

SILVIA HÖFER

# QUICKFINDER Schwangerschaft

Alles Wichtige für 9 einzigartige Monate

- Von den ersten Anzeichen bis zum Baby im Arm
- Mit farbiger Griffleiste zum schnellen Auffinden aller wichtigen Themen
- Fundiertes Hebammenwissen – garantiert ohne Ammenmärchen



**G|U**

Der  
Beginn

Woche  
1 bis 12

Woche  
13 bis 27

Woche  
28 bis 40

Vorsorge &  
Medizinisches

Unter-  
suchungen

Ernährung &  
Gesundheit

Beschwerden

Eine Familie  
entsteht

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.

# Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2013

Aktualisierte Neuauflage von »Quickfinder Schwangerschaft«, GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, 2013, ISBN 978-3-8338-2502-6

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.


Projektleitung: Monika Rolle

Lektorat: Margarethe Brunner

Bildredaktion: Henrike Schechter

Covergestaltung: independent Medien-Design, Horst Moser, München

eBook-Herstellung: Alisa Hese

 ISBN 978-3-8338-3543-8

2. Auflage 2019

Bildnachweis

Coverabbildung: Getty

Illustrationen: Ingrid Schobel

Fotos: Corbis, F1 online, Focus/SPL, Alimdi, Fotolia, Getty, GU (P. Ender, I. J. Fischer, J. Rodach, S. Seckinger, D. Seidensticker), istock, Jump, Kluge, Masterfile, Mauritius, Plainpicture, Dominique Willnauer, Shutterstock, Visum, Xxpool.de

Syndication: [www.seasons.agency](http://www.seasons.agency)

GuU 8-3543 10\_2019\_01

Aktualisierung 2019/002

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter [www.gu.de](http://www.gu.de)

[f www.facebook.com/gu.verlag](https://www.facebook.com/gu.verlag)

GRÄFE  
UND  
UNZER

---

*Ein Unternehmen der*  
GANSKE VERLAGSGRUPPE



## LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

## KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: [leserservice@graefe-und-unzer.de](mailto:leserservice@graefe-und-unzer.de)

Telefon: 00800 / 72 37 33 33\*

Telefax: 00800 / 50 12 05 44\*

Mo-Do: 9.00 – 17.00 Uhr

Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (\*gebührenfrei in D,A,CH)

## WICHTIGER HINWEIS

Die Informationen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von ihr nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Es ist Ihre Entscheidung in eigener Verantwortung, ob und inwieweit Sie die in diesem Buch dargestellten Methoden, Tipps und Maßnahmen anwenden möchten und können. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

# Vorwort

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger und erwarten ein Baby!

Wenn dies Ihr erstes Kind ist, wird die Vorstellung, bald Eltern zu werden, noch recht fremd auf Sie wirken. Es ist daher ganz gut, dass Ihnen noch ein wenig Zeit bleibt, bevor Sie Ihr Baby in die Arme schließen dürfen. Die nächsten Monate bieten ausreichend Gelegenheit, sich auf das neue Leben als Eltern einzustellen und alles für die glückliche Ankunft Ihres Kindes vorzubereiten.

Vermutlich stürmen in dieser Zeit unglaublich viele Informationen und Ratschläge auf Sie ein, die manchmal auch widersprüchlich und unverständlich sein können. Bleiben Sie in diesen Situationen gelassen und hören Sie auf Ihre innere Stimme – sie ist Ihr bester Ratgeber. Die nötigen Informationen und Hinweise, die Sie brauchen, um überlegte Entscheidungen zu treffen, finden Sie in diesem Buch. Es enthält alles, was Sie wissen müssen, um Ihre Schwangerschaft gesund und sicher zu genießen.

