sie zusätzlichen Stress auslösen. Das kann unter Umständen auch heissen, dass Sie sich nach Absprache mit Ihrer Partnerin eine Zeit lang zurückziehen. Vergessen Sie während der Geburt nie: Es ist nicht die Aufgabe des Mannes, das Geschehen im Kreissaal zu kontrollieren.

DIE ERSTE ZEIT ZU DRITT

Jetzt sind Sie eine kleine Familie. Machen Sie sich bewusst, dass besonders in der ersten Zeit nach der Geburt die Aufmerksamkeit vor allem der Mutter und dem Baby gilt. Wichtig ist, dass Sie mit Ihrer Partnerin über Ihre Gefühle und Bedürfnisse sprechen. Finden Sie gemeinsam einen Weg, wie Sie Ihre Partnerschaft pflegen. Gemeinsame Rituale können dabei helfen.

Nehmen Sie allfällige extreme Stimmungsschwankungen Ihrer Partnerin nicht persönlich. Sie beide durchleben eine emotional aufwühlende Zeit. Das bedingt ein gegenseitiges Verständnis und Vertrauen. Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf auch externe Unterstützung anzunehmen – zum Beispiel in Form einer Paarberatung.

Wie und wann sage ichs den Geschwistern?

Meist ist es für Ihr Kind nicht einfach, sich vorzustellen, was es mit dem neuen Baby in Mamas Bauch auf sich hat – ausser es hat bereits ein Geschwister bekommen. Versuchen Sie, Ihr Kind auf das bevorstehende Ereignis vorzubereiten. Dies können Sie zum Beispiel tun, indem Sie gemeinsam ein Bilderbuch zum Thema anschauen. Beziehen Sie das Geschwisterkind auch in die Vorbereitungen für das neue Baby mit ein; es kann zum Beispiel helfen, das Zimmer vorzubereiten. Dann merkt es, dass es Teil dieses neuen Abenteuers ist.



Viele Kinder nehmen während der Schwangerschaft der Mutter «alte» Gewohnheiten wieder auf. Zum Beispiel wollen sie plötzlich wieder eine Schoppenflasche. Sie wollen auch wieder klein sein und bemuttert werden. Lassen Sie sich dadurch nicht irritieren. Kommen Sie den Wünschen nach Geborgenheit und Umsorgtwerden Ihres Kindes entgegen. Versuchen Sie aber, diese Bedürfnisse dem Alter Ihres Kindes entsprechend zu erfüllen, ohne das Kind erneut wie ein Baby zu behandeln.







GUT VOR- BEREITET AUF DIE GEBURT

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich auf die Geburt vorbereiten können.



GUT VORBEREITET AUF DIE GEBURT

Ihre Schwangerschaft nähert sich langsam dem Ende? Dann fragen Sie sich sicher, wie die Geburt wohl laufen wird. Um sich auf das grosse Ereignis vorzubereiten, ist es sinnvoll, ab der 25. bis 30. Schwangerschaftswoche einen Geburtsvorbereitungskurs zu besuchen.

Der Geburtsvorbereitungskurs informiert Sie über die Vorgänge der Geburt. Er weckt das Vertrauen in Ihre Fähigkeit, Ihr Kind gebären zu können, und stärkt Ihr Selbstbewusstsein. Frauen erleben die Geburtswehen mit sehr unterschiedlichem Schmerzempfinden. Bereits Grantley Dick Read (1890 – 1959) stellte fest, dass gut über die Geburt informierte Frauen eine tiefe Atmung anwendeten und dadurch leichter und schneller gebären konnten.

Auch wenn es bereits Ihre zweite oder dritte Geburt sein sollte: Im Geburtsvorbereitungskurs können Sie nochmals eine Auffrischung machen und eventuell auch das bei der letzten Geburt Erlebte verarbeiten.

WELCHER GEBURTSPREPARATIONSKURS PASST ZU MIR?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Sie sich auf die Geburt vorbereiten können: von Hebammen geleitete Gruppenkurse, Yoga für Schwangere, Kurse zur Entspannung, Hypnobirthing-Kurse oder Geburtsvorbereitungskurse im Wasser. Angeboten werden Paarkurse oder Kurse nur für Frauen. Gehen Sie an Informationsabende und überlegen Sie sich, was Ihnen und Ihrem Partner am besten entspricht. Die Kosten für den Kurs werden normalerweise von der Krankenkasse übernommen.



In den Kursen erfahren Sie an 5 bis 8 Abenden alles über den Verlauf der Schwangerschaft und die einzelnen Phasen der Geburt. Zudem erhalten Sie Informationen zu Möglichkeiten der Schmerzlinderung bei der Geburt (z.B. Periduralanästhesie). Daneben erlernen Sie Bewegungs- und Entspannungsübungen, Atemtechniken für die Geburt sowie Partnermassagen.



