



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

[Startseite](#) > Deine 26. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



Deine 26. Schwangerschaftswoche

Entspannt schlafen mit Babybauch

<https://www.babyservice.de/26-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 26. Schwangerschaftswoche

Entspannt schlafen mit Babybauch

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

- Teilen

Jetzt wird der Bauch spürbar größer. Gar nicht so einfach, sich daran zu gewöhnen – besonders nachts. Am besten machst du es dir so bequem wie möglich.

Dein Baby wird jetzt immer aktiver. Das spürst du natürlich besonders, wenn du selbst zur Ruhe kommst und schlafen willst. Und was den „mitfühlenden“ Vater freut, hält dich auf Trab. Es kann also gut sein, dass du dich öfter müde fühlst.

Wie findest du deine Schlafposition?

Mit zunehmendem Bauchumfang wird es immer schwieriger, eine angenehme Schlafposition zu finden. Auf dem Bauch liegen kannst du vermutlich nicht mehr. Auf dem Rücken schlafen solltest du nicht, da die Gebärmutter dabei auf die große Hohlvene in deinem Rücken drücken würde und damit den Blutfluss behindern könnte. Am angenehmsten wird es in den nächsten Wochen sein auf der Seite zu liegen. Schiebe dir dabei ein Kissen zwischen die Knie, so wird es noch bequemer.

Deine Gedanken halten dich wach?

Sei beruhigt: All das, was auf dich zukommt, wirst du gut bewältigen. Und selbst darüber überrascht sein, über welche Kräfte du verfügst. Versuche also, dich zu entspannen - mit einem guten Buch oder beruhigender Musik.

Kleiner Tipp:

Frische Luft schnappen bei einem Spaziergang vor dem Schlafengehen tut gut und macht müde. Keinesfalls solltest du zu Schlafmitteln greifen!

Dein Baby braucht mehr Platz.

Für dein Baby wird es allmählich enger in deinem Bauch. Das fröhliche Purzelbäume schlagen im großen Fruchtwasserbad geht bald nicht mehr und dein Kind bewegt sich weniger. Kein Grund zur Sorge. Solltest du jedoch über einen längeren Zeitraum (ca. 8 Stunden) keine Bewegungen spüren, suche bitte umgehend deinen Arzt auf.

Junge oder Mädchen?

- Dein Baby wiegt nun rund 900 g.
- Das Geschlecht deines Babys kann nun eindeutig festgestellt werden.
- Der Greifreflex prägt sich aus: Das Baby hält seine Nabelschnur fest umklammert und zerrt sie fröhlich hin und her. Keine Bange, dabei kann nichts passieren.

- Es ist soweit: Dein Baby öffnet zum ersten Mal seine Augen.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/26-schwangerschaftswoche>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/26-schwangerschaftswoche>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/26-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/_13_teas26.Schwangerschaftswoche

[3]

<https://twitter.com/share?text=Deine%2026.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/26-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/26-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147456>

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