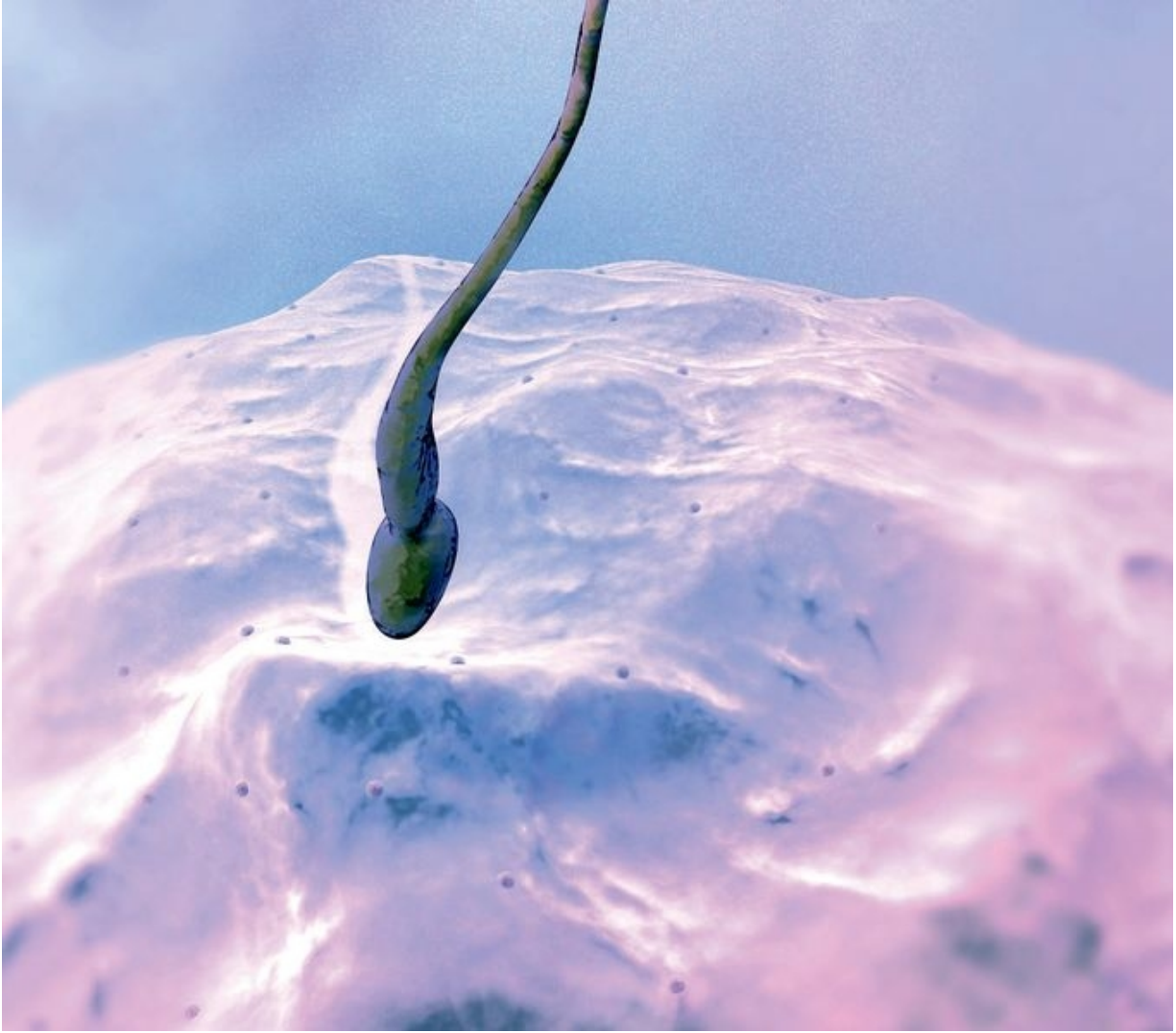
Denn für die meisten Frauen ist Schwangerschaft vor allem eins: ein natürlicher und wunderbar gesunder Zustand, auf den der weibliche Körper gut vorbereitet ist. Machen Sie sich daher keine unnötigen Sorgen und verwöhnen Sie sich in den nächsten Monaten mit Bewegung, gesunder Ernährung und viel Zeit, um ausgiebig den Bauch zu streicheln!

Noch ein Hinweis zur Schreibweise: Wenn in diesem Buch einheitlich von Hebammen und Ärztinnen die Rede ist, sind natürlich immer auch alle Geschlechter dieser Berufe gleichberechtigt gemeint.

Silvia Höfer



Scenic Home



DER BEGINN

# Die Schwangerschaft

Ein Baby benötigt von der Befruchtung bis zur Geburt durchschnittlich 267 Tage (38 Wochen) für seine Entwicklung. Weil der Tag der Zeugung aber nur selten genau ermittelt werden kann, ist es üblich, den Geburtstermin ausgehend vom ersten Tag der letzten Regel zu berechnen und für die Entwicklung des Kindes 280 Tage anzusetzen. Somit kommen 40 Schwangerschaftswochen zustande. Wenn diese in Kalendermonate aufgeteilt werden, ergeben sich neun Monate und eine Woche.

Hebammen und Ärzte unterteilen die Schwangerschaft aber in zehn Mondmonate, entsprechend eines durchschnittlichen weiblichen Menstruationszyklusses. Diese 40 Wochen werden weiter in Schwangerschaftsdrittel (Trimester) von je zirka 13 Wochen unterteilt.

## Das erste Trimester

Im ersten Drittel der Schwangerschaft (1. bis Ende der 12. Schwangerschaftswoche, ab  $\geq$ ) entwickeln sich alle Organe Ihres Babys. Ab dem 22. Tag, also in der 5. Woche, beginnt sein Herz zu schlagen. In der 12. Woche ist Ihr Baby etwa 6 Zentimeter lang und 15 Gramm schwer. Das Herzchen schlägt 120- bis 160-mal pro Minute. In diesem ersten Drittel entwickelt sich nicht nur das Kind, sondern auch Ihr Körper macht vielfältige Veränderungen durch. Als Folge dieser Veränderungen treten häufig morgendliche Übelkeit ( $\geq$ ), Müdigkeit ( $\geq$ ) und Spannen in der Brust ( $\geq$ ) auf.

