

Schwangerschaft und Geburt



Willkommen!

Wir sind ein Verein.

Unser Name ist: **donum vitae**

Das heißt auf deutsch:

Für uns ist jedes Leben ein Geschenk.

Wir beraten Frauen und Männer.

Zum Beispiel zu:

- Liebe und Sex
- Schwangerschaft und Geburt
- Verhütungs-Mittel wie die Pille oder Kondome
- Rechtliche Fragen

Wir hören allen Menschen gut zu.

Und wir erzählen nichts weiter.

Die Beratung bei uns ist kostenlos.

Unsere Büros gibt es in vielen Städten.

Die Adressen finden Sie im Internet unter:

www.donumvitae.org

Wir wünschen Ihnen viel Spaß mit diesem Heft!

Hinweis:

Daran erkennt man schwierige Wörter im Text:

Sie sind **grün und fett**.

Die schwierigen Wörter werden im Text erklärt.

Darum geht es in diesem Heft:

Viele Gefühle Seite 2

Schwanger oder nicht? Ein Test Seite 3

Der Mutter-Pass..... Seite 5

Die Hebamme Seite 6

Die Schwangerschaft Seite 8

Das ist wichtig
in der Schwangerschaft Seite 20

Vorsorge Seite 21

Ein Foto vom Baby im Bauch Seite 22

Hilfen in der Schwangerschaft Seite 22

Alles rund um die Geburt..... Seite 25

Wo das Baby geboren wird..... Seite 25

Das passiert bei der Geburt..... Seite 27

Wenn die Geburt anders ist Seite 29

Kurz nach der Geburt Seite 30

Die ersten Wochen nach der Geburt Seite 31

Schluss-Wort Seite 32

Viele Gefühle

Jede Frau ist anders.

Darum hat jede Frau andere Gefühle.

Einige Frauen sind überrascht,
wenn sie schwanger sind.

Andere sind erschrocken.

Manche haben dann Angst vor der Zukunft.

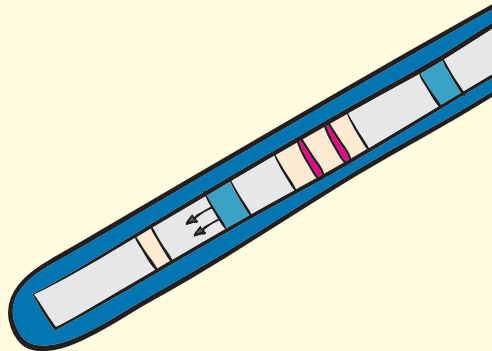
Für andere ist es der schönste Moment
in ihrem Leben.

Sie sind einfach glücklich,
dass sie schwanger sind.

Mit uns können sie über alles sprechen.

Über die schönen Gefühle.

Und über die schwierigen Gefühle.