Literaturtipp

Geburt – Beginn einer Beziehung fürs Leben.
Gesundheitsdepartement Basel-Stadt. 2012. www.gesundheit.bs.ch

In sogenannten Hypnobirthing-Kursen erlernen Sie Entspannungstechniken, um Ihr Schmerzempfinden zu reduzieren. Diese können Sie während der Geburt anwenden. Sie lernen Atemübungen kennen und arbeiten mit Metaphern, Suggestionen und Ihrer Vorstellungskraft. Meist wird auch Ihr Partner in den Kurs integriert: In Partner-Entspannungsübungen lernen Sie, sich gegenseitig in einen angenehmen Entspannungszustand zu versetzen.

WEITERE TIPPS ZUR VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

- Überlegen Sie sich, was Sie sich während der Geburt wünschen, und was Sie nicht wollen. Kommunizieren Sie das Ihrem Partner, Ihrer Hebamme und, Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt oder dem Spital.
- Jede Geburt ist anders: Einen Plan zu haben, ist gut – doch seien Sie offen für alles.
- Überlegen Sie sich, wo Sie gebären möchten: im Spital, im Geburtshaus oder zu Hause.
- Informieren Sie sich über Ihren gewünschten Geburtsort und gehen Sie an einen Informationsanlass.
- Falls Sie eine Beleghebamme wünschen, ist es ratsam, diese frühzeitig zu suchen.
- Suchen Sie sich Ihre Geburtsbegleiter aus: Ihr Partner, eine gute Freundin oder eine Doula (weitere Informationen unter www.doula.ch).
- Hören Sie sich keine negativen Geburtsberichte vor der Geburt an. Falls Sie Geburtsberichte interessieren, fokussieren Sie auf positive Berichte.
- Suchen Sie sich schon vor der Geburt eine Hebamme, die Sie im Wochenbett begleitet.





TIPPS ZU RECHTLICHEN FRAGEN

In diesem Kapitel erhalten Sie Infos zu rechtlichen Fragen während Schwangerschaft und Stillzeit.



MUTTERSCHUTZ AM ARBEITSPLATZ

Während der Schwangerschaft und nach der Geburt stehen Arbeitnehmerinnen unter besonderem Schutz am Arbeitsplatz. Verschiedene Gesetze wie z.B. das Arbeitsgesetz schützen die Gesundheit der werdenden und stillenden Mutter sowie des ungeborenen und gestillten Kindes. So dürfen beispielsweise in der Schwangerschaft keine gefährlichen oder beschwerlichen Arbeiten ausgeführt werden. Fragen Sie diesbezüglich Ihre Ärztin/Ihren Arzt.

Wichtige Schutzmassnahmen während der Schwangerschaft

- Der Arbeitgeber ist verpflichtet, schwangere Frauen so zu beschäftigen und ihre Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass ihre Gesundheit und die Gesundheit des Kindes nicht beeinträchtigt werden.
- Während der Schwangerschaft sind Sie befreit vom Tragen schwerer Lasten, Arbeiten bei Kälte, Hitze oder Nässe, Arbeiten bei hohen Lärmbelastungen.
- Ab dem 6. Schwangerschaftsmonat dürfen Sie während der Arbeit nicht mehr als vier Stunden stehende Tätigkeiten ausüben.
- Ab dem 7. Schwangerschaftsmonat ist es gesetzlich verboten, zwischen 20 Uhr und 6 Uhr zu arbeiten.
- Als Schwangere dürfen Sie nicht länger als 9 Stunden pro Tag arbeiten.



Wichtige Schutzmassnahmen während des Mutterschaftsurlaubs

- In den ersten 8 Wochen nach der Geburt dürfen Sie nicht arbeiten.
- Sie haben Anspruch auf 14 Wochen bezahlten Mutterschaftsurlaub.

Stillzeit

Im ersten Lebensjahr Ihres Kindes dürfen Sie Ihr Kind während der bezahlten Arbeitszeit stillen. Arbeiten Sie bis zu 4 Stunden am Tag, haben Sie mindestens 30 Minuten Anspruch darauf. Bei einer täglichen Arbeit von mehr als 4 Stunden mindestens 60 Minuten und bei einer Arbeitszeit von mehr als 7 Stunden pro Tag mindestens 90 Minuten. Auch während der Stillzeit darf Ihre tägliche Arbeitszeit 9 Stunden nicht überschreiten.



