



GOLDMANN

Lesen erleben

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

#### 1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2017

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2012 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Straße 28, 81673 München

© 2009 der Originalausgabe Kiddy World Promotions B.V., Arnhem, Niederlande

Originaltitel: Oeik, ik groei! Buik- en babygeheimen

Originalverlag: Kosmos Uitgevers

Illustrationen: Peter de Wit, Oosterbeek / [www.comichouse.nl](http://www.comichouse.nl)

Umschlaggestaltung: zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Getty Images / Ali Johnson Photography

Redaktion: Kerstin Uhl

Satz: Tina Hilscher

Druck und Bindung: Print Consult, München

KW · Herstellung: kw

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-442-17655-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Dr. Frans X. Plooij • Xaviera Plas

**Oje,  
ich wachse!**  
**Schwangerschaft**  
Was Eltern wissen wollen

Aus dem Niederländischen  
von Wibke Kuhn

GOLDMANN

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
<b>VOR DER EMPFÄNGNIS</b>	<b>9</b>
Wenn sich Ei- und Samenzelle treffen ...	10
Ei und Samen: eine prima Kombination	13
DNA: die Vorlage fürs Ich	17
Junge oder Mädchen?	20
<b>SCHWANGERSCHAFT: NEUN EXTREME MONATE</b>	<b>25</b>
HCG und frühe Schwangerschaftsbeschwerden	26
Übelkeit	29
Schlafen!	32
Toilettenthemen	35
Unter Hochspannung	38
Elefantenfüße, Wurstbeine und Krampfadern	41
Progesteron	45
Nestbautrieb	49
Emotionale Achterbahn	52
Bauch, Busen, Po – unsere Lieblingskörperteile	57
Mutter mit Haut und Haar	61
Wolke sieben	66

Ultraschall, Pränataldiagnostik und mehr	69
Die Plazenta	74
Lust auf Sex – oder auch nicht	76
Männliche Emotionen	79
Gebrauchsanweisung für ihn: So schaffen Sie's ohne Genörgel	81
Dos and Don'ts	83
Die Erstausrüstung	86

## **VON WOCHE ZU WOCHE:**

### **OJE, ICH WACHSE IN DEINEM BAUCH!** **91**

### **ENTBINDUNG UND WOCHENBETT** **127**

Oje, eine Wehe!	128
Endlich entbinden ... oder doch noch nicht?	131
Wie entbinden Sie am besten?	136
Von Dammriss bis Orgasmus	140
Babyblues: auf Hormonentzug	143
So sieht Ihr Baby aus	146
Bräuche und Traditionen	151
Register	154

*Für Thomas, Victoria und Sarah, die uns zum Opa  
beziehungsweise zur Mutter machten und uns  
jeden Tag neue Einsichten in die wunderbare Welt  
eines neuen Lebens schenken.*

*Mein ganzer Dank gilt meiner Familie mit ihrer Engelsgeduld  
und Frau E. G. C. van Seumeren, Gynäkologin in der Abteilung  
für Gynäkologie und Reproduktionsmedizin  
des Universitair Medisch Centrum Utrecht.*

# Vorwort

Die Entstehung eines neuen Lebens ist das Wunderbarste, was es gibt. Wir wissen zwar, was bei einer Schwangerschaft alles passiert, aber wir wissen oft nicht, warum das eigentlich so ist. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen tiefere Einblicke in all diese Geheimnisse geben. Aber neben Wissen über Schwangerschaft, Entbindung und Stillzeit wollen wir Ihnen auch noch etwas anderes mitgeben: Humor und Selbstvertrauen. Die Entstehung eines neuen Lebens ist zwar das Schönste, was es gibt, aber das heißt nicht, dass die ganze Angelegenheit nicht auch Schwierigkeiten mit sich bringt. Zweifel und Unsicherheit wechseln sich mit Momenten der totalen Euphorie ab. Nur wenn Sie diese Extreme mit einer großen Portion Humor nehmen und sich anpassen, können Sie das Wunder, das in Ihrem Bauch heranwächst, auch wirklich genießen.

Wir hoffen, dass dieses Buch Ihnen eine Stütze in der Schwangerschaft ist, und wünschen Ihnen neun vergnügliche Monate!

Frans X. Plooj und Xaviera Plas



*Eigentlich mag ich keine Kinder.  
Ich bin nur so oft schwanger,  
um meine schlechte Figur zu kaschieren.*



# Vor der Empfängnis

*»Hmmm ... ich weiß nicht,  
ob es deine tolle DNA ist,  
aber du riechst echt super.«*

