



Vivian Weigert · Dr. med. Wolf Lütje

Das  
große *Mama*  
Handbuch

Alles über Schwangerschaft, Geburt  
und **die ersten 10 Monate** mit Baby



Mit  **Mama@Plus**  
Bonusmaterial auf  
[www.mama-kind-buch.de](http://www.mama-kind-buch.de)

Das große  
*Mama* Handbuch



Vivian Weigert · Dr. med. Wolf Lütje

Das große  
*Mama* Handbuch

Alles über Schwangerschaft, Geburt und  
die ersten 10 Monate mit Baby

Mit Fotografien von **Susanne Krauss**

Kösel

# Ein Baby ist unterwegs – und Sie mit ihm!

Gibt es eine spannendere »Reise« als die Schwangerschaft? Sie führt Sie mitten hinein in eine vollkommen neue Welt – in Ihr Leben mit Kind!

Woche für Woche können Sie auf den folgenden Seiten nachlesen, **wie sich Ihr Baby entwickelt**: Wann beginnt das kleine Herzchen zu schlagen? Wann wachsen die winzigen Wimpern? Was sieht und hört das Baby da drinnen in seiner Bauchhöhle? Was tut es überhaupt den ganzen Tag? Und warum wird es eigentlich immer ausgerechnet dann so munter, wenn Mama ins Bett geht?

Auch **Papa spielt natürlich eine Promirolle** und bekommt hier viele hilfreiche Tipps für seine rasch wachsenden Aufgaben.

Und schließlich geht es um **die Frage aller Fragen**: Wie bereiten wir uns am besten auf das große Ereignis vor? Um das Thema Geburt ranken sich so viele Mythen – mit ihnen wird hier tüchtig aufgeräumt.

**Dann ist das Baby da ...** und mit ihm die hellste Aufregung. Und die schlaflosen Nächte. Und gefühlte 1000 neue Fragen. Täglich. Was braucht so ein kleines Wesen für sein Wohlbe-

finden? Muss denn jedes Baby schreien? Wie lässt sich der kleine Glückskäfer ganz, ganz schnell trösten? Was hilft ihm beim Schlafen? Und was tut ihm gut, wenn die ersten Zähnen kommen?

Auf alle diese und andere bewegende Fragen finden Sie in diesem Buch bewährte und verlässliche Antworten, mit aktuellstem wissenschaftlichen Hintergrund.

Das hat es bisher **noch nie in einem Buch** gegeben: Zwei Freundinnen, Caro und Amelie, wurden zufällig gleichzeitig schwanger – und wir durften sie die ganzen **10 Monate vor und nach der Geburt** fotografisch begleiten! Sogar bei den Geburten war unsere Kamera mit dabei. So sehen Sie gleich in zwei Varianten, wie ein zunächst noch flaches Bäuchlein von

Monat zu Monat zu einer immer stattlicheren Babykugel wird, was dabei Tolles herauskommt und wie lange es dauert, bis Mamas Körper danach wieder so schlank wie vorher wird. Außerdem durften wir (fast) alle **E-Mails** veröffentlichen, die sich Caro und Amelie in all den Monaten geschrieben haben – kleine authentische Reise-Blitzlichter.

Schwangerschaft und erstes Babyjahr – das ist eine besondere Zeit, in der sich Mama auch immer wieder etwas Besonderes gönnen darf, denn schließlich gilt: **Mama glücklich – Baby glücklich!** Dafür gibt es im Buch viele extra schöne Queen-Mama-Tipps zum Seele-bau-meln-Lassen, Wohl- und Schönfühlen, kurz: einmal **ganz Königin sein!** Von duftenden Tees und Badeölen über pflegende Aroma-Massagen bis hin zu pfiffigen Rezepten für Papas Wochenbett-Küche finden Sie hier die besten Rezepte.

Keine andere Lebensphase ist faszinierender und aufregender als die, die nun vor Ihnen liegt. Also, lassen Sie es sich gut gehen und

schmökern Sie gleich los, dann wissen Sie über alles rechtzeitig Bescheid und können entspannt bleiben.

Und weil es in diesen aufregenden 20 Monaten noch viel mehr Wissenswertes gibt, als zwischen zwei Buchdeckel passt, hat dieses Handbuch eine einzigartige Erweiterung im Internet: MamaPlus. Überall dort, wo Sie dieses Symbol **Mam@Plus** entdecken, gibt es Bonusmaterial zum jeweiligen Thema auf [www.mama-kind-buch.de](http://www.mama-kind-buch.de). Dazu einfach den danebenstehenden Code auf der Startseite eingeben.

Eine wunderbare Bauch- und Babyzeit!

Ihre

*Wian Weigert*

P.S.: Auf Fußnoten im Buch haben wir der Lesbarkeit halber verzichtet. Sie gibt es stattdessen als **Mam@Plus 0501**. Im Buch finden Sie außerdem zahlreiche Links. Abtippen ist da manchmal ganz schön lästig. Deshalb gibt es sie auf **Mam@Plus 0502** direkt verlinkt.



## Schwangerschaft bis Geburt

### 1 Wir warten auf dich, Baby!

Projekt Wunschkind	14
Ein und Alles: Die Liebe	18

### 2 Willkommen, kleiner Stargast

Schmetterlinge im Bauch	34
Zur Vorsorge in guten Händen	38
»Stop & Go« in der Schwangerschaft	42

### 3 Hallo, liebe Fräulein!

Medizinisches	52
Es sind die Hormone, Schatz!	56
Zeit für gutes Essen!	62

### 4 Sehr schön schwanger!

Mama im Job	76
Mamas kleines (Büro-)Yoga-Programm	78
Schön, ohne Umstände	82
Körper fit – Kopf frei	86

### 5 Sooo viel Bauchgefühl!

Ab in den Urlaub!	96
Sex & Partnerschaft	100
Pflegen, entspannen, hineinhorchen ...	102
Kreißsaal oder Wohnzimmer?	108



### 6 Jetzt geht's rund!

Schick schwanger	118
Der feine Draht zum Baby	122
Wer soll bei der Geburt dabei sein?	124
Vorsorge	126
Putztrieb lass nach!	130

### 7 Wir haben nur dich im Kopf

Geburtsgedanken	140
Wedding Bells	142
Yoga	144
Vorsorge	150
Schöne Beine machen	154

### 8 Du bist unser Sonnenschein

Fit durch die Kugelzeit	164
Lust zu spielen, kleiner Bauchbewohner?	168
Immer mehr Geburtsgedanken	172
Nestbau	178

### 9 Zeit für uns

Tausche Bürostuhl gegen Wickeltisch	188
Alles klar, kleiner Bauchbewohner?	190
Geburt und Wochenbett: To do	196
Baby im Sitzstreik?	200
Rund und gesund	202

### 10 Come on, baby!

Souvenir, Souvenir	210
Es kreisen die Geburtsgedanken	214
Auf die Plätze ...	216
... fertig ...	220
... los?	224





**Die Geburt – Jetzt kommst du! 228**

Es geht los!	230
Hier kannst du kommen, Baby!	238
Der Weg des Babys	244
Alles, was die Geburt erleichtert	246
Papas Job während der Geburt	252
Schmerzlinderung	254
Komm, Baby, komm!	258
Geburt mit Nachhilfe	264

**1. Tag bis 10. Monat danach**

**Du bist da! 268**

Happy Bonding!	274
Stillen: So klappt es	276
Den Zauber festhalten	280

**Schnupperstunden 282**

Baby trinkt, Mama ruht!	288
Beim Kinderarzt	292
Wir gehen heim!	294
Schick angezogen	298

