

BIRGIT LAUE

**ALLES, WAS  
WICHTIG IST**

# SCHWANGER- SCHAFT



*Gesundheit, Entwicklung, Vorsorge, Geburt*



BIRGIT LAUE

ALLES, WAS  
WICHTIG IST

# SCHWANGER- SCHAFT



*Gesundheit, Entwicklung, Vorsorge, Geburt*



Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



# Liebe Eltern,

herzlichen Glückwunsch – Sie bekommen Nachwuchs!  
Ein Baby zu erwarten gehört zweifelsohne zu den einschneidendsten und schönsten Erfahrungen im Leben. Wahrscheinlich schmieden Sie nun schon voller Vorfreude Pläne für Ihre gemeinsame Zukunft. Vielleicht sind Sie von der Schwangerschaft aber auch überrascht worden und haben noch eher gemischte Gefühle, wenn Sie an das Kind denken, das in einigen Monaten zur Welt kommen möchte. Leider können die meisten jungen Eltern heute nicht mehr einfach vertrauensvoll auf den Rat und die Unterstützung früherer Generationen zurückgreifen. Sie müssen sich ihren eigenen, individuellen Weg durch eine Flut von unterschiedlichen Informationen bahnen, um wichtige Entscheidungen zu treffen. Das ist nicht immer einfach, und häufig fühlen sich »schwängere Eltern« dabei verunsichert und allein gelassen.

Nie zuvor in der Geschichte der Geburtshilfe war das Wissen um die medizinischen und technischen Möglichkeiten so groß wie heute. Leider haben werdende Eltern aufgrund der zahlreichen Publikationen über mögliche Gefahren ein hochgradiges Sicherheitsbedürfnis entwickelt, sodass sie sich ihrer eigenen Gefühle und Empfindungen, Fähigkeiten und Kräfte nicht mehr sicher sind. Dass es immer mehr Wunschkaiserschnitte gibt, ist nur ein Beispiel dafür.

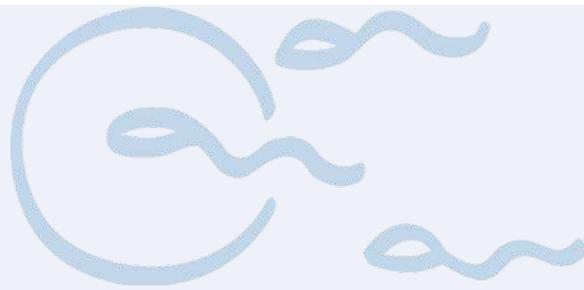
Schwangerschaft und Geburt sind jedoch in erster Linie ganz normale Lebensprozesse. Eine familienfreundliche Geburtshilfe achtet deshalb immer die individuelle elterliche Selbstkompetenz und orientiert sich am Gesunden.

Für die kommende ereignisreiche Zeit wünsche ich Ihnen achtsame und respektvolle Begleiter und alles Gute für das aufregende gemeinsame Wachsen mit Ihrem Kind!

Digit Law



## **Leben in anderen Umständen**



Während der gesamten Schwangerschaft läuft Ihr Körper auf Hochtouren, damit Sie Ihrem Baby jederzeit optimale Entwicklungsmöglichkeiten bieten können. Viele Fragen tauchen jetzt auf: Wie entwickelt sich unser Kind, was esse ich am besten, was tue ich bei Beschwerden? Alles Wissenswerte erfahren Sie in diesem Kapitel.

# Neues Leben entsteht

Zwei winzig kleine Zellen, die miteinander verschmolzen sind und sich in Ihrer Gebärmutter eingenistet haben, werden Ihr Leben schon bald gehörig auf den Kopf stellen – die aufregende Zeit Ihrer Schwangerschaft beginnt. Das Wunder, das gerade unter Ihrem Herzen geschieht, ist ein elementares Erlebnis: Ihr Kind wächst heran, um Ihnen bald schon als eigenständige kleine Persönlichkeit zu begegnen. Und kaum etwas ist spannender, als seine rasante Entwicklung vom Zeitpunkt der Empfängnis bis zur Geburt zu verfolgen: Schon gegen Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels ist der Embryo als vollständiger kleiner Mensch zu erkennen, auch wenn er nur etwa 7,5 Zentimeter groß ist.

Die Schwangerschaft wird medizinisch in drei Abschnitte eingeteilt. Jedes sogenannte Trimenon dauert etwa drei Monate oder rund 13 Wochen. In dieser Zeit entwickelt sich nicht nur das Kind, sondern auch Ihr Körper und Ihre Seele machen vielfältige Veränderungen durch. Gehen Sie neugierig auf diesen neuen Lebensabschnitt zu.

## Rechenaufgabe

So errechnen Sie den Geburtstermin Ihres Babys: Datum des ersten Tages der letzten Menstruation – 3 Monate + 7 Tage + 1 Jahr. War also beispielsweise der 3. Juli der letzte Periodentag, heißt es 03.07. – 3 Monate = 03.04. + 7 Tage = 10. 04. Dann wäre der 10. April des Folgejahres der Geburtstermin.

# Erstes Trimenon

Das erste Trimenon umfasst den ersten bis vierten Schwangerschaftsmonat und gilt als Stadium der Anpassung und Auseinandersetzung.

