



	Seite
Vorwort	4
Kapitel I: Wie es passiert	5
Kapitel II: Der Schwangerschaftstest – so funktioniert er	6
Kapitel III: Ich bin schwanger – meine Gefühle	7
Kapitel IV: Was sagt mein Freund dazu?	8 – 9
Kapitel V: Wie reagieren die Eltern?	10
Kapitel VI: Schwanger – und nun?	11
Kapitel VII: Schwangerschaftsabbruch – § 218	12 – 13
Kapitel VIII: Die Pflegefamilie	14 – 15
Kapitel IX: Die Adoption	16
Kapitel X: Schwangerschaft ist keine Krankheit	17
Kapitel XI: Die Entwicklung des neuen Lebens	18 – 21
Kapitel XII: Schwangerschaftsvorsorge	22 – 23
Kapitel XIII: Dein Umfeld – (k)ein Problem!	24
Kapitel XIV: Wer sollte informiert werden?	25
Kapitel XV: Wer kümmert sich um das Baby?	26
Kapitel XVI: Alleinerziehende Mütter gibt es viele	27
Kapitel XVII: Was braucht das Baby?	28
Kapitel XVIII: Wo soll die Geburt stattfinden?	29
Kapitel XIX: Die Geburt – es geht los!	30 – 32
Kapitel XX: Das Baby ist da!	33
Kapitel XXI: Ein bisschen Bürokratie	34 – 35
Kapitel XXII: Das Wochenbett	36
Kapitel XXIII: Stillen – gut für Kind und Mutter	37
Kapitel XXIV: Hygiene und Abwehrstoffe	38 – 40
Kapitel XXV: Das Leben mit dem Baby	41 – 42
Kapitel XXVI: Das „Privatleben“	43
Kapitel XXVII: Vorsorgeuntersuchungen beim Kind	44
Kapitel XXVIII: Verhütung nach der Geburt	45 – 47
Kapitel XXIX: Wie geht es weiter?	48
Kapitel XXX: Die Lösungsvorschläge	49 – 52



Vorwort

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

dieser Band thematisiert die typischen Ängste und Probleme junger (werdender) Eltern und erleichtert es, darüber konkret zu reden. Wenn Kinder Kinder bekommen, sollte mit Rat und Tat zur Seite gestanden werden.

In dieser Situation erwachsen erhebliche Forderungen und Verantwortungen, an denen junge Menschen reifen oder zerbrechen können.

An erster Stelle steht eine Stärkung des Selbstwertgefühls, des Selbstbewusstseins der jungen Mutter (der jungen Eltern): Ich (wir) schaffen das!

Hier entsteht ein neues Leben, das zu einem Mitglied unserer Gesellschaft werden soll. Es soll gerne leben und geliebt werden. Wir sollten uns über jedes Baby freuen!

Diese Lernwerkstatt bietet sich für Schülerinnen und Schüler zum Stationenlernen sowie als Freiarbeit an. Sie kann aber ebenso zur Heimarbeit eingesetzt werden und wirkt selbstverständlich auch vorbeugend, damit der „Ernstfall“ gar nicht erst eintritt. Dieser Band ist geeignet, sich einmal in die Rolle werdender Eltern hineinzusetzen und zu lernen, Verantwortung für sein eigenes Handeln zu übernehmen.

Das Wichtigste zur Empfängnisverhütung, die Entscheidungsfindung für oder gegen das Baby, das Klarkommen mit den eigenen Gefühlen und die Geburt sind einige Themen dieser Werkstatt. Konkrete Wissensvermittlung und eine Anleitung für ein Leben mit Kind runden das Angebot sinnvoll ab.

Erfolgreiches Lernen und viel Freude beim Einsatz dieser Lernwerkstatt wünschen Ihnen das Kohl-Verlagsteam und

Gabriela Rosenwald

Hinweis: Die eingesetzten Personen auf den Fotos stehen mit der jeweils beschriebenen Situation in keinerlei Zusammenhang.