**Mein neues Leben »XXS« 300**

Baby-Wellness	306
Mama Mia	312
Den Beckenboden fit halten	316

**Baby-Flitterwochen 318**

Auf Tuchföhlung	324
Stillen oder Flasche?	330
Warum weinst du nur, Baby?	334

**Wir haben ein tolles Baby 340**

Wichtig für Mama: Gut essen & trinken	346
Baby-Massage	350
Starke Mitte, straffer Bauch	354
Sport nach der Geburt	360

**Kleiner Glückskäfer 364**

Hallo Welt!	370
Ran an den Teller!	376
Muttermilch anders füttern	382
Heile, heile Segen	384

**Krabbelaalarm! 388**

Das perfekte Baby-Dinner	394
Schlaf Kindchen, schlaf ... doch endlich!	396
Die Liebe nach der Geburt	402

**Anhang 408**

Glossar	410
Literatur	416
Register	419
Schwangerschafts-Kalender	426
Autoren, Fotografin und Models	428
Bonustrack	430
Dank der Autorin	432



# Wir warten auf dich, Baby!

**1. Monat | SSW 0+0 bis 3+6\***

*Projekt Wunschkind • Ein und Alles: Die Liebe*

Jetzt aber schwanger werden! In diesem Kapitel erfahren Bald-Mamas (und -Papapas), wie Eizelle und Spermafaden sich finden und unzertrennlich bleiben, wie still und unbemerkt die Stunde null des neuen Lebens schlägt und ein Baby auf die Reise geht.

\* Was die Schreibweise bedeutet, finden Sie auf S. 23.





# Mama - Body

**Einnistungsblutung:** Der erste Schwangerschaftsmonat beginnt ohne Posaunen & Trompeten – mit einer ganz normalen Periode. Klingt eigenartig, liegt aber an der offiziellen Zählweise der Schwangerschaftswochen – und die beginnt mit dem ersten Tag der letzten Periode (mehr dazu siehe S. 23). In der 4. SSW (3+0 bis 3+6) kann es dann zu einer sehr kurzen, schwachen Blutung kommen, wenn sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter einnistet. Ist aber eher selten.

**Oberweite:** Die Hormone, die das kleine Ei bei der Einnistung auslöst, wecken die Brustdrüsen aus ihrem »Dornröschenschlaf«. Sie werden nun verstärkt durchblutet, räkeln und dehnen sich ... Das prickelt, zieht oder spannt – vergleichbar mit der Empfindlichkeit vor jeder Periode.

**Mamillen (Brustwarzen):** Manchmal wird die Haut um sie herum schon in den ersten heimlichen Wochen einer Schwangerschaft dunkler.

**Sonderbare Gelüste:** Appetit auf Rollmops, Schokolade, Saures und Süßes direkt nacheinander? Das sprichwörtliche Frühzeichen einer Schwangerschaft! Es ist okay, diesen Gelüsten nachzugeben – egal wann sie

kommen –, weil sie oft einen ungewöhnlichen Bedarf an Mineralstoffen oder Spurenelementen decken (siehe S. 64).

**Nase & Magen:** So viele Gerüche überall – und einige nicht zum Aushalten! Die Nase wird überaus pingelig – manchmal schon ganz zu Beginn der Schwangerschaft. Mitunter meldet sich auch bereits der Magen mit Übelkeit zu Wort, als ob er etwas mitteilen möchte ... (Tipps: siehe S. 36).

# Baby-Body

## Woche 1 = SSW 0+0 bis 0+6

Zu Beginn eines neuen Zyklus löst und verflüssigt sich die obere Schicht der Gebärmutterschleimhaut, weil keine Empfängnis stattgefunden hat. Durch den aufgelockerten Schleimpropf im Muttermund kann dieses Monatsblut abfließen. Ausgelöst durch das follikelstimulierende Hormon FSH beginnen in den Eierstöcken mehrere Eizellen zu reifen. Jede ist von einem Eibläschen (Follikel) umgeben und bereit für den neuen Zyklus.

## Woche 2 = SSW 1+0 bis 1+6

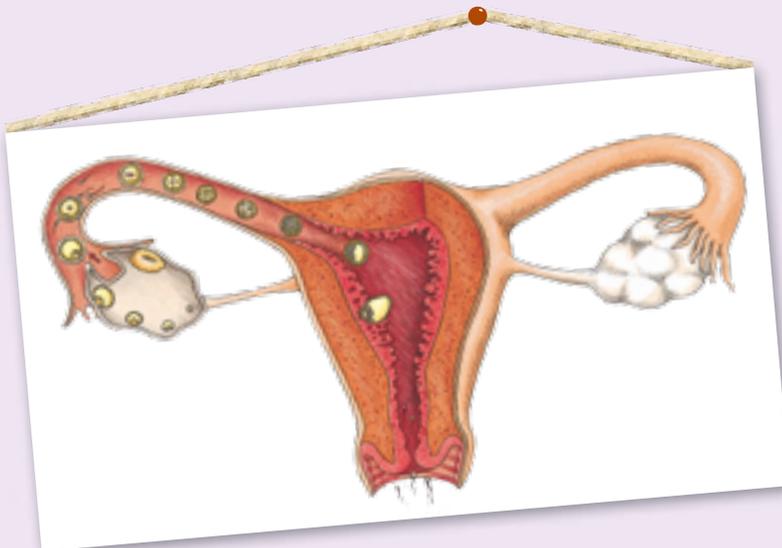
Eines der Follikel wächst viel schneller und überholt alle anderen. Diese geben schließlich auf und widmen sich der Östrogenbildung. Das reifste Eibläschen aber wächst und wächst,

bis es an der Wand des Eierstocks ankommt und dort schließlich durch den zunehmenden Druck platzt (Eisprung): Die so ausströmende Flüssigkeit schwemmt die reife Eizelle heraus. An dieser Stelle hat sich der Trichter des Eileiters um den Eierstock gelegt und fängt das Ei auf. Seit Tagen schon ist der Muttermundschleim durchlässig geworden, um Samenzellen – so vorhanden – in die Gebärmutter einzuschleusen.

## Woche 3 = SSW 2+0 bis 2+6

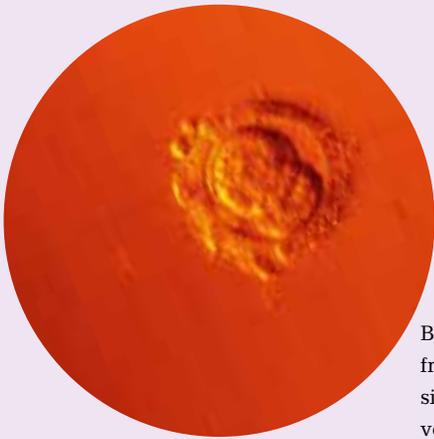
Baby: Woche 1 = 1. bis 7. Tag

Im Eileiter wird die Eizelle bald von den Samenzellen umschwärmt, die es bis hierher geschafft haben. Nur etwa 100 von ca. 300 Millionen, die sich auf den Weg gemacht haben, kommen so weit. Eine Art Zuckerschicht macht



Im Eierstock ist eine Eizelle herangereift, die mit dem Eisprung in den Eileiter wandert. Dort findet die Befruchtung statt.

Ca. 30 Stunden danach beginnt die Zellteilung. Währenddessen wandert die Eizelle weiter in Richtung Gebärmutter und nistet sich dort in ihr »Flauschbettchen« ein.