## Das zweite Trimester

Das zweite Schwangerschaftsdrittel (13. bis Ende der 27. Schwangerschaftswoche, ab  $\geq$ ) empfinden viele Frauen als weitgehend beschwerdefrei. Übelkeit und Erbrechen lassen allmählich nach und die Schwangerschaftshormone setzen ungeahnte Energien frei. Zu Beginn der 13. Woche sind alle Organe des Babys ausgebildet und müssen nun noch an Größe zunehmen und zu ihrer vollen Funktionsfähigkeit gelangen. Frauen, die zum ersten Mal schwanger sind, spüren ihr Baby meist ab der 20. Woche zum ersten Mal. Frauen, die schon Mütter sind, können sich auf dieses einzigartige Erlebnis schon ab der 16. Woche freuen. Für viele Frauen ist dies der berührendste Moment in diesem Trimester.

## Das dritte Trimester

Das dritte Schwangerschaftsdrittel reicht von der 28. bis zur 40. Woche (ab  $\geq$ ) und endet mit der Geburt. Diese Phase empfinden viele Frauen als recht beschwerlich: Übungswehen, mit denen der Körper sich auf die Geburt einstellt, wechseln sich mit zum Teil heftigen Kindsbewegungen ab und stören oft auch den nächtlichen Schlaf. Das Baby ist jetzt so groß, dass es die gesamte Gebärmutterhöhle einnimmt.

## Die ersten Zeichen

Ihr Körper zeigt Ihnen schon kurz nach der Einnistung des Embryos mit ersten Zeichen, dass Sie schwanger sind. Auch wenn es sich dabei nicht um sichere Signale handelt, ahnen viele Frauen, dass sie von nun an nicht mehr allein sind. Folgende Anzeichen gehören dazu:

- Die Regelblutung bleibt aus.

- Nach dem Aufwachen ist die Körpertemperatur erhöht.
- Sie fühlen sich ungewöhnlich müde.
- Die Brüste spannen.
- Morgens verspüren Sie Übelkeit und Brechreiz.
- Sie leiden unter Schwindel und Kopfweg.
- Es besteht eine plötzliche Abneigung gegen bestimmte Speisen.
- Sie verspüren häufigen Harndrang.

All diese Zeichen deuten darauf hin, dass Sie schwanger sind. Gewissheit verschafft Ihnen frühestens am Tag der ausbleibenden Regel ein Schwangerschaftstest (rechte Spalte). Mit diesem Urintest lässt sich das Ansteigen des in der Schwangerschaft vermehrt gebildeten Hormons Humanes Choriongonadotropin (HCG) nachweisen. Auch eine Blutuntersuchung durch Ihre Ärztin oder Hebamme verschafft Ihnen Klarheit (rechts).

## Die Schwangerschaft feststellen

Frühestens zu dem Zeitpunkt, an dem Sie normalerweise Ihre Periode erwarten, können Sie Ihren Verdacht mithilfe verschiedener Methoden überprüfen:

- **Bluttest:** Sowohl ärztliche Praxen als auch Hebammen können zirka zwei Tage vor Einsetzen der Periode (sieben bis neun Tage nach der Einnistung der befruchteten Eizelle in der Gebärmutter) mit einem Bluttest feststellen, ob Sie schwanger sind. Das Resultat des Tests liegt nach 24 Stunden vor und ist sehr zuverlässig.
- **Urintest:** An dem Tag, an dem normalerweise die Regelblutung einsetzen würde, besser noch zwei Tage nach Ausbleiben der Regel, können Sie mit einem Urintest feststellen, ob Sie schwanger sind. Sie können die Teststäbchen in einer Apotheke oder Drogerie besorgen und zu Hause selbst durchführen. Der erste Urin morgens hat die höchste HCG-Konzentration. Halten Sie

das Teststäbchen in den Urinstrahl und lesen Sie das Ergebnis nach einigen Minuten ab. Führen Sie den Test erst im Lauf des Tages durch, ist es wichtig, vorher nur sehr wenig bis gar nichts zu trinken, damit der Urin für den Test möglichst unverdünnt ist. Die Testzuverlässigkeit liegt bei 95 Prozent.

- **Ultraschall:** Ein bis zwei Wochen nach Ausbleiben der Regel zeigt sich bei einer Ultraschalluntersuchung durch Ihre Ärztin ( $\geq$ ) eine winzige Fruchthöhle in der Gebärmutter.

# Den Geburtstermin bestimmen

Wann kommt das Baby zur Welt? Hebammen und Ärztinnen berechnen den Geburtstermin nach der sogenannten Naegele-Regel:

- Der erste Tag Ihrer letzten Periode war am 31.7.2019. Dazu addieren Sie ein Jahr. Dies ergibt den 31.7.2020. Davon ziehen Sie drei Monate ab: 31.4.2020 und addieren sieben Tage. Der voraussichtliche Geburtstermin ist dann der 7.5.2020.
- Bei einem kürzeren Zyklus ziehen Sie die fehlenden Tage einfach vom Ergebnis ab. So ergeben sich vier Tage Abzug, wenn Sie einen 24-tägigen Zyklus haben. Wenn der Abstand länger ist, addieren Sie die entsprechende Anzahl von Tagen (bei 31 Tagen macht das drei Tage). Wenn Sie aber genau wissen, an welchem Tag Ihr Baby gezeugt wurde, spielt die Zykluslänge bei der Berechnung überhaupt keine Rolle. In diesem Fall ziehen Sie die sieben Tage ab, anstatt sie dazuzurechnen.

