



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

[Startseite](#) > Deine 27. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



## Deine 27. Schwangerschaftswoche

Außer Atem sein ist jetzt normal

<https://www.babyservice.de/27-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 27. Schwangerschaftswoche

Außer Atem sein ist jetzt normal

- <sup>[5]</sup> [Drucken](#) <sup>[1]</sup>

- Teilen

Geht dir inzwischen schnell die Puste aus? Kein Wunder, dein Baby legt fleißig zu und dein Bauch macht ihm Platz.

Langsam wird dein Bauch ganz schön kugelig. Es ist ganz normal, wenn du jetzt jede Woche 500 g mehr wiegst und schon mehr als sechs Kilo zugenommen hast. Dein Baby selbst wiegt momentan höchstens ein Kilo. Das übrige Zusatzgewicht kommt von der erhöhten Flüssigkeits- und Blutmenge sowie von deiner wachsenden Brust, der Plazenta und der Gebärmutter.

## Die Schwangerschaft raubt dir den Atem?

Nicht nur das zusätzliche Gewicht bringt dich jetzt schneller außer Atem. Die Gebärmutter braucht inzwischen so viel Platz, dass sie ein wenig auf die Verdauungsorgane und die Lunge drückt.

Da das Gewicht auch die Beine und den Rücken belastet, achte am besten auf eine möglichst aufrechte und gerade Körperhaltung. Das Tragen und Heben von schweren Sachen überlässt du jetzt lieber anderen.

### Kleiner Tipp:

Wenn du ab jetzt mit dem Auto unterwegs bist, achte bitte darauf, dass der Beckengurt unbedingt unter deinem Bauch entlangläuft, nicht quer über die Kugel!

## Was dir hilft, sich fitter zu fühlen

Super ist regelmäßiges Schwimmen. Das trainiert deine Rückenmuskulatur und entlastet die Gelenke. Das Wasser massiert deine Beine und gibt dir das Gefühl, herrlich leicht zu sein. Schwimmen gehen kannst du ohne Bedenken bis zur Geburt deines Kindes. Auch Radfahren ist empfehlenswert. Es stärkt die Beinmuskulatur und fördert die Durchblutung. Heiß-kalte Wechselduschen sind zwischendurch wunderbar wohltuend und erleichternd bei müden oder schmerzenden Beinen.

## Babys Welt ist rosa-rot

- Fast 1 Kilo wiegt dein gar nicht mehr so kleines Kleines.
- Seine unverwechselbaren Gesichtszüge prägen sich aus - ein richtiges kleines Menschlein!
- Dein Baby hat seine Augen nun häufig offen und schaut sich interessiert um. Besonders spannend sind die Lichteinflüsse, die von außen auf den Bauch fallen und die gut durchblutete Bauchdecke mal dunkelrot, mal hellrosa aussehen lassen. Viele Kreißsäle sind übrigens rosa gestrichen, um dem Baby den Start ins Leben zu erleichtern.

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/27-schwangerschaftswoche>

**Links**

[1] <https://www.babyservice.de/27-schwangerschaftswoche>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/27-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/\\_19\\_teas27.Schwangerschaftswoche](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/27-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/_19_teas27.Schwangerschaftswoche)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Deine%2027.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/27-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/27-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147461>

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