Kündigungsschutz

Ihr Arbeitgeber darf Ihnen während der ganzen Schwangerschaft und in den 16 Wochen nach der Geburt nicht kündigen. Sie selbst können Ihre Stelle jederzeit unter Einhalten der Kündigungsfrist kündigen – verlieren in diesem Fall jedoch das Anrecht auf Mutterschaftsurlaub.

Im Interesse des Ihnen zustehenden Schutzes sollten Sie dem Arbeitgeber Ihre Schwangerschaft möglichst frühzeitig bekannt geben.

DISKRIMINIERUNG INFOLGE SCHWANGERSCHAFT UND MUTTERSCHAFT

Das Gleichstellungsgesetz von Frau und Mann verbietet die Diskriminierung wegen Schwangerschaft oder Mutterschaft. Trotzdem kommt es in folgenden Situationen häufig zu Diskriminierungen: Stellensuche und Bewerbungsverfahren, Schwangerschaft in der Probezeit, Zeit nach Ankündigung einer Schwangerschaft im Betrieb, Rückkehr an den Arbeitsplatz. Fühlen Sie sich diskriminiert, können Sie ein unkompliziertes, vertrauliches und kostenloses Verfahren bei der kantonalen Schlichtungsstelle für Diskriminierungsfragen einleiten. Weitere Auskunft und Informationen unter: www.geschlechterdiskriminierung.bs.ch und www.gleichstellung.bs.ch.

Rückkehr planen mit schriftlicher Vereinbarung

Es empfiehlt sich, die Rückkehr an den Arbeitsplatz rechtzeitig zu organisieren und schriftlich festzulegen. Vor allem bei geplanter Reduktion des Arbeitspensums können so Missverständnisse zwischen Arbeitnehmenden und Arbeitgebenden vermieden werden (Vorlage zur Vereinbarung des Wiedereinstiegs und weitere Informationen, Checklisten und Tools unter www.mamagenda.ch).





WEITERE INFOS ZU RECHTLICHEN FRAGEN

Vaterschaftsanerkennung

Bei verheirateten Paaren erfolgt die Vaterschaftsanerkennung automatisch. Sind Vater und Mutter des Kindes jedoch nicht miteinander verheiratet, braucht es eine Vaterschaftsanerkennung auf dem Zivilstandsamt (www.bdm.bs.ch). Die Anerkennung gewährt einen gegenseitigen Anspruch auf persönlichen Kontakt zwischen Vater und Kind. Zudem entsteht für den Vater eine Unterhaltspflicht.

Alleinstehend und schwanger

Als mündige, ledige Mutter sind Sie zunächst alleinige Inhaberin der elterlichen Sorge. Der Kindsvater, welcher das Kind anerkannt hat, kann die gemeinsame elterliche Sorge beantragen. Spricht das Kindeswohl nicht dagegen, haben Sie danach die elterliche Sorge gemeinsam inne. Hat der Vater das Kind anerkannt, hat er ein Recht auf Kontakt mit dem Kind und die Pflicht zur Zahlung von Unterhalt für das Kind. Will der Vater das Kind nicht anerkennen, können Sie eine Vaterschaftsklage einreichen. Wenden Sie sich bei Fragen an die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde (KESB).

Weitere Informationen und Unterstützung erhalten Sie bei eifam (www.eifam.ch), dem Schweizerischen Verband alleinerziehender Mütter und Väter (www.svamv-fsfm.ch) oder bei der Frauenberatung familia (www.familia.ch) in Basel.

Schwanger und noch in Ausbildung

Sie sind schwanger und verfügen noch über keinen Schul- oder Berufsabschluss? In Basel gibt es für Schwangere in dieser Situation das Projekt AMIE. In den dort angebotenen Kursen und Beratungen erhalten Sie Unterstützung in Ihrer Situation (weitere Informationen unter www.amie-basel.ch).

TIPP: Was Ihnen helfen kann: der Austausch mit Frauen in einer ähnlichen Situation und zuverlässige Informationen über die rechtlichen Aspekte bezüglich Arbeit und Verpflichtungen des Kindsvaters.





ADRESSEN

In diesem Kapitel finden Sie wichtige Kontakte und Adressen.



