

In der Schwangerschaft: Wie kann ich helfen?

Die Schwangere braucht Unterstützung.
Das Baby im Bauch braucht Schutz.



**Mehr als 5 Kilo sollen Schwangere nicht tragen.
Das kann Wehen machen.
Und es ist schlecht für den Becken-Boden.**

Ich trage die schweren Sachen.
Wir machen den großen Einkauf zusammen.

Anstrengung kann Wehen machen.

Ich helfe im Haushalt.
Zum Beispiel: Putzen, Aufräumen.

**Im Katzen-Klo sind Keime.
Keime können das Baby im Bauch krank machen.
Darum fassen Schwangere das Katzen-Klo nicht an.**

Ich mache das Katzen-Klo sauber.

**Schwangere fassen keine giftigen Sachen an.
Schwangere atmen keine giftigen Dämpfe ein.**

Ich mache die Arbeit, die giftig ist.
Zum Beispiel: Kinder-Bett streichen,
Schuhe einsprühen.

Tabak-Rauch ist für Mutter und Kind gefährlich.

Ich rauche auf dem Balkon.
Nach dem Rauchen wasche ich mir die Hände.
Oder noch viel besser: Ich werde Nicht-Raucher.
Bald ist das Baby dabei.

**Das Baby entwickelt sich im Bauch der Mutter.
Darum muss die Mutter gesund essen.**

Wir essen zusammen leckeres gesundes Essen.

**Frische Luft hält gesund.
Bewegung hält gesund.
Freude hält gesund.**

Wir gehen zusammen spazieren.
Wir haben Spaß zusammen.
Wir freuen uns zusammen auf das Kind.

**Stress macht viele Probleme in der Schwangerschaft.
Wenig Stress macht gesündere Kinder!**

Ich kümmere mich lieb um die Schwangere.
Sie soll wenig Stress haben.
Zu aufregende Dinge muss ich übernehmen.
Zum Beispiel: Wenn es Streit gibt.

**Wir überlegen zusammen:
Was brauchen wir für den Start mit dem Baby.**

Wir planen viel Zeit ein für die ersten Wochen mit Baby.
Vielleicht kann ich Urlaub nehmen.
Die junge Mutter braucht Erholung nach der Geburt.
Die junge Mutter braucht Hilfe im Haushalt.