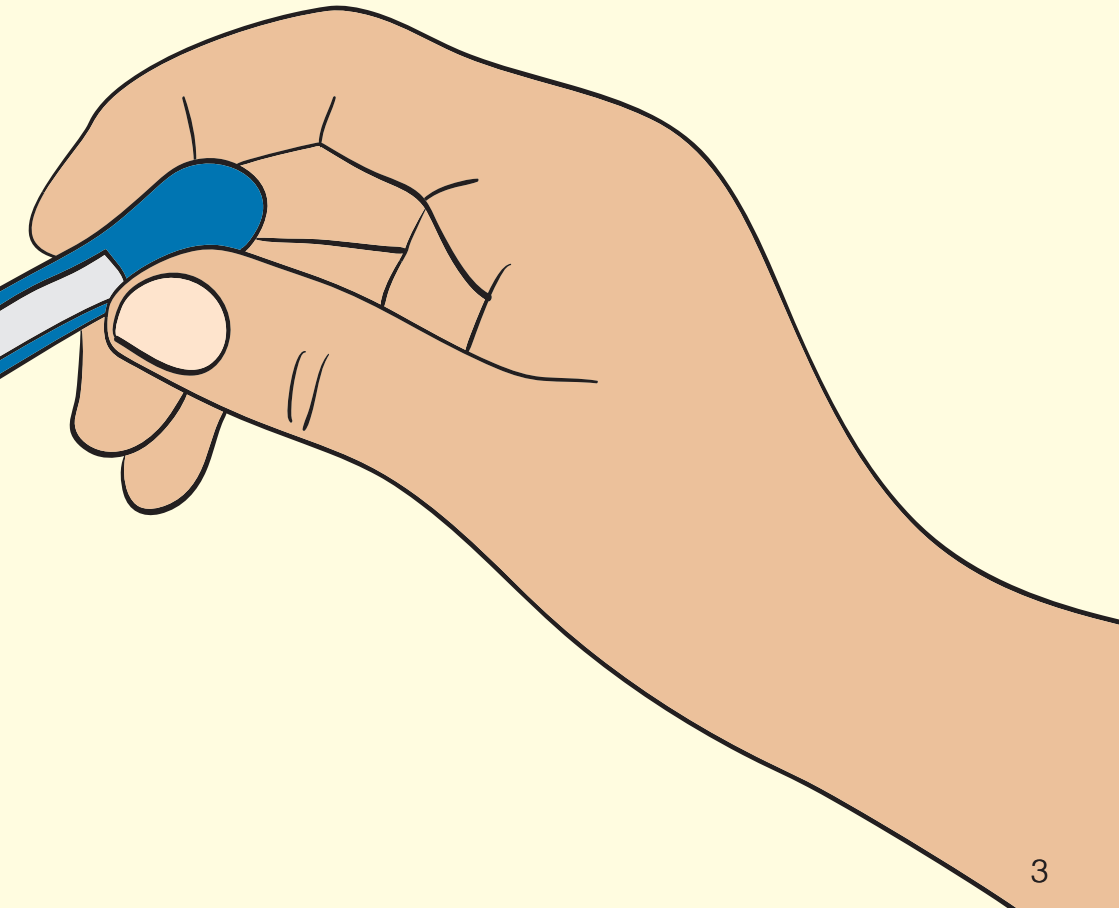


Schwanger oder nicht? Ein Test

Manche Frauen spüren schon sehr früh,
wenn sie schwanger sind.

Andere merken es,
wenn sie ihre **Periode** nicht bekommen.
Man sagt dazu auch: Regel oder Tage.

Ein Schwangerschafts-Test zeigt:
Die Frau ist schwanger.
Oder die Frau ist nicht schwanger.



Dann kann die Frau den Test machen:

Wenn sie ihre Periode nicht bekommen hat und noch ein paar Tage wartet.

Den Test kann sie in der Apotheke kaufen.

Oder in der Drogerie.

So kann eine Frau auch erfahren, ob sie schwanger ist:

Sie kann zum Frauen-Arzt
oder zur Frauen-Ärztin gehen.

Dort kann sie eine Untersuchung machen lassen.

Nach der Untersuchung

weiß die Frau:

Sie ist schwanger.

Oder sie ist nicht schwanger.



Der Mutter-Pass

Den Mutter-Pass bekommt man beim Frauen-Arzt oder bei der Frauen-Ärztin. Die schwangere Frau bringt den Mutter-Pass zu jeder Untersuchung mit.

Der Arzt schreibt dort alle wichtigen Infos über die Schwangerschaft rein.

Zum Beispiel:

- Wann die Geburt sein wird.
- Welche Untersuchungen die Frau macht.

Schwangere Frauen sollen den Mutter-Pass immer dabei haben.

So können die Ärzte in einem Notfall schnell helfen.

Zum Beispiel bei einem Unfall.

Dann wissen die Ärzte gleich:

Die Frau ist schwanger.



Die Hebamme

Eine Hebamme hat viele Aufgaben rund um die Schwangerschaft.

Zum Beispiel:

- Sie untersucht, ob es der Frau gut geht.
Und ob es dem Baby im Bauch gut geht.
- Sie ist bei der Geburt dabei.

Die Hebamme schreibt wichtige Infos in den Mutter-Pass.

Zum Beispiel:

- Wie das Baby im Bauch liegt.
- Wie das Herz des Babys schlägt.

Die Hebamme hilft der Familie auch nach der Geburt.

Das zeigt die Hebamme den Eltern zum Beispiel:

- Wie man das Baby richtig ernährt.
- Was man tun kann, wenn das Baby schreit.
- Wie man das Baby baden kann.
- Wie man den Tag mit dem Baby planen kann.

So lange kommt die Hebamme zu der Familie:

Das ist unterschiedlich.

In den ersten 10 Tagen kann die Hebamme jeden Tag kommen.

Danach kommt sie nicht mehr jeden Tag.

Zum Beispiel:

Dann kommt sie vielleicht nur noch

2 mal in der Woche.

Das macht sie meistens 8 Wochen lang.

Zu einigen Familien kommt die Hebamme, bis das Kind 1 Jahr alt ist.

Die Kranken-Kasse bezahlt die Hebamme.

Dafür gibt die Frau der Hebamme die Karte von der Kranken-Kasse.

Bei uns können Sie Adressen von Hebammen bekommen.



Die Schwangerschaft

Wie eine Frau schwanger werden kann

Eine Frau und ein Mann haben Geschlechts-Verkehr.

Der Mann führt seinen steifen Penis in die feuchte Scheide der Frau ein.

Das kann sich sehr gut anfühlen.

Den schönsten Moment nennt man Höhe-Punkt oder Orgasmus.

Beim Mann kommen dann Samen aus dem Penis.

Das ist eine weiße Flüssigkeit.

