



Babys Ausstattung.

Zum Anziehen

- ❑ Vier Flügelhemdchen Gr. 62
- ❑ Vier Frotteeslips Gr. 68 oder
- ❑ Vier Wickelbodys Gr. 56/62
- ❑ Sechs Jäckchen Gr. 62 und/oder Shirts/ Pullis Gr. 56/62
- ❑ Sechs Strampler, Halbhosen und Overalls Gr. 56/62
- ❑ Zwei Schlafanzüge Gr. 56/62
- ❑ Ein Ausfahrjäckchen mit Mütze
- ❑ Ein Baby-Overall/Wagenanzug im Winter
- ❑ Ein Baumwoll-Mützchen
- ❑ Drei Paar Söckchen
- ❑ Zwei Paar Baby-Schuhe

Für die Pflege

- ❑ Wickelkommode mit Auflage
- ❑ Badewanne mit Ständer oder Bade-Wickel-Kombination
- ❑ Badethermometer
- ❑ Geteilte Waschschale oder zwei kleine Plastikschüsseln für Ober- und Unterkörper
- ❑ Zwei Badetücher (100 x 100 cm)
- ❑ Sechs Mullwaschlappen
- ❑ Haarbürste mit Naturborsten

- ❑ Baby-Nagelschere, abgerundet
- ❑ Windeleimer mit Deckel
- ❑ Baby-Pflegemittel, Zellstofftücher
- ❑ Fieberthermometer
- ❑ Windeln, z. B. zwei Pakete Höschenwindeln Gr. „Mini“ oder Grundausrüstung Stoffwindeln

Zum Schlafen

- ❑ Kinderbett, Wiege oder Stubenwagen
- ❑ Matratze in passender Größe
- ❑ Eine wasserdichte Betteinlage (50 x 70 cm)
- ❑ Zwei bis drei Spannbettlaken
- ❑ Baby-Steppbett (80 x 80 cm)
- ❑ Zwei bis drei Bettbezüge (80 x 80 cm) oder Bettwäschegarnituren
- ❑ Eine Wolldecke (75 x 100 cm)
- ❑ Ein Schlafsack mit Ärmeln (70 cm)
- ❑ Sechs Mullwindeln als Kopfunterlage/Spucktuch
- ❑ Zwei Beruhigungsschnuller Gr. 1 in Reserve halten
- ❑ Zimmerthermometer
- ❑ Babyfon-Überwachungsanlage

Für die Ernährung des Flaschenkindes

- ❑ Sechs Milchflaschen (250 ml) aus Glas oder Kunststoff mit kiefergerechtem Sauger aus Kautschuk oder Silikon Gr. 1
- ❑ Eine Teeflasche (125 ml) mit Feinlochsauger Gr. 1
- ❑ Flaschen- und Babykostwärmer
- ❑ Flaschenbürste
- ❑ Dampf-Desinfektionsgerät für Flaschen und Sauger
- ❑ Fencheltee, Instant/Beutel

Zum Ausfahren

- ❑ Kinderwagen mit Regenschutz
- ❑ Baby-Autositz Gruppe 0 oder 0+ (bis 13 kg)
- ❑ Wickel- und Pflgetasche

Bitte verwenden Sie paraffinfreie Öle und Lotionen (wichtig für einen gesunden Feuchtigkeitshaushalt von Babys Haut).



Schwangerschaftsfahrplan.

Babys Entwicklung, Schwangerschaftsverlauf, Monatstipps.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325 – 24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326 – 24 Stunden an 365 Tagen

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22 – 24 Stunden an 365 Tagen

www.dak.de



Inhalt Kliniktasche.