Zuletzt wurde beobachtet, dass Schwangerschaften durchschnittlich drei Tage länger dauern. Eine aktualisierte Version der Naegele-Regel lautet demnach:

Erster Tag der letzten Regel + 10 Tage - 3 Monate +/- x Tage (je nach Abweichung vom 28-Tage-Zyklus) + 1 Jahr.

Rechenbeispiel: Letzte Regel 31.7.2019 + 10 Tage = 10.8.2019 - 3 Monate = 10.5.2019 + 0 Tage (bei 28 Tage Zykluslänge) + 1 Jahr = 10.5.2020.

## Der Geburtstermin: Wann kommt mein Baby zur Welt?

### Monat der letzten Blutung

Tag der letzten Blutung  
 Beginn Ihre letzte Regel zum Beispiel am 14. Juni, ist der 21. März das voraussichtliche Geburtsdatum für Ihr Baby.

→ voraussichtl. Geburtsmonat	JAN. → OKT./NOV.	FEB. → NOV./DEZ.	MRZ. → DEZ./JAN.	APR. → JAN./FEB.	MAI → FEB./MRZ.	JUNI → MRZ./APR.	JULI → APR./MAI	AUG. → MAI./JUNI	SEP. → JUNI./JULI	OKT. → JUL./AUG.	NOV. → AUG./SEP.	DEZ. → SEP./OKT.
1	8	8	6	6	5	8	7	8	8	8	8	7
2	9	9	7	7	6	6	8	9	9	9	9	8
3	10	10	8	8	7	10	9	10	10	10	10	9
4	11	11	9	9	8	11	10	11	11	11	11	10
5	12	12	10	10	9	12	11	12	12	12	12	11
6	13	13	11	11	10	13	12	13	13	13	13	12



7	14	14	12	12	11	14	13	14	14	14	14	13
8	15	15	13	13	12	15	14	15	15	15	15	14
9	16	16	14	14	13	16	15	16	16	16	16	15
10	17	17	15	15	14	17	16	17	17	17	17	16
11	18	18	16	16	15	18	17	18	18	18	18	17
12	19	19	17	17	16	19	18	19	19	19	19	18
13	20	20	18	18	17	20	19	20	20	20	20	19
14	21	21	19	19	18	21	20	21	21	21	21	20
15	22	22	20	20	19	22	21	22	22	22	22	21
16	23	23	21	21	20	23	22	23	23	23	23	22
17	24	24	22	22	21	24	23	24	24	24	24	23
18	25	25	23	23	22	25	24	25	25	25	25	24

19	26	26	24	24	23	26	25	26	26	26	26	25
20	27	27	25	25	24	27	26	27	27	27	27	26
21	28	28	24	24	25	28	27	28	28	28	28	27
22	25	25	27	27	26	29	28	29	29	29	29	28
23	30	30	28	28	27	30	29	30	30	30	30	29
24	31	1	29	29	28	31	30	31	1	31	31	30
25	1	2	30	30	1	1	1	1	2	1	1	1
26	2	3	31	31	2	2	2	2	3	2	2	2
27	3	4	1	1	3	3	3	3	4	3	3	3
28	4	5	2	2	4	4	4	4	5	4	4	4
29	5		3	3	5	5	5	5	6	5	5	5
30	6		4	4	6	6	6	6	7	6	6	6
31	7		5		7		7	7		7		7

## Der Geburtszeitraum

Fixieren Sie sich aber nicht zu sehr auf dieses errechnete Datum, denn nur drei bis vier Prozent der Kinder kommen tatsächlich genau an diesem Tag auf die Welt. Die meisten Babys werden in einem Zeitraum von zwei Wochen vor dem errechneten Termin bis zwei Wochen danach geboren. Aus diesem Grund kann es deutlich entspannter für Sie sein, sich selbst und auch alle Verwandten und Freunde auf eine Zeitspanne einzustimmen, in der Ihr Baby zur Welt kommen kann. Und wenn eine werdende Oma oder beste Freundin unbedingt ein Datum braucht, geben Sie das Ende dieser Zeitspanne, (also den errechneten Termin plus 14 Tage) an. Es wird für Sie dann weniger Druck aufgebaut. Sie können mit Geduld und Zuversicht auf den Beginn der Geburt blicken.