SCHWANGERSCHAFT, GEBURTSPREPARATION, GEBURT UND NACHBETREUUNG

**Universitätsspital Basel, Frauenklinik
und Perinatalzentrum (Klinikum 1)**

Spitalstrasse 21, 4031 Basel
www.unispital-basel.ch

Zentrale Universitätsspital

Tel. 061 265 25 25

Patientenaufnahme

(Anmeldung zur Geburt):
Tel. 061 265 91 91

Geburtsvorbereitungskurse

Tel. 061 328 79 93
geburtsvorbereitung@usb.ch

Gebärsaal

Tel. 061 265 90 49 / 50

Notfälle Frauenklinik

Tel. 061 328 63 81

Kinderärzte / -innen

Niedergelassene Kinderärzte / -innen

www.kindermedizin-regiobasel.ch

Universitäts-Kinderspital beider Basel

Spitalstrasse 33, 4056 Basel
Tel. 061 704 12 12
www.ukbb.ch

Bethesda Spital

Gellertstrasse 144, 4020 Basel
frauen@bethesda-spital.ch
www.bethesda-spital.ch

Zentrale Bethesda

Tel. 061 315 21 21

Anmeldung zur Geburt

Tel. 061 315 28 18
frauen@bethesda-spital.ch

Gebärsaal

Tel. 061 315 22 22

Sekretariat / Anmeldung Geburtshilfe, Sprechstunden und Pränataldiagnostik

Tel. 061 315 28 18

Notfälle

Tel. 061 315 25 15

Geburtshaus

Geburtshaus Basel

Schweizergasse 8, 4054 Basel
Tel. 061 462 47 11
info@geburtshausbasel.ch
www.geburtshausbasel.ch

Matthea Geburtshaus

Klybeckstrasse 64/70, 4057 Basel
Tel. 061 666 67 90
mail@matthea.ch
www.geburtshaus-matthea.ch

Frei praktizierende Hebammen

www.baslerhebamme.ch
www.hebammensuche.ch
www.familystart.ch



BERATUNG

AMIE – Berufseinstieg für junge Mütter

Wettsteinallee 25
4058 Basel
Tel. 061 511 49 49
info@amie-basel.ch
www.amie-basel.ch

Arbeitsrecht

Amt für Wirtschaft und Arbeit

Rechtsberatung Arbeitsvertragsrecht
Utengasse 36
4005 Basel
Tel. 061 267 88 09
abz.awa@bs.ch
www.awa.bs.ch

Eifam – Verein von Alleinerziehenden der Region Basel

EIFAM
Alleinerziehende Region Basel
4000 Basel
Tel. 061 333 33 93
beratung@eifam.ch
www.eifam.ch

Elternberatung Basel-Stadt

Fachstelle für Eltern mit Kindern von
0-5 Jahren. Kostenlose Beratungen zu
Themen wie Stillen, Ernährung, Schlaf,
Gesundheit oder Erziehung.

Elternberatung Basel-Stadt

Freie Strasse 35, 4001 Basel
Tel. 061 690 26 90
info@elternberatungbasel.ch
www.elternberatungbasel.ch
www.baslerfamilien.info

Fachstelle UND – Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

info@fachstelle-und.ch
www.fachstelle-und.ch

Familien, Paar und Erziehungsberatung FABE

Greifengasse 23, 4005 Basel
Tel. 061 686 68 68
info@fabe.ch
www.fabe.ch

Familystart – Helpline

Bei Fragen zu Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillzeit

Täglich von 8 bis 20 Uhr bieten Hebammen
telefonische Beratung oder vermitteln Ihnen
eine Hebamme.
Tel. 0848 622 622
info.basel@familystart.ch
www.familystart.ch

Frauenberatung familiea

Frauenberatung mit Rechtsberatung
Gerbergasse 14, 4051 Basel
Telefonische Voranmeldung
Tel. 061 260 82 80
frauenberatung@familiea.ch
www.familiea.ch

Gleichstellung

Kantonale Schlichtungsstelle für Diskriminierungsfragen

Grenzacherstrasse 62
4005 Basel
Tel. 061 267 85 22
www.geschlechterdiskriminierung.bs.ch

Abteilung Gleichstellung von Frauen und Männern

Marktplatz 30a
3001 Basel
Tel. 061 267 66 81
gleichstellung@bs.ch
www.gleichstellung.bs.ch

Stillen

Dipl. Stillberaterinnen IBCLC

Liste mit Stillberaterinnen auf:
www.stillen.ch

La Leche League Schweiz

Telefonische Stillberatung und Stilltreffen
info@lalecheleague.ch
www.lalecheleague.ch

Stillförderung Schweiz

Schwarztorstrasse 87, 3007 Bern
Tel. 031 381 49 66
contact@stillfoerderung.ch
www.stillfoerderung.ch

INFOS UND ANGEBOTE FÜR MÄNNER

Männerbüro Region Basel

Auskunft und Beratung
Montag bis Freitag 9.00 bis 12.00 Uhr
Tel. 061 691 02 02
www.mbrb.ch