Bedeutung der Symbole:



Einzelarbeit

EA



Partnerarbeit

PA



Schreibe ins Heft/
in deinen Ordner



Arbeiten in

I. Wie es passiert



Trotz aller Aufklärung passiert es immer wieder: Es stellt sich in sehr jungen Jahren ungewollter Nachwuchs ein.

Wenn man so richtig verliebt ist, setzt die Vernunft manchmal aus.

Und schon ist etwas geschehen, was das ganze Leben radikal verändern kann: Du bist schwanger!

Das Thema Verhütung ist damit fürs erste erledigt. Trotzdem ein paar Worte dazu:

Das sicherste Verhütungsmittel ist die Pille, wenn man sie denn regelmäßig nimmt und nicht nur an den Tagen, an denen du deinen Freund triffst. Kondome verlangen nach ein wenig Übung. Unsicher auf jeden Fall ist der Coitus interruptus, der unterbrochene Geschlechtsverkehr. Erstens ist es schwierig, den Geschlechtsverkehr kurz vor dem Höhepunkt zu beenden. Zweitens finden sich immer ein paar vorwitzige



Spermien (Samenzellen), die schon vor der Ejakulation (Samenerguss) ihren Weg in die Vagina (Scheide) suchen. Auch die alte Weisheit „Beim ersten Mal passiert nichts“ ist nicht richtig! Alles weitere erklärt dir dein Frauenarzt (Gynäkologe) oder deine Frauenärztin (Gynäkologin).



Aufgabe 1: Erkläre die Fachausdrücke.

Kondom	
Coitus interruptus	
Orgasmus	
Spermien	
Ejakulation	
Vagina	
Penis	
Gynäkologe	



Nachdem ihr glaubt, es könnte etwas schiefgegangen sein, habt ihr noch zwei Möglichkeiten:

1. Die Pille danach. Sie muss vom Arzt verschrieben werden und leitet sofort deine Periode ein.
2. Abwarten - sehr nervenaufreibend! Wenn deine Periode nicht termingerecht eintritt, könnt ihr einen Schwangerschaftstest machen. Den erhältst du rezeptfrei in jeder Apotheke für ca. 7 - 10 Euro.

III. Ich bin schwanger – meine Gefühle



Du selber weißt es wahrscheinlich als Erste:
Ich bin schwanger!



Aufgabe 1:

- a) Wie ist dein erstes Gefühl? Positiv oder negativ? Schreibe es auf, bevor du an die Vor- und Nachteile eines Babys denkst!



- b) Was geht dir durch den Kopf, wenn du nun richtig überlegst? Welche Bedenken, Sorgen und Ängste kommen dir?

- c) Findest du auch etwas Schönes an dem Gedanken, ein Baby zu bekommen?



- Aufgabe 2:** Vielleicht hast du den Schwangerschaftstest mit Freundin, Freund, deiner Schwester oder deiner Mutter zusammen gemacht. Wie haben (hätten) sie reagiert?



Freundin	
Freund	
Schwester	
Mutter	

X. Schwangerschaft ist keine Krankheit



Bestimmt hast du schon Geschichten gehört, was man in der Schwangerschaft alles unbedingt machen muss oder was man um himmelswillen gar nicht tun darf. Vielleicht ist dir in den ersten Monaten morgens übel. Vielleicht bist du einfach nur müde. Vielleicht magst du saure Gurken – oder auch nicht. Wenn du deine Schwangerschaft angenommen hast, ja zu deinem Baby sagst, wirst du über die kleinen Beschwerden leicht hinwegkommen. Wenn du nicht üblicherweise jeden Tag Alkohol trinkst, wie ein Schlot rauchst und laufend Drogen einwirfst, solltest du weiter leben wie bisher.