## Erster Monat

### Erste bis vierte Woche

**1. Woche:** In den ersten beiden Schwangerschaftswochen sind Sie genau genommen noch gar nicht schwanger, sondern haben einen ganz normalen Monatszyklus. Da aber kaum eine Frau exakt weiß, wann ihr Eisprung stattfindet, wird als Ausgangsdatum, um den voraussichtlichen Geburtstermin zu berechnen, der erste Tag Ihrer letzten Periode zugrunde gelegt. Diese Berechnung nach der »Naegel'schen Regel« hat jedoch einen kleinen Haken: Sie geht von einem stabilen 28-tägigen Zyklus der Frau aus, Abweichungen werden nicht berücksichtigt. Bei verkürzten Zyklen müssen Sie die entsprechenden Tage noch abziehen beziehungsweise bei verlängerten Zyklen hinzuzählen. Die Bestimmung des Geburtstermins ist wichtig, um beobachten zu können, ob sich das Kind zeitgerecht entwickelt und ab wann der Entbindungszeitraum überschritten wird.

**2. Woche:** In der zweiten Woche nach Ihrer Menstruation baut sich unter dem Einfluss des Hormons Östrogen Ihre Gebärmutterschleimhaut wieder zu einer Art dickem »Teppich« auf. Das Gelbkörperhormon Progesteron sorgt dafür, dass das Gewebe weich und durchlässig genug ist, ein befruchtetes Ei aufzunehmen. Gleichzeitig reift im Follikel eine Eizelle zum Eisprung heran.

**3. Woche:** Sobald eine Samenzelle in die gesprungene Eizelle eindringt, ist das Ei befruchtet. Bereits jetzt ist das Geschlecht Ihres Kindes festgelegt, denn dafür ist allein der Vater verantwortlich: Er hat Spermien mit X- und Y-Chromosomen. Wird das Ei von einem Spermium mit Y-Chromosom befruchtet, bekommen Sie einen Jungen. Etwa 30 Stunden nach der Befruchtung fängt die Eizelle an, sich bis zu einem bestimmten Stadium immer weiter zu teilen, und macht sich dann langsam auf den Weg durch den Eileiter in die Gebärmutter. In sehr seltenen Fällen kommt es vor, dass sich der Embryo außerhalb der Gebärmutter einnistet. In diesem Fall spricht man von einer Bauchhöhlen- oder Eileiterschwangerschaft, die aus medizinischen Gründen beendet werden muss.

**4. Woche:** In der Gebärmutter angekommen, »nistet« sich der mittlerweile apfelkerngroße Keim, den Wissenschaftler als Blastozyste bezeichnen, in die nährend Schleimhaut ein. Über die Anlage der Plazenta bekommt er bereits Nährstoffe aus Ihrem Blut.



*Unter Millionen gelingt es nur einer einzigen Samenzelle, in die Eizelle einzudringen.*

## **Die Plazenta**

Die Plazenta, auch Mutterkuchen genannt, besteht aus embryonalem Gewebe. Zusammen mit der Nabelschnur ist sie die lebenswichtige Verbindung zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Die Plazenta versorgt Ihr Baby 40 Wochen lang mit Sauerstoff, Wasser, Nährstoffen und Vitaminen und »entsorgt« auch seine Abfallstoffe. Darüber hinaus filtert sie durch die sogenannte Plazentaschranke Gift- und Schadstoffe aus dem mütterlichen Blut heraus, gibt Ihre Antikörper an Ihr Kind weiter und produziert wichtige Schwangerschaftshormone.

## Zweiter Monat

### Fünfte bis achte Woche

**5. Woche:** Ihre Monatsblutung ist nun überfällig. Bei einem regelmäßigen Zyklus ist ein Schwangerschaftstest jetzt etwa drei Tage nach der erwarteten Blutung positiv.

Handelsübliche Tests reagieren auf das Hormon HCG (humanes Choriongonadotropin) im Urin. Dieses Hormon wird von der Plazenta und dem Föten gebildet und ist daher erst dann nachweisbar, wenn die Schwangerschaft schon ein gewisses Stadium erreicht hat. Verwenden Sie für Ihren Schwangerschaftstest den Morgenurin, denn dieser enthält höhere HCG-Konzentrationen, und so lässt sich eine Schwangerschaft besser und früher nachweisen. Ausnahme: Frauen, die nachts arbeiten, sollten den Test erst nach einer Ruhephase durchführen.

Das Herz des etwa 0,5 Zentimeter großen Embryos schlägt bereits. Seine wichtigsten Organe und die Arm- und Beinknospen, aus denen sich die Gliedmaßen entwickeln, beginnen zu wachsen.

**6. Woche:** Ihre Gebärmutter wächst und ist nun schon etwa so groß wie eine Mandarine. Vielleicht haben Sie jetzt manchmal spannende, schmerzempfindliche Brüste und auch Ihre Brustwarzen werden etwas dunkler. Es kann auch passieren, dass Sie tagsüber plötzlich sehr müde sind und sich schlapp und kraftlos fühlen.