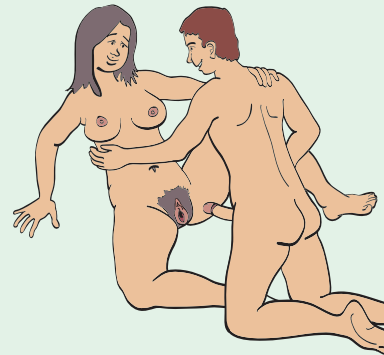
Durch diese Samen kann die Frau schwanger werden.

Denn die Samen können durch die Scheide bis zum Ei-Leiter kommen.

Dort können sich die Samen mit einer Ei-Zelle verbinden.

Das Ei kommt vom Eier-Stock.

Das heißt in schwerer Sprache: **Befruchtung**



Der erste Monat

1. bis 4. Woche

Der Samen und die Ei-Zelle haben sich verbunden.

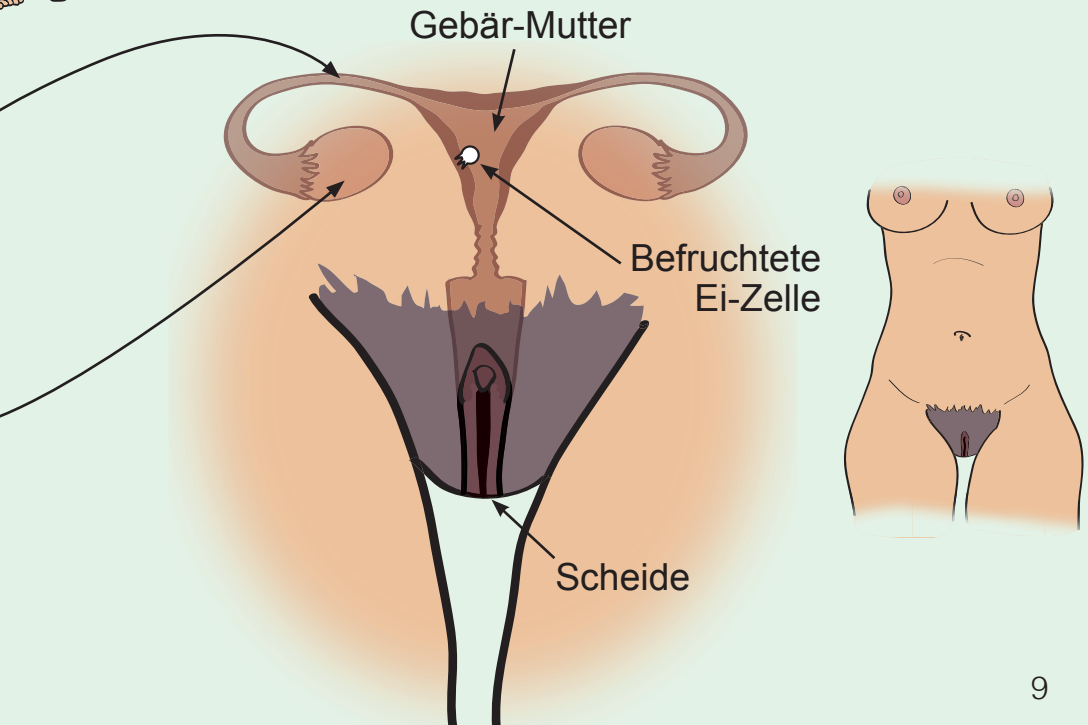
Nun wandert die befruchtete Ei-Zelle weiter.

Sie wandert durch den Ei-Leiter in die Gebärmutter.

Dort wächst sie weiter.

Nach 4 Wochen ist sie so groß wie ein Apfel-Kern.

In den ersten 3 Monaten heißt das Baby in schwerer Sprache: **Embryo**



Der zweite Monat

5. bis 8. Woche

Das Baby hat sich schon weiter entwickelt:
Das kleine Herz beginnt zu schlagen.
Es hat schon sehr kleine Arme und Beine.
Und winzige Finger und Füße.

Das Baby ist über die Nabel-Schnur mit der Mutter verbunden.

Durch die Nabel-Schnur bekommt das Baby alles, was es braucht.

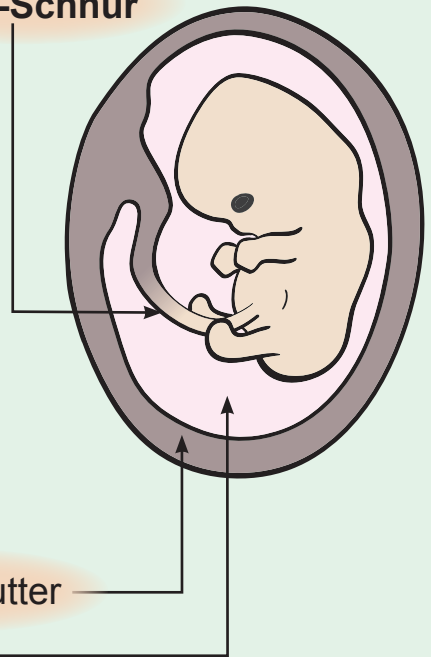
Zum Beispiel:

- Nahrung
- Schutz gegen Krankheiten

Das Baby ist nach 7 Wochen so groß wie eine Bohne.