Männer.ch

Dachverband der Schweizer Männer- und Väterorganisationen
info@maenner.ch
www.maenner.ch

Swissdaddy.ch

Das Vater News-Magazin
www.swissdaddy.ch

Verein Basler Männerpalaver

www.baslermaennerpalaver.ch

HILFE BEI PSYCHISCHEN FRAGEN

Im Notfall (24 h)

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel (UPK)
Tel. 061 325 51 00
info@upk.ch
www.upk.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken (UPK)

Gesundheitszentrum Psychiatrie
Akutambulanz (auch ohne Voranmeldung)
Montag bis Freitag 8.00 bis 16.00 Uhr
Kornhausgasse 7, 4051 Basel
Tel. 061 325 81 81
info@upk.ch
www.upk.ch



ERNÄHRUNG

**Schweizerische Gesellschaft
für Ernährung SGE**
Eigerplatz 5, 3007 Bern
Tel. 031 385 00 00
info@sge-ssn.ch
www.sge-ssn.ch

Stiftung Folsäure Offensive Schweiz
www.stiftung-folsaeure.ch

Die Broschüre «Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit» ist erhältlich in Deutsch, Französisch und Italienisch. Bestellbar oder Download unter <http://www.blv.admin.ch>

KINDERBETREUUNG

Geschäftsstelle Tagesfamilien Basel-Stadt
Freie Strasse 35, 4001 Basel
Postfach 1028
Tel. 061 260 20 60
info@tagesfamilien.org
www.tagesfamilien.org

Vermittlungsstelle Tagesheime
Freie Strasse 35, 4001 Basel
Tel. 061 267 46 14
www.tagesbetreuung.bs.ch

WEITERE UNTERSTÜTZUNG

**Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton
Basel-Stadt, Familienentlastung**
Bei Bedarf übernimmt eine SRK-Mitarbeiterin die Kinderbetreuung oder vermittelt Babysitterinnen und Babysitter.

Schweizerisches Rotes Kreuz
Familienentlastung
Kanton Basel-Stadt
Bruderholzstrasse 20, 4053 Basel
Tel. 061 319 56 51
kinderbetreuung@srk-basel.ch
www.srk-basel.ch

**Spitex Basel für Schwangere und
Wöchnerinnen**
Spitex Basel bietet Schwangeren und Wöchnerinnen Unterstützung im Haushalt. Die Kosten können je nach Zusatzversicherung von der Krankenkasse übernommen werden.

Spitex Basel
Geschäftsstelle
Feierabendstrasse 44, 4051 Basel
Tel. 061 686 96 15
anmeldung@spitexbasel.ch
www.spitexbasel.ch

KURSE

Deutsch für Schwangere und Mütter
K5 Basler Kurszentrum
Gundeldingerstrasse 161, 4053 Basel
Tel. 061 365 90 20
briefkasten@k5kurszentrum.ch
www.k5kurszentrum.ch

Für werdende Eltern
Babymassage
Bewegter Lebensstart
Elternberatung Basel-Stadt
Freie Strasse 35, 4001 Basel
Tel. 061 690 26 90
info@elternberatungbasel.ch
www.elternberatungbasel.ch
www.baslerfamilien.info

Zur Geburtsvorbereitung

Universitätsspital Basel
Tel. 061 328 79 93
geburtsvorbereitung@usb.ch
www.unispital-basel.ch/
geburtsvorbereitungskurse

Bethesda Spital
[https://bethesda-spital.ch/
veranstaltungen-kurse.html](https://bethesda-spital.ch/veranstaltungen-kurse.html)

WEITERE LINKS

Arbeitsplatzorganisation
www.mamagenda.ch

Familienhandbuch Nordwestschweiz
www.familien-handbuch.ch

Schreibaby
www.schreibabylhilfe.ch

Swissmom
www.swissmom.ch

Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter
www.svamv.ch

Staatssekretariat für Wirtschaft SECO
www.seco.admin.ch

Travail.Suisse
www.infomutterschaft.ch

Sexuelle Gesundheit Schweiz
Verzeichnis der Beratungsstellen zu sexueller Gesundheit und Schwangerschaft.
www.sante-sexuelle.ch

sex-i
Sexual Health Info: Informationen zu Schwangerschaft und Verhütung in mehr als 10 Sprachen.
www.sex-i.ch

Haftungsausschluss

Wie jede andere Wissenschaft ist die Medizin ständigen Entwicklungen unterworfen. Die Autorinnen und Autoren der vorliegenden Broschüre können deshalb keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit oder Vollständigkeit der bereitgestellten Informationen geben.

Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Medizinische Dienste, Abteilung Prävention
md@bs.ch
www.prevent.bs.ch