Für den Klinikaufenthalt

- ❑ Drei Nachthemden oder Shirts, vorn zum Aufknöpfen
- ❑ Vier Waschlappen oder eine Packung Einmalwaschlappen
- ❑ Vier Handtücher
- ❑ Sechs bis acht Slips
- ❑ Eine Packung dicke Monatsbinden
- ❑ Bademantel/Freizeitanzug
- ❑ Hausschuhe/Sandalen
- ❑ Zwei Still-BHs, eine Nummer größer als im 7. Monat
- ❑ Toilettensachen, Massageöl, Lippenbalsam
- ❑ Warme Socken
- ❑ Schreibutensilien, Adressbuch
- ❑ Kleingeld
- ❑ Etwas zum Lesen/Musikhören

Für Babys Heimweg

- ❑ Hemdchen, Frotteehöschen oder Body
- ❑ Jäckchen
- ❑ Strampelhose
- ❑ Jacke mit Mütze oder warmer Overall
- ❑ Windeln
- ❑ Baby-Autositz oder Tragetasche, Decke

Dokumente/Papiere

- ❑ Personalausweis
- ❑ Mutterpass
- ❑ Krankenversichertenkarte
- ❑ Einweisungsschein vom Arzt
- ❑ Familienstammbuch oder Geburtsurkunde(n)



Unternehmen Leben

Schwangerschaftsverlauf.



1. und 2. Monat

1.–8. Woche

Babys Entwicklung

Der Embryo hat sich in der Gebärmutter eingenistet. Eine stürmische Entwicklung beginnt. Die Zellen teilen und differenzieren sich zu speziellen Geweben und Organen. Kopf und Rumpf bilden sich aus. Gehirn und Herzanlage entstehen. Anfang der 6. Woche fängt das Herz an zu schlagen.

Schwangerschaftsverlauf

Die Regel bleibt aus. Der Schwangerschaftstest ist positiv. Brüste spannen, sind berührungsempfindlich. Müdigkeit stellt sich ein. Das Geruchs- und Geschmacksempfinden ändert sich. Übelkeit und Erbrechen können auftreten.

Tipps für diesen Monat

Beim Frauenarzt zur Erstuntersuchung anmelden. Auf Zigaretten und Alkohol verzichten. Keine Impfungen, keine Röntgenuntersuchungen, keinerlei Medikamente ohne ärztliche Rücksprache. Mutterpass immer mitführen. Arbeitgeber und Krankenkasse informieren.

3. Monat

9.–12. Woche

Babys Entwicklung

An Armen und Beinen formen sich Finger und Zehen. Das Gesicht wird modelliert. Die Kiefer enthalten bereits die Zahnknospen. Lidfalten wachsen über die Augen, um sie zu schützen. Die Geschlechtsorgane gestalten sich aus. Ende des Monats wird der Embryo zu einem Minibaby mit menschlichem Aussehen, neun Zentimeter Länge und mindestens 20 Gramm Gewicht.

Schwangerschaftsverlauf

Die Brust wird größer, der Warzenhof dunkler. Die Gesichtszüge wirken weicher, die Augen strahlender. Blutdruckabfall kann zu Leistungsschwäche und Schwindelgefühl führen. Schwankende Stimmungslage, Empfindsamkeit. Leichtes Ziehen in den Leisten: Die Gebärmutter wächst.

Tipps für diesen Monat

Zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Falls nötig, genetische Beratung wahrnehmen. Termin für vorgeburtliche Untersuchung vereinbaren. Bei Problemen Konfliktberatungsstelle aufsuchen. Sich mehr Ruhe und Schlaf gönnen. Anstrengungen reduzieren. Bei Unterleibsschmerzen, Ziehen im Rücken und/oder Blutungen sofort zum Arzt!

4. Monat

13.–16. Woche

Babys Entwicklung

Alle Organe sind angelegt. Aus dem Embryo ist ein Fötus geworden. Er muss nur noch wachsen und reifen. Ärmchen und Beinchen üben sich schon in Bewegungen. Äußerlich ist jetzt erkennbar, ob es ein Mädchen oder Junge wird. Sie oder er misst etwa 15 Zentimeter und wiegt bis zu 200 Gramm.

Schwangerschaftsverlauf

Müdigkeit, Übelkeit und Erbrechen sind abgeklungen. Die schönste Zeit der Schwangerschaft beginnt. Das Gewicht steigt allmählich an. Busen- und Taillenumfang nehmen zu. Die Gebärmutter steht mit ihrem oberen Rand zwei Querfinger über dem Schambein. Brustdrüsen bilden bereits Vormilch.

