



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

[Startseite](#) > Deine 22. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



## Deine 22. Schwangerschaftswoche

Schöne Zeit für Unternehmungen

<https://www.babyservice.de/22-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 22. Schwangerschaftswoche

Schöne Zeit für Unternehmungen

- [Teilen](#)

Der Bauch wächst, ist aber noch nicht zu schwer für einen gemütlichen Babybummel mit dem Partner oder einer Freundin. Nutze das aus!

Nach Herzenslust die Mutter-Vorfreuden genießen ist jetzt das Schönste. Natürlich vorausgesetzt, es geht dir gut und du fühlst dich wohl. Dann ist der Zeitpunkt auch für etwas größere Unternehmungen jetzt perfekt. Denn wenn dein Babybauch noch größer ist, könnte es dir zu anstrengend werden. Unterschätze nicht das spätere Gewicht deiner Baby-Kugel und die sich verändernde Körperhaltung.

## Erste Papa-Freuden

Vielleicht ergeben sich jetzt schöne Gelegenheiten, den werdenden Papa weiter ins Spiel zu bringen.

Wenn du es nicht längst getan hast, dann macht doch z. B. gemeinsam Pläne fürs Kinderzimmer. Oder unternimmt gemeinsam einen Baby-Bummel. Du trägst Euer Baby, Papa trägt Babys Sachen. Denn das schwere Heben kannst du jetzt mit gutem Gewissen anderen überlassen.

„Kann ich eigentlich etwas für meinen Rücken tun, wenn ich nun immer mehr zu tragen habe?“

Je dicker dein Bauch wird, desto stärker wird dein Rücken belastet. Deshalb solltest du auf jeden Fall auf deinen Rücken, bzw. deine Körperhaltung achten. Wichtig ist, möglichst aufrecht zu sitzen und zu stehen.

Auch Pausen werden allmählich wichtiger, es geht nicht mehr alles ganz so mühelos wie vor der Schwangerschaft. Erzwinge nichts und höre auf deinen Körper. Ruhig und entspannt genießt es sich am besten.

### Kleiner Tipp:

Übe eine aufrechte Körperhaltung, indem du wie früher ein Mannequin versuchst, ein Buch auf dem Kopf zu balancieren. Wenn du stehst oder gehst, lasse dein Becken nicht nach vorne kippen. Ein kleines Kissen im Rücken unterstützt die aufrechte Haltung bei längerem Sitzen.

## Auf dem Weg zum Wonneproppen

- 28 cm (vom Scheitel bis zur Sohle) und mehr als 450 g.
- Langsam wird dein Baby rundlicher.
- Der kleine Körper wächst jetzt stärker als der Kopf und seine Formen werden immer babyhafter.

[Weiterlesen](#) <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/22-schwangerschaftswoche>

### Links

[1] <https://www.babyservice.de/22-schwangerschaftswoche>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/22-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210111\\_1](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/22-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210111_1)

prenatal\_ssw22topic1-artikel-310x310.jpg&description=Deine 22. Schwangerschaftswoche

[3]

<https://twitter.com/share?text=Deine%2022.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/22-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/22-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147436>

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