



# Ihr Schwangerschafts- begleiter

**Woche für Woche – ein neues Leben entsteht. Sie erwarten ein Baby, und vor Ihnen liegt eine spannende Zeit, in der Sie sich viele Fragen stellen werden. Wie verändert sich mein Körper? Wie entwickelt sich mein Baby? Hilfreiche Hebammentipps begleiten Sie durch diese aufregende und intensive Zeit.**

## Mutter: Gut vorbereitet

**Neuer Lebensabschnitt:** Sie stehen mit beiden Beinen fest im Leben, feiern berufliche Erfolge, erbringen sportliche Leistungen, nehmen am Vereinsleben teil und engagieren sich sozial. Doch nun wollen Sie schwanger werden. Das, was Sie nun erwartet, ist etwas ganz Neues, Unvergleichliches. Bald wächst in Ihnen ein neues Leben heran, Sie werden faszinierende körperliche Veränderungen durchlaufen, unvergessliche Erfahrungen machen – und einem Kind das Leben schenken.

**Gesundheitscheck:** Der Wunsch, schwanger zu werden, bringt viele Frauen dazu, ihre Lebensgewohnheiten kritisch zu überprüfen, denn übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum, zu viel Kaffee und Dauerstress erschweren die Emp-

fängnis. Sorgen Sie für eine optimale Ausgangsposition – dazu gehört auch die Einnahme einer ausreichenden Menge Folsäure. Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, klären Sie am besten schon im Vorfeld mögliche gesundheitliche Risiken mit Ihrem Gynäkologen ab, z. B. Diabetes, Bluthochdruck oder Probleme während einer früheren Schwangerschaft.

### Mein Tipp

**Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, sollten Sie schon im Vorfeld über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsprodukte täglich 600 Mikrogramm Folsäure zu sich nehmen. Sind Sie schwanger, benötigen Sie täglich 800 Mikrogramm. Fragen Sie Ihre Hebamme oder Ihren Frauenarzt.**

## Baby: Was wird sich verändern?

**Gelungener Einstieg:** Sie wünschen sich ein Baby? Wie wird Ihr Baby sein? Sicherlich haben Sie Vorstellungen und Wünsche an das Baby. Diese Vorstellungen, die Sie sich machen, sind für den Aufbau der Beziehung zwischen Eltern und Kind sehr wichtig. Es ist ein bisschen so wie bei Erwachsenen, die sich gerade verlieben: In der ersten Zeit des Kennenlernens sind es nicht nur die realen Begebenheiten, die einen zusammenbringen. Es sind vor allem Träume und Ideen, die man mit dem anderen verbindet. Diese Vorstellungen erleichtern den Einstieg in eine glückliche Beziehung, selbst wenn später doch vieles anders ist.

**Ein Wunder:** Sie selber werden faszinierende körperliche Veränderungen durchlaufen, unvergessliche Erfahrungen machen – und einem Kind das Leben schenken. Sie werden am Ende der Schwangerschaft, nach der Geburt, zu Recht unglaublich stolz auf sich und Ihren Körper sein,

denn was Sie in dieser Zeit geleistet haben, wiederholt sich zwar auf der ganzen Welt Tag für Tag Tausende von Malen – und bleibt doch das größte Wunder unseres Lebens.

**Beziehungen verändern sich:** Ein Baby verändert die Welt! Es macht aus Ihnen eine Mutter, Ihr Partner wird Vater, die Eltern der Eltern werden zu Großeltern. So wurzelt die eigene Lebensgeschichte weit in der Vergangenheit und sie reicht in eine Zukunft, an der die vorangehenden Generationen nicht mehr teilhaben werden. Sie alle haben viele Wochen Zeit, sich auf diese Veränderungen einzustellen.

## Mutter: Der magische Moment

**Die Reise der Eizelle:** Der optimale Zeitpunkt für die Empfängnis liegt zwischen dem 11. und dem 15. Zyklustag, gerechnet ab dem 1. Tag der Menstruation. Normalerweise reifen jeden Monat in einem der beiden Eierstöcke mehrere Follikel aus, das sind mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, in denen sich je ein unbefruchtetes Ei befindet. Einer der Follikel wächst am schnellsten. Plötzlich platzt das Bläschen. Die reife Eizelle löst sich und fällt heraus – meist direkt in den Eileitertrichter. Die reife Eizelle ist nun höchstens 24 Stunden lang bereit, befruchtet zu werden. Die Spermazellen gelangen beim Geschlechtsverkehr in die Scheide der Frau. Nun begeben sich die Samen-



zellen auf einen Wettlauf. Die Eizelle kann sich nicht aus eigener Kraft fortbewegen; die Flimmerhärchen des Eileiters bringen sie voran, doch man geht davon aus, dass sie biochemische Signale aussendet, die die Begleitflüssigkeiten der Spermazellen anregen, sich ihr zu nähern.