## Der erste Ultraschall

Die Ultraschalluntersuchung in der frühen Schwangerschaft gehört heute routinemäßig zur medizinischen Vorsorge. Gerade wenn der Zyklus unregelmäßig oder der Tag der letzten Regel nicht bekannt ist, kann mit der Größenmessung der Fruchthöhle und des Embryos der voraussichtliche Geburtstermin genauer berechnet werden. Das Messergebnis scheint den tatsächlichen Geburtstermin häufig korrekter vorherzusagen als die rechnerische Bestimmung.

Diese erste Ultraschalluntersuchung wird mit einem Stab mit Ultraschallkopf durch die Vagina durchgeführt. Wenn Sie mit dieser Untersuchung bis zur 7. oder 8. Woche warten, ist auf dem Monitor meist schon der Herzschlag Ihres Babys erkennbar.

Ergeben sich durch die Ultraschallmessungen Abweichungen vom errechneten Alter des Embryos, wird der berechnete Geburtstermin entsprechend angepasst.

Auf diese Weise lassen sich unnötig frühe oder auch zu späte Geburtseinleitungen verhindern. Der berechnete oder geänderte Geburtstermin wird in den Mutterpass eingetragen und ist ausschlaggebend für die Festlegung der Mutterschutzfristen.

# Vor der Schwangerschaft: Wenn Sie sich ein Baby wünschen

Wenn Sie sich ein Baby wünschen, aber auch wenn Sie bereits schwanger sind, können Sie für sich und Ihr Baby beste Bedingungen schaffen, indem Sie die folgenden Empfehlungen in Ihren Alltag einbeziehen.

## Gute Ernährung und regelmäßige Bewegung

Eine ausgewogene Ernährung ( $\geq$ ) ist für die gesunde Entwicklung Ihres Babys und Ihre eigene Gesundheit jetzt besonders wichtig. Ebenso stellt regelmäßige Bewegung an der frischen Luft einen wesentlichen Baustein für eine gesunde Schwangerschaft dar:

- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Das Gewicht lässt sich leichter kontrollieren.
- Eine leichte und komplikationsarme Geburt wird wahrscheinlicher.

Diese positiven Effekte werden durch wissenschaftliche Studien belegt. Verschiedentlich wurde festgestellt, dass Frauen, die vor und während der Schwangerschaft Sport treiben, leichtere Geburten erleben als Frauen, die sich nur wenig körperlich betätigen.

## Folsäure nicht vergessen

Folsäure ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das ebenso wie die natürlich in unserer Nahrung vorkommenden Folate wichtig ist für Wachstums- und Zellteilungsprozesse sowie für die Blutbildung. Eine folatreiche Ernährung mit Blattgemüsen, Salaten, Weißkohl, Spargel, Orangen, Vollkorngetreide, Rosenkohl und Brokkoli ist daher in der Schwangerschaft besonders wichtig – obwohl sich der Bedarf nicht sicher ausschließlich über die Nahrung decken lässt.

Ein Mangel an Folaten begünstigt Frühgeburten, Wachstumsverzögerungen und die Entstehung von sogenannten Neuralrohrdefekten, Spaltbildungen an der Wirbelsäule, wie etwa die Spina bifida. Daher ist es sinnvoll, mit der Einnahme von Folsäure bereits vor einer geplanten Schwangerschaft zu beginnen und während der ersten zwölf Wochen fortzusetzen. Empfohlen wird eine Dosis von 400 Mikrogramm täglich.

## Die Rötelnimmunität überprüfen

Röteln zählen zu den typischen Kinderkrankheiten und sind meist ungefährlich. In den ersten vier Monaten einer Schwangerschaft können sie die Entwicklung des Babys aber stark beeinträchtigen und schwere Organschäden sowie körperliche und geistige Entwicklungsstörungen hervorrufen. Deshalb ist es wichtig zu klären, ob Sie gegen diese Erreger immun sind. Falls Ihre Immunität nicht ausreicht, können Sie sich impfen lassen: entweder bevor Sie eine Schwangerschaft planen oder aber nach der Geburt im Wochenbett.

## Spielen Vorerkrankungen eine Rolle?

Bei den meisten chronischen Erkrankungen ist es problemlos möglich, ein gesundes Baby zu bekommen. Wenn Sie mit Krankheiten wie Migräne, Bluthochdruck, Diabetes, Immunerkrankungen, Herzerkrankungen, Epilepsie, psychischen Erkrankungen, Schilddrüsenerkrankungen oder Asthma leben, sollten Sie sich am besten schon vor der Schwangerschaft darüber informieren, wie Sie und Ihr Baby gesund durch Schwangerschaft und Stillzeit kommen. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sprechen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten über Ihren Kinderwunsch. Sie können dann mit Medikamenten eingestellt werden, die die Entwicklung Ihres Kindes möglichst wenig beeinträchtigen.

## Wie soll Ihr Leben mit dem Kind aussehen?

Denken Sie gemeinsam mit Ihrem Partner über die möglichen Veränderungen nach, die ein Baby für das Zusammenleben bedeutet. Nehmen Sie sich bewusst Zeit für die Planung einer gemeinsamen Zukunft!