Es schwimmt in der Gebär-Mutter im Frucht-Wasser.

Das ist ein Schutz für das Baby im Bauch.



**Viele Frauen fühlen sich
in den ersten Wochen müde.**

Einigen Frauen ist oft übel.

Andere haben viele unterschiedliche Gefühle:

Sie sind glücklich.

Und im nächsten Moment
sind sie plötzlich traurig.

Das alles ist normal.

Denn der Körper und die Seele müssen sich erst
an die Schwangerschaft gewöhnen.



Der dritte Monat

9. bis 12. Woche

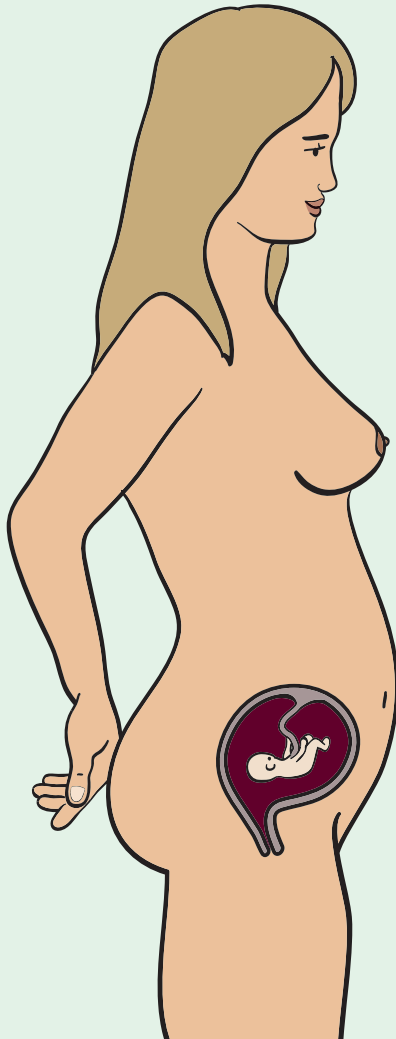
Das Baby entwickelt sich immer weiter:
Auch sein Magen wächst.
Es kann jetzt Frucht-Wasser trinken.

In schwerer Sprache heißt das Baby jetzt: **Fötus**

Bei der Frau wird der Bauch größer.
Vielleicht wird ihr die Kleidung schon zu eng.
Dann kann sie Kleidung
für schwangere Frauen kaufen.
Zum Beispiel Hosen mit einem Gummi-Band.

Der vierte Monat 13. bis 16. Woche

Jetzt wächst das Baby noch schneller.
Und es sieht schon wie ein kleiner Mensch aus.
Es ist so groß wie eine halbe Banane.
Auch der Bauch der schwangeren Frau
wächst jetzt schneller.



Der fünfte Monat

17. bis 20. Woche

Das Baby kann jetzt hören.
Oft können sanfte Musik
und die Stimme der Mutter
das Baby beruhigen.

Das Baby kann jetzt sein Gesicht verziehen.
Und es kann mit seinen Händen greifen.
Zum Beispiel:

Es kann die Nabel-Schnur anfassen.

Das Baby ist etwa 18 Zenti-Meter groß.

Bei der schwangeren Frau
werden die Brust-Warzen dunkler und größer.

Der sechste Monat 21. bis 24. Woche

Das Baby ist jetzt etwa 25 Zenti-Meter groß.

Es turnt oft im Bauch herum.

Seine Bewegungen kann man nun auch von außen fühlen.

Das geht, wenn man die Hand auf den Bauch der schwangeren Frau legt.

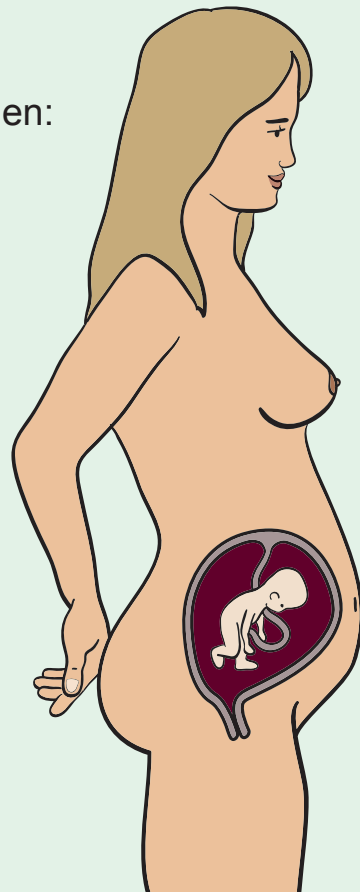
Das Baby lutscht jetzt oft am Daumen.

Das ist eine gute Übung.