Bald nach der Befruchtung beginnen sich die Zellen zu verdoppeln.

die Eizellenoberfläche klebrig, damit sich eine Samenzelle anhaften kann. Dann geschieht es: Die Eizelle öffnet sich kurz für eine einzige Samenzelle, rasch dringt diese ein und augenblicklich verschmelzen beide Zellmembranen. Ein Baby ist gezeugt! Die väterlichen und mütterlichen Erbinformationen beginnen, sich zu neuen Chromosomen zu formen, die fähig sind, sich bei jeder Zellteilung zu verdoppeln. Etwa 30 Stunden nach der Befruchtung ist es so weit, und die Zellteilung beginnt.

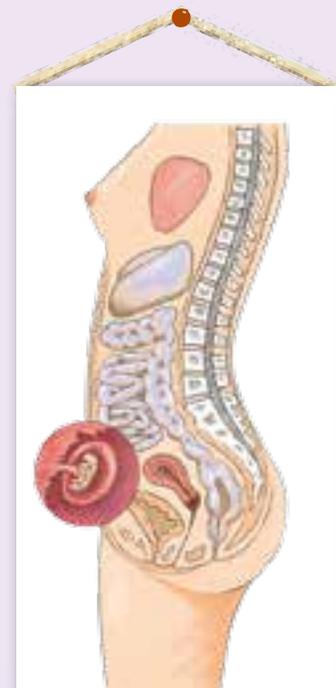
Nach 2 Tagen sind es schon 16 Zellen geworden. Sie formen nun eine innere Schicht, aus der sich das Baby entwickelt, und eine äußere, nährnde Schicht. Diese beginnt mit der Bildung des hCG-Hormons, das einen neuen Monatszyklus verhindert und dafür sorgt, dass die Gebärmutter Schleimhaut stark durchblutet und aufgelockert wird.

In diesem »Fluschbettchen« kommt der Babykeim gegen Ende der Woche an. Er besitzt jetzt ca. 100 Zellen und hat die Gestalt einer Keimscheibe mit den ersten beiden Keimblättern. Zurück im Eierstock ist das leere Eibläschen zum Gelbkörper geworden, der seitdem Progesteron bildet, das schwangerschaftschützende Hormon. Die Östrogenbildung ist dabei zurückgegangen.

## Woche 4 = SSW 3+0 bis 3+6

Baby: Woche 2 = 8. bis 14. Tag

Der Babykeim hat den besten Platz gefunden und beginnt, sich einzunisten. Im neuen Dottersack formen sich erste Inseln blutbildender Zellen, und der Stoffaustausch mit dem mütterlichen Blut beginnt. Um den Baby-Embryo herum bildet sich ein großer, flüssiger Hohlraum und wird zur Chorionhöhle. Darin entsteht auch die erste Anlage der Fruchtblase. Die Gestalt des Babykeims verändert sich: Weil sich eines der beiden Keimblätter im vorderen Teil verdickt, bekommt die Keimscheibe eine längsovale Form. Die Chorionhöhle wird schnell größer, nur noch im Bereich des Haftstiels zwischen dem Embryo und der ursprünglichen Nährschicht (Chorionplatte) bleibt eine Verbindung bestehen. Später wird dieser Haftstiel zur Nabelschnur.



Der Babykeim wächst in einer Woche von 0 auf 100 (Zellen)! Würde er in diesem Tempo weiterwachsen, wäre sein Volumen bei der Geburt so groß wie das der Erde!

# Projekt Wunschkind

Das Gefühl, dass sofort eine Schwangerschaft eintritt, wenn man einmal nicht verhütet, steckt ganz tief in einem drin. Schließlich hat man ja lange dafür gesorgt, nicht schwanger zu werden. Dabei liegt die normale Chance für eine Schwangerschaft nur bei etwa 30 % pro Monatszyklus. Also noch lange kein Grund zur Sorge, wenn es einige Monate dauert, bis sich der Wunsch erfüllt. Jedes 3. bis 4. Paar in Europa »übt« sogar länger als ein Jahr, bis sich eine Schwangerschaft einstellt, in Deutschland sind das ca. 2 Millionen Paare.

## Bloß kein Stress!

Anspannung, Sorgen und Nervosität können den Weg zum Wunschkind noch länger machen. Aufgrund von Studienergebnissen emp-

fehlen Kinderwunsch-Mediziner gerne: Am besten ein möglichst glückliches und entspanntes Leben führen! In einer bekannten Studie wurden Frauen, die sich gestresst fühlten, tatsächlich seltener als andere Frauen schwanger, mit einem Unterschied von ca. 30 %. Aber es gibt auch eine Meta-Analyse, der zufolge Stress, Ängste oder andere emotionale Belastungen keinen Einfluss auf die Chancen für eine Schwangerschaft haben. Das sollte allen Paaren Mut machen, die ihre Furcht vor der Kinderlosigkeit nicht abschütteln können, während sie alles tun, um schwanger zu werden. Es genügt, wenn sie daneben einfach auch gut für ein allgemeines Wohlbefinden sorgen – das ist ja sowieso immer sinnvoll. Besonders wichtig für Männer: Stressmanagement ohne Koffein und Alkohol. Wenn sich Arbeitsstress oder andere Belastun-



gen nicht abstellen lassen, hilft das Einüben von effektiven Entspannungstechniken dabei, eine gesündere Balance zu schaffen. Natürliche Tipps und Tricks: *Mam@Plus 1501*.

## Wenn das Warten etwas länger dauert

Vielen, bei denen es länger dauert, wird irgendwann zu einer künstlichen Befruchtung geraten. Begründet? Nur bei etwa 2 von 10 Paaren, für die es keinen anderen Weg mehr zu geben scheint, führt die medizinische Kinderwunsch-Behandlung zum ersehnten, positiven Schwangerschaftstest. Das ist die schlechte Nachricht. Und hier die gute: Ganz überraschend werden 2 weitere dieser »unfruchtbaren« Paare ebenfalls schwanger – unerwartet und ohne Medizin, nach Abbruch der Behandlung oder während einer längeren Atempause auf dem mühsamen, reproduktionsmedizinischen Weg. Kinderwunsch-Behandlungen gehen in der Regel mit einer ziemlichen Anspannung einher – der Abschied vom Wunsch sorgt manchmal für Erfüllung.

### *Geburtsraten nach Reproduktionsmedizin*

- In-vitro-Fertilisation (IVF): 15–20 %
- Intrazytoplasmatische Spermieninjektion (ICSI): 15–20 %
- andere: 8–12 %

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

Übrigens können sich Paare, deren Kinderwunsch lange vergeblich bleibt, nicht nur in Kinderwunsch-Praxen Rat holen, sondern auch in Selbsthilfegruppen mit anderen Paaren austauschen. Mehr Informationen unter:

[www.wunschkind.net](http://www.wunschkind.net)





## Unser Tipp

Frauen, die schon vor der Schwangerschaft Sport gemacht haben, sagen häufig, dass sie die Geburt dadurch besser überstanden haben. Sportmediziner erklären dies damit, dass Sport in der Muskulatur **Endorphine** freisetzt, was die Schmerztoleranz erhöht.

## Röteln ausschließen

Röteln ist zwar ein harmloser Infekt, doch ist es für jede (nicht geimpfte) Frau ratsam, schon mindestens 3–4 Monate vor Eintritt einer Schwangerschaft per Blutuntersuchung testen zu lassen, ob sie dagegen immun ist – und sich andernfalls impfen zu lassen. Denn eine Röteln-Infektion während der Schwangerschaft könnte dem Baby schaden. Auch in den ersten 3 Monaten nach der Röteln-Impfung darf eine Frau nicht schwanger werden.