Studien haben gezeigt, dass der Zusammenhalt umso besser funktioniert, je mehr sich auch die Väter ins Familienleben einbringen können. Folgende grundsätzlichen Fragen sind für alle jungen Familien wichtig:

- Wie soll unsere Zukunft aussehen?
- Können wir Arbeit, Karriere, Beziehung und Baby miteinander verbinden?
- Reicht unser Geld aus?
- Wie können wir die außerhäusliche Betreuung unseres Kindes organisieren?
- Wer ist wann für die Kinderbetreuung zuständig?
- Wer wird wann Elternzeit beantragen?
- Wer unterstützt uns, wenn wir Hilfe brauchen?
- Schätzen wir die kommenden Veränderungen im Zusammenleben ähnlich ein?

## Mit dem Rauchen aufhören ist wichtig!

Das Beste, was Sie als werdende Eltern für Ihr Kind (und sich selbst) tun können, ist, so schnell wie möglich mit dem Rauchen aufzuhören. Mit jeder Zigarette gelangen über Plazenta und Nabelschnur unzählige Schadstoffe direkt zu Ihrem Baby und behindern sein gesundes Wachstum. Fehl-, Früh- und sogar Totgeburten kommen bei Raucherinnen deutlich häufiger vor.

Falls Sie als werdender Vater rauchen, versuchen auch Sie, das Rauchen einzustellen. Bitten Sie Freunde und Verwandte, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen. Denn auch vom Passivrauchen gehen Gefahren aus. Nach dem Mutterschutzgesetz ist Ihr Arbeitgeber dazu verpflichtet, Ihnen eine rauchfreie Umgebung zur Verfügung zu stellen.

## Auf Alkohol total verzichten

Die Risiken, die in der Schwangerschaft von Alkoholgenuss ausgehen, werden häufig unterschätzt. Fest steht:

Eine Grenze, unterhalb derer Alkohol in der Schwangerschaft unbedenklich ist, gibt es nicht. Abgesehen von schweren Beeinträchtigungen der kindlichen Entwicklung kann regelmäßiger Genuss von Alkohol bereits in einem sehr frühen Stadium zu Fehlgeburten führen.

Der dringende Rat lautet daher: Verzichten Sie während der Schwangerschaft ganz auf Alkohol, trinken Sie stattdessen Wasser oder suchen Sie sich schmackhafte Trinkalternativen wie Tees und Säfte.



# Hilfen zur Raucherentwöhnung

- Seien Sie stolz auf sich für jede nicht gerauchte Zigarette. Damit unterstützen Sie die Gesundheit und die Lebenschancen Ihres Babys.
- Wählen Sie einen bestimmten Tag, an dem Sie mit dem Rauchen aufhören. Unternehmen Sie an diesem Tag ruhig etwas Besonderes und verwöhnen Sie sich zum Beispiel mit einem schönen Wellnessprogramm.
- Falls auch Ihr Partner raucht, versuchen Sie, gemeinsam aufzuhören. So können Sie sich gegenseitig unterstützen, wenn die Versuchung zu groß wird.
- Stellen Sie einen Obst- oder Gemüseteller an die Stelle der Zigarettenschachtel und ersetzen Sie den automatischen Griff zur Zigarette durch den Griff zu etwas Frischem.
- Wenn Sie Unterstützung brauchen, fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Raucherentwöhnungskursen oder rufen Sie die Beratungstelefone der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter 0800-831 31 31 an (montags bis donnerstags von 10 bis 22 Uhr und freitags bis sonntags von 10 bis 18 Uhr).

## Keine Drogen für Ihr Baby

Alle Arten von Drogen (auch sogenannte weiche Drogen wie Cannabis) können selbst bei seltenem Gebrauch für Ihr Baby gefährlich sein. Häufige Folgen von Drogenkonsum während der Schwangerschaft sind Entwicklungsverzögerungen oder -schäden beim Embryo, Fehlbildungen und Frühgeburten.

Daher: Keine Drogen für Ihr Baby!

Falls Sie Drogen konsumiert haben, sollten Sie gleich zu Beginn Ihrer Schwangerschaft mit einer Ärztin Ihres Vertrauens darüber sprechen. Sie wird gemeinsam mit Ihnen nach Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten suchen, damit Sie einen erfolgreichen Drogenausstieg finden. Wenn es in Ihrer Nähe eine Suchtberatungsstelle gibt, können Sie sich dorthin wenden, auch anonym.

### Was sonst noch wichtig ist

Wenn Sie sich gut ernähren, Sport treiben und in den nächsten Monaten konsequent auf alle Genussgifte wie Alkohol und Nikotin verzichten, haben Sie schon viel für Ihr Baby getan. Beachten Sie zusätzlich folgende Hinweise, schaffen Sie für Ihr Baby beste Bedingungen:

- Informieren Sie Ihre Ärztin vor allen ärztlichen Untersuchungen darüber, dass Sie schwanger sind.
- Bei einem Arbeitsplatz, an dem Sie Strahlung, Chemikalien, starker körperlicher Anstrengung oder hohen Temperaturen ausgesetzt sind, müssen Sie Ihren Arbeitgeber sofort über die Schwangerschaft informieren, damit Sie sich aus den belasteten Bereichen zurückziehen können.
- Reden Sie mit Ihrer Krankenkasse über Leistungsangebote in der Schwangerschaft. Diese sind bei privaten und gesetzlichen Krankenkassen nicht einheitlich geregelt.
- Informieren Sie sich über Ihre Rechte im Mutterschutzgesetz. Es ist dazu da, Mütter vor

gesundheitlichen Gefahren am Arbeitsplatz und vor einem Verdienstausschlag rund um die Geburt zu schützen (>).

