



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. Plooij 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.«



## WENN SICH EI- UND SAMENZELLE TREFFEN ...

Wenn Sie bis über beide Ohren verliebt sind, fühlt sich das ganz besonders an. Viele Biologen betrachten Verliebtheit ganz schön-de als den Zustand, der dafür sorgt, dass die Menschen aktiv auf die Suche nach einem DNA-Träger gehen, der zu ihnen passt, damit sie gesunde Kinder bekommen. Vergessen Sie »Oh, er macht mich so glücklich!« – die wissenschaftliche Variante lautet: »Oh, wir kriegen gesunde Kinder!«

### Die Nase entscheidet über die Partnerwahl

Frauen haben eine ganz besondere Nase. Wenn sie den Schweiß eines Mannes riechen, entscheiden sie nämlich unbewusst, ob ihre DNA unter dem Aspekt der Fortpflanzung gut zu der des Mannes passt.

### Pheromone signalisieren: Ich will Sex

Sowohl Männer als auch Frauen sondern Pheromone ab. Das sind Geruchsstoffe, mit denen Sexualpartner angelockt werden sollen. Bei Tieren, die weder die Antibabypille nehmen noch Kondome benutzen können, ist Geschlechtsverkehr gleichbedeutend mit Kinderkriegen. Beim Menschen ist das anders. Wir werden zwar auch unbewusst von dem Wunsch getrieben, unsere DNA weiterzugeben, aber wir sondern auch just for fun Pheromone ab.

## Diese Merkmale machen einen Menschen besonders attraktiv:

- symmetrischer Knochenbau
- vollere Lippen (bei Frauen)
- kürzerer Abstand zwischen Nase und Unterkante des Kinns (bei Frauen)
- größerer Abstand zwischen Nase und Unterkante des Kinns (bei Männern)
- eine im Verhältnis zu den Hüften schmalere Taille (bei Frauen)

## Eros versus Wissenschaft

Die Wissenschaft behauptet im Grunde, dass Verliebtheit nichts anderes ist als die Suche nach guter und gesunder DNA. Für alle, die mit dieser unromantischen Behauptung nicht so glücklich sind, gibt es immer noch Eros, den Gott der Liebe und Romantik. Oder lässt der uns jetzt auch noch im Stich? Nun, schon Plato wies uns darauf hin, dass Eros, Sohn des Poros (Reichtum) und der Penia (Armut), eigentlich nur »Verlangen« ist.



**Komisch, aber wahr:** Aus Studien ging hervor, dass Attraktivität (insbesondere der symmetrische Körperbau) erblich ist, vor allem bei Männern. Behalten Sie das im Hinterkopf, wenn Sie das nächste Mal Ihre Schwiegereltern treffen ...