## Folsäure

Folsäure ist ein Vitamin aus der B-Gruppe, das besonders in grünem Gemüse, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Eigelb und Zitrusfrüchten vorkommt. Folsäure spielt im Körper bei vielen Stoffwechselfvorgängen eine Rolle. Besonders wichtig ist sie für die Zellteilung und das Zellwachstum. Bei Erwachsenen fällt es normalerweise kaum auf, wenn sie zu wenig Folsäure zu sich nehmen. Doch in den ers-

ten Schwangerschaftsmonaten kann ein Mangel für Fehlbildungen der Wirbelsäule und des Nervensystems (Spina bifida) beim Kind verantwortlich sein. Das lässt sich jedoch durch eine zusätzliche Einnahme von Folsäurepräparaten schon im Vorfeld einer Schwangerschaft verhindern. Wie alle B-Vitamine stärkt Folsäure den Hormonhaushalt – und hilft so dabei, schwanger zu werden. Der normale Tagesbedarf liegt bei 400 µg (Mikrogramm = 1 Millionstel Gramm). Bei Kinderwunsch und bis zur 12. SSW brauchen Frauen jedoch 800 µg (mehr dazu: [Mam@Plus 1601](#)).

### *Besonders reich an Folsäure (je 100 g):*

Weizenkeime (520 µg),  
Kichererbsen (340 µg),  
Sojabohnen (240 µg),  
Linsen (168 µg),  
Feldsalat (145 µg)



## Storchenverscheucher Nr. 1: Nikotin

Dass Rauchen die Chancen auf ein Baby verringert, ist Fakt. Bei Paaren mit sehr ausgeprägter Fruchtbarkeit mag das kaum spürbar sein, während alle am besten gleich damit aufhören, die seit vielen Monaten vergeblich an einem Kind »basteln«. Frauen, die rauchen, sind weniger fruchtbar als Nichtraucherinnen und auch das Fehlgeburtsrisiko ist bei ihnen deutlich höher. Beim Mann verschlechtert das Rauchen die Spermienqualität und reduziert die Spermienzahl. Sie wollten schon immer mit dem Rauchen aufhören? Einen besseren Anlass gibt es nicht!

## Storchenverscheucher Nr. 2: Alkohol

Männer mit Kinderwunsch werden vor »übermäßigem« Alkoholgenuß gewarnt, weil dieser den Anteil fehlgebildeter Samenfäden erhöht und die Samendichte reduziert. Bei ausgeprägtem längerfristigen Alkoholkonsum sinkt außerdem das Erektionsvermögen. Die Leber von Frauen ist kleiner als die von Männern und baut Alkohol daher weniger rasch ab. Das kann den Regelkreis der Sexualhormone stören und dadurch die Eireifung beeinträchtigen. Und wie viel ist zu viel? Das ist individuell verschieden: Je schlechter Alkohol vertragen wird, desto schneller scheint auch die schädliche Dosis erreicht zu sein.

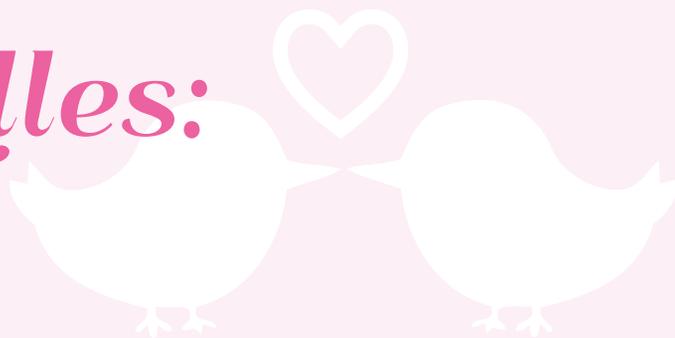
## *Hilfe beim Aufhören*

Die Bundeszentrale für **gesundheitliche Aufklärung (BZgA)** bietet eine Telefonberatung zur Raucherentwöhnung an. Telefon: 01805-313131. Hier gibt es professionelle Unterstützung bei der Vorbereitung und Planung des Rauchstopps, bis zu 5 Rückrufe während der Ausstiegsphase und Hilfe bei Rückfällen. [www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)

## Storchenverscheucher Nr. 3: Kaffee

Mehr als 5 Tassen Kaffee täglich können bei Kinderwunsch eher kontraproduktiv sein. Das gilt vor allem für Paare mit bereits geringer Fruchtbarkeit. Koffein scheint bei Frauen verstärkende Effekte auf verschiedene Erkrankungen zu haben, die die Fruchtbarkeit stören können – auch ein leicht giftiger Effekt auf Spermien wird vermutet. Zuletzt haben amerikanische Forscher festgestellt, dass Koffein die Muskelkontraktionen der Eileiterwand hemmt – jedenfalls bei weiblichen Mäusen. Liebe Forscher, bitte mal nachsehen, ob durch zu viel Espresso auch Spermien erlahmen! Bis dahin das bessere Getränk: Granatapfelsaft (siehe S. 19)!

# Ein und Alles: Die Liebe



Missionare wollten doch eigentlich keine Babys zeugen, oder? Wieso ist die Missionarsstellung dann die beste Körperhaltung dazu? Ganz einfach: Jede Stellung beim Sex, in der das Sperma tief in die Vagina gelangt, ist für das »Baby-Basteln« vorteilhaft.

## *Sex zur richtigen Zeit*

Falsche Zeiten für Sex gibt es natürlich nicht. Ein Baby entsteht dabei jedoch nur dann, wenn auch das Timing stimmt. Weil die Eizelle nur relativ kurz empfängsbereit auf ihre Liebings-Samenzelle wartet, ist es gut zu wissen, wann der Eisprung in etwa stattfindet. Er liegt nicht immer genau in der Mitte eines Monatszyklus, aber er kündigt sich an: Die Beschaffenheit des Muttermundschleims verändert sich und die Körpertemperatur steigt. Hilfreich bei der Deutung dieser Anzeichen sind die Methoden »Natürliche Familienplanung« ([www.nfp-online.de](http://www.nfp-online.de) und [www.nfp-forum.de](http://www.nfp-forum.de)) oder »Natürliche Empfängnisregelung« ([www.iner.org](http://www.iner.org)).





### *Aphrodisiaka*

Der **Granatapfel** wird auch »Apfel der Aphrodite« genannt und soll pflanzliche Östrogene enthalten, die sich positiv auf die Gebärmutter, die Vaginalschleimhaut und die Libido auswirken. Er schmeckt auch gut als Saft. »Damit die Frauen fruchtbar werden, sollten sie **Basilikum** mit Lauch in die Suppe geschnitten essen«, empfahl Paracelsus. Auf jeden Fall zählt Basilikum zu den **Aphrodisiaka**, den Mitteln zur Belebung oder Steigerung der Libido.

### Leben in Hülle und Fülle

Die Natur hat mehr als reichlich vorgesorgt, damit ein Baby entstehen kann: Schon von Geburt an sind bei einer Frau in jedem Eierstock unendlich viel mehr potenzielle Eizellen angelegt, als sie jemals brauchen wird: Die Zeit der Pubertät erreichen etwa 500 000 Eizel-

len – nur 500 davon würden während der fruchtbaren Lebensphase reifen können. Noch verschwenderischer ist die männliche Fruchtbarkeit: Spermien reifen innerhalb von 2 Monaten und bleiben dann einen Monat lang im Spermadepot des Mannes erhalten. Beim Orgasmus schießen bis zu 300 Millionen Samenzellen in die Welt hinaus.