**7. Woche:** Finger und Zehen des Embryos formen sich aus, auch das Herz hat sich weiter ausgebildet und schlägt doppelt so schnell wie das eines Erwachsenen. Im Ultraschall ist Ihr Kind bereits zu sehen.

**8. Woche:** Nun misst Ihr Baby schon gut 14 Millimeter, es ist etwa so groß wie eine Weintraube. Alles ist auf Wachstum ausgerichtet: Die Organe werden größer und entwickeln sich weiter, auch das Gesicht prägt sich aus.

Augen, Lider und die Nasenspitze entstehen, das Innenohr bildet sich aus. Im Gehirn entwickeln sich Nervenzellen. Außerdem beginnt sich Ihr Baby zu bewegen – allerdings merken Sie davon noch nichts.

## Dritter Monat

### Neunte bis zwölfte Woche

**9. Woche:** Sie spüren langsam, dass Ihr Bauch größer wird, vielleicht haben Sie bereits etwas zugenommen? Für den Anstieg Ihres Gewichts sorgen vor allem die zunehmende Blutmenge in der Gebärmutter und der Plazenta, das Fruchtwasser und die Zunahme des Drüsengewebes in der Brust. Das Baby allerdings wiegt noch keine fünf Gramm! Noch etwas verändert sich merklich: Ihre Gefühle werden vermutlich hin und wieder Achterbahn fahren, und Sie werden nun öfter emotionaler reagieren als Sie das vor der Schwangerschaft gewöhnt waren.

**10. Woche:** Alle lebenswichtigen Organe sind nun entwickelt und funktionstüchtig. Sie wachsen und reifen und werden um wichtige »Anhängsel« wie Fingernägel und Flaumhaare ergänzt. Ihr Kind macht zum Ende der zehnten Schwangerschaftswoche noch einen entscheidenden Schritt: Aus dem Embryo wird medizinisch gesehen nun ein Fetus.

**11. Woche:** Der etwas über vier Zentimeter große Fetus nippt bereits Fruchtwasser, das vor allem von den inneren Eihäuten und aus Anteilen des mütterlichen Blutes gebildet wird. Im Verlauf der Schwangerschaft wird das Fruchtwasser ständig resorbiert und immer wieder neu produziert. Es besteht zu 99 Prozent aus Wasser, das restliche Prozent setzt sich aus Eiweiß, Zucker, Salzen und anderen Spurenelementen sowie Gerinnungstoffen zusammen. Im Fruchtwasser schweben auch Härchen und Hautschuppen des Kindes und Flocken von Käseschmiere. Normales

Fruchtwasser ist farblos und klar, kann aber auch manchmal etwas milchig aussehen.

**12. Woche:** Der Fetus ist nun etwa fünf Zentimeter groß und wiegt am Ende der 12. Schwangerschaftswoche rund 30 Gramm. Die Geschlechtsentwicklung ist abgeschlossen, und Ihr Kind bewegt seine Arme und Beine, dreht den Kopf und ballt bereits seine winzigen Fäustchen. Diese Bewegungen steuert es jedoch nicht selbst, es sind Reflexe, die ihre Impulse noch unmittelbar aus dem Rückenmark bekommen.

## Beruhigendes Stadium

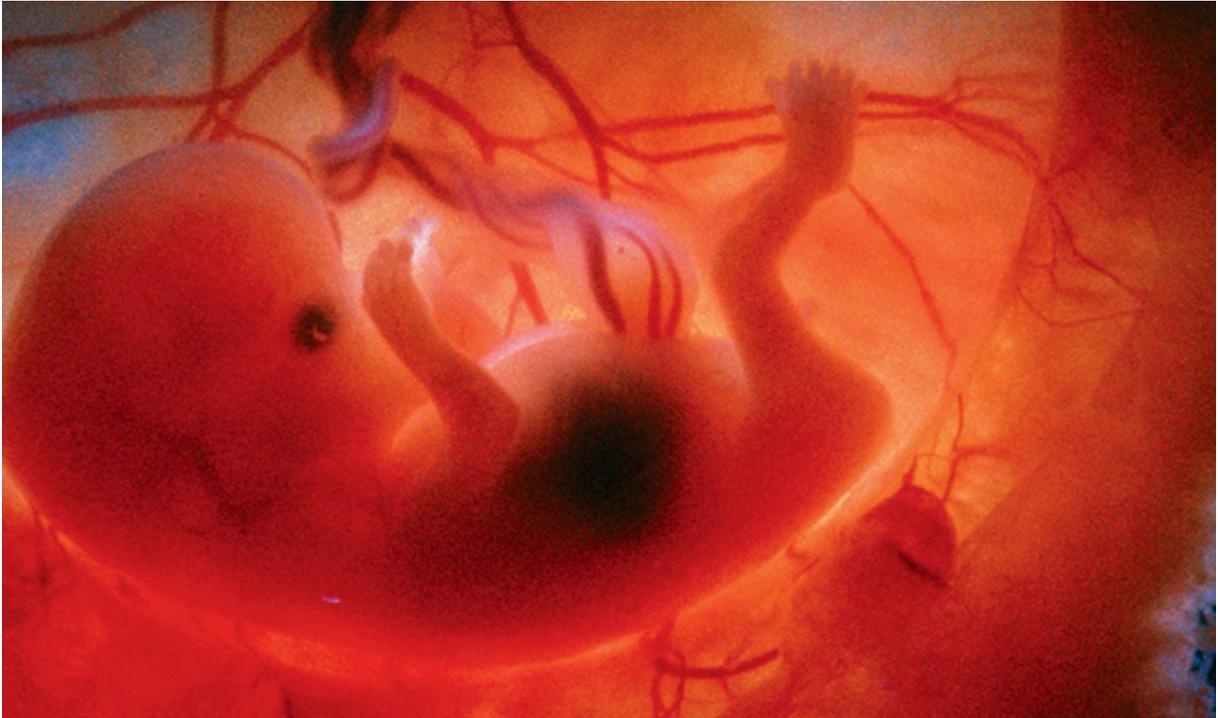
Die Schwangerschaft tritt in die stabile Phase ein, und somit wird das Risiko einer Fehlgeburt nun geringer. Auch die Schwangerschaftsübelkeit verschwindet jetzt in den meisten Fällen.