## Das sogenannte Alles-oder-nichts-Prinzip

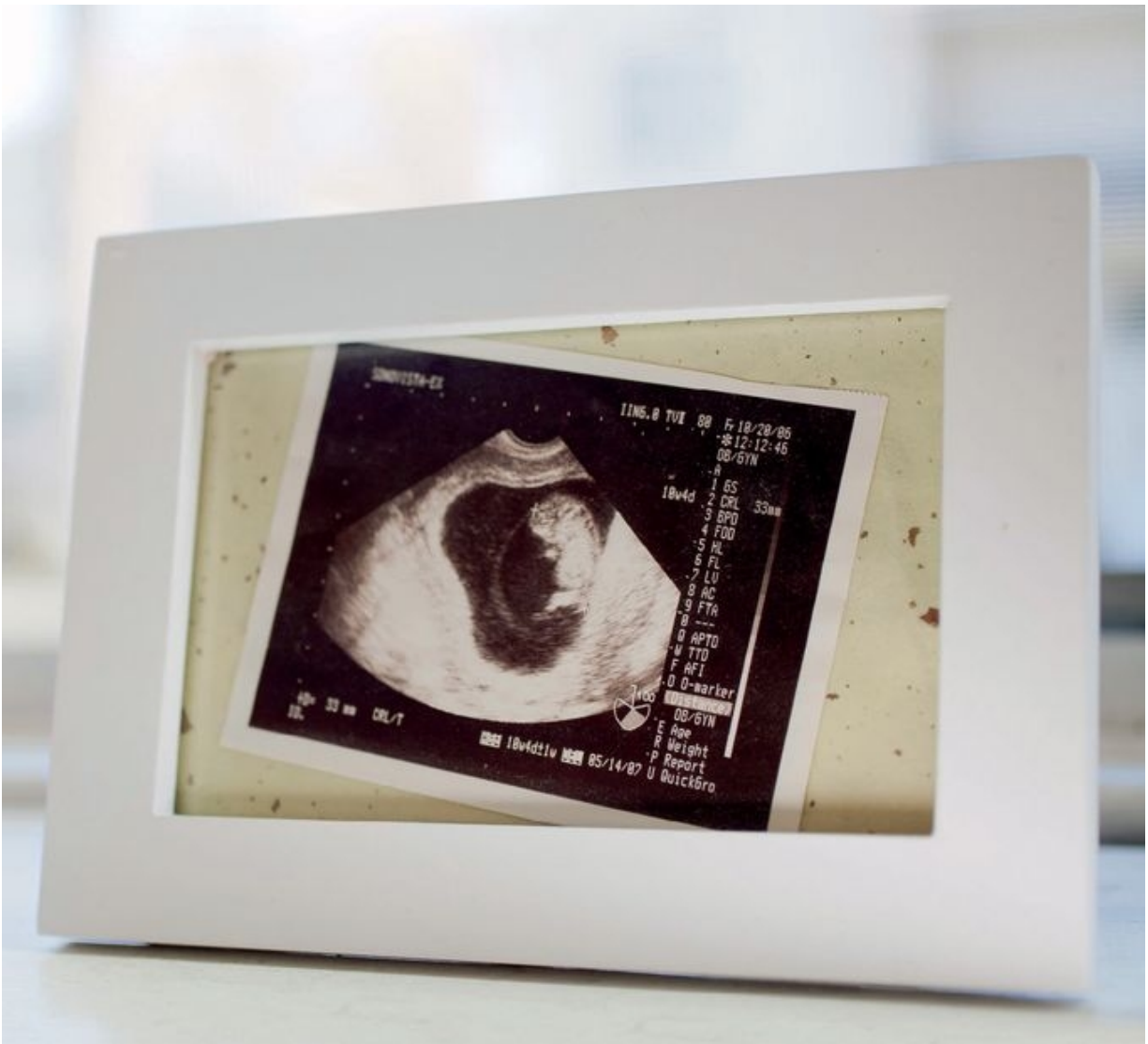
Manche Frauen fragen sich besorgt, ob sie ihrem Kind in den ersten Wochen der Schwangerschaft ungewollt geschadet haben könnten. Oft ist Alkoholkonsum in der zweiten Zyklushälfte die Ursache dieser Ängste.

