

Kugelzeit

In der Schwangerschaft rundum versorgt – mit unseren Infos

Bonding ohne Papa?

Die Zahl der ambulanten Geburten ist in der Corona-Pandemie sprunghaft angestiegen, manche Kliniken sprechen von einer Verdopplung. Der Hauptgrund: Selbst Väter dürfen nur unter strengen Hygienevorkehrungen auf die Wochenstation, und das meist auch nicht länger als eine Stunde am Tag. Bonding mit Papa? Fehlanzeige!

Ist die ambulante Geburt auch etwas für euch? Hinter diese fünf Fragen solltet ihr dafür einen Haken machen können:

- Traut ihr euch ohne „Wenn und Aber“ zu, 23 Stunden am Tag (ein Stunde ist die Hebamme da) alleine mit dem Baby, dem Stillstart, der Erschöpfung klarzukommen?
- Habt ihr mit eurer Nachsorge-Hebamme fest vereinbart, dass sie noch am Tag der Geburt (und natürlich auch danach) zu euch kommen kann? Denkt auch an Ostern und die anderen Feiertage – da haben auch viele Hebammen frei!
- Habt ihr einen Kinderarzt, der die U2 und das Neugeborenen-Screening (am besten bei einem Hausbesuch) übernimmt?
- Wenn du rhesusnegativ bist, benötigst du wahrscheinlich in den ersten 72 Stunden nach der Geburt eine Anti-D-Serumgabe. Hast du mit deinem Frauenarzt abgeklärt, wie und wann du die Spritze bekommen kannst?
- Gibt es jemanden, der euch in den ersten Tagen unterstützen kann? Etwa Einkäufe erledigen, eine Suppe kochen, Wäsche waschen ...

Und klar: Schwangerschaftsdiabetes, Frühgeburt, Kaiserschnitt – das sind drei handfeste Gründe, die gegen eine ambulante Geburt sprechen.



Sauber-Bär

Wer sich vorgenommen hat, als Mama ein besserer Mensch zu werden, kann sich mit dieser wunderbaren Spieluhr in Sachen Nachhaltigkeit schon mal ein Sternchen aufkleben: Denn dieser Waschbär ist vegan (aus Biobaumwolle und mit Maiswatte gefüllt) und klimafreundlich in Deutschland hergestellt. 47 Euro, www.rasselfisch.de

Lecker einseifen

Muttermilch ist großartig. Vor allem natürlich, weil dein Baby davon wunderbar satt wird. Aber wenn du was übrig hast, kannst du damit auch noch andere tolle Sachen machen, zum Beispiel: Seife! Die soll zum Beispiel besonders gut für Neurodermitis-Babys sein.

Dafür besorgst du dir eine Rohseife (zum Beispiel aus Sheabutter) und schmilzt sie im Wasserbad. Mische sie dann im Verhältnis 2:1 mit Muttermilch und fülle sie in kleine Eiswürfelförmchen (am besten aus Silikon). Ab damit ins Tiefkühlfach und über Nacht aushärten lassen – fertig ist die Seife!

Grün gegen Rot

Kleine Äderchen auf den Wangen oder unter den Augen sind oftmals nervige Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft. Sie entstehen, weil die Haut jetzt stärker durchblutet ist. Ein echtes Wundermittel dagegen: grüner Concealer. Weil Grün die Komplementärfarbe zu Rot ist, verdeckt die Farbe perfekt ungewünschte rote Flecken und Äderchen. Aber Achtung: Auf normaler Haut bleibt der Concealer das, was er ist: grün. Deshalb am besten noch mal mit hautfarbenem Puder oder Make-up nacharbeiten.



29 000

Mehrlinge kamen im Jahr 2019 zur Welt. Unter den insgesamt rund 781 000 Neugeborenen machten sie damit einen Anteil von 3,7 Prozent aus. Die Zahl der Mehrlingskinder steigt in Deutschland unaufhaltsam – seit den 1980er-Jahren hat sie sich mehr als verdoppelt.

QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT
