



© 2020 pixabay / 1041483

## Stressfrei durch die Schwangerschaft

Was sich Ihr Kind im Mutterleib wohl wünschen würde? Bestimmt eine fitte, gesunde und entspannte Mama. Wie das gehen kann, erfahren Sie hier.

### Ich mach mir die Welt...

... widdewidde wie sie mir gefällt. Und am besten gefällt sie uns doch mit Herzensmenschen an unserer Seite. Der wichtigste Tipp lautet also: Lassen Sie sich begleiten. Von Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin, den werdenden Großeltern, Freunden oder einer verständnisvollen Arbeitskollegin. Sie bieten nämlich nicht nur

mentale Unterstützung, sondern haben bestimmt auch ein bisschen Muskelmasse übrig – für das Gitterbett-Aufbauen, Kinderzimmer-Streichen oder Windeln-Einkaufen. Und schwupps, ist die To-do-Liste schon ein bisschen kleiner geworden.

Manchmal braucht es dann aber doch Experten. Rund ums Thema Geburt gibt es wohl eine eindeu-

tige Spezialistin: die Hebamme. Kümmern Sie sich am besten so früh wie möglich um eine engagierte und verständnisvolle Hebamme – und auch gleich um den passenden Geburtsvorbereitungskurs. Denn gut vorbereitet ist schon halb gewonnen.

### Du bist, was du isst.

Dabei sollte die werdende Mutter



wohl besser sagen: Wir sind, was ich esse. Ernährung hat nämlich großen Einfluss auf das ungeborene Kind. Aber keine Sorge, die richtigen Lebensmittel zu finden ist gar nicht schwer. Denn es gilt: Was für mich gut ist, ist auch für das Baby gut. Und nein, Alkohol, Nikotin, rohes Fleisch oder ungekochter Fisch gehören da nicht dazu. Stattdessen besser zu viel Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, gesunden Ölen und ungesüßten Tees oder Wasser greifen.

Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Schwangeren zusätzlich die Einnahme von Folsäure, Eisen und Jod. Diese Nährstoffe unterstützen die Entwicklung des Kindes im Mutterleib.

Für zwei essen ist übrigens nicht notwendig. Essen Sie besser ganz normale Portionsgrößen, so hält sich auch die Gewichtszunahme in Grenzen.

### **Katze, Kuh und Schmetterling**

Hört sich irgendwie nach Bauernhof an, oder? Gemeint sind aber Yoga-Übungen, die durch die Schwangerschaft helfen und sogar bei der Geburt unterstützen können. Das Psychologische Institut der Universität Zürich fand heraus, dass Yoga für weniger Stress und größere Zufriedenheit bei werdenden Müttern sorgt. Wir sagen also: Namasté, Mama!

Wenn von Schwangerschaft und Sport die Rede ist, darf natürlich Beckenbodentraining nicht fehlen. Die Pubertät wäre der ideale Zeitpunkt, um mit passenden Übungen zu beginnen.

Doof, dass viele Teenager allerdings ganz andere Dinge im Kopf haben.

Gut, dass man damit auch in der Schwangerschaft viel erreichen kann. Großer Trainingsaufwand ist dabei gar nicht notwendig. Einfach mehrmals täglich zehnmal langsam und zehnmal schnell den Beckenboden an- und wieder entspannen. Das funktioniert beim Telefonat mit der besten Freundin genauso gut wie beim Zähneputzen.

Eine gute Nachricht für alle Fitness-Freaks da draußen: Krafttraining in der Schwangerschaft ist kein Tabu.

Wichtig ist nur, die Gewichte und Übungen an den wachsenden Bauch anzupassen. Viele Trainer kennen sich gut mit den Bedürfnissen von werdenden Müttern aus und erstellen die richtigen Trainingspläne.

### **Stressfreie Zone!**

Entspannte Mütter sind die besten Mütter. Das gilt auf jeden Fall in der Schwangerschaft. Denn eine

Auszeit vom Schwangerschaftsstress tut nicht nur Ihnen, sondern auch dem ungeborenen Kind gut. Ein Wellnesswochenende, ein Nachmittagsschläfchen, eine Massage – erlaubt ist, was gefällt.

Auch positive Gefühle zur Schwangerschaft helfen nachweislich dabei, Stress zu reduzieren. Wie das funktioniert? Zum Beispiel mit tollen Aktivitäten rund um die lang ersehnte Ankunft Ihres Kindes. Schreiben Sie zum Beispiel einen Brief für seinen 1., 10. oder 18. Geburtstag. Eine schöne Idee ist auch das Einrichten eines Email-Accounts für Ihr Ungeborenes. Dorthin schicken

Sie Fotos, Zitate oder Texte. So haben Sie bald ein Postfach voll schöner Erinnerungen.

Die besonderen neun Monate sind eine Zeit voller Überraschungen, Liebe und Erfahrungen. Und wenn es doch mal Hindernisse geben sollte, vertrauen Sie sich und Ihren Fähigkeiten. Sie schaffen das, Mama!

## **Stressfreie Zone!**



**Nina Steiner MA**  
Kommunikationswissenschaftlerin

Autor