**Wer ist der Gewinner?** Eine Spermazelle der rund 500 Millionen Aspiranten ist die schnellste. Wie kleine Bohrer stoßen die Spermazellen mit ihren Köpfen ins Innere der Eizelle vor. Der Kern der siegreichen Spermazelle und der Kern der Eizelle bewegen sich nun aufeinander zu, bis sie im Moment des Aufeinandertreffens miteinander verschmelzen. Die Schwangerschaft hat begonnen.

### Mein Tipp

Messen Sie jeden Morgen, noch vor dem ersten Aufstehen, im Bett Ihre Temperatur. Am Tag des Eisprungs können Sie eine leichte Erhöhung (um mindestens 0,2 °C) der Körpertemperatur messen, die einige Tage anhalten sollte.

◀ Eizelle und Spermium. Nur ein Spermium dringt in die Eizelle ein.

## Baby: Junge oder Mädchen? Eins oder zwei?

**Die Chromosomen entscheiden:** Wie und wann wird eigentlich festgelegt, ob Sie ein Mädchen oder einen Jungen bekommen? Eine spannende Frage. Alle Eizellen tragen das weibliche Geschlechtschromosom (X) in sich. Die Spermazellen können ein X- oder ein (männliches) Y-Chromosom tragen. Je nachdem, ob eine Spermazelle mit einem X- oder einem Y-Chromosom die Eizelle befruchtet, entsteht ein Junge (XY) oder ein Mädchen (XX). Das Geschlecht des Kindes steht also schon im Moment der Befruchtung fest.

**Zwillinge:** Ohne Berücksichtigung von Hormonstimulationen bzw. künstlichen Befruchtungen kommt auf 85 Schwangerschaften natürlicherweise eine Zwillingsschwangerschaft. Die mit Abstand meisten Zwillingspaare (rund 75 Prozent) sind zweieiig – das bedeutet, dass zwei zufällig gleichzeitig gesprungene Eier von zwei Spermien befruchtet werden. Bei eineiigen Zwillingen befruchtet ein Spermium ein Ei, doch dann – schon wenige Stunden nach der Befruchtung – teilt sich die befruchtete Eizelle.

## Mutter: Alles oder nichts

**Schädliches Verhalten:** Auch wenn die winzig kleine Zellkugel sich noch gar nicht in der Gebärmutter eingenistet hat, also noch gar nicht mit dem Körper der Mutter verbunden ist, entwickeln manche Frauen direkt nach der Befruchtung schon eine Ahnung von ihrer Schwangerschaft – oder besser: Sie „wissen es einfach“. Wissenschaftlich erklärbar ist dieses Phänomen nicht. Viele Frauen ahnen jedoch noch gar nichts von der Veränderung, die sich noch heimlich in ihrem Körper abspielt. Sie führen ihr ganz normales Leben weiter, trinken vielleicht mal ein Glas Wein oder rauchen wie gewohnt eine Zigarette. Im Nachhinein werden Sie sich fragen, ob Sie mit diesem Verhalten vielleicht Ihrem Kind geschadet haben. Hier hat die Natur vorgesorgt. Es gilt das

„Alles-oder-nichts“-Gesetz. Wird ein Keimling in diesem frühen Entwicklungsstadium geschädigt, so wird er sich gar nicht weiterentwickeln und vom Körper der Mutter abgestoßen, noch bevor diese überhaupt gemerkt hat, dass sie schwanger war. Nur ein intakter Keimling wird überhaupt in die Gebärmutterschleimhaut eingenistet.

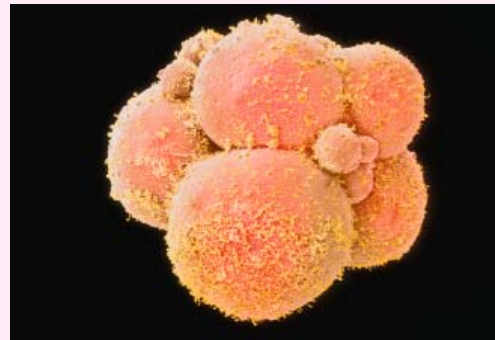
### Mein Tipp

Während der Schwangerschaft funktioniert die oft gepriesene weibliche Intuition besonders gut. Viele Frauen spüren sehr früh, dass sie schwanger sind. Hören Sie in sich hinein. Geben Sie Ihren Bedürfnissen nach Schlaf oder Mahlzeiten nach.

