



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

[Startseite](#) > Deine 10. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



Deine 10. Schwangerschaftswoche

Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt

<https://www.babyservice.de/10-schwangerschaftswoche> ^[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]



Deine 10. Schwangerschaftswoche

Himmel hoch jauchzend, zu Tode betrübt

- Teilen

Die Hormone spielen ein bisschen verrückt: Dein Körper stellt sich auf die Schwangerschaft ein. Das kann manches etwas durcheinander bringen.

Gerade noch himmelhoch jauchzend und im nächsten Augenblick zu Tode betrübt. Vielleicht schwankt jetzt häufiger deine Stimmung oder du fühlst Dich unwohl. Ein Zeichen, dass sich dein Körper umstellt. Die gute Nachricht: Im 2. Schwangerschaftsdrittel ist Dein Hormonspiegel wieder ausgeglichener. Für die meisten beginnt dann die Wohlfühlzeit.

„Spürt mein Baby, wenn ich mich stresse?“

Dein Baby nimmt regen Anteil an deinem Leben. Es merkt ob du glücklich bist, unruhig oder gestresst. Aber keine Sorge: Selbst wenn du noch so aufgeregert bist, deinem Baby macht das nichts. Also kein Grund sich zusätzlich nervös zu machen.

Lass es ruhig etwas langsamer angehen.

Es ist ganz normal, wenn du manchmal wackelig auf den Beinen bist. Dein Körper produziert mehr Blut, damit die Gebärmutter mit dem schnellen Wachstum deines Babys Schritt hält. Das geht schon mal auf den Kreislauf. Auch dein Herz muss mehr leisten und kann auch einmal anfangen zu rasen. Mache öfter eine Pause. Bewegung tut zwar gut – aber Höchstleistungen musst du nicht erbringen.

Wenn du jetzt häufiger auf die Toilette musst, ist das nicht ungewöhnlich. Dein Körper tauscht mehrmals am Tag das Fruchtwasser. Dein Baby schwimmt nicht nur darin, es trinkt auch davon. Achte deshalb auf deinen Flüssigkeitshaushalt. 2 Liter am Tag solltest du mindestens trinken.

Kleiner Tipp:

Sorge für Abwechslung: Neben Wasser und Früchtetee sind Gemüsesäfte und säurearmen Fruchtsäfte, die du verdünnen kannst, besonders geeignet. Auch Milch und Milchprodukte wie z. B. Joghurt tun deinem Flüssigkeitshaushalt Gutes.

Dein Baby fühlt sich wohl in deinem Bauch.

- Der Embryo ist nun 3 cm (Scheitel-Steiß-Länge) und wiegt etwa 4 Gramm.
- Der Kopf ist immer noch unverhältnismäßig groß. Schließlich muss er Platz für die rasche Entwicklung des Gehirns bieten.
- Augen, Nase und Lippen sind schon soweit geformt, dass ein Gesichtchen zu erkennen ist.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/10-schwangerschaftswoche>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/10-schwangerschaftswoche>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/10-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstock_484987858.png&description=Deine 10. Schwangerschaftswoche

[3]

<https://twitter.com/share?text=Deine%2010.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/10-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/10-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147376>

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