



Eine gesunde, natürliche Schwangerschaft für Mutter und Kind

Welche Frau wünscht sich das nicht? Im Gegensatz zu dem was uns heute oft eingeredet wird ist eine Schwangerschaft keine Krankheit, sondern ein ganz natürlicher Vorgang. Und genauso natürlich sollten wir damit umgehen – auch zum Wohle unseres Kindes.

Für die alten Ägypter war es unheimlich wichtig Nachkommen zu zeugen. Kinder waren anscheinend das größte Gut was man sich wünschen konnte. Die "Lehre des Ani" rät den Männern: "Nimm dir eine Frau, solange du jung bist, auf dass sie dir einen Sohn bringe; Sie soll für dich gebären, solange du noch jugendlich bist. Es ist richtig, Menschen hervorzubringen. Glücklicher der Mann, der viele Menschen hat, er wird wegen seiner Nachkommenschaft bewundert." Ein besonders wichtiger Hintergrundgedanke lag bestimmt auch darin, dass sich jemand nach deinem Tod um den Totenkult kümmern musste. Ein Text aus der Spätzeit macht das besonders deutlich: "...ein Mann, dem kein Kind geboren ist, der ist wie einer, der nicht gewesen ist, er ist nicht geboren. Seines Namens wird nicht gedacht, sein Name wird nicht ausgesprochen, wie der von jemand, der nicht gelebt hat..."

Um Unfruchtbarkeit zu vermeiden verehrte man die Götter Bes, Thoeris und Hathor, die alle mit Fruchtbarkeit und Geburt in Verbindung gebracht wurden. Man fand auch kleine Frauenstatuetten, bei denen oft ein Schamdreieck aufgezeichnet worden ist, die wahrscheinlich dieselben Funktionen wie die Götterstatuetten hatten. In ihrer Verzweiflung schrieben manche Ägypter auch Briefe an tote Verwandte mit der Bitte ihrer Frau oder einem selbst doch Fruchtbarkeit zu schenken. Es gab sogar Tests, die angeblich beweisen sollten ob eine Frau fruchtbar war oder nicht. So stampfte man z.B. Melonen und durchtränkte sie mit der Milch einer Mutter, die einen Jungen geboren hatte. Wenn die Frau davon Blähungen bekam, konnte sie nicht schwanger werden.

Heute sehen wir das Ganze natürlich mit anderen Augen. Wenn eine Frau ihren Körper genau kennt, merkt sie schon vor dem Ausbleiben der nächsten Periodenblutung, dass sich etwas in ihrem Körper verändert. Ausgelöst werden diese Veränderungen in erster Linie von Hormonen, die von der Leibesfrucht in der Frühschwangerschaft an das mütterliche Blut abgegeben werden. Die ersten Anzeichen sind sehr vielfältig und nicht nur von Frau zu Frau unterschiedlich, sondern manchmal bei derselben Frau in verschiedenen Schwangerschaften anders. Das wohl bekannteste, jedoch nicht zwingend notwendige, erste Anzeichen ist die morgendliche Übelkeit, die sich meist im Laufe des Vormittages und vor allem mit fortschreitender Schwangerschaft bessert, neben der plötzlichen Unverträglichkeit verschiedener Gerüche oder Geschmacksrichtungen. Viele Frauen bemerken zuerst Kreislaufstörungen in Form von Schwindel oder Ohrensausen durch Abnahme des Blutdruckes. Auch werden häufiger Harnrang und erschwerten Stuhlgang registriert, ebenso Änderungen des Appetits und vermehrter Speichelfluss. Manche Frauen entdecken besonders verstärkte (hier hilft unsere Aloe Propolis Creme hervorragend) oder außergewöhnlich reduzierte Hautunreinheiten. Auch die Basaltemperaturkurve kann Auskunft über eine Schwangerschaft geben: bleibt die Körperkerntemperatur länger als 14 Tage erhöht, ist die Wahrscheinlichkeit einer Schwangerschaft sehr groß. Häufig verspüren die Frauen verstärkt Müdigkeit oder psychische Veränderungen: sie sind oft reizbarer und emotionsgeladener. Bei den meisten Frauen fließen in einer Schwangerschaft sehr viel schneller die Tränen als sonst.