### Vierter Monat

#### 13. bis 16. Woche

**13. Woche:** Das zweite Drittel (Trimester) Ihrer Schwangerschaft beginnt. Ihr Kind misst vom Scheitel bis zum Po jetzt fünf bis sechs Zentimeter, und am Ende der 13. Schwangerschaftswoche sind es bereits sieben bis rund achteinhalb Zentimeter. Es könnte nun schon Laute erzeugen, denn seine Stimmbänder sind komplett entwickelt.

Jetzt wächst auch der feine Körperhaarflaum, das sogenannte Lanugohaar. Dieses »Fellüberbleibsel« dient als Schutz.



*Die Entwicklung des kindlichen Gehirns geht nun sehr schnell voran. Innerhalb von nur zwei Tagen vergrößert es sich bereits um ein Viertel.*

**14. Woche:** Das Geschlecht Ihres Kindes ist im Ultraschall feststellbar. Es lutscht schon fleißig an seinem winzigen Daumen, kann blinzeln und seine Stirn in Falten legen. Ihr Kleines bekommt Augenbrauen, und das Kopfhaar beginnt auch bereits zu sprießen.

**15. Woche:** Ihr Kind turnt jetzt sehr oft und viel, mit den kräftigen Bewegungen stärkt es seine Körpermuskulatur. Sein kleines Herz befördert am Tag circa 100 Liter Blut. Inzwischen kann Ihr Nachwuchs auch seinen Mund auf- und zumachen, der Suchreflex entwickelt sich, und es zeigt vermehrt Schluck- sowie Saugbewegungen.

**16. Woche:** In den nächsten drei Wochen wird Ihr Kind sein Gewicht von nun etwa 100 Gramm fast verdoppeln und etliche Zentimeter wachsen. Es trainiert seine Lungen, indem es Fruchtwasser ein- und ausatmet. Gerne spielt es mit der Nabelschnur - es greift danach und zieht daran.

# Zweites Trimenon

Im zweiten Schwangerschaftsabschnitt, der vom fünften bis zum siebten Monat dauert, durchleben Sie normalerweise eine Phase des Wohlbefindens.

## Fünfter Monat

### 17. bis 20. Woche

**17. Woche:** Das Gehör Ihres Kindes ist jetzt schon so weit entwickelt, dass Ihr Baby erste Geräusche wie das Rauschen Ihres Blutes und Ihren Herzschlag wahrnehmen kann.

Außerdem bildet sich die Käseschmiere, eine Art natürliche Pflegecreme, die den kleinen Körper bedeckt und schützt.

**18. Woche:** Vor allem Rumpf und Gliedmaßen Ihres Babys erleben jetzt einen Wachstumsschub. Es übt nun schon das Atmen, indem sich sein Brustkorb hebt und senkt. Auch die Körperproportionen verändern sich, die Beine werden länger als die Arme, und das Verhältnis von Kopf zu Körper wird ausgewogener. In ausgiebigen Turnstunden trainiert Ihr Kind alle Sinne: Wenn es zum Beispiel mit den Füßen an die Gebärmutterwand stößt, zieht es sie zurück. Sie spüren nun vielleicht zum ersten Mal die Bewegungen Ihres Babys – ein wunderbarer Augenblick, nicht nur beim ersten Kind!

**19. Woche:** Die Netzhaut im Auge reagiert auf Lichtreize. Die Entwicklung der Haut ist ebenfalls abgeschlossen, sie ist aber noch so dünn, dass die Blutgefäße hindurchscheinen.



*Obwohl die Augenlider des Fetus noch bis zur 26. Schwangerschaftswoche geschlossen bleiben, kann Ihr Kind jetzt schon hell und dunkel unterscheiden.*

An den Fingern und Zehen sind die charakteristischen kleinen Hautrillen entstanden, die den individuellen Finger- und Zehenabdruck ausmachen.

**20. Woche:** Halbzeit! Mit Ende der 20. Woche haben Sie bereits die Hälfte Ihrer Schwangerschaft hinter sich. Das Gewicht Ihres Kindes beträgt circa 300 Gramm, und es misst vom Scheitel bis zum Steiß etwa 15 bis 16 Zentimeter. Es trinkt fleißig Fruchtwasser und scheidet es als Urin wieder aus.

