



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

[Startseite](#) > Deine 20. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



Deine 20. Schwangerschaftswoche

Zarte kleine Signale aus dem Bauch

<https://www.babyservice.de/20-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 20. Schwangerschaftswoche

Zarte kleine Signale aus dem Bauch

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

- [Teilen](#)

Höre auf deinen Bauch. Vielleicht kannst du jetzt schon die ersten Klopfzeichen von deinem Baby empfangen.

Es ist ein wunderbarer Moment, das kleine Wesen in deinem Bauch zu ersten Mal wirklich zu spüren. Genieße diesen Augenblick. Lege oder setze dich entspannt hin – dann fühlst du das erste Strampeln am deutlichsten. Wenn du dich bewegst, schaukelst du dein Kind wieder in den Schlaf. Noch schläft es immerhin bis zu 20 Stunden am Tag.

Abends ist dein Baby besonders aktiv

Die aktivste Phase ist zwischen 20 und 23 Uhr. Ein bisschen Geduld brauchst du allerdings, um die kleinen Bewegungen wahrzunehmen. Anfangs spürst du wahrscheinlich nur ein zartes Zupfen oder Klopfen. Richtig deutlich werden die Stöße gegen Bauchdecke erst ab der 25. Woche. Und bis der werdende Papa auch den großen Moment erleben kann, vergehen noch einige Wochen.

„Wie viel darf ich eigentlich zunehmen?“

Mach dir keine Gedanken. Es gibt keine Regel und keine Gewichtsbeschränkung. Früher waren 12 Kilo die Grenze, heute gelten auch 15 bis 20 Kilo als normal. Jede Frau nimmt unterschiedlich zu. Nur wenn sich dein Gewicht sehr plötzlich verändert, solltest du aufpassen. Sprich dann mit deinem Arzt.

Dein Körper freut sich über reichlich Nährstoffe

Frisches Obst, Gemüse, Kartoffeln, Getreideflocken und Vollkornbrot liefern wichtige Nährstoffe wie Vitamine, Folsäure, Mineralstoffe und Kohlenhydrate. Milch und Milchprodukte versorgen dich mit Calcium. Fettiges Fleisch, schwere Soßen und Süßigkeiten solltest du eher meiden.

Auch Seefisch kann gerne bis zu zweimal wöchentlich auf deinem Speiseplan stehen. Er enthält viel Eiweiß und Jod – gut vor allem für dein Baby.

Dein Baby trinkt schon fleißig mit

- Rund 25 cm misst dein Baby jetzt vom Scheitel bis zur Sohle. Es wiegt etwa 330 Gramm.
- Dein Baby wächst jetzt nicht mehr ganz so rekordverdächtig. Es entwickelt kleine Fettpölsterchen, die es nach der Geburt wärmen.
- Bis zu 400 ml –also fast ½ Liter –Fruchtwasser trinkt dein Kleines jeden Tag. Es trainiert das Schlucken und seine Nieren. Die Flüssigkeit wird über die Harnwege wieder ausgeschieden. Nicht zuletzt deswegen müssen Mamis viel trinken - mindestens 2 Liter am Tag.

[Weiterlesen](#) ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/20-schwangerschaftswoche>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/20-schwangerschaftswoche>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/20-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstock/20_Schwangerschaftswoche

[3] <https://twitter.com/share?text=Deine%2020.%20Schwangerschaftswoche&url=https%3A//www.babyservice.de/20-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/20-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147426>

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