Es kommt vor, dass Frauen in der Frühschwangerschaft einige dieser Veränderungen bemerken, sie aber nicht deuten können. Oft machen sie deshalb erst, wenn die Periodenblutung einige Tage ausbleibt, einen Schwangerschaftstest oder gehen zu ihrem Frauenarzt. Die meisten Frauen sind dann schon ungefähr in der 5.-7. Schwangerschaftswoche. Um das rechnerische Schwangerschaftsalter bestimmen zu können, muss der Arzt den ersten Tag der letzten Regelblutung kennen. Von hier aus beginnt die Zählung, das heißt, der Tag der Befruchtung wird zunächst rein rechnerisch ermittelt. Bei



einem normalen regelmäßigen 28-Tageszyklus geht man davon aus, dass der Eisprung am 14. Tag stattgefunden hat und das Ei auch an diesem Tag befruchtet wurde. Etwa zwei Stunden nach dem Geschlechtsverkehr haben die Spermien die 17 bis 18 cm lange Distanz zum Ei überwunden. Zirka ein Tag nach der Befruchtung beginnt die erste Zellteilung.

Etwa drei, vier Tage nach der Befruchtung hat die Eizelle über den Eileiter die Gebärmutter erreicht und beginnt, sich einzurichten. Fünf bis sechs Tage nach der Befruchtung nistet sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter ein. An dem Tag, an dem die nächste Regelblutung nun ausbleibt (28. Zyklustag), beginnt somit die 5. Schwangerschaftswoche. Dies bedeutet, dass die ersten beiden Wochen bis zum 14. Zyklustag mitgerechnet werden, obwohl die Frau in dieser Zeit natürlich noch nicht schwanger war. Die Formel lautet: 1. Tag der letzten Menstruation + 7 Tage + 1 Jahr - 3 Monate +/- x (x = Abweichung vom 28-tägigen Zyklus). Kommt eine schwangere Frau nun in der 5. Schwangerschaftswoche zu ihrem Frauenarzt, wird dieser sie zur Feststellung der Schwangerschaft zunächst untersuchen. Dabei kann er einen aufgelockerten, blassbläulich verfärbten Muttermund feststellen und eine leicht vergrößerte aufgelockerte Gebärmutter ertasten. Wenn er nun eine Ultraschalluntersuchung der Gebärmutter vornimmt, kann er meist schon eine kleine flüssigkeitsgefüllte Blase erkennen, die Fruchthöhle. Embryonale Anteile sind meist erst 1-2 Wochen später zu sehen. Dann kann man sogar schon das kleine Herzchen schlagen sehen.

Tatsächlich dauert eine Schwangerschaft durchschnittlich 266 Tage. Zum berechneten Termin kommen jedoch nur vier Prozent der Kinder zur Welt, innerhalb von einer Woche um den errechneten Geburtstermin herum 26 Prozent und innerhalb von drei Wochen um den errechneten Geburtstermin 66 Prozent.

Mutter und Kind sind mit der Einnistung des befruchteten Eies eine Einheit. Das Kind wird über die Nabelschnur ernährt, die es mit dem Mutterkuchen (Plazenta) verbindet. Sie gleicht einem dicken Schwamm, in dessen Lücken das mütterliche Blut fließt. Über das Blut werden Sauerstoff und Nährstoffe durch die Nabelschnur in den kindlichen Organismus transportiert. Abfallprodukte des kindlichen Stoffwechsels, wie Harnstoff und Kohlendioxid, gehen über den selben Weg zurück zur Mutter. Allerdings werden nicht nur Nährstoffe ausgetauscht. Das Kind "trinkt" und "raucht" mit und wird von anderen Drogen und Medikamenten unausweichlich mitbehandelt. Deshalb sollten Schwangere grundsätzlich keinen Alkohol trinken und auf das Rauchen, genauso wie auf Medikamente, ganz verzichten.

Vor allem sollte die werdende Mutter Nährstoffe zu sich nehmen, welche wenig oder kaum Kalorien haben. Hier ist die Aloe Vera eine umfassende und gesunde Nahrungsergänzung. Die Aloe Vera ist seit mehr als 6000 Jahren als Pflanze mit legendären heilenden Eigenschaften bekannt. Die Wirkung jedes einzelnen, ihrer mehr als 400 Inhaltsstoffe (Aminosäuren, Oligoelemente, Mineralsalze, Vitamine u.v.m.) und die Synergie aller Substanzen machen sie zu einem Vital-, Gesundheits- und Schönheitsmittel von aufsergewöhnlicher Qualität. Besonders wirksam ist das aus dem Blattmark gewonnene Gel. Es eignet sich hervorragend zur Einstellung des Säuren/Basengleichgewichtes, zur Regulierung der Darmflora, zur Förderung, Regulierung und Normalisierung der Verdauungsfunktionen, zur Aktivierung und Reaktivierung der körpereigenen Abwehrkräfte sowie zur Unterstützung und Modulation des Eiweißstoffwechsels.