Denn nach der Geburt muss das Baby auch saugen:

Es saugt dann an der Brust der Mutter.

Oder es saugt an der Milch-Flasche.



Der siebte Monat

25. bis 28. Woche

Das Baby braucht immer mehr Platz im Bauch.

Es merkt, wenn es von außen berührt wird.

Zum Beispiel:

Wenn die schwangere Frau

über ihren Bauch streicht.

Oder wenn der Partner über den Bauch streicht.

Oder eine andere Vertrauens-Person.

Der achte Monat

29. bis 32. Woche

Das Baby übt Schlucken und Saugen.

Es öffnet und schließt seine Augen.

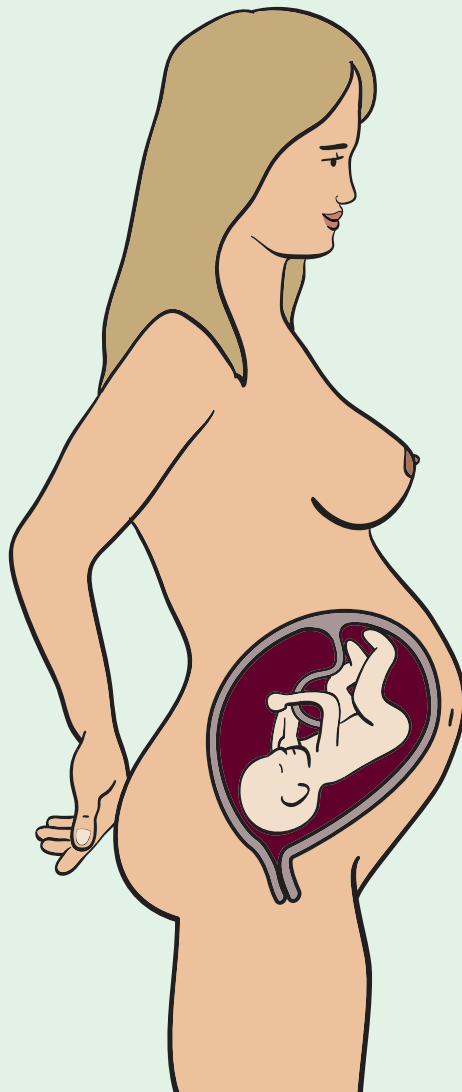
Es schläft und wacht auf.

Damit bereitet sich das Baby auf sein Leben
außer-halb von der Gebärmutter vor.

Denn nach der Geburt muss das Baby
saugen können.

Und es muss schlucken können.

Das spürt die schwangere Frau jetzt manchmal:
Dass ihr Bauch kurz hart wird.
Danach entspannt sich ihr Bauch wieder.
Das ist für ihren Körper
eine wichtige Übung für die Geburt.
In schwerer Sprache heißt das: **Übungs-Wehen**



Der neunte Monat

33. bis 36. Woche

Das Baby ist jetzt etwa 45 Zenti-Meter groß.
Es dreht den Kopf und rutscht tiefer nach unten.
Das ist gut für die Geburt.
Denn die meisten Babys kommen mit dem Kopf
zuerst auf die Welt.

Seine Lunge ist jetzt reif. Das bedeutet:
Wenn das Baby jetzt zur Welt kommt,
kann es schon alleine atmen.

**In den Brüsten der schwangeren Frau
ist jetzt Milch.**

Vielleicht kommt das Baby früher zu Welt.
Dann hat es schon genug Milch.

Der zehnte Monat

37. bis 40. Woche oder länger

Jetzt wird das Baby geboren.

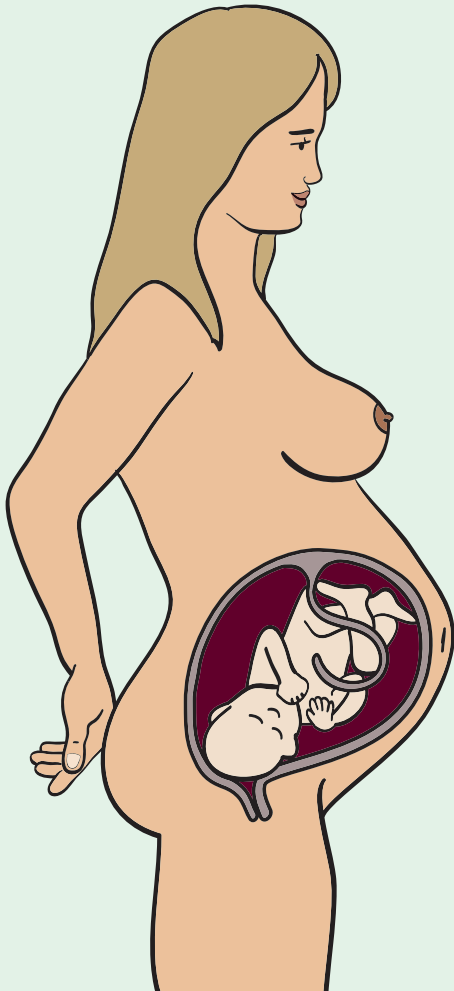
Einige Babys kommen früher.