Tipps für diesen Monat

Zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Falls nötig, Termin für Fruchtwasseruntersuchung festlegen. Auf ausgewogene, gesunde Ernährung achten: keine rohen Fleischwaren und Eier, keine Rohmilch und Rohmilchprodukte essen. Säubern des Katzenklos und Gartenarbeit nur mit Handschuhen. Kontrollbesuch beim Zahnarzt, da die Zähne anfälliger für Karies sind. Mundhygiene wichtig nehmen.

5. Monat

17.–20. Woche

Babys Entwicklung

Das Baby wird lebhafter, beginnt zu strampeln, reagiert auf Reize. Damit trainiert es die Organfunktionen. Es schluckt Fruchtwasser und scheidet es wieder aus. Bei seinen „Atembewegungen“ bekommt es manchmal einen Schluckauf. Am ganzen Körper wächst auf der Haut ein zartes Flaumhaar (Lanugo), das später aber wieder ausfällt.

Schwangerschaftsverlauf

Der Bauch rundet sich. Die Gebärmutter erreicht die Nabelhöhe. Gewichtszunahme ab jetzt 500 Gramm pro Woche. Die Brüste sind größer und schwerer geworden. Pigmentreiche Hautflecken werden dunkler: Sommersprossen und Muttermale treten stärker hervor, auf dem Bauch kann eine braune Linie erscheinen.

Tipps für diesen Monat

Zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Geburtsvorbereitungs- und Säuglingspflegekurs belegen. Schwangerschaftstreifen vorbeugen: Busen (Brustwarzen aussparen), Bauch und Oberschenkel mit Hautöl einreiben, zweimal täglich Zupfmassage vornehmen. Für Urlaub, Umzug, Wohnungsrenovierung ist jetzt die beste Zeit.

6. Monat

21.–24. Woche

Babys Entwicklung

Das Ungeborene kann Geräusche von außen wahrnehmen. Die bisher geschlossenen Augenlider öffnen sich. Augenbrauen und Wimpern wachsen, Kopfhare sprießen. Noch sieht das Baby sehr mager aus, seine Haut ist rot und runzelig. Käme es jetzt zur Welt, hätte es bei 1000 bis 1500 Gramm Gewicht aber eine Überlebenschance.

Schwangerschaftsverlauf

Die Gebärmutter befindet sich zwei Querfinger oberhalb des Nabels. Sie zieht sich gelegentlich zusammen: Der Bauch wird für kurze Zeit hart. Durch die Bauchdecken lassen sich die Konturen des Kindes ertasten. Sein Herzschlag kann belauscht werden. Vormilch tritt tropfenweise aus.

Tipps für diesen Monat

Zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Wahl des Entbindungsortes mit dem Arzt besprechen. Eltern-Informationsabende der Geburtskliniken besuchen. Mit Vorbereitungskursen beginnen. Viel in frischer Luft bewegen, öfter zum Schwimmen gehen.

7. Monat

25.–28. Woche

Babys Entwicklung

Nun setzt das Baby Fettpolster an, seine Formen runden sich. Es hat Schlaf- und Wachphasen. Manchmal wird es gerade dann aktiv, wenn seine Mutter ausruhen will. Die Stimmen der Eltern werden ihm vertraut. Sanfte Klänge und Rhythmen gefallen ihm. Auf Lärm, aber auch bei Aufregung der Mutter reagiert es mit heftigem Strampeln.

Schwangerschaftsverlauf

Die Gebärmutter steht am Rippenbogen und drückt gegen das Zwerchfell. Das Atmen fällt schwer. Ab der 30. Woche treten die schmerzlosen Vorwehen – Übungswehen der Gebärmutter – bis zu 15 Mal am Tag auf. Kommen sie häufiger oder mit ziehenden (Kreuz-)Schmerzen, kann sich eine Frühgeburt ankündigen!

Tipps für diesen Monat

Zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Entscheiden, wo die Geburt stattfinden soll und, wenn nötig, anmelden. Babyausstattung besorgen: in Secondhandshops, auf Flohmärkten umsehen, von Verwandten und Freunden Babyartikel ausleihen, Versandhauskataloge durchstöbern. Kontrollbesuch beim Zahnarzt.