Eine große Bedeutung haben auch Omega 3-Fettsäuren (Arctic Sea) für die Entwicklung ungeborener Kinder. Diese sind Grundlage einer Studie von Michel Odent und Kollegen, die 1996 an einer Londoner Klinik durchgeführt wurde. Die Ergebnisse zeigten, dass das durchschnittliche Geburtsgewicht und die Schwangerschaftsdauer in direkter Korrelation mit der Menge des konsumierten Fisches stand. Den größten Zusammenhang sahen die Forscher bei einer täglichen Fischeaufnahme von 15



Gramm. Bereits frühere Untersuchungen haben ergeben, dass Fischöle einen positiven Effekt auf den Schwangerschaftsverlauf besitzen. Anlass der Untersuchung war die Entdeckung, dass die Fette, die wir essen, die Produktion der körpereigenen Fette beeinflussen. Die körpereigenen Fette wiederum sind an der Regulierung des Blutstroms zur Plazenta und während der Geburt beteiligt. Omega 3- und 6-Fettsäuren sind im Körper nicht austauschbar mit Transfettsäuren, die in der Nahrung der industrialisierten Länder häufig vorkommen. Diese Transfettsäuren gelangen über die Plazenta zum Kind und können Wachstumsstörungen (Gestosen) hervorrufen. Die Beobachtungen der Studie legen nahe, dass der Konsum von fettem Seefisch die Schwangerschaft bei drohender Frühgeburt verlängern, das Geburtsgewicht des Kindes steigern und Schwangerschaftserkrankungen (Gestosen) vorbeugen kann. Meiden Schwangere Fisch, so die Wissenschaftler, sollte zumindest supplementiert (Arctic Sea Omega 3) werden.

Das "jede Schwangerschaft einen Zahn kostet" ist ein Märchen. Man sollte zu Beginn, oder besser noch vor der Schwangerschaft, zum Zahnarzt gehen, damit evtl. Zahnprobleme im Vorfeld in Ordnung gebracht werden können. Schmerzstillende Spritzen sind während der Schwangerschaft zu Gunsten des Kindes tabu. Um auch das Zahnfleisch gesund und die Zähne strahlend weiß zu halten empfehlen wir das Forever Bright Tooth Gel. Es ist ohne Schleifmittel und ohne Fluor und verleiht Frische den ganzen Tag, ohne den Zahnschmelz anzugreifen.

Während der Schwangerschaft ist eine Gewichtszunahme von sechs bis elf Kilo die Regel. Im Einzelnen wiegen Fruchtwasser ½ bis 1 kg, Mutterkuchen ½ kg, Gebärmutter 1 bis 1½ kg, neu gebildetes Blut 1 kg, neu gebildetes Gewebe 2 kg, Wassereinlagerungen 1 bis 3½ kg. Während der Schwangerschaft wächst die Gebärmutter um das 500 bis 800fache, am Ende der Schwangerschaft wiegt sie ohne "Inhalt" 1000 bis 1500g. Sie übernimmt die Funktion von Lunge, Leber, Niere, Darm und einigen Drüsen des Kindes. Außerdem schützt sie das Kind vor dem Übertritt von Bakterien und produziert Hormone, die die Schwangerschaft erhalten (z.B. Östrogen, Progesteron). Auf der kindlichen Seite mündet etwa in der Mitte der Plazenta die Nabelschnur. In ihr verlaufen zwei Arterien, die Blut und die Stoffwechselabbauprodukte des Kindes zur Mutter bringen und eine Vene, die nährstoff- und sauerstoffreiches Blut zum Kind bringt – soweit vorhanden. Um dies zu gewährleisten empfehlen wir Forever Lite Drink, der ist nicht nur leicht zuzubereiten, sondern enthält auch noch sehr viele notwendige Nährstoffe, die vom Top-Ernährungswissenschaftler Dr. Jeffrey Bland formuliert wurden. Forever Lite hilft fit zu bleiben. Es schmeckt gut, und enthält Nährstoffe, die überschüssiges Fett im Zaun halten - ohne eine Diät zu machen. Forever Lite enthält Faserstoffe, um die Beseitigung von Giften zu garantieren. Wenn der Darmtrakt zu langsam ist, werden viele Giftstoffe vom Körper absorbiert. Sollte das passieren, wird der Körper die Gifte mit Wasser umgeben, um sich zu schützen. Dadurch hält dann der Körper Wasser zurück. Der Zusatz von Aloe Vera garantiert die Absorption aller Nährstoffe und hilft dem Entgiftungsprozess. Es reinigt den Verdauungstrakt, verbessert die Blutzirkulation, hilft Stoffwechselstörungen beseitigen, reduziert die Auswirkungen von Allergien, verstärkt die Körperausgeglichenheit und ist gut als generelles Stärkungsmittel.

In der Fruchthöhle befinden sich 500 bis 1000ml Fruchtwasser, es ist eine klare, alkalische und sterile Flüssigkeit. Im Fruchtwasser schwimmen Flocken der Käseschmiere, die die Haut des Kindes produziert um sich vor dem umgebenden Wasser zu schützen. Die Aufgabe des Fruchtwasser besteht darin das Kind vor Druck von außen zu schützen.