*Denn die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.*

Wilhelm Busch

### Was alles passt, wenn ein Baby entsteht

Viele Faktoren müssen zusammenspielen, damit eine Schwangerschaft beginnen kann. Pro Monatszyklus reifen zwar bis zu 20 Eizellen heran, aber meistens kommt nur eine davon so weit, dass sie den Sprung aus der Follikelhülle schafft und befruchtet werden kann. Sind es doch einmal mehrere Eizellen: Voilà, dann wird Mama mit Zwillingen, Drillingen oder noch mehr Babys schwanger. In jedem Fall aber endet die Bereitschaft einer Eizelle, sich befruchten zu lassen, schon 12–24 Stunden nach dem Eisprung. Da ist es gut, dass die meisten Spermien unter günstigen Bedingungen auch 5–7 Tage nach dem Samenerguss noch zur Befruchtung in der Lage sind. So können sie schon an Ort und Stelle im Eileiter auf den Eisprung warten.



## Das Trekking der Spermien – immer den Maiglöckchen nach!

Nach der Ejakulation sind Spermienzellen unterschiedlich lang zeugungsfähig, je nachdem, wo sie gerade sind. An der Luft bleibt ihre Potenz einen Tag erhalten, sofern das Ejakulat nicht davor vertrocknet. In der Vagina hingegen können sie während der fruchtbaren Tage so optimale Bedingungen vorfinden, dass sie bis zu einer Woche lang überleben, denn sie werden von einem speziellen Muttermundsekret mit Zucker und Eiweiß verwöhnt.

In der unfruchtbaren Zeit herrscht hier allerdings ein ungastliches Milieu; das überstehen

Spermien nur wenige Stunden. Ohnehin ist dann der Muttermund mit undurchdringlichem Schleim verschlossen. Dieser lockert sich erst in den Tagen vor dem Eisprung kurz wieder auf – und verschließt sich dann erneut. Erinnert ein bisschen an Dornröschens Rosenhecke – die konnte auch nur der eine Prinz durchdringen, der zur rechten Zeit am rechten Ort war. Für ihn öffnete sich die Hecke ganz von selbst. Auch der Muttermundschleim schleust die Samenzellen in der fruchtbaren Zeit regelrecht ein. Und dennoch: Von den vielleicht 300 Millionen Spermien, die an den Start gehen, nimmt weniger als 1 % die ersten Hürden und nur wenige 100 Spermien errei-

## *Groß und klein*

Eizellen sind die größten Zellen im menschlichen Körper. Sie sind kugelförmig und etwa so groß wie ein Punkt, also mit dem bloßen Auge sichtbar. Ganz anders die dünnen, langen Spermien: Sie sind die kleinsten Zellen und messen winzige 0,04 mm. Das ist ein Drittel vom Durchmesser der Eizelle, deren Volumen 85 000-mal größer ist als das eines Spermiums. Die Eizelle kann sich nicht selbstständig fortbewegen, die Spermien hingegen schon. Sie schaffen es durch schnellende Bewegungen mit ihrem langen Schwanzteil, der »Geißel«.

chen ihr Ziel in den Tiefen des Eileiters. 1–2 Stunden brauchen sie für diesen etwa 12 cm langen Weg. Gut, dass sie funktionierende Riechzellen besitzen und den Maiglöckchen-duft (!) wahrnehmen, den die Eizelle extra zu ihrer Orientierung ausströmt. Ohne ihn bewegen sich die Spermazellen langsam und ziellos, aber lockt dieser Duft, schwimmen sie doppelt so schnell und direkt auf die Eizelle zu. Doch was nützt es? Gewinnen und mit der Eizelle verschmelzen wird nur eine einzige.

## Chromosomen-Mix

Sobald die Samenzelle in die Eizelle eingedrungen ist, verliert sie ihren Schwanz und bildet einen größeren Kern, der sich mit dem entsprechenden Kern der Eizelle vereinigt – das ist die eigentliche Befruchtung. Sie ist abgeschlossen, sobald sich die 23 Chromosomen des Samenzellkerns mit den 23 Chromosomen der Eizelle vereinigt haben. Dabei entsteht eine neue Zelle mit insgesamt 46 Chromosomen, die alle Erbinformationen von Vater und Mutter enthalten. Das Geschlecht des Kindes wird dabei von der Samenzelle entschieden, nicht von der Eizelle. Denn eines der 23 Chromosomen der Eizelle ist ein X-Chromosom, während es bei der Samenzelle entweder ein X- oder ein Y-Chromosom sein kann. Verschmilzt eine Eizelle mit einer Samenzelle, die ein X-Chromosom enthält, so wird das Baby ein Mädchen. Verschmilzt sie aber mit einer Samenzelle, die ein Y-Chromosom enthält, so wird es ein Junge.

## Lässt sich beim Storch ein Mädchen oder Junge bestellen?

Immerhin: Die Chance, das gewünschte Geschlecht zu zeugen, liegt von Natur aus schon bei 50%! Wer mehr Wahrscheinlichkeit will, sollte wissen, dass im sauren Scheidenmilieu die X-Spermien, die ein Mädchen zeugen, länger überleben als Y-Spermien. In der Woche vor dem Eisprung ist das Milieu in der Scheide sauer und somit für die Fitness der X-Spermien günstiger. Je näher der Eisprung rückt, desto alkalischer (= weniger sauer) wird das Scheidenmilieu, das begünstigt die Y-Spermien, also einen Jungen.

Fazit: Beim Sex direkt vor dem Eisprung stehen die Chancen für einen Sohn besonders gut. Wer hingegen schon ein paar Tage vorher bastelt und sich dann enthält, bestellt beim Storch eher eine Tochter. Eine Garantie gibt der Storch allerdings nicht. Hat dieser einem Paar übrigens bereits drei Söhne »beschert«, wird das vierte Kind zu 80 % ebenfalls ein Junge (gilt umgekehrt natürlich auch für Töchter).





**Betreff: Test ...**

Hallo Caro,  
 heute hab ich mir wieder einmal einen Schwangerschaftstest mit nach Hause genommen. Ich fühl mich wirklich so anders seit ein paar Tagen, kann dir nicht sagen wie, ganz schwer zu beschreiben. Ist vielleicht auch alles Einbildung, aber ich bin sooo gespannt. Philipp ist die Geduld in Person, aber ich halt es nicht mehr aus ... Dieses Mal hat es geklappt, das spüre ich! Wenn ich bis zum Wochenende nicht meine Tage bekomme, dann mach ich gleich am Samstag den Test! Oh Mann, ich glaub, ich mach heute Nacht kein Auge zu ... Drück uns die Daumen, ja?  
 LG Amelie



## Ab wann funktioniert ein Schwangerschaftstest zu Hause?

Darin sind alle handelsüblichen Schwangerschaftstests gleich: Sie testen die Konzentration des hCG-Hormons im Urin. Dieses Hormon kommt nur während der Schwangerschaft vor. Von sogenannten »Frühtests«, die bereits vor dem Ausbleiben der Periode gemacht werden, raten wir ab. Sie sind sehr unsicher und sorgen oft für Verwirrung und Enttäuschung, denn der hCG-Wert steigt in der ersten Woche von Tag zu Tag. Je früher man also testet, desto

wahrscheinlicher ist ein negatives Ergebnis wegen vorläufig noch zu niedriger hCG-Konzentration. Und: Selbst wenn ein Frühtest bereits ausreichend hCG im Urin gemessen hat, ist das leider noch kein sicherer Grund zur Freude. In der Woche vor der normalen Periode verabschiedet sich nämlich leider jede zweite befruchtete Eizelle wieder. Deshalb ist auch ein positiver Frühtest zu diesem Zeitpunkt noch sehr wackelig. Es ist nicht leicht, schützt aber vor Enttäuschungen: Besser warten, bis die ansonsten pünktliche Periode ausbleibt, und dann einen Schwangerschaftstest machen. Ist dieser positiv: Herzlichen Glückwunsch!



