



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

[Startseite](#) > Deine 16. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



## Deine 16. Schwangerschaftswoche

Erste Vorbereitungen

<https://www.babyservice.de/16-schwangerschaftswoche> <sup>[1]</sup>

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 16. Schwangerschaftswoche

Erste Vorbereitungen

- <sup>[5]</sup> [Drucken](#) <sup>[1]</sup>

- Teilen

Sei zuversichtlich! Ein Kind zu bekommen ist etwas Wunderschönes - auch wenn Vieles für dich ganz neu ist. Bereite dich einfach auf alles Neue vor.

Bestimmt hast du dich schon einmal gefragt: Was erwartet mich? Und, Mutter sein - kann ich das überhaupt? Höre einfach auf deinen Bauch und die Antwort wird ganz eindeutig sein: Du schaffst das!

### **Kleiner Tipp:**

Wenn Ihr das zukünftige Leben zu dritt üben wollt, könntet Ihr euch befreundeten Eltern als Babysitter anbieten. Schiebt das Baby im Kinderwagen oder beobachtet seine Blicke und sein Lächeln. Ihr werden schnell erahnen, wie viel Glück ein Baby bedeutet.

## **„Wie bereite ich mich optimal auf die Geburt vor?“**

Spätestens ab dem 6. Monat ist es ratsam, einen Geburtsvorbereitungskurs mitzumachen. Mittlerweile gibt es ja von Bauchtanz bis Yoga die verschiedensten Angebote. Beim ersten Kind würden wir dir jedoch einen klassischen Kurs empfehlen, da du hier umfassendes Basiswissen mitbekommst. Du erfährst zum Beispiel viel über den Geburtsverlauf, Atem- und Entspannungstechniken und Schmerzlinderung. Die Besichtigung eines Kreißsaals steht dabei genauso auf dem Programm wie Schwangerschaftsgymnastik. Dazu ist so ein Kurs die ideale Gelegenheit, um andere Mütter oder Elternpaare kennenzulernen und sich auszutauschen.

Die Kursgebühren werden übrigens weitgehend von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

## **Die ersten Haare.**

- 11,6 cm (Scheitel-Steiß-Länge) misst dein Baby jetzt und hat mit rund 110 g im Vergleich zur letzten Woche kräftig zugelegt.
- Erste Fettpölsterchen bilden sich, die noch deutlich zunehmen werden. Denn sie „wärmen“ dein Kleines, wenn es in wenigen Monaten den wohligen Mutterleib verlässt.
- Ein zarter Flaum von feinen wolligen Härchen entsteht, die Lanugohaare. Diese Haare bedecken den ganzen Körper und halten die so genannte Käseschmiere auf der Haut fest. Sie schützt die sehr empfindliche Haut vor dem Fruchtwasser.
- Auch „echte“ Haare wachsen schon auf dem Kopf. Wimpern und Augenbrauen zeichnen sich ebenfalls ab.

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/16-schwangerschaftswoche>

### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/16-schwangerschaftswoche>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/16-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstock>

474095047.png&description=Deine 16. Schwangerschaftswoche

[3]

<https://twitter.com/share?text=Deine%2016.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/16-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/16-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147406>

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