Andere Babys kommen später.

Viele schwangere Frauen sind jetzt ungeduldig.

Sie möchten nicht länger auf das Baby warten.

Ihr Bauch zieht sich oft zusammen.



Das ist manchmal unangenehm.

Viele Frauen haben Rücken-Schmerzen.

Denn das Baby ist schwer geworden.

Mehr Infos über die Geburt finden Sie hier im Heft ab Seite 25.

Das ist wichtig in der Schwangerschaft

Der Körper einer schwangeren Frau hat sehr viel zu tun.

Das tut dem Körper gut:

- Wenn die Frau spazieren geht.
- Wenn die Frau Ruhe-Pausen macht.
- Wenn die Frau viel trinkt.
- Wenn die Frau gesunde Sachen isst.

Zum Beispiel:

- Kartoffeln, Gemüse und Obst.
- Milch, Käse und Quark.
- Nüsse, Müsli und Voll-Korn-Brot.



Das alles ist auch für das Baby im Bauch gut.

Das soll eine schwangere Frau nicht tun:

- Sie soll nicht rauchen.
- Sie soll keinen Alkohol trinken.
- Sie soll nur dann Medizin nehmen, wenn der Arzt das verschrieben hat.

Denn das alles ist schlecht für das Baby. Das Baby kann davon krank werden.

Vorsorge in der Schwangerschaft

Zur Vorsorge gehören Untersuchungen und Beratungen.

Das entscheidet die Frau selbst:

Bei wem sie die Untersuchungen und Beratungen machen lässt:

- Beim Frauen-Arzt und bei der Frauen-Ärztin.
- Oder bei der Hebamme.

Die Kranken-Kasse bezahlt das bei beiden.

Das untersucht der Frauen-Arzt oder die Hebamme zum Beispiel:

- Das Blut und den Urin von der Frau.
- Wie groß das Baby im Bauch ist.
- Wie das Herz von dem Baby schlägt.

Der Frauen-Arzt und die Hebamme schreiben jede Untersuchung in den Mutter-Pass.



Ein Foto vom Baby im Bauch

Mit einem Gerät kann der Arzt
das Baby im Bauch sehen.

Auch die schwangere Frau kann es dann sehen.

In schwerer Sprache heißt das: **Ultra-Schall**

Oft macht eine Frau in der Schwangerschaft
3 mal eine **Ultra-Schall-Untersuchung** mit.

Hilfen in der Schwangerschaft

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit.

Für diese Zeit gibt es einige Hilfen.

Auch nach der Geburt gibt es einige Hilfen.

Zum Beispiel:

- Kurse
- Beratung
- Geld

Gerne beraten wir Sie dazu!

Infos zu Hilfen

finden Sie im Heft:

**Rat und Hilfe in der
Schwangerschaft**



Kurs zur Geburts-Vorbereitung

Der Kurs ist für schwangere Frauen oder Paare.

Meistens leitet eine Hebamme den Kurs.

Man lernt viel über die Geburt.

Und über die Zeit nach der Geburt.

Das lernt man zum Beispiel:

- Was der Frau während der Geburt gut tun kann.
- Wie man sich entspannen kann.
- Wie der Partner bei der Geburt helfen kann.
- Was wichtig ist für das Leben mit dem Baby.

Den Kurs für die Frau bezahlt die Kranken-Kasse.

Der Partner muss das Geld oft selbst bezahlen.

Einige Frauen können keinen Kurs in der Gruppe machen.

Zum Beispiel weil sie krank sind.

Dann kann die Hebamme zu der Frau kommen.

Sie kann den Kurs dann alleine machen.

Dafür braucht sie eine

Bescheinigung vom Arzt.



Kurs zur Pflege von Babys

Eine Kinder-Kranken-Schwester leitet den Kurs.

Das lernt man in dem Kurs:

Wie man sich gut um das Baby kümmern kann.

Man kann viele Fragen stellen.

Zum Beispiel:

- Wie man das Baby gut ernähren kann.
- Was man für das Baby braucht.
- Wie das Baby schlafen lernt.

Und man kann Vieles üben.

Zum Beispiel:

- Wie man dem Baby eine Windel anzieht.

In schwerer Sprache heißt der Kurs:

Säuglings-Pflege-Kurs

Die Kranken-Kasse bezahlt den Kurs nicht.



Alles rund um die Geburt

Wo das Baby geboren wird

Das ist gut bei der Geburt:

Wenn sich die Frau sicher und geborgen fühlt.

Das kann die Frau aussuchen:

Wo sie das Baby zur Welt bringen möchte.

Die Frau kann das mit dem Arzt besprechen.

Oder mit der Hebamme.