Die Eizelle heißt **bis zum 15. Tag nach der Befruchtung** Embryo (griechisch = im Inneren keimen). Das Fruchtwasser bildet sich. Der Durchmesser des befruchteten Eis beträgt ca. 0,2 mm - das entspricht der Größe eines Punkts. Das befruchtete Ei hat sich endgültig in der Gebärmutter schleimhaut eingenistet, so dass der Embryo, der Dottersack und die Fruchtwasserhöhle vollkommen bedeckt sind. Ein Fibrinpfropfen verschließt das Loch zur Gebärmutter. Der Mutterkuchen bildet sich. Der Embryo



kann jetzt durch den Mutterkuchen Sauerstoff und Nahrung aufnehmen. In der Embryonalperiode entwickeln sich die einzelnen Organe und Gewebe. Während dieser Zeit ist der Embryo gegenüber schädigenden Einflüssen besonders anfällig, da diese zu bleibenden Schäden führen können. Die meisten Missbildungen entstehen in dieser kritischen Entwicklungsphase.

Der Mensch verliert sowohl durch Umwelteinflüsse, Krankheiten, schlechte Lebensgewohnheiten, Stress wie auch in der Schwangerschaft lebensnotwendiges Vitamin C. Es ist seit 1905 bekannt und essentiell (lebenswichtig), weil es den Körper von Toxinen und Stoffwechselschlacken befreit, und unsere Gefäße elastisch hält, aber nicht vom Körper selbst produziert wird, sondern durch die Ernährung zugeführt werden muss. Man weiß, dass schon eine einzige Zigarette 25 mg Vitamin C zerstört, d.h. etwa ein Drittel des täglichen Bedarfs (lt. DGE) und starke Gefühle (Angst, Aggression, Eifersucht, Depressionen, etc.) innerhalb von nur 20 Minuten bis zu 300 Milligramm Vitamin C benötigen. Einige Medikamente, aber vor allem das von Pflanze, Tier und Mensch ausgeschiedene Kohlenmonoxyd, sind ebenfalls für den Verlust des Vitamin C - Gehaltes verantwortlich, sodass insbesondere der Umweltverschmutzung am stärksten ausgesetzte Stadtbewohner den Vitamin C-Mangel ausgleichen müssen. Leider ist Vitamin C wasserlöslich und wird daher schnell vom Körper ausgeschieden. Um seine Wirksamkeit zu verlängern wird in unserem **Absorbent C** das Vitamin C an Haferkleie gebunden, die lange im Magen- Darmtrakt verbleibt. D. h. 60 mg werden innerhalb von sechs Stunden an den Organismus abgegeben. Durch diesen Retardeffekt (verzögerte biodynamische Freisetzung) kann Vitamin C auch noch auf der Ebene wirken, auf welcher der eigentliche Nährstoffaustausch stattfindet. Auch die naturbelassene Faser des Hafers hat ihre Bedeutung für die Gesundheit. Sie saugt Wasser in den Magen und Dünndarm wie ein Schwamm auf und vermittelt deshalb ein Gefühl der Sättigung. Wissenschaftler haben bewiesen, dass nur 40g Haferkleie täglich genügen, um den Cholesterinspiegel eines Erwachsenen um 3% senken. Absorbent C hilft bei Heilungsprozessen, wird für gesunde Zähne und Zahnfleisch benötigt, fördert die Elastizität und stärkt die Blutgefäße, hilft bei der Infektionsvorbeugung, reduziert verschiedene Allergien, hilft beim Abbau von Cholesterin und Kollagen, ist gut für die Heilung von Wunden und erhöht die Absorbierung von Eisen auf 300 %. Gesunde Menschen benötigen ca. zwei bis vier Kautabletten täglich, Raucher, Alkoholiker, ältere und kranke Menschen mindestens die doppelte Menge.

In der **3. – 8. Schwangerschaftswoche** (SSW) verändert sich das Aussehen durch das Wachstum des Kopfes und die Anlage des Gesichtes mit Augen, Mund und der Gliedmaßen. Das innere Ohr wird gebildet. Nun beginnen sich die Organe des Embryos, Lunge, Leber, Bauchspeicheldrüse und Schilddrüse, zu entwickeln. Das Herz schlägt mit einer Kammer. Das Rückenmark, das bis zu diesem Zeitpunkt noch frei liegt, verschließt sich. Die ersten Blutzellen und Blutadern entwickeln sich. Die Arm- und Beinanlagen werden gebildet. Sie treten als paddelförmige Knospen auf. Die großen Gelenke, wie Schultern, Ellenbogen, Hüfte und Knie sind deutlich sichtbar. An den Endpartien der Gliedmaßen bilden sich in der **7. SSW** Furchen aus, aus denen sich später Finger und Zehen entwickeln. Die Hände und Füße können als kleine Knospen unterschieden werden. Das Handgelenk und die Finger werden jetzt gebildet. Es entstehen Knochenzellen, wo vorher nur Knorpelzellen waren. Das Gesicht nimmt allmählich Formen an. Die Augen werden jetzt als kleine Vertiefungen an beiden Seiten des Kopfes sichtbar. Die Konstruktion des Herzens ist abgeschlossen. Die Oberlippe sowie die Nasenspitze werden gebildet. Die Augenlider werden sichtbar.

