



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Schone dich

Teile diesen Article

X



Schone dich

Mutterschutz: Jetzt einfach zurücklehnen und genießen

<https://www.babyservice.de/mutterschutz> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Schone dich

Mutterschutz: Jetzt einfach zurücklehnen und genießen

- ^[5]
- [Drucken](#) ^[1]

- Teilen

Faulenzen ist jetzt erlaubt. Keiner erwartet, dass du mit deinem Babybauch noch Rekorde brichst. Entspanne dich und genieße diese besondere Zeit.

In den ersten beiden Schwangerschaftsdritteln haben die Veränderungen vermutlich noch keinen großen Einfluss auf deine Bewegungsfreiheit. Doch irgendwann geht es überraschend schnell: Der Bauch wächst fast beim Zusehen, du wirst kurzatmiger und unbeweglich.

Auch die letzte Phase hält einige Anstrengungen bereit. Es zieht hier und dort. Dein Bauch wird immer schwerer – und die Beine oftmals auch. Die Arme scheinen kürzer zu werden - an den Tisch reichst du nicht mehr so richtig heran. Zum Glück beginnt jetzt die Zeit des Mutterschutzes.

Zeit nehmen zum Ausruhen

Faulenzen, Musik hören, lesen – als werdende Mutter hast du dir das verdient. Lege die Beine hoch und bei allen Erledigungen ein ruhiges Tempo ein. Denn Ruhe hilft auch dem Baby beim letzten Kräftetanken.

Einfach mal Pause machen

Verteile Besorgungen und Pflichten gut und lege zwischendurch immer kleine Pausen ein, um Anstrengung zu vermeiden. Durch ein paar kleine Übungen, Massagen oder schlichtes Beine hochlegen lassen sich verschiedene "Zipperlein" lindern.

Auch etwas „Action“ kann entspannen

Nur ruhen und liegen ist natürlich nicht für jeden das Richtige. Auch Bewegung an der frischen Luft ist jetzt besonders gut. Schwimmen gehen, Spaziergänge machen oder sich einfach nur mit Freundinnen zum Plaudern treffen entspannt und lenkt ab.

Es gibt jetzt viel zu erleben

Gerade im Mutterschutz hast du endlich mal die Zeit für Kino-, Theater- oder Restaurantbesuche. Denn nach der Geburt wird das mit mehr Planung verbunden sein. Gönn dir ruhig auch einen Kurzurlaub. „Alleine“ oder mit dem Partner. Jetzt ist dafür der perfekte Moment.

Unser Tipp:

Lege in dieser Zeit schon ein Babytagebuch an. Hier kannst du jetzt schon bewegende Momente in der Schwangerschaft aufschreiben – z. B. die ersten Kindsbewegungen - und später auch Einträge zur Entwicklung deines Babys machen.

Weiterlesen ^[6]

Links

[1] <https://www.babyservice.de/mutterschutz>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/mutterschutz&media=https://www.babyservice.de/sdich>

[3] <https://twitter.com/share?text=Schone%20dich&url=https%3A//www.babyservice.de/mutterschutz>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/mutterschutz>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147196>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>