8. Monat

29.–32. Woche

Babys Entwicklung

Es wird eng in der Gebärmutter. 90 Prozent der Babys liegen jetzt kopfüber in der geburtsgerechten Schädellage. Die Lunge ist ausgereift für die selbständige Atmung. Das Ungeborene genießt liebevolles Streicheln des Bauches, antwortet manchmal, indem es sich zur Hand hinbewegt.

Schwangerschaftsverlauf

Der Bauch trägt sich immer schwerer. Die Gebärmutter drängt die inneren Organe beiseite. Sodbrennen, Verstopfung, Rückenschmerzen und häufiger Harndrang können sich einstellen oder verstärken. Viele Schwangere schlafen schlecht, haben beunruhigende Träume. Durch Wassereinlagerungen schwellen Finger, Füße und Gesicht etwas an. Trotz allem überwiegen Ausgeglichenheit und Vorfreude.

Tipps für diesen Monat

Zur Vorsorgeuntersuchung gehen. Gepackte Kliniktasche bereitstellen. Kontakt zu freier Hebamme für die Wochenbettnachsorge aufnehmen. Telefonnummern von der Arbeitsstelle des Partners, Frauenarzt, Klinik (Kreißaal), Taxiruf, Krankenwagenzentrale immer griffbereit haben.

9. Monat

33.–36. Woche

Babys Entwicklung

Es wird eng in der Gebärmutter. 90 Prozent der Babys liegen jetzt kopfüber in der geburtsgerechten Schädellage. Die Lunge ist ausgereift für die selbständige Atmung. Das Ungeborene genießt liebevolles Streicheln des Bauches, antwortet manchmal, indem es sich zur Hand hinbewegt.

Schwangerschaftsverlauf

Der Bauch trägt sich immer schwerer. Die Gebärmutter drängt die inneren Organe beiseite. Sodbrennen, Verstopfung, Rückenschmerzen und häufiger Harndrang können sich einstellen oder verstärken. Viele Schwangere schlafen schlecht, haben beunruhigende Träume. Durch Wassereinlagerungen schwellen Finger, Füße und Gesicht etwas an. Trotz allem überwiegen Ausgeglichenheit und Vorfreude.

Tipps für diesen Monat

Alle zwei Wochen zur Vorsorge gehen. Mutterschutz beginnt. Arzt stellt Attest über den voraussichtlichen Geburtstermin aus. Mit Verdienstbescheinigung vom Arbeitgeber Mutterschaftsgeld bei der Krankenkasse beantragen. Lebensmittel auf Vorrat kaufen, Essen vorkochen und portionsweise einfrieren. Kinderzimmer einrichten. Neue Möbel gut auslüften lassen.

10. Monat

37.–40. Woche

Babys Entwicklung

Das Kind verhält sich ruhiger, hat keinen Platz mehr. Einige Babys drehen sich noch von der Steiß- in die Schädellage (nur fünf von 100 bleiben bis zur Geburt in der Steißlage). Das Ungeborene ist mit über 3000 Gramm Gewicht und mehr als 50 Zentimetern Länge reif für die Geburt. Es selbst gibt auf hormonellem Wege das Startsignal.

Schwangerschaftsverlauf

Senkwehen schieben das Baby nach unten ins kleine Becken. Der Bauch rutscht tiefer und nach vorn. Es lässt sich wieder freier atmen. Häufige Gebärmutterkontraktionen können „falschen Alarm“ auslösen, die Wehen kommen jedoch unregelmäßig. Die meisten Frauen sehnen jetzt das Ende der Schwangerschaft herbei.

Tipps für diesen Monat

Mindestens alle zwei Wochen zur Vorsorge gehen. Geschenkwunschliste an Verwandte und Freunde verteilen. Babyausstattung vervollständigen. Kinderwäsche waschen. Kinderarzt aussuchen, der das Kind künftig betreuen soll. Die letzten Wochen zu zweit genießen. Bald bestimmt das Baby den Lebensrhythmus.

**Wir wünschen
alles Gute zur Geburt!**