Wenn Sie möchten, können Sie jetzt in Ruhe einen Termin bei Ihrem Arzt ausmachen. Ab SSW 5+0 kann er bereits den kleinen Mitbewohner mittels Ultraschall erkennen. Er oder sie berät Sie außerdem zum Thema Folsäure, Röteln & Co.

Betreff: AW: Test ...

Liebe Amelie,  
bin schon ganz fest am Daumendrücker! Versuch aber irgendwie, nicht zu sehr damit zu rechnen (auch wenn's super schwer ist!). Weiß aus Erfahrung, was das für ein Gefühl ist ... Tom und ich »üben« ja jetzt schon über 1 Jahr ... Aber jetzt hast du mich angesteckt, bin auch total gespannt!!!  
GLG Caro



## Wann kommt das Baby? 9 Monate später – oder 10?

Wer weiß schon genau das Datum des Eisprungs? Eben! Als erster Tag der Schwangerschaft gilt beim Zählen deshalb einfach der erste Tag der letzten Regel. Daran kann sich jede Frau erinnern. So gerechnet ergibt sich aus den guten 9 Monaten der vorgeburtlichen Entwicklung eine Schwangerschaftsdauer von 10 Kalendermonaten. Statt der 38 Entwicklungswochen, die das Baby bis zur Geburtsreife braucht, rechnet man mit 40 SSW (Schwangerschaftswochen): von SSW 0+0 bis SSW 39+6 (diese »offizielle« Schreibweise bedeutet: der 6. Tag der 40. Woche – die Alterszahl gilt immer rückwirkend, siehe nächste

Seite). Die tatsächliche Befruchtung findet dabei also erst in der 3. Woche (das ist SSW 2+0 bis 2+6) statt.

Kompliziert? Hier ein Beispiel: Wenn die Regel zum ersten Mal ausbleibt, beginnt »offiziell« schon die 5. Schwangerschaftswoche (das ist SSW 4+0 bis 4+6). Das Baby ist jedoch erst 2 Wochen alt und startet in seine 3. Entwicklungswoche.

Und noch ein wenig mehr Zahlensalat: Sie werden sicherlich auch bald der Bezeichnung »Trimenon« bzw. »Trimester« oder einfach »Schwangerschaftsdrittel« begegnen. Das ist bei 10 Monaten natürlich nicht ganz gleichmäßig aufgeteilt: Das 2. Trimenon beginnt mit dem 4. Monat, das 3. Trimenon mit dem 8. Hilfe für mehr Durchblick: [Mam@Plus 2301](#).

## Der Geburtstermin

Man nehme das Datum des 1. Tags der letzten Regel und rechne: plus 1 Jahr, minus 3 Monate, plus 7 Tage. Raus kommt der »errechnete Geburtstermin«, sofern der Zyklus regelmäßig und 28 Tage lang war. Kürzer oder längerer Zyklus: Einfach die entsprechenden Tage dazuzählen oder abziehen. Der Termin kann bei der Ultraschalluntersuchung um die 10. SSW anhand von Babys Wachstum noch einmal abgeglichen werden. Oder steht etwa der Tag der Empfängnis fest? Dann lautet die Rechnung: Datum, plus 1 Jahr, minus 3 Monate minus 7 Tage.

	MONAT	TAG
Erster Tag der letzten Regel	Mai (5)	10
Berechnung	minus 3	plus 7
Tag der Geburt	Februar (2)	17

Monate minus 3, Tage plus 7

Kein Baby reift auf den Tag genau. »Am Termin« geboren wird es im Zeitraum von jeweils 10 Tagen vor und nach diesem Datum. Wenn der 17. Februar errechnet wurde, kommt das Baby »Mitte/Ende Februar«. Keine Lust, selbst zu rechnen? Einen Geburtsterminrechner gibt es hier: [Mam@Plus 2401](mailto:Mam@Plus2401).

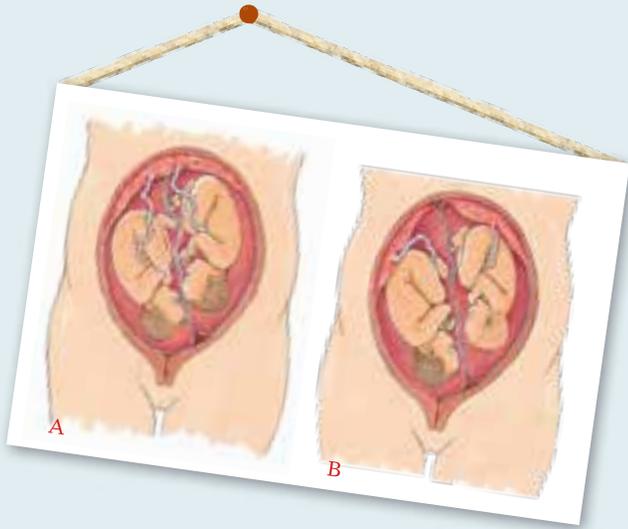
Betreff: SCHWANGER – Caro, ich bin schwanger!!!

Der Test sagt JA!!!!!!!!!!!!!! Das waren die längsten 5 Minuten meines Lebens, bis das Ergebnis zu sehen war, aber es ist ganz eindeutig!!!! Wir fassen es nicht – wir werden heute Abend feiern. Kommt ihr vorbei? Bitte! Deine Amelie



Warum steht in der 5. Schwangerschaftswoche SSW 4+0 statt SSW 5+0? Weil die Alterszahl immer rückwirkend gilt. Beispiel: Mit dem 1. Geburtstag wird das Baby 1 Jahr alt – da hat es das 1. Lebensjahr schon hinter sich und startet in sein 2.





## Zwei oder mehr Babys

Manchmal entstehen bei der ersten Zellteilung zwei eigenständige, getrennte Zellen, die sich unabhängig voneinander durch ihre eigene Zellteilung weiterentwickeln und getrennt voneinander in die Gebärmutter einnisten: Eine Zwillingsschwangerschaft beginnt. In diesem Fall entwickelt sich ein *eineiiges Zwillingsspaar*, denn sie sind aus derselben Eizelle und derselben Samenzelle entstanden – somit haben sie dasselbe Geschlecht und Aussehen, allerdings hat jedes Baby seinen einzigartigen Fingerabdruck. Sogar charakterlich bleiben sie einander sehr ähnlich. In den meisten Fällen liegt jedes Kind in seiner eigenen Fruchtblase, aber sie teilen sich eine Plazenta – natürlich über eine jeweils individuelle Nabelschnur (A).

Zweieiige Zwillinge, Drillinge oder Vierlinge usw. entstehen meist, wenn mehrere Eizellen gleichzeitig den Eisprung geschafft haben und durch verschiedene Spermien befruchtet wurden. Zweieiige Zwillinge sind so verschieden voneinander, wie andere Geschwister auch. Während der Schwangerschaft hat hier jedes Baby seine eigene Plazenta (B).