Ungefähr ab der achten Woche, wenn alle Organe angelegt sind, beginnt das eigentliche Größenwachstum des Babys. Man spricht nun vom Fötus (Fetus, lateinisch = Nachkomme). Er ist ungefähr 35 Millimeter lang und wiegt etwa 13 Gramm. Monatlich wächst der Fötus um fünf bis sechs Zentimeter. Das Skelett wird zunächst als Knorpel entwickelt. Die Sitzgröße des Embryos wird vom Steißbein bis zum Kopf gemessen. Die Füße und Hände werden sichtbar. Die Füße sind jetzt zwei Millimeter lang. Der Hals nimmt Formen an. Die Bildung der Körpermuskeln ist bald abgeschlossen. Die Kiefer sind



vollständig entwickelt. Die Mundhöhle und Nase sind vereint. Ohren und Nase zeichnen sich ab. Man kann die Geschlechtsorgane erkennen. Spätestens jetzt sollte jede Mutter mit dem Verzehr von B12 (Forever Bee Pollen oder Royale Bee Jelly), wegen der Verwertbarkeit immer kombiniert mit B9, zu sich nehmen. Zwischen dem vierten und fünften Monat einer Schwangerschaft wird innerhalb kurzer Zeit der gesamte Bedarf an B12 vom Ungeborenen abgeholt. Leidet die Mutter in dieser Zeit schon an einer Unterversorgung, wird das Depot des Kindes in dieser minimierten Größe angelegt, d.h., das Kind wird lebenslang eine verminderte Speicherkapazität haben.

Der Kopf ist, verglichen mit dem Körper, noch sehr groß. Die Ohren sind in der **10. SSW** in ihrer Form erkennbar. Die Herztöne sind erkennbar. Die Finger und Zehen sind jetzt deutlich voneinander zu unterscheiden. Die Ausbildung der Geschmacksnerven beginnt. Die Anlage für alle 20 Milchzähne sind, zwar noch undeutlich, zu erkennen. Bei männlichen Föten bilden sich in den Hoden die männlichen Testosteron-Hormone. Hier empfiehlt sich unser „Nature Min“ als Nahrungsergänzung. Die in den Nature Min Presslingen enthaltenen Mineralien stammen aus Meeressedimenten, die sich im Laufe der Zeit von Meerespflanzen und Tieren wie Seegras, Krabben, Muscheln, Algen etc. gebildet haben und sind auch im menschlichen Körper vorhanden. Im Nature Min stehen alle Spurenelemente in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, welches den natürlichen, biologischen Funktionen innerhalb der Stoffwechselprozesse gerecht wird. Durch die richtige "Dosis" Zink wird die Aufnahme von Calcium im Organismus gesichert, Eisen in Verbindung mit dem Trägerstoff Kupfer beugt Eisenmangel vor. Calcium und Eisen aus Nature Min, der natürlichen Mineralstoffkombination, können vom Körper wesentlich besser verwertet werden als ein Monopräparat aus der Apotheke.

Jetzt sind im Großen und Ganzen alle wichtigen Organe des Fötus entwickelt und müssen nur noch an Größe zunehmen. Das Herz pumpt das Blut in alle Körperteile. In der **11. SSW** werden die inneren Geschlechtsorgane (Hoden oder Eierstöcke) gebildet. Die äußeren Geschlechtsorgane sind soweit entwickelt, dass mit einer äußeren Untersuchung, z.B. mit Ultraschall, das Geschlecht des Kindes bestimmbar wird. Der Kopf bekommt eine rundlichere Form. Die Augenlider sind deutlich erkennbar.

Das Gesicht gleicht jetzt deutlich dem eines Menschen. Ab der **12. SSW** sind geschlossene Augenlider erkennbar. Aufgrund des zunehmenden Muskelwachstums fängt das Kind an, sich spontan zu bewegen. Gehirntätigkeit und Muskelarbeit werden aufeinander abgestimmt und die Gelenke ziehen sich zusammen. Finger und Zehen sind voll geformt und haben Nägel. Die Fußlänge beträgt gerade einen Zentimeter. Das Kind kann saugen und ist in der Lage Fruchtwasser zu schlucken. Die Bauchspeicheldrüse nimmt ihre Funktion auf und produziert Insulin. Bis zu diesem Zeitpunkt wird vom Gesetz die Möglichkeit einer Abtreibung eingeräumt. Wie viele Frauen wohl immer noch abtreiben ließen, wenn sie das Kind – und ein solches ist es ja offensichtlich – vorher so sehen könnten?