## Fruchtwassermenge

Die normale Fruchtwassermenge liegt in der 11. Woche bei ca. 35 ml, in der 20. Woche bei 350 bis 500 ml und in der 36. Woche bei 1 000 bis 1 500 ml. Danach verringert sie sich mit jeder Woche um rund 100 ml.

## Sechster Monat

### 21. bis 24. Woche

**21. Woche:** Ihr Baby schwimmt in circa einem Liter Fruchtwasser, es kann sich nun schon gut in seiner Umgebung orientieren, denn sein Gleichgewichtssinn ist fast vollständig entwickelt. Das Herz Ihres Kindes wird größer und kräftiger. Zwischen rechtem und linkem Vorhof hat es noch eine kleine Öffnung, die sich erst nach der Geburt schließt.

**22. Woche:** Jetzt sieht Ihr Kind schon aus wie ein Neugeborenes, aber es ist noch sehr dünn und muss sich noch ein kleines Fettpolster zulegen. Seine Purzelbäume lassen sich ab jetzt auch über die Bauchdecke mitverfolgen. Endlich kann nun der Papa fühlend Kontakt mit dem Baby aufnehmen.

**23. Woche:** Jetzt hört Ihr Kind auch Ihre Stimme durch die Bauchdecke. Sprechen Sie regelmäßig und häufig mit ihm, dann wird es sich später an die vertraute Stimme erinnern

und sich davon beruhigen lassen. Ihr Kind hat bereits individuelle Schlaf- und Wachphasen entwickelt und lässt sich durch Bewegungen von außen sogar wecken.

**24. Woche:** Am Ende der 24. Schwangerschaftswoche hat Ihr Baby schon ein Gewicht von durchschnittlich 530 Gramm, und es misst von Kopf bis Fuß ungefähr 28 Zentimeter. Sie können den oberen Rand Ihrer Gebärmutter nun selbst in Nabelhöhe tasten.

## Siebter Monat

### 25. bis 28. Woche

**25. Woche:** Langsam wird es für Ihr Kind enger in der Fruchtblase, aber es kann die Beine kreuzen, sich hin und her bewegen, drehen, treten und innerhalb der Gebärmutter seine Position noch gut verändern. Ihre Gebärmutter ist inzwischen so groß wie ein Luftballon und drückt gegen Magen und Zwerchfell. Sie sind deshalb vielleicht kurzatmig oder haben öfter Sodbrennen.

Ab jetzt hätte Ihr Kind aufgrund seiner Lungenentwicklung und mithilfe medizinischer Versorgung bereits gute Überlebenschancen, wenn es als Frühchen zur Welt käme.

**26. Woche:** Ihre Gebärmutter übt sich jetzt schon manchmal in leichter Wehentätigkeit, was Sie daran merken, dass Ihr Bauch hin und wieder bis zu einer Minute lang hart wird. Diese Übungswehen werden Braxton-Hicks-Kontraktionen genannt, manchmal heißen sie auch »Wilde Wehen«. Die Kontraktionen sind schmerzlos, unregelmäßig und verebben langsam – im Gegensatz zu Geburtswehen, die immer stärker werden. Solange es keine starken und regelmäßigen Wehen sind, die vielleicht sogar von Blutungen begleitet werden, besteht überhaupt kein Anlass zur Sorge. Braxton-Hicks-Wehen verändern nichts am Muttermund und haben somit auch noch nichts mit der Geburt zu tun.

**27. Woche:** Ihr Baby setzt nun mehr und mehr seinen süßen Speck an, sein Skelett wird stabiler und härter und die kleinen Finger- und Zehennägel werden fester. Durch die weiter wachsende Gebärmutter und das zusätzliche Gewicht verlagert sich der Schwerpunkt Ihres Körpers. Es kann sein, dass Sie sich beim Gehen vorübergehend ein wenig unsicher fühlen – achten Sie auf bequemes Schuhwerk, in dem Sie guten Halt haben.

**28. Woche:** Ihr Kind hat rund ein Drittel seines Geburtsgewichts erreicht. Auch sein Gehirn wächst beständig, wichtige Windungen und Furchungen bilden sich in beiden Hälften aus.

Je nach Schlaf- oder Wachphase sind Babys Augen nun geschlossen oder offen. Scharf sehen kann es zwar noch nicht, es nimmt aber bereits sehr genau den Wechsel von Hell und Dunkel wahr. Wenn es von außen einen andauernden, hellen Strahl bemerkt, dreht es sein Köpfchen in der Gebärmutter in Richtung Licht.

Durch die Antikörper aus dem mütterlichen Blut, die das Kind über die Plazenta bekommt, beginnt nun auch sein Immunsystem, sich eigenständig zu entwickeln.

An winzigen rhythmischen Bewegungen an Ihrer Bauchdecke spüren Sie nun häufig, dass Ihr Baby Schluckauf hat. Es trainiert dadurch die noch unreife Muskulatur seines Zwerchfells, die es später zum Atmen braucht.