Schwangerschaften mit mehr als zwei Babys können auch eine Kombination aus ein- oder zweieiigen Zwillingen sowie einzelnen Eizellen sein. Mit reproduktionsmedizinischer Hilfe kommt es besonders häufig zu Mehrlingschwangerschaften.



## Alles oder nichts

In den ersten beiden Entwicklungswochen waltet die Natur nach dem »Alles-oder-nichts-Prinzip«. Hat es einen schädigenden Einfluss auf den Babykeim gegeben, folgt eine von zwei Reaktionen: Ja oder Nein. Entweder das Leben entwickelt sich fort – dann hat der Einfluss nicht geschadet oder der Schaden konnte repariert werden. War der Schaden aber so groß, dass er nicht zu reparieren war, dann setzt eine Blutung ein und die Schwangerschaft wird nicht fortgeführt. Das ist noch so früh, dass es praktisch einer normalen Regelblutung gleichkommt. Allenfalls kommt die Periode dann ein klein wenig später als sonst.

## *Froschtest*

In Afrika und Südamerika fand man früher mithilfe einer weiblichen Kröte heraus, ob eine Frau schwanger ist. Man setzte die Kröte dazu einfach in den vollen Nachttopf der Frau – war ein Baby unterwegs, begann die Kröte prompt zu laichen. Ein Urintest mithilfe von Fröschen war auch bei uns bis in die 1960er-Jahre hinein üblich, allerdings spritzte man den Tieren ein wenig Blut oder Urin der Frau unter die Haut.



# Willkommen, kleiner Stargast

**2. Monat | SSW 4+0 bis 7+6**

*Schmetterlinge im Bauch • Zur Vorsorge in guten  
Händen • »Stop & Go« in der Schwangerschaft*

Das Abenteuer beginnt – und schon fühlt Mama sich wie reisekrank! Ein empfindlicher Magen, ständig diese Müdigkeit und so manche andere Sachen machen ihr zu schaffen. Und die vielen Fragen erst! Jetzt noch Haare färben oder joggen? Wann und zu welcher Vorsorgeuntersuchung? Arzt und/oder Hebamme? Während der kleine Mitbewohner in sportlichen 4 Wochen von 1 auf 15 mm wächst, ändert sich auch für Mama allerhand ...







# Mama - Body

**Ausbleiben der Periode:** Seit der letzten Periode sind 4 Wochen vergangen – nun bleibt die Regel aus.

**Gebärmutter:** Wächst kräftig und ist am Ende des Monats doppelt so groß wie bei der Empfängnis, von außen jedoch noch nicht tastbar.

**Müdigkeit & Schwindel:** Verursacht durch den gesteigerten Stoffwechsel und Hormonhaushalt, bei gleichzeitig niedrigerem Blutdruck und Blutzuckerspiegel. Gut tut, was den Kreislauf auf Touren bringt oder dem Körper Ruhe gönnt: zum Beispiel Bürstenmassagen (siehe S. 58), Spaziergänge, viel Schlaf, »Powernapping«. Ein Trost: Ende des 3. Monats wird die Müdigkeit meist von einem Energieschub abgelöst!

**Harndrang:** Durch das viele Progesteron wird die Blase zum Sensibelchen. Schon wenige Tropfen machen »Druck«. Hormone sorgen außerdem für eine verstärkte Nierenfunktion! Ganz schön nervig, aber deshalb auf keinen Fall weniger trinken!

**Gewicht:** Zeigt noch keine Veränderung nach oben an, manchmal sogar eher nach unten, wenn der Appetit sehr unter den Hormonen leidet und Mama unter Übelkeit. Ein Bäuchlein ist vorerst auch noch nicht zu sehen.

# Baby - Body

## Woche 5 = SSW 4+0 bis 4+6

Baby: Woche 3 = 15. bis 21. Tag

Zu Beginn des 2. Schwangerschaftsmonats hat das Baby die Form eines Sesamkorns – flach, oval, 1 mm lang. Zwischen den vorhandenen beiden Keimblättern, Entoderm und Ektoderm, entsteht gerade ein drittes: das Mesoderm. Jedes der drei Keimblätter trägt die Urzellen von bestimmten Organen, doch keines ist ganz allein an deren Entwicklung beteiligt. Aus dem Entoderm entstehen Verdauungs-

und Atmungssystem, aus dem Mesoderm bilden sich Herz und Gefäße, Skelett und Muskulatur und aus dem Ektoderm entwickeln sich Nervensystem, Sinnesorgane und Haut. Jetzt wölben sich die drei Keimblätter, denn im Mesoderm entsteht eine erste Art von Leibeshöhle. Der Schleimpfropf im Gebärmutterhals ist längst wieder fest verschlossen.

**SSL (siehe rechts unten): 1 mm**

## Woche 6 = SSW 5+0 bis 5+6

Baby: Woche 4 = 22. bis 28. Tag

In diesen Tagen wird aus dem kleinen flachen Samenkorn ein winziger runder Sprössling, der rasant wächst. Nun beginnt die entscheidende Zeit der Organbildung. Die allerersten Blutgefäße entstehen, je ein Venen- und Arterienpaar, woraufhin sich die Ur-Form des Herzens bildet – das am Ende dieser Woche schon zu schlagen beginnt! Es nimmt als erstes Organ des Babys eine eigene Funktion auf, auch wenn es noch 6 Wochen dauern wird, bis es mit allen 4 Kammern und Klappen fertig ausgebildet ist.

Gleich zu Beginn dieser Woche wölbt sich das Ektoderm zu einer Längsrinne, dem Neuralrohr, das sich bald zum Rückenmark und Gehirn entwickelt. Aus dem Mesoderm entspringt am Neuralrohr entlang ein Strang von paarweisen Hügelchen. Das sind die Somiten, aus denen später Wirbel, Rippen und Muskeln





8 Wochen alter  
Embryo

wachsen. Am Nacken beginnend entstehen jeden Tag 3–4 Somiten, Ende kommender Woche sind sie vollzählig.

**SSL: 3–4 mm**

### Woche 7 = SSW 6+0 bis 6+6

Baby: Woche 5 = 29. bis 35. Tag

Am Kopfende des Neuralrohrs entwickeln sich drei Bläschen als Urform des schnell wachsenden Gehirns. Hier teilt sich das spätere Großhirn bereits in zwei Hälften, während im späteren Zwischenhirn, wo Hormone gebildet und Sinneswahrnehmungen verarbeitet werden, das Riechorgan entsteht.

Am äußeren Kopf formt sich währenddessen die Andeutung einer Nase. Auch die Entwicklung der Augen und Ohren beginnt: Augenbläschen und Augenbecher, Ohrbläschen und Ohrgrübchen wachsen. Aus dem kleinen Rumpf knospen die Arme und Beine hervor. Erstere wachsen dabei zu Beginn schneller. Der Sprössling hat mittlerweile seine Länge verdoppelt.

**SSL: 7–8 mm (so breit wie Mamas kleiner Fingernagel)**

### Woche 8 = SSW 7+0 bis 7+6

Baby: Woche 6 = 36. bis 42. Tag

Im kleinen Herzen formen sich Kammerwände und Herzklappen. Leber und Darm werden größer. Der Darm verlagert sich vorerst in die Nabelschnur hinein, bis der Bauchraum groß genug ist, ihn aufzunehmen. In der Leber bildet sich erstes eigenes Blut. Der Nährstofftransport vom mütterlichen zum kindlichen Organismus führt noch über das Choriongewebe, doch dies verwandelt sich täglich ein wenig mehr zur Plazenta. Durch die Entwicklung von Hand- und Fußplatten wachsen die Arme und Beine jetzt wie zu kleinen Paddeln heran und der Winzling schwimmt sicher im warmen Fruchtwassermeer, von der mittlerweile fertigen Fruchtblase umhüllt.