In der **13. SSW** bildet sich das Knochengewebe aus, und die Rippen werden deutlich. Die Nase und das Kinn sind deutlich zu erkennen. Die Bewegungen werden von der Mutter allmählich wahrgenommen. Das Baby fängt an, am Daumen zu lutschen, es kann seinen Mund öffnen und schließen. Die Entwicklung der äußeren Geschlechtsorgane ist jetzt abgeschlossen, das Geschlecht also eindeutig zu bestimmen.

Zwei Wochen später erhält das Kind ein richtiges Babygesicht, kann die Arme bewegen und die Hände zu Fäusten ballen. Die Lippen des Kindes öffnen und schließen sich, es zieht die Augenbrauen hoch und dreht den Kopf. Jetzt stellt sich auch der Such- und Saugreflex ein, den es spätestens als Neugeborenes braucht.

Ende des dritten Monats wiegt der Embryo 10 bis 45g.



In der **16. SSW** haben sich Fingernägel gebildet. Das Kind kann die Stirn runzeln, die Augen drehen und schlucken. Die Gebärmutter wiegt ca. 250 g und die Fruchtwassermenge ist auf 250 ml angestiegen. Das Baby kann frei im Fruchtwasser schwimmen um seinen Knochen- und Muskelapparat zu trainieren.

Bei der Dehnung der Bauchdecke bekommen viele Schwangere Schwangerschaftsstreifen, sie sind anfangs blaurot, nach der Entbindung werden sie zu weißen „Narben“. Um diese in Grenzen zu halten oder gar zu verhindern empfehlen wir mehrmals täglich eine leichte Massage von Bauch und Brust mit einer Mischung aus „Aloe Vera Gelly“, der „Moisturizing Lotion“ und dem „Aloe First“.

Stimmungsschwankungen bei Schwangeren sind ja allgemein bekannt. Die Laune wechselt häufig zwischen, Müdigkeit und Arbeitseifer, Wohlbefinden und Übelkeit, Freude und Niedergeschlagenheit. Jede Frau muss sich erst mit dem Gedanken vertraut machen, dass sie jetzt Mutter wird, auch dann, wenn man sich ein Kind gewünscht hat. Hier empfehlen wir „Forever Bee Pollen“, kleine Kraftpakete der Natur. Der Forever Bee Pollen ist ein hochwertiger Blütenpollen, der durch die große Varietät der Pollen, der auf dem trockenen Hochplateau Arizonas wachsenden Blumen und Pflanzen an Qualität gewinnt. Die im Pollen enthaltenen Nährstoffe sind leicht verdaulich, werden vom Körper schnell aufgenommen und machen dieses Bienenprodukt zu einer besonders wertvollen Nahrungsergänzung. Pollen erhöhen die Vitalität, Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und Energie. Pollen wird auch als Hüter des Darms bezeichnet. Er verbessert die Drüsen- und Verdauungstätigkeit und hilft bei Entzündungen, chronischem Durchfall, Verstopfung, Kolitis, Infektionen durch Kolibakterien, Darmdivertikeln und vielen anderen Beschwerden. Außerdem baut er nervöse Angstzustände und Depressionen und ihre physischen Folgen ab und verbessert die Schläffähigkeit und hilft dabei gleichzeitig gegen Müdigkeitszustände. Zur abendlichen Entspannung trägt ein Wellness Bad mit dem Aloe Vera Bath Gelee bei.

Im vierten Monat bedeckt die Plazenta etwa die Hälfte der Gebärmutterwand, danach wird sie aber nur noch dicker, so dass sie zum Zeitpunkt der Geburt nur noch $\frac{1}{4}$ bedeckt. Sie wiegt dann etwa 500g, hat einen Durchmesser von 18 bis 20cm und ist ca. 2 bis 3cm dick. Der mütterliche und der kindliche Kreislauf sind getrennt. Pro Minute werden etwa 500 bis 600ml mütterliches Blut aus den Arterien in den Zwischenraum gespritzt, und fließt durch die Venen wieder ab. In den Brüsten nimmt jetzt die Durchblutung zu, sie beginnen zu wachsen. Bei manchen Frauen schimmern jetzt die Blutgefäße durch. Es wird auch schon Milch gebildet, das Kolostrum (Vormilch). Es kann z.B. im Gesicht zu Pigmentflecken kommen, diese und die Brust einschl. der Brustwarzen pflegen Sie am besten mit „Aloe Propolis Creme“. Durch Wassereinlagerungen wird die Haut straffer, man sieht jugendlicher aus.