Auch wenn es Sie jetzt bedrückt, dass Sie sich schon so früh Gedanken um die Gesundheit Ihres Babys machen müssen – es ist ein wirklich großes Geschenk für Ihr Baby, wenn Sie als werdende Mutter Ihre ungesunden Gewohnheiten kritisch überdenken und gewillt sind, sie auch abzulegen.

### Die meisten Sorgen sind unbegründet

In den allermeisten Fällen sind die Sorgen zum Glück unbegründet: Es ist bekannt, dass sich in den ersten drei Wochen nach der Empfängnis in über 95 Prozent die befruchtete Eizelle entweder normal und gesund oder aber im Gegenteil gar nicht entwickelt. In dieser frühen Schwangerschaftsphase kommt das sogenannte Alles-oder-nichts-Prinzip zum Tragen.

Wenn Sie also in den letzten Wochen etwas zu viel »gefeiert« haben und die befruchtete Eizelle dadurch geschädigt wurde, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass sie mit der nächsten Periode abgestoßen wird und wieder ein ganz normaler Regelzyklus mit der Chance einer neuen Schwangerschaft beginnt. Daher wissen viele Frauen oft gar nicht, dass sie schwanger waren, weil die Störungen schon in der zweiten Zyklusphase auftraten.



DAS 1. DRITTEL: WOCHE 1  
BIS 12

# Andere Umstände

Nun sind Sie »guter Hoffnung«. Aber was bedeutet dieser Zustand für Sie? Viele Fragen zu der in Zukunft veränderten Lebenssituation werden Sie jetzt beschäftigen.

Was heißt es, Mutter zu werden und eine vollkommen neue Rolle und Aufgabe zu Ihrem bisherigen Leben dazuzubekommen? Wie fühlen Sie sich bei dem Gedanken, schon bald für einen kleinen, total von Ihnen abhängigen Menschen verantwortlich zu sein?

Manche Frauen kämpfen regelrecht mit der Vorstellung, ihr gewohntes Leben zumindest zu einem Teil für diese neuen Aufgaben aufgeben zu müssen. Andere hadern damit, ihre Selbstbestimmung und ihren Einfluss auf die täglichen Dinge des Lebens zu verlieren und gegen ein Sich-Fügen in die Mutterrolle einzutauschen.

Gedanken dieser Art können zu inneren Spannungen und zwiespältigen Gefühlen führen. Gestehen Sie sich diese zweifelnden und manchmal sogar negativen Stimmungen zu! Je mehr Sie sich mit ihnen auseinandersetzen, desto eher haben Sie die Chance, diese auf eine positive Weise zu bewältigen.

## Stimmungsschwankungen

Das erste Schwangerschaftsdrittel ist vor allem eine Zeit der Umstellung. Rein äußerlich verläuft diese nicht einmal sehr beeindruckend: Denn Gebärmutter und Baby wandeln sich in diesen ersten Wochen lediglich von Pflaumen- auf Apfelsinengröße. Schaut man allerdings auf die rasante Entwicklung Ihres Babys, wird klar, welches Wunder sich in Ihrem Inneren vollzieht: In nur zwölf Wochen bilden sich alle lebensnotwendigen Organe, die Glieder und alle Anlagen für das spätere Leben außerhalb Ihres Körpers.

Die notwendige tiefgreifende Änderung der Hormonverhältnisse, die diese Entwicklungen in Gang setzt, ist auch schuld daran, dass Sie sich in der Frühschwangerschaft schwanger fühlen, ohne dass von außen bereits etwas zu sehen ist. Hormone sind die Botenstoffe des Körpers, die nicht nur verschiedene körperliche Vorgänge regulieren, sondern auch Auswirkungen auf Ihr Gefühlsleben haben. Wenn ein Ungleichgewicht im Hormonspiegel auftritt, kann dies Ihre Stimmung stark beeinflussen.

Erste hormonelle Anpassungen vollziehen sich bereits im Augenblick der Befruchtung und noch stärker, wenn sich die Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat.

Nachdem die Plazenta sich rudimentär herausgebildet hat, produziert sie in Zusammenarbeit mit den Eierstöcken vermehrt Östrogen sowie die Schwangerschaftshormone HCG und Progesteron. Oft scheint gerade in den ersten Wochen die Feinabstimmung zwischen Plazenta und Eierstöcken noch nicht richtig zu funktionieren. Und so können Sie an sich Stimmungsumschwünge erleben, die sehr oft den schnell wechselnden Gemütslagen von neugeborenen Babys ähneln. Riesiger Freude folgt schlechte Laune, Glücksgefühle und Niedergeschlagenheit wechseln einander ab – und dies alles innerhalb weniger Stunden. Wenn die Stimmungsschwankungen Sie und Ihren Partner sehr stören, trösten Sie sich damit, dass auch diese eine gute Vorbereitung auf den Umgang mit den sensiblen Bedürfnissen eines Babys darstellen.

Ab dem vierten Schwangerschaftsmonat wird die Produktion dieser Hormone dann ganz von der Plazenta übernommen und diese Stabilisierung verhilft Ihnen zu einer ausgeglicheneren Stimmung.

**Alle Sinne schärfen sich**