## Baby: Erste Teilungen

**Gene werden weitergegeben:** In den Tagen nach der Befruchtung lässt sich das befruchtete Ei von den feinen Flimmerhärchen durch den Eileiter in Richtung Gebärmutter tragen; währenddessen teilt sich die Zelle zum ersten Mal. Im Inneren der Zelle haben sich die mütterlichen und die väterlichen Chromosomen in einem Zellkern vereinigt. Die Gene, die Vater und Mutter an ihr Kind weitergeben, bestimmten zumindest zu einem Teil der körperlichen und geistigen Eigenschaften. Manchmal werden auch krank machende Gene weitergegeben, die zu einer Erbkrankheit führen.

**Aus einer werden viele:** Einige Stunden nach der Befruchtung teilt sich diese befruchtete Eizelle zum ersten Mal. Dabei entsteht eine exakte Kopie der Ausgangszelle. Alle Chromosomen und damit alle genetischen Eigenschaften werden identisch verdoppelt und auf die Tochterzellen verteilt. Alle zwölf bis 15 Stunden findet nun eine Teilung statt. Drei bis vier Tage später kommt die Zellkugel in der Gebärmutter an. Bald schon



▲ Die Morula, auch Maulbeerkeim genannt, ist ein kugeliger Zellhaufen aus 16 Zellen, der etwa vier Tage nach der Befruchtung entstanden ist.

besteht sie aus mehr als 100 Zellen. Man nennt sie jetzt Blastozyste (Keimblase), nach der Blastozystenhöhle, die sich durch Verschmelzung von Räumen gebildet hat. Während ihrer Reise durch den Eileiter sendet die kleine Zellkugel sehr schwache biochemische Signale aus, die der Gebärmutter die baldige Ankunft signalisieren.

## Mutter: Frühe Anzeichen

**Wirkungen der Hormone:** Sie fühlen sich möglicherweise so wie sonst vor der Menstruation. Vielleicht meinen Sie deshalb, Sie sind gar nicht schwanger? Kein Wunder, denn die Hormone, die für die Beschwerden vor der Menstruation (Prämenstruelles Syndrom) verantwortlich sind, sind auch zu Beginn der Schwangerschaft erhöht. Eine Woche nach der Befruchtung steigt der Progesteronspiegel im Blut der Mutter deutlich an – bei manchen Frauen sind die Brustwarzen jetzt empfindlicher und die Brüste spannen leicht. Auch die „klassische“ Morgenübelkeit und ständiges Frösteln sind jetzt nicht ungewöhnlich. Weitere Anzeichen können sein:

- ausbleibender Abfall der morgendlichen Basaltemperatur am Ende des Monatszyklus
- auffallende Mattigkeit und Müdigkeit
- Heißhunger, besondere Gelüste oder Abneigung gegen bestimmte Speisen
- Verstopfung, Sodbrennen

- obwohl die Blase nicht gefüllt ist, häufiger Zwang zum Wasserlassen
- Geruchsempfindlichkeit

**Stimmungsschwankungen:** Vielleicht gehören Sie zu den Frauen, die in den ersten Schwangerschaftswochen eine für Sie völlig untypische Gefühlslage oder sogar eine große psychische Unausgeglichenheit spüren. In der Regel stellt sich nach einer Zeit der Unsicherheit ein starkes Glücksgefühl ein, auch wenn Lachen und Weinen ganz nahe beieinanderliegen. Die Schwangerschaftshormone intensivieren viele Emotionen, die positiven und die negativen.

### Mein Tipp

**Beginnen Sie, ein Tagebuch zu führen, in dem Sie Ihre Gedanken und Gefühle festhalten. Hier können Sie auch mal „Dampf ablassen“ über die eigenartigen Reaktionen der Kollegen oder den Neid einer Freundin.**

## Baby: Sicher geborgen

**Die Eizelhülle platzt:** Die kleine Blastozyste – sie ist nur etwas größer als das Pünktchen auf diesem „i“ – hat ihre Reise durch den Eileiter beendet und kommt etwa drei bis vier Tage nach der Befruchtung in der Gebärmutter an. Dort treibt sie noch zwei bis drei Tage umher – sie „ortet“ erst gründlich die neue Umgebung. Und hat vor der Einnistung noch einen wichtigen Schritt vor sich: Noch liegen die sich teilenden Zellen alle zusammen in der ursprünglichen Eizelhülle – doch da die Zellteilung unaufhaltsam voranschreitet, wird diese bald zu klein. Die Zellkugel sprengt die Hülle.