In der **19. SSW** bildet die Haut eine schützende Wachsschicht (Vernix). Das Baby schluckt ungefähr 12 ml Fruchtwasser in 24 Stunden. Was das Baby trinkt, scheidet es als Urin wieder ins Fruchtwasser aus. In 24 Stunden erzeugt es so 15-17 ml Urin. Da das Fruchtwasser aber ständig erneuert wird, bekommt das Kind immer genug frisches Fruchtwasser zu trinken.

Da eine Schwangere zunehmend "vorlastig" wird, läuft sie schließlich mit zurückgezogenen Schultern und extrem aufrecht, das führt bei vielen zu Rückenschmerzen. Hier kann unser „MSM Gel“, in die schmerzenden Partien einmassiert, Linderung bringen. Besonders in den letzten Monaten wird sie kurzatmig, da das Kind zunehmend auf die Lunge drückt. Außerdem drücken viele Kinder auf den Magen, was zu Sodbrennen führt. Auch hier können 30 bis 50 ml Aloe Vera Gel (Bits n'Peaches oder Berry Nectar) säureregulierend helfen.



Nach dem fünften Monat können Sie die ersten Kindsbewegungen spüren, auch der Bauch wächst. Die Augen sind nahezu fertig, auch der Gehörsinn wird in dieser Zeit entwickelt. Viele Forscher sind der Meinung, dass sich Musik in der Schwangerschaft positiv auf das Kind auswirkt. Zehennägel bilden sich. Die Haut wird dicker. Das Baby entwickelt nun auch einen eigenen Schlaf- und Wachrhythmus. Dieser stimmt nicht immer mit Ihrem eigenen überein.

Jetzt nimmt das Kind rasch an Gewicht zu. Bei den Mädchen wird die Scheide ausgebildet, und die Eierstöcke enthalten bereits über sechs Millionen Eier. Bei den Jungen bildet sich allerdings noch kein Samen. Das Gleichgewichtsorgan im Innenohr ist voll entwickelt, dadurch ist das Baby in der Lage, seine Position im Raum zu erkennen. Der Einfluss der Umgebung auf das Baby wird immer größer. Der kleine Entdecker beginnt nun auch mit den Händen seine Umgebung abzutasten und kann Geräusche wahrnehmen.

In der **22. SSW** reagiert das Kind auf Geräusche. Es kann von den Bewegungen der Mutter geweckt werden. Geräusche von außen, wie Stimmen und Musik werden zwar vom Fruchtwasser gedämpft, sind jedoch deutlich zu hören. Auch die Geräusche Ihres Körpers, wie Ihren Herzschlag, Ihre Stimme werden dem Fötus vertraut. Ihr Kind lernt, bestimmte Geräuschmuster voneinander zu unterscheiden, es kann fühlen und hören. So erwacht zunehmend sein Bewusstsein für seine Umwelt.

Wenn das Kind in der **23. SSW** geboren wird, hat es Chancen zu überleben. Das Kind kann saugen. Die Augenbrauen sind sichtbar. Das Baby wird künftig pro Woche etwa 100 g schwerer. Seine verrunzelte Haut wird mit zunehmendem Gewicht glatter. Das flaumige Wollhaar nimmt in diesen Tagen eine dunklere Färbung an, und auf dem Schädel wächst mehr Haar. Die Fingernägel bedecken jetzt die Fingerkuppen.

Das Baby nimmt in der **24. SSW** ca. 85 Gramm pro Woche zu. Die Wimpern sind deutlich zu sehen. Jetzt nimmt die Fruchtwassermenge weiter zu, auch die Zusammensetzung ändert sich. Ähnelte es anfangs eher einem Serum, so enthält das Wasser nun abgestorbene Zellen, Wollhaar und Hautschmiere. Das Baby hat weniger Bewegungsraum, mit einer Länge von ca. 30 cm nimmt es einen Großteil des verfügbaren Raums ein. Das Baby setzt sich hin, schlingt die Arme über die Brust und zieht die Knie zum Bauch hoch.

Eine Woche später sind die Füße ca. fünf Zentimeter lang. Das Kind kann jetzt die Augen öffnen und schließen. Ein unregelmäßiger oder arhythmischer Herzschlag ist nichts Ungewöhnliches. Im Laufe der weiteren Entwicklung des Herzens lösen diese Unregelmäßigkeiten sich meistens von selbst auf. Die Lungen sind noch nicht voll ausgewachsen und das Kind kann noch nicht selbständig atmen.