Dort kann die Frau das Baby zur Welt bringen:

- **Bei sich zu Hause.**

Dann kommt die Hebamme zur ihr nach Hause.

- **Im Geburts-Haus oder in einer Geburts-Praxis.**

Dort gibt es mehrere Zimmer für die Geburten.

Und mehrere Hebammen arbeiten dort.

- **Im Kranken-Haus.**

Dort gib es mehrere Zimmer für die Geburten.

Hebammen und Ärzte arbeiten dort zusammen.

Die schwangere Frau kann sich alles vorher anschauen.

Dann kann sie in Ruhe entscheiden:

Dieser Ort ist für mich richtig.

Hier möchte ich mein Baby zur Welt bringen.

Jede Frau kann zur Geburt

ihren Partner mitnehmen.

Oder eine andere Vertrauens-Person.

Gut zu wissen:

Im Mutter-Pass steht ein Geburts-Termin.

Aber nur ganz wenige Babys

kommen genau an diesem Termin zur Welt.

Einige kommen früher.

Andere kommen später.

Das ist ganz normal.

Das passiert bei der Geburt

Erster Schritt:

Damit beginnt die Geburt meistens:

Die Frau bekommt **Wehen**.

Das ist ein Schmerz im Bauch.

Dabei zieht sich die Gebärmutter im Bauch zusammen.

Und das Baby wird nach unten gedrückt.

Die **Wehen** werden immer stärker.

Und sie kommen regelmäßig.

Zum Beispiel alle 10 Minuten.

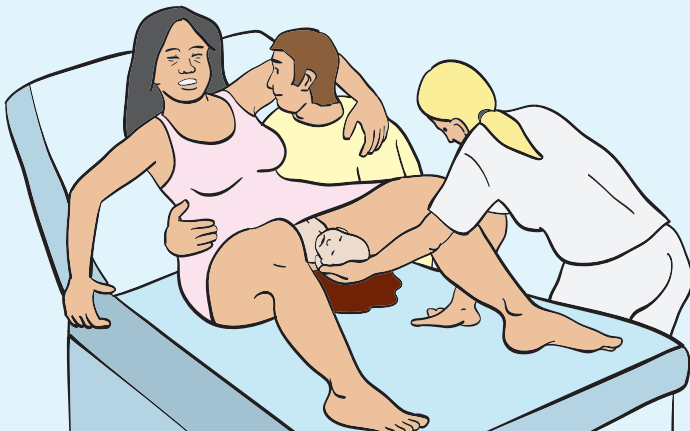
Die Wehen schieben das Baby langsam nach unten.

Denn das Baby soll später durch

die Scheide von der Frau raus kommen.

Dazu muss sich zuerst der Muttermund öffnen.

Der Muttermund ist an der Gebärmutter.



Zweiter Schritt:

Wenn der Mutter-Mund offen ist.

Jetzt kann das Baby bald raus kommen.

Die **Wehen** sind noch stärker.

Viele Frauen haben nun große Schmerzen.

Das hilft oft bei den Schmerzen:

- Wenn die Frau sich bewegt.
- Wenn eine vertraute Person bei der Frau ist.

Einige Frauen möchten dann auch ein Schmerz-Mittel bekommen.

Dritter Schritt:

Die Press-Wehen beginnen.

Sie sind kurz und heftig.

Sie drücken das Baby noch stärker nach unten.

Oft kann die Frau mit ihrer Atmung helfen, das Baby weiter nach unten zu drücken.

Die **Press-Wehen** dauern so lange, bis das Baby durch die Scheide raus kommt.

Jetzt kann die Mutter ihr Baby endlich in den Armen halten.

Wenn die Geburt anders ist

Manchmal ist eine Geburt sehr kompliziert.

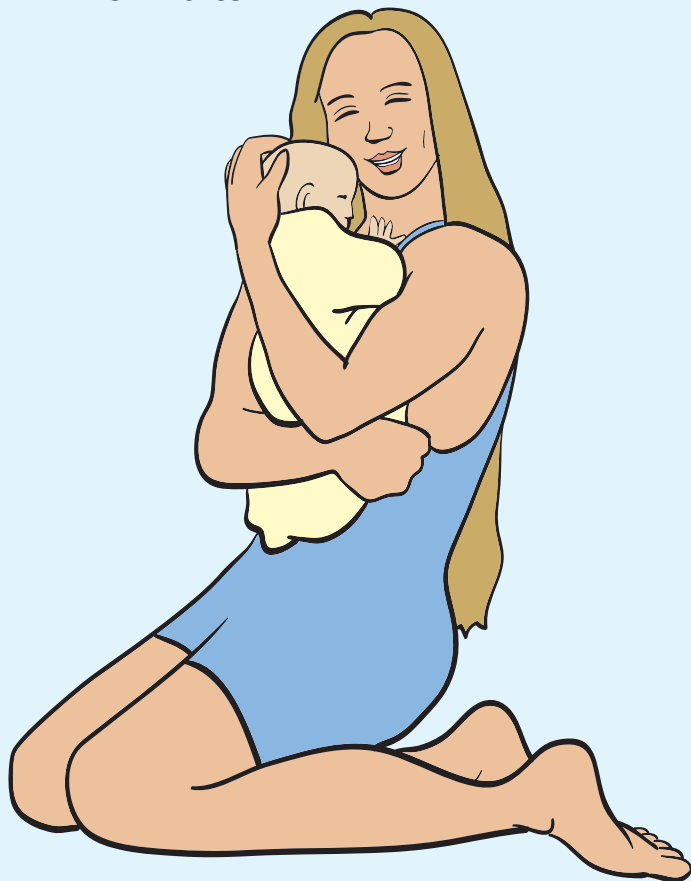
Das Baby kann dann nicht
aus der Scheide raus kommen.