**Einen Platz finden:** Nun kann sie sich einnisten – und sich noch schneller entwickeln. Die Zellkugel hat sich in den ersten Tagen bereits differenziert:

in einen Teil, der sich als Embryo weiterentwickelt, und in einen Teil, der zur Plazenta wird. Mit genau dieser Stelle „dockt“ die Zellmasse an der Gebärmutterwand an. Sie sucht sich den richtigen Platz, an dem sie weiter wachsen kann. Die Wahl des richtigen „Einnistorts“ geschieht nicht zufällig. An der gut durchbluteten Gebärmutterschleimhaut gibt es kleine hügelartige Erhebungen, die chemische Signale aussenden und sich dadurch als „Nistplatz“ anbieten. Auf diese Weise „findet“ die Zellkugel genau den Platz (normalerweise im oberen Bereich der Gebärmutter), der zu einer unkomplizierten Geburt beiträgt. Dort gräbt sich nun die Blastozyste in die Gebärmutterschleimhaut – dies geschieht rund sieben Tage nach der Befruchtung. Diesen Vorgang nennt man auch Nidation.

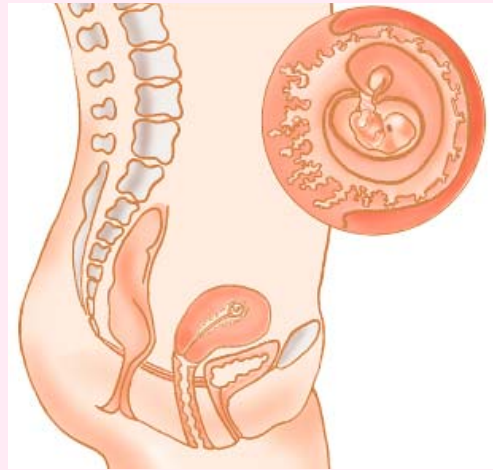
## Mutter: Jetzt wissen Sie es sicher

**Schwangerschaftstest:** Ihre Menstruation müsste jetzt einsetzen? Mit einem Schwangerschaftstest aus der Apotheke können Sie sich jetzt Klarheit verschaffen. Er beruht auf dem Nachweis des Schwangerschaftshormons  $\beta$ -hCG (humanes Choriongonadotropin). Der Keimling bildet dieses Hormon, das den Gelbkörper erhält. Dieser bildet in großen Mengen Progesteron, das für die Erhaltung und stärkere Durchblutung der Gebärmutterschleimhaut verantwortlich ist. Das  $\beta$ -hCG sichert also den Erhalt der Schwangerschaft und ist im Urin der Mutter nachweisbar. Im Blut ist das Hormon übrigens schon nach sechs bis acht Tagen nachweisbar.

**Die erste Beratung:** Nun können Sie einen ersten Beratungstermin bei einer Hebamme oder Ihrem Frauenarzt planen. In einem ausführlichen Beratungsgespräch werden Sie erste dringende Fragen klären, z. B. über Themen wie Ernährung, Sport, Medikamenteneinnahme, Vorsorgeuntersuchungen oder erste Beschwerden. Außerdem wird Ihr voraussichtlicher Geburtstermin bestimmt und Sie erhalten Ihren Mutterpass, in dem alle Untersuchungsergebnisse und Informationen über Ihre Schwangerschaft sorgfältig dokumentiert werden.

### Mein TIPP

Nur vier Prozent der Kinder kommen genau am errechneten Termin zur Welt. Behalten Sie den genauen Geburtstermin daher für sich und geben Sie im Freundes- und Bekanntenkreis lieber nur ein ungefähres Datum der Geburt (ca. 14 Tage später) an. So ersparen Sie sich die lästigen Nachfragen für den Fall, dass sich Ihr Kind mehr Zeit lässt.



▲ Im zweiten Monat

## Baby: Entscheidende Entwicklungsschritte

**Entwicklung in rasanten Schritten:** Kaum zu glauben. Sie selber wissen gerade erst sicher, dass Sie schwanger sind, Ihr Baby hat aber schon entscheidende Entwicklungsschritte hinter sich. Der Embryo ist nun etwa stecknadelkopfgroß. Aus der Keimscheibe ist nun ein wurmförmiges Gebilde geworden, das sich leicht in Richtung Bauch krümmt. Der Embryo bestand bisher aus zwei Keimschichten, den sogenannten Keimblättern. Nun wandern diese auseinander und lassen ein drittes Keimblatt entstehen. Die obere

Schicht entwickelt sich zu Gehirn und Nervensystem, die mittlere zu Herz und Kreislaufsystem und die untere zu inneren Organen wie Lunge und Verdauungstrakt. Am Embryo ist bauchseitig eine Struktur erkennbar, die sich später zum Herzen weiterentwickelt. Am Rücken bildet sich eine Falte, die Anlage des Rückenmarks. Noch ernährt der Dottersack den Embryo, bis die Plazenta voll funktionsfähig ist. Die Nabelschnur, die das Kind mit der sich entwickelnden Plazenta verbindet, ist noch ein kurzer Stiel.