In der **27. SSW** öffnen sich die Augen des Kindes. Um während seiner ersten Lebenswochen keine Krankheiten zu bekommen, wappnet sich das Baby über die Plazenta mit Abwehrstoffen aus dem Blut der Mutter. Nach der Geburt bleiben diese noch eine Weile in seinem Blut. Wird es gestillt, nimmt es auch auf diesem Wege weiterhin Abwehrstoffe auf.

Zum Ende des 7. Monats wiegt das Kind ungefähr ein Drittel des geschätzten Geburtsgewichts. Die Füße haben jetzt eine Länge von fast 5,5 cm. Die Kopfhare sind jetzt verhältnismäßig lang. Milchzähne haben sich unter dem Zahnfleisch gebildet. Es ist als Frühgeburt lebensfähig, da die Lungen und das Zentralnervensystem genügend ausgebildet sind, so dass sie koordiniert zusammenarbeiten können.

Das Kind hat immer weniger Platz in der Gebärmutter und bewegt sich daher nicht mehr so grobsartig. Es lernt jetzt, seine Bewegungen zu koordinieren und sein Nervensystem zu vervollständigen. Bisher war die Gehirnoberfläche glatt, erst jetzt bilden sich die typischen Kerben und Schächte. Auch die



Masse des Hirngewebes nimmt jetzt zu. Es kann jetzt schmecken und Schmerz empfinden. Die Füße sind fast sechs Zentimeter lang. Die faltige Haut wird erheblich ausgeglättet. Bei den Jungen haben sich die Hoden in die Leisten verlagert. Die Augen sind jetzt ganz geöffnet, und das Kind kann Licht und Dunkel unterscheiden.

In der **34 SSW**, mit ca. 2.700 g, wäre es theoretisch ohne größere Komplikationen fähig, zu überleben. Die Fingernägel sind jetzt vollkommen entwickelt. Der Körper des Kindes wird jetzt mollig. Die Mutter kann jetzt das Zusammenziehen der Gebärmutter wahrnehmen, die so genannten vorgeburtlichen Wehen, die dazu dienen, um Atemtechniken zu üben.

Ab der **37. Woche** wird sich die Lage des Fötus kaum noch ändern. Es besteht jetzt das Risiko, dass die Membran gesprengt wird und das Fruchtwasser abgeht. Spätestens dann sollte das Krankenhaus aufgesucht werden. Das Kind nimmt jetzt allmählich die endgültige Geburtslage ein. Die meisten Kinder liegen mit dem Kopf nach unten. Ungefähr drei bis vier Prozent kommen dennoch in Steiflage zur Welt, d.h. mit den Beinen zuerst. Nur eins von sieben Kindern wird durchschnittlich durch Kaiserschnitt geboren. Es werden täglich vier Liter Fruchtwasser gebildet und auch wieder resorbiert. Einen Teil davon trinkt das Kind oder atmet es ein. Etwa vier Wochen vor der Geburt senkt sich das Kind.

In den letzten Wochen vor der Geburt spüren viele Frauen Kontraktionen, sogenannte Übungswehen. Die Gebärmutter bereitet sich in der Schwangerschaft auf die Geburt vor, es finden ständig Muskelkontraktionen statt, die man auch als Vorwehen, Stellwehen oder falsche Wehen bezeichnet. Sie bewirken noch keine oder nur eine geringe Öffnung des Muttermundes. Senkwehen sorgen dafür, dass der Muttermund kürzer wird und sich bei den echten Wehen schneller öffnet.

Die Geburtswehen können jederzeit einsetzen. Dann ist der Zeitpunkt der Geburt gekommen. Die Nabelschnur ist 50 bis 55 cm lang und etwa 2 cm dick. Wenn die Fruchtblase undicht wird, das Fruchtwasser als blutiger Schleim abgeht ("Zeichnen"), oder die Wehen regelmäßig mindestens alle zehn Minuten kommen sollte die werdende Mutter sich ins Geburts- oder Krankenhaus fahren lassen.

Der Arzt oder die Hebamme wird erst mal feststellen, ob der Geburtsvorgang schon angefangen hat, es wird nachgesehen, wie weit der Muttermund geöffnet ist, vielleicht macht man auch ein CTG (Wehenschreiber). Die Geburtswehen verlaufen rhythmisch und werden im Verlauf der Endbindung immer stärker. Wehen, die die Gebärmutter öffnen, dauern erst zehn bis fünfzehn, später zwischen vierzig und sechzig Sekunden. Die Geburtswehen nehmen an Häufigkeit, Stärke und Dauer zu, sie eröffnen den Muttermund und führen schließlich zur Geburt. Herzlichen Glückwunsch!

Bleib gesund, im Einklang mit der Natur, vom Säugling bis ins hohe Alter,

Deine Gabriele Pronath

unterstützt von Hebamme Heike Giering und Manuela Puhl – danke dafür.