## Drittes Trimenon

Nun haben Sie das letzte Schwangerschaftsdrittel erreicht, das den achten bis zehnten Monat umfasst, und befinden sich somit im sogenannten Stadium der Belastung. Dieses Trimenon ist für die Schwangere meist das beschwerlichste.

### Achter Monat

## 29. bis 32. Woche

**29. Woche:** Ihr Bauch wird jetzt immer größer. Wenn Sie einen negativen Rhesusfaktor haben, denken Sie daran, den zweiten Antikörpersuchtest zur Kontrolle durchführen zu lassen (siehe >).

**30. Woche:** Die Lanugobehaarung Ihres Kindes bildet sich zurück, sein Kopfhaar wächst. Ihr Kleines trainiert nun auch »Atemzüge« durch die Nase. Sie spüren seine Schlaf- und Wachphasen mittlerweile deutlich.

Auch wenn es noch zehn Wochen dauert: Ihr Kind bereitet seinen Körper allmählich auf die Geburt vor. Der Kreislauf »lernt«, seine wichtigsten Organe wie Gehirn, Herz und Nieren gezielt mit Blut zu versorgen. Bei der späteren Passage durch den engen Geburtskanal bekommen diese entsprechend eine optimale Portion Sauerstoff.

**31. Woche:** Viele Babys liegen nun schon mit dem Kopf nach unten, aber noch ist dies nicht die endgültige Lage, denn es kann sich jederzeit noch einmal von selbst drehen. Sie brauchen sich deshalb auch keine Sorgen zu machen, wenn Ihr Kind noch mit dem Po voran liegt.

**32. Woche:** Ihr Kind wiegt jetzt schon ungefähr 1 700 Gramm und ist circa 42 Zentimeter groß. Pro Woche nimmt es etwa 200 Gramm an Körpergewicht zu.

Deshalb bewegt es sich nun nicht mehr so viel, und Sie spüren es vielleicht weniger als zuvor. Legen Sie sich am besten nur noch auf die linke Seite, damit das Gewicht Ihres Kindes nicht auf die große Hohlvene (Vena Cava) rechts neben der Wirbelsäule drückt. Wird das große Blutgefäß zusammengepresst, kann es Beschwerden wie Schwindel oder Übelkeit verursachen.

## Neunter Monat

## 33. bis 36. Woche

**33. Woche:** In Babys Darm sammelt sich langsam der erste Stuhlgang, das sogenannte Kindspech oder Mekonium. Die zäh-klebrige, dunkelgrüne bis fast schwarze Masse besteht vor allem aus verschluckten Lanugohärchen, Hautpartikeln, oberflächlichen Zellen der Darmschleimhaut und Gallenfarbstoff. Im Normalfall wird Ihr Kind erst ein bis zwei Tage nach der Geburt zum ersten Mal Stuhlgang haben.

**34. Woche:** Für Sie beginnt die Mutterschutzfrist. Wenn Sie gesetzlich versichert sind, können Sie jetzt den Antrag auf Mutterschaftsgeld bei Ihrer Krankenkasse stellen. Dazu benötigen Sie eine Bescheinigung von Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme über den voraussichtlichen Entbindungstermin. Diese wird erst ab dieser Woche ausgestellt (siehe >).

**35. Woche:** Bei Ihrem Kind funktioniert nun auch der Pupillenreflex, seine Fingernägel sind bis an die Fingerspitzen herangewachsen. Babys Schädelknochen sind bisher nicht fest miteinander verzahnt und noch »weich«, damit sie sich bei der Geburt leichter an den Geburtskanal anpassen können. Dafür werden die Skelettknochen nun immer härter.

**36. Woche:** Ihr Baby ist nun fast tausendmal so groß wie an seinem ersten Tag: etwa 46 Zentimeter lang und ungefähr 2 700 Gramm schwer. Auch in den kommenden Wochen wird es weiter an Gewicht zulegen und Fettgewebe bilden, durch das es bei der Temperaturumstellung nach der Geburt geschützt wird.



*Gegen Ende des achten Monats macht Ihr Kind immer öfter Atembewegungen, lutscht am Daumen und trainiert so das Saugen und Schlucken.*

Ihre Gebärmutter hat nun den höchsten Stand erreicht: Sie reicht bis zum Rippenbogen, das macht Atmung und Bewegung oft beschwerlich. In der Regel setzen nun die Senkwehen ein, die auch dafür sorgen, dass Sie wieder besser atmen können. Die meist 30 bis 40 Sekunden andauernden Senkwehen »schubsen« den sogenannten vorangehenden Teil, also das Köpfchen oder den Po, langsam so weit nach unten, dass er Kontakt mit der knöchernen Umrandung des Beckeneingangs aufnimmt.

## Zehnter Monat

### **37. bis 40. Woche**

**37. Woche:** Die Lungen Ihres Kindes sind nun vollständig ausgereift und können ihre wichtige Aufgabe nach der

Geburt erfüllen. Dafür sorgt der sogenannte Surfactant-Faktor, der jetzt in ausreichender Menge produziert wird und ohne den die Lungenbläschen nach der Geburt gleich zusammenfallen würden.

Liegt Ihr Kind nun noch mit dem Po nach unten, wird es Zeit für eine äußere Wendung (siehe >).

