



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

[Startseite](#) > Deine 23. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



Deine 23. Schwangerschaftswoche

Höre auf dein Bauchgefühl!

<https://www.babyservice.de/23-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 23. Schwangerschaftswoche

Höre auf dein Bauchgefühl!

- Teilen

Wie entspannst du am besten, was tut richtig gut, wann wird es vielleicht auch mal zu viel?

Verlasse dich auf dich! Und mach, wonach dir der Sinn steht. Natürlich gibt es viele Fragen und Unsicherheiten, gerade wenn du das erste Mal schwanger bist. Aber wenn du keinen konkreten Grund zur Sorge hast, kannst du dich beruhigt auf die Signale deines Körpers verlassen. Einfach grundsätzlich ein paar Pausen mehr einlegen und nichts übertreiben, dann bist Du auf der sicheren Seite.

„Darf ich mit Babybauch in die Sauna?“

Wenn du saunaerfahren bist, kannst du es vielleicht bei niedrigeren Temperaturen mal ausprobieren. Für Unerfahrene ist jetzt nicht der ideale Zeitpunkt, damit anzufangen. Einige Fachleute raten auch davon ab, Schwangere allzu großer Hitze auszusetzen.

Sonnengruß mit Babybauch

Bestimmte Yoga-Übungen können wunderbar entspannen und dir einfach gut tun. Es gibt spezielle Kurse für Schwangere, in denen du die richtigen Übungen und die spezielle Atemtechnik lernst.

Zweisamkeit genießen

Ist dein Baby einmal da, wird es viel Aufmerksamkeit brauchen. Deshalb: Gönnst Euch jetzt noch möglichst viele Stunden zu zweit. Zum Beispiel mit den klassischen drei K: Kino, Kochen, Kuschneln. Wir wünschen viel Spaß!

Vorfreude teilen

Damit der werdende Papa nicht nur Zuschauer bleibt, teile mit ihm am besten so viel wie möglich von deiner Schwangerschaft, deinen Gefühlen und Gedanken. Gemeinsam mit ihm beim Arzt das Baby auf dem Ultraschall zu bewundern gehört zu den magischsten Momenten. Wenn Ihr beide mögt, kann der Geburtsvorbereitungskurs eine ganz besondere Art sein, das Babyglück miteinander zu teilen.

Kleiner Tipp :

Lange Wannenbäder entspannen, können aber unter Umständen wehenfördernd wirken. Also nicht übertreiben. Und nicht zu heiß baden. Auch dein Kreislauf kann ein bisschen wackelig werden. Deshalb bitte nur mit Badeaufsicht in die Wanne.

Schlafmützchen mit Fingerabdruck

- Dein Baby ist jetzt von Kopf bis Fuß ca. 29 cm lang und über 550 g schwer.
- Ein Schlaf-Wach-Rhythmus hat sich entwickelt.
- Etwa 16-20 Stunden Schlaf am Tag sind jetzt typisch.
- Mit den Händchen kann es nun schon schwierigere Bewegungen machen und seine Fingerabdrücke sind bereits unverwechselbar.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/23-schwangerschaftswoche>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/23-schwangerschaftswoche>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/23-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/210105_prenatal_ssw23_artikel-310x310.jpg&description=Deine 23. Schwangerschaftswoche

[3] <https://twitter.com/share?text=Deine%2023.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/23-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/23-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147441>

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