Aber der Arzt kann
einen **Kaiser-Schnitt** machen.

Das ist eine Operation.

Dabei holt der Arzt das Baby aus dem Bauch.

**Danach kann die Mutter ihr Baby endlich
in den Armen halten.**



Kurz nach der Geburt

Jetzt kommt noch die **Plazenta** aus der Scheide.
Sie war in der Gebärmutter.
Sie war wichtig für die Ernährung,
als das Baby noch im Bauch war.

Gleich nach der Geburt
kann die Frau das Baby stillen.

Das bedeutet:

Das Baby saugt an den Brustwarzen der Frau.

So bekommt das Baby die **Vor-Milch**.

Das ist die erste Milch nach der Geburt.

Die ist sehr gesund für das Baby.

Die **Vor-Milch** schützt das Baby vor Krankheiten.

Auch für die Mutter ist das Stillen gut.



Die ersten Wochen nach der Geburt

Die ersten 6 bis 8 Wochen heißen: **Wochen-Bett**

Die Mutter und das Baby

lernen sich besser kennen.

Im Leben der Frau verändert sich

beim ersten Baby besonders viel.

Sie ist zum ersten Mal Mutter.

Vieles dabei ist ganz neu für sie.

Oft haben Frauen nach der Geburt viele unter-schiedliche Gefühle.

Zum Beispiel: Sie sind glücklich.

Im nächsten Moment sind sie plötzlich traurig.

Das tut den meisten Frauen gut:

Sich hinlegen und ausruhen.

Das geht gut, wenn das Baby schläft.

Die Hebamme ist jetzt eine wichtige

Ansprech-Partnerin.

Sie besucht die Mutter und das Baby zu Hause.

Sie beantwortet Fragen und kann Tipps geben.

Schluss-Wort

In diesem Heft ist nur wenig Platz.

Darum können wir hier nicht alles aufschreiben.

Vielleicht wollen Sie mehr wissen.

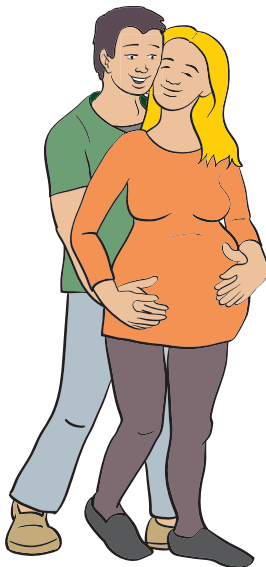
Zum Beispiel:

- Was steht genau im Mutter-Pass?
- Was soll man zur Geburt mitnehmen?
- Was braucht das Baby nach der Geburt?
- Welche Hilfen bekommt man vom Jugend-Amt?

Über alle Fragen können Sie
mit der Hebamme reden.

Und Sie können zu unserer
Beratungs-Stelle kommen.

Wir nehmen uns gerne Zeit für Sie!



Wer dieses Heft gemacht hat:



donum vitae Bundes-Verband e.V.

Petra Schyma - Referentin

Barbara Knorz – Beraterin und Hebamme

Leichte Sprache:



Lebenshilfe – Annette Flegel
Main-Taunus

Auf Leichte Sprache geprüft von:

Anita Kühnel und Anette Bourdon

von dem Verein Mensch zuerst

Zeichnungen:

Kuwe Fritz

Wer Geld für das Heft gegeben hat:

Bundes-Zentrale für
gesundheitliche Aufklärung



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

donum vitae hat 4 Hefte
in Leichter Sprache gemacht:

- Liebe, Sex und Verhütung
- Rat und Hilfe in der Schwangerschaft
- Schwangerschaft und Geburt
- Das ist wichtig bei der rechtlichen Betreuung

Impressum

donum vitae zur Förderung des Schutzes
des menschlichen Lebens e.V.

Bundesverband
Breite Straße 27
53111 Bonn

Telefon: 02 28 - 3 86 73 43

E-Mail: info@donumvitae.org

Internet: www.donumvitae.org
www.donumvitae-onlineberatung.de