**38. Woche:** Mit Beginn dieser Woche sind Sie »am Termin«. Wird Ihr Baby nun geboren, ist es keine Frühgeburt mehr. Es hat seine Entwicklung abgeschlossen und ist reif für das Leben außerhalb des Mutterleibs. Der Durchmesser des Köpfchens beträgt jetzt ungefähr zehn Zentimeter. Genauso weit muss sich der Muttermund der Gebärmutter bei der Geburt öffnen.

**39. Woche:** Ihr Baby ist jetzt etwa 50 Zentimeter groß und wiegt um die 3 000 bis 3 500 Gramm. Es kann sich nur noch wenig bewegen, da es dafür in der Gebärmutter mittlerweile zu eng ist. Die meisten Babys haben in den letzten zwei Wochen die Arme vor der Brust verschränkt und die Beinchen angewinkelt.

Denken Sie nicht nur an die bevorstehende Geburt, sondern auch an die Zeit danach: Wenn Sie nach dem Mutterschutz Elternzeit in Anspruch nehmen wollen, müssen Sie die Geburt allerspätestens eine Woche danach schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber anmelden (siehe auch >).

**40. Woche:** Auch wenn der Geburtstermin das Ende der 40. Schwangerschaftswoche bestimmt: Nur fünf Prozent aller Babys kommen zum errechneten Datum zur Welt. Eigentlich ist der magische Termin eher ein Zeitraum: Drei Wochen vor und zwei Wochen danach gehören dazu.

Gegen Ende der Schwangerschaft lässt die Funktionsfähigkeit der Plazenta nach: Das Gewebe altert und kann seine bisherigen Aufgaben immer schlechter erfüllen. Spätestens dann wird Ihr Organismus den Startschuss zur Geburt geben.



*Das gallertartige Stützgewebe der Nabelschnur sorgt dafür, dass sie bei Biegungen elastisch und ohne Knicke bleibt.*

# Die Schwangerenvorsorge

Wenn Sie ein Kind erwarten, lassen Sie sich auf jeden Fall in der Schwangerschaft von Ihrem Gynäkologen und / oder Ihrer Hebamme betreuen. Sinn und Zweck der Vorsorgeuntersuchungen ist, den Verlauf der Schwangerschaft zu beobachten und Auffälligkeiten oder Besonderheiten so früh zu erkennen und zu behandeln, dass keine Probleme daraus entstehen.

Die meisten schwangeren Frauen haben zudem eine Menge Fragen, die bei den Vorsorgeterminen von ihrem Arzt oder ihrer Hebamme beantwortet werden können. Die Kosten für die »normale« Schwangerenvorsorge werden von der Krankenkasse übernommen.

## Extrakosten

Untersuchungen, die nicht Bestandteil der Mutterschaftsrichtlinien sind, müssen von Ihnen privat bezahlt werden.

Art und Anzahl der Untersuchungen sind durch die Mutterschaftsrichtlinien gesetzlich genau vorgeschrieben. Die Termine können Sie bei Ihrem Frauenarzt oder abwechselnd bei Ihrem Arzt und Ihrer Hebamme wahrnehmen. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf finden die Untersuchungen bis zur 32. Schwangerschaftswoche im Abstand von vier Wochen, danach alle zwei Wochen statt. Im Falle einer Terminüberschreitung kann es sein, dass Sie alle zwei Tage in die Praxis, ins Geburtshaus oder gleich ambulant in die Klinik einbestellt werden.

## Vorsorgemöglichkeiten

### Betreuung durch die Hebamme

Die Hebamme ist Spezialistin für die Betreuung einer gesunden schwangeren Frau und ihres Kindes. Sie ist eine wichtige Kontaktperson, mit der Sie zu jedem Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft in Verbindung treten können. Die Hebamme Ihrer Wahl wird Sie in allen Fragen rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die erste Zeit mit Ihrem Baby beraten. Melden Sie sich am besten frühzeitig bei einer Hebamme in Ihrer Nähe an. Adressen bekommen Sie über sogenannte

Hebammenlisten, die in Arztpraxen, Apotheken, Bioläden etc. ausliegen, oder im Internet.

Der Schwerpunkt der Schwangerenvorsorge liegt bei Hebammen im Bereich der Begleitung und Beratung. Dabei wird Ihre Hebamme stets Ihre individuellen Bedürfnisse im Blick haben und versuchen, Ihre Eigenverantwortung zu stärken. Ihre Hebamme führt außerdem (bis auf die Ultraschalluntersuchungen) auch sämtliche vorgeschriebenen Vorsorgeuntersuchungen durch. Durch ihre fundierte medizinische Ausbildung ist sie in der Lage, Abweichungen vom gesunden Schwangerschaftsverlauf zu erkennen und jederzeit in Zusammenarbeit mit dem Arzt notwendige Schritte einzuleiten.

## **TIPP Hebammenhilfe**

Hebammenhilfe kann von jeder Frau zusätzlich zur ärztlichen Vorsorge in Anspruch genommen werden. Die meisten Leistungen werden von den Krankenkassen erstattet. Einzelne Kassen vergüten auch zusätzliche Hebammenleistungen wie Rufbereitschaftspauschalen, Kinderwunschberatung, PEKiP-Kurse und Geburtsvorbereitungskurse für den Partner. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Falls Sie privat versichert sind, klären Sie am besten im Vorfeld, welche Leistungen von Ihrer Kasse übernommen werden.