Aufgabe 1: a) *Streiche durch, was schlecht für dich und dein Baby ist! Markiere grün, was euch gut tut!*

1	Alkohol trinken	10	die Nächte durchfeiern
2	schwimmen	11	Fahrrad fahren
3	spazieren gehen	12	zur Vorsorgeuntersuchung gehen
4	Sex haben	13	Drogen nehmen
5	rauchen	14	deine Probleme für dich behalten
6	viel Obst und Gemüse essen	15	Leistungssport
7	wenig schlafen	16	Geburtsvorbereitungskurs
8	Schwangerschaftsgymnastik	17	Wodka trinken
9	Medikamente nehmen	18	in die Schule gehen

b) *Schreibe einer Freundin, wie sie sich in der Schwangerschaft verhalten soll!*





XIII. Dein Umfeld – (k)ein Problem!

Du gehst in die 9. Klasse und bist schwanger. Vielleicht bist du stolz auf deine Schwangerschaft und erzählst es gleich deinen Mitschülerinnen und Mitschülern. Vielleicht fällt es dir aber auch schwer, darüber zu sprechen. Doch spätestens wenn der Bauch rund wird, werden es alle erfahren. So lange zu warten, ist jedoch nicht hilfreich.

Wahrscheinlich machen einige Mitschüler dumme Bemerkungen:

„Du hast aber zugenommen!“ – „War es denn nett?“ – „Pille vergessen?“ – „Hallo Mami!“



Aufgabe 1: a) Nimm an, dass das gar nicht böse gemeint ist. Wie reagierst du? Kreise die Nummern ein.

1. „Mich gibt es bald doppelt!“
2. „Es ist wunderbar, ein Baby zu erwarten.“
3. Du drehst dich weg und beginnst zu weinen.
4. Die nächsten Tage gehst du nicht zur Schule.
5. Du hast erzählt, dass du schwanger bist, bevor man es sieht.

b) Welche Kommentare könnten deine Klassenkameraden noch abgeben? Was sagst du dazu?

 _____



c) Bestimmt gibt es auch einige Leute, die dir was Nettes sagen. Schließlich ist es doch immer etwas ganz Besonderes, ein Baby zu bekommen. Bietet dir jemand Hilfe an? Hörst du, wie schön es ist, dass du das Baby großziehen willst?





Ein Baby kann das Leben ganz schön durcheinander bringen. Ihr als Eltern müsst euch umstellen, neue Aufgaben und Verantwortung übernehmen. Das ist oft sehr anstrengend, aber auch aufregend und schön.



Wenn euer Kind auf der Welt ist, dauert es eine Weile, bis sich dein Körper umgestellt hat. Auch die Seele muss die vielen Veränderungen erst einmal bewältigen. Vielleicht fühlt ihr euch stärker, selbstbewusster und erwachsener, seit ihr ein Kind habt. Trotz aller Freude und allem Stolz über das Baby werdet ihr euch aber manchmal auch überfordert, müde und kaputt fühlen. Das ist normal! Die Tage und Nächte mit einem Säugling können sehr anstrengend sein. Nicht zuletzt kann sich die Verantwortung, die man plötzlich als Mutter (und Vater) hat, ganz komisch anfühlen oder Angst machen. Falls ihr euch Sorgen macht oder ein Problem habt, ist es wichtig, dass ihr mit jemandem darüber spricht. Gemeinsam solltet ihr überlegen, wie ihr ein wenig Entlastung bekommt. Das gilt besonders, wenn die Mutter das Kind ohne die Unterstützung durch den Vater des Kindes versorgen muss. Wenn es der Mutter gut geht, geht es meist auch dem Baby gut! Die ersten Tage mit dem Neugeborenen sind eine ganz besondere Zeit. Viele Mütter (und Väter) sind glücklich, stolz oder total aufgekratzt. Andere sind erstmal sehr erschöpft und brauchen Ruhe. Auch das Baby muss sich umstellen!



Aufgabe 1: a) *Wie hast du dir das Leben mit dem Baby vorgestellt, bevor du Mutter/Vater wurdest?*



b) *Was ist anders, als du/ihr es euch gedacht habt?*

