

junge familie



Die gesunde Ernährung für dein Baby — vom Stillen bis zum Brei

Ernährungstrends • Hilfe bei Saugverwirrung • Extra-Thema: Gesunde Ernährung • Brei richtig einfrieren



Familienglück: Harry & Meghan sagen Adieu zum Königshaus



Neue Verordnung für kippere Badewannen



Besser schlafen: der Matratzen-Check



Partner-Look: Black & White-Mode für euch

Es ist noch nicht da“, stand auf einem Schild am Fenster unserer Nachbarin. Der errechnete Geburtstermin für ihr erstes Baby (den die wenigsten Kinder wirklich einhalten) war bereits um drei Tage überschritten.

Für Ärzte und Hebammen weder bemerkenswert noch besorgniserregend, für werdende Eltern aber eine ungemaine Geduldsprobe. Denn ist der errechnete Termin erreicht, versuchen Großeltern in spe und enge Freunde fast stündlich zu erfahren, ob es endlich „losgeht“.

Kein Grund zur Sorge

Fest steht: Grund zur Sorge gibt es beim Überschreiten des errechneten Geburtstermins nicht: Mutter und Kind werden bei einer echten Überschreitung ärztlich streng überwacht. Alle zwei Tage wird ein CTG gemacht, manche Ärzte empfehlen nach dem zehnten Tag die Einleitung der Geburt im Krankenhaus, andere warten damit noch bis zu 14 Tage nach dem errechneten Entbindungstermin.

Wer so lange nicht warten kann, für den gibt es ein paar sanfte Methoden, das Baby auf die Welt zu locken. Vor der Anwendung eines dieser Tricks bitte unbedingt mit dem Arzt oder der Hebamme sprechen!

Das könnt ihr tun, wenn das Baby sich noch Zeit lässt

„Wie das Baby hineinkommt, so kommt es auch wieder heraus“, lautet eine Hebammenweisheit. Gemeint ist: Sex. Egal, wie es mit dem dicken Bauch passt. Denn in der männlichen Samenflüssigkeit sind Prostaglandine enthalten, Gewebshormone, die wehenstimulierend wirken. Und wenn es Papa gelingt, Mama richtig scharf zu machen, scheidet auch sie reichlich Prostaglandine aus – und das Baby kann sich mit diesem kleinen Hormonschub tatsächlich auf den Weg machen.

Eine Anregung der ersten Wehen gelingt auch durch eine langwierige, aber erfolgversprechende Methode: Brustwarzenstimu-



*Wenn der Nachwuchs auf sich warten lässt:
Nie scheinen die Stunden langsamer zu vergehen als in den letzten Tagen vor der **GEBURT** des Babys. Ist der errechnete Stichtag vorüber, wächst die Ungeduld – nicht nur bei den zukünftigen Eltern.*

lation. Dazu müssen die empfindlichen Brustwarzen für eine Minute kräftig gerubbelt werden, danach wird eine Pause von bis zu drei Minuten eingelegt. Dann wieder rubbeln, Pause, rubbeln, Pause. Durch diesen Reiz wird die Uterusmuskulatur – sofern sie wirklich geburtsbereit ist – nach spätestens einer halben Stunde zu einigen Kontraktionen angeregt.

Länger als eine Stunde sollte man sich die Prozedur aber nicht antun. Danach heißt es abwarten – und hoffen, dass die Gebärmutter, einmal in Schwung gekommen, weiter kräftige Wehen produziert.

Ebenfalls wehenfördernd, allerdings erst im Verlauf von 48 Stunden, kann eine Teemischung aus einer Stange Zimt, zehn