Zusätzlich zur ärztlichen Betreuung können Sie bei einem Verdacht auf vorzeitige Wehen, Blasensprung oder beim Geburtsbeginn ebenfalls Hebammenhilfe in Anspruch nehmen.

Auch bei vorzeitigen Wehen oder schwangerschaftsspezifischen Erkrankungen begleitet Sie Ihre Hebamme in Zusammenarbeit mit Ihrem behandelnden Arzt. Eine pädagogisch-psychologische Zusatzqualifikation haben Familienhebammen, sie sind Spezialistinnen für Familien mit besonderem Hilfsbedarf. Die Kosten für ihre Leistungen werden von den Kommunen, privaten oder konfessionellen Trägern übernommen.

## **Vorsorge durch den Frauenarzt**

Nach den Mutterschaftsrichtlinien sind in einer normal verlaufenden Schwangerschaft drei sonografische Untersuchungen (Ultraschall) vorgesehen, die nur der Arzt durchführen kann. Die ärztliche Vorsorge hat vor allem die medizinische Überwachung des Schwangerschaftsverlaufs im Fokus sowie die Risikoerkennung und -überwachung.



*Ihre Hebamme berät Sie in allen Phasen der Schwangerschaft ausführlich und nimmt sich Zeit für Ihre Anliegen und Fragen.*

Ärzte sind mit ihrem spezialisierten Wissen und ihren technischen Möglichkeiten besonders dann gefragt, wenn es um Schwierigkeiten geht. Die Angebote von Arzt und Hebamme ergänzen sich so gut, dass sich viele Frauen für ein Vorsorgemodell entscheiden, bei dem sie abwechselnd gleich von beiden Profis betreut werden.

### Regelmäßiger Gesundheitscheck

Im Mittelpunkt der Schwangerenvorsorge stehen Ihre Gesundheit und die Ihres ungeborenen Kindes. Bei der Erstuntersuchung wird Ihre Krankenvorgeschichte erfragt, in der es besonders um frühere und mögliche aktuelle Erkrankungen geht. Auch Krankheiten im engeren Familienkreis spielen dabei eine Rolle. Ihr Arzt oder die Hebamme werden Ihnen genau erklären, was in den nächsten Monaten für Sie und das Baby wichtig ist. Die Ergebnisse der in festgelegten Abständen folgenden Untersuchungen werden regelmäßig in den Mutterpass eingetragen, der Ihnen bei der ersten Vorsorgeuntersuchung ausgehändigt wird und den Sie ab jetzt immer bei sich tragen sollten. (Alle im Mutterpass eingetragenen Untersuchungen werden ausführlich im Service-Teil ab > erklärt). Zunächst verschafft sich die Hebamme oder der Frauenarzt einen Eindruck über das Gedeihen und Wohlbefinden Ihres Kindes.

- Über den Bauch wird ertastet, ob Ihr Kind zeitgerecht wächst, ob genügend Fruchtwasser vorhanden ist und wie das Kind in Ihrem Bauch liegt.
- Bei der Erstuntersuchung wird Ihnen Blut abgenommen und im Labor auf zahlreiche Erreger und auf Rhesusantikörper untersucht. Außerdem wird eine gynäkologische Untersuchung durchgeführt. Hierbei wird ein Abstrich vom Gebärmutterhals zur Untersuchung auf Chlamydien vorgenommen.
- Im Verlauf der Schwangerschaft werden Sie öfter durch die Scheide untersucht, um Infektionen auszuschließen und um den Muttermund zu überprüfen.
- Mit einem Hörrohr oder einem »Dopton« genannten Ultraschallgerät werden die kindlichen Herztöne regelmäßig abgehört. Meist wird schon ab der 28. Schwangerschaftswoche ein CTG (Cardiotokogramm) geschrieben, das heißt, die Herztöne werden mit dem Wehenschreiber aufgezeichnet (siehe >).
- Zusätzlich werden bei jedem Termin Gewicht und Blutdruck gemessen, und Ihr Urin wird analysiert. Dies gibt Hinweise auf bestehende oder mögliche Risiken, die den Verlauf der Schwangerschaft ungünstig beeinflussen könnten.
- Sie werden auf Wassereinlagerungen in den Beinen und an den Händen sowie auf Veränderungen an den Venen untersucht, und Ihr Bauchumfang wird gemessen.
- Im Verlauf Ihrer Schwangerschaft wird Ihr Gynäkologe drei Ultraschalluntersuchungen durchführen.
- Außerdem sollten Sie bei jedem Termin auch die Möglichkeit haben, Fragen zu klären oder sich beraten zu lassen.

## **Unbedingt zum Arzt!**

Wenn es Ihnen zwischen den Terminen einmal nicht gut geht oder Sie krampfartige Unterleibsschmerzen, Blutungen oder starke Kopfschmerzen, Flimmern vor den Augen oder ähnliche Beschwerden haben, gehen Sie bitte sofort zum Arzt, um die Ursachen schnell zu klären.