**Gewicht: 0,5 g. SSL: 15 mm**

**(Mamas Daumennagelbreite)**

### Gewicht & Länge: variabel

Babys wachsen schon in der Gebärmutter individuell verschieden. Unsere Angaben zu Größe und Gewicht sind Mittelwerte. Ein gesundes Baby kann z.B. bei der Geburt zwischen 2500 und über 4500 g wiegen. Mittelwert: 3500 g.

Das Baby wird vorläufig vom Scheitel bis zum Steiß gemessen. Die Größenangaben sind deshalb in Scheitel-Steiß-Länge, kurz: SSL, und gelten immer für das Ende der jeweiligen Woche.

# Schmetterlinge im Bauch

Unsere Omas hatten noch keinen Schwangerschaftstest. Übelkeit am Morgen? Brechreiz beim falschen Geruch? Das waren wichtige Signale. Heute lässt sich die Schwangerschaft normalerweise schon an dem Tag bestätigen, an dem die Regel ausbleibt. Wenn die ersten Anzeichen auftreten, sind sie keine Überraschung mehr. Oder doch?

## Empfindlicher Magen

Bisher durfte kein Tag ohne den geliebten Kaffee beginnen – jetzt dreht sich schon beim Gedanken daran der Magen um? Typisch schwanger! Bei vielen Frauen ändert sich der Geschmackssinn, plötzlich schmecken gewohnte Speisen unerträglich. Auch Sodbrennen ist eine häufige Plage beim Start in die Schwangerschaft. Dass besonders viel davon auf einen Jungen hinweist oder das Neugeborene mit einer Haarpracht gesegnet sein wird: Ammenmärchen!



## Empfindliche Nase

Schon der Gedanke an bestimmte Duftstoffe kann Ekelgefühle auslösen. Warum? Eine Evolutionstheorie besagt, dass der feinere Geruchssinn von Schwangeren ein Schutzmechanismus ist, durch den Mutter und Kind besser vor Giften und Schadstoffen geschützt werden.

*Wie wenig Lärm  
machen die  
wirklichen Wunder.  
Antoine de Saint-Exupéry*



## Übelkeit

Gerade aufgewacht und schon von Übelkeit geplagt? Eindeutig: schwanger! Zwar morgens häufig, tritt Schwangerschaftsübelkeit leider auch mittags und abends nicht selten auf. Drei Viertel aller Schwangeren erleben das, und jede dritte wird zusätzlich von Erbrechen geplagt. Superlästig – und heißt doch nichts anderes als: Dem Baby geht es gut! Übelkeit ist während der Schwangerschaft ein positives Zeichen, sogar mit wissenschaftlichem Siegel. Ursache ist nämlich eine hohe Konzentration des Schwangerschaftshormons hCG im Blut (siehe S. 57). Die ist zwischen der 8. und 10. SSW auf dem Höhepunkt, deshalb lässt die Übelkeit nach der 12. Woche (meistens) nach. Verrückterweise heißt »keine Übelkeit« natürlich nicht »kein hCG« – nicht alle Frauen reagieren gleich, die Veranlagung zur Übelkeit ist angeblich erblich.

Eine amerikanische Studie mit 80 000 Frauen zeigte: Schwangeren wird vorwiegend von Stoffen schlecht, die der Gesundheit des Babys schaden. Ganz oben auf der Liste stehen Alkohol, Nikotin und Kaffee. Es folgen Fleisch, Eier, Geflügel und Fisch – alles Nahrungsmittel, die oft bakteriell belastet sind. Vielleicht ist die Übelkeit wie die Geruchsempfindlichkeit in der Schwangerschaft nur ein Trick der Natur – zum Schutz des ungeborenen Babys.



**Betreff: Kann das sein?**

Liebe Amelie,  
was sagst du bitte dazu: Meine Periode ist überfällig! Ich warte jetzt seit 4 Tagen ... Kann es sein, dass ich auch schwanger bin? Obwohl wir schon gar nicht mehr damit gerechnet hatten? Das wär doch unglaublich, wir beide gleichzeitig mit Bauchkugel!!! Tom ist abwartend, ich aber auch. Bin nachher bei meinem Arzt, dann werden wir ja sehen. Oje, am Wochenende hab ich bei dir ja Sekt getrunken ... LG Caro



# Das hilft gegen Übelkeit und Erbrechen

- ◉ Bei Morgenübelkeit: Schon vor dem Aufstehen etwas essen oder trinken: beispielsweise Knäckebrötchen, Cracker, Zwieback, gesüßten Pfefferminztee.
- ◉ Häufig etwas trinken, und zwar, was immer einem gerade am besten bekommt: Wasser, Gemüsebrühe, Kräutertees (Melisse, Pfefferminze, Himbeerblätter, Kamille). Alternativ: saftiges Obst essen oder Fruchteis, Eiswürfel oder Zitronenscheiben lutschen.
- ◉ Öfter eine Kleinigkeit essen, denn mit leerem Magen wird einem leichter schlecht. Für unterwegs: Müsliriegel, Fruchtschnitten, getrocknete, ungeschwefelte Aprikosen (kaliumreich!).
- ◉ Dauerknabbern oder -kauen regt den Speichelfluss an, das schützt oft vor Übelkeit. Geeignet: rohe Gemüsesäfte, Vollkornkekse, Haferflocken, getrocknete Bananenscheiben, kandierter Ingwer, Mandeln, Kürbiskerne.
- ◉ Ingwertee: 1–2 cm von einer Ingwerknolle fein abhobeln, mit kochendem Wasser aufgießen oder kurz darin aufkochen und ziehen lassen. Oder kandierten Ingwer knabbern (und Zähne öfter putzen, wegen des Zuckers).
- ◉ Akupressurbänder an beiden Handgelenken tragen, bis die Übelkeit nachläßt. Die Bänder gibt es in Drogerien oder Apotheken: [www.akupressur-band.de](http://www.akupressur-band.de)
- ◉ Vitamin B, vor allem B6, enthalten in Vollkorn, Weizenkeimen, Bananen, grünem Gemüse, Walnüssen, Fleisch, Sardinen und Lachs. Kann auch als Dragee verordnet werden. Da alle B-Vitamine wasserlöslich sind, gibt es keine Gefahr der Überdosierung.
- ◉ Homöopathie: Ausprobieren darf man *Arsenicum album C6*, *Cocculus C6* oder *Tabacum C6* – nur dann regelmäßig einnehmen, wenn es auch hilft. Ansonsten professionell beraten und ein individuelles Mittel verordnen lassen.
- ◉ Manchmal hilft es auch, ein Tagebuch zu führen, um herauszufinden, ob es wiederkehrende Auslöser gibt, die sich vermeiden lassen.





## Zahnpflege wird jetzt besonders wichtig

Das Zahnfleisch wird stärker durchblutet und lockert auf (siehe S. 73). Deshalb: Eine weiche Zahnbürste verwenden, häufig mit gutem Mundwasser spülen. Bei Erbrechen: Mund spülen, statt Zähne bürsten, die Magensäure greift sonst den Zahnschmelz an. Auch Weißmacher-Zