



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

[Startseite](#) > Deine 21. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



Deine 21. Schwangerschaftswoche

Ziemlich was los

<https://www.babyservice.de/21-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 21. Schwangerschaftswoche

Ziemlich was los

- Teilen

Purzelbäume im Bauch, ein dicker Hals und Sodbrennen. Das sind wirklich andere Umstände.

Platzt dir im wahrsten Sinne des Wortes allmählich der Kragen? Nun, ein „dicker Hals“ ist in der Schwangerschaft normal. Er kommt von der vergrößerten Schilddrüse. Aber wie viele Schwangerschaftsphänomene ist auch dieses von Frau zu Frau unterschiedlich.

„Ich habe häufiger Sodbrennen. Gibt es natürliche Mittel dagegen?“

Oft hilft es bereits, die Essgewohnheiten etwas umzustellen und du brauchst gar kein Mittel gegen Sodbrennen einzunehmen. Versuche statt 3 großen Mahlzeiten lieber 5 kleine. Greife eher zu sanft gewürzten, fettarmen Speisen und achte besonders darauf, sehr gut zu kauen.

Die Ursache für das bei Schwangeren weit verbreitete Sodbrennen ist die hormonelle Umstellung. Der Verschluss des Magens wird lockerer, die Magensäure gelangt leichter in die Speisröhre und das spürst du als Sodbrennen. Je größer dein Baby wird, desto mehr drückt es auf den Magen und verstärkt den Effekt leider noch.

Kleiner Tipp:

Kaue gegen Sodbrennen zwei Haselnüsse solange, bis der Nussbrei im Mund praktisch nach nichts mehr schmeckt. Dann schlucken, das neutralisiert.

Kopf hoch

Ein im Bett etwas höher gelagerter Kopf macht es der Säure nachts schwerer hochzusteigen. Versuche auf der linken Seite zu schlafen, denn der Magenausgang liegt rechts.

Natürliche Helfer

Manche Schwangere kämpfen außerdem mit Verstopfung. Nehme dagegen bitte keine Abführmittel. Besser sind natürliche Nahrungsmittel wie Leinsamen, Weizenkleie und reichlich Flüssigkeit.

Dein kleiner Astronaut

- 27 cm (Scheitel-Sohle) Länge und 380 g Gewicht
- Noch hat dein kleiner Schatz viel Spielraum in deinem Bauch und den nutzt er eifrig, wenn er nicht schläft.
- Wie ein fröhlicher kleiner Astronaut bewegt er sich schwerelos im Fruchtwasser, schlägt

Purzelbäume, spielt mit der Nabelschnur oder drückt sein Gesicht in die Plazenta wie in ein kuscheliges Kissen.

- Das Herz ist ein kleiner Turbo: Rund 150 Schläge in der Minute führt es aus.
- Die Haut wird dicker und verändert sich allmählich hin zum charakteristischen Babyrosa.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/21-schwangerschaftswoche>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/21-schwangerschaftswoche>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/21-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nutrit4.jpg>
21. Schwangerschaftswoche

[3]

<https://twitter.com/share?text=Deine%2021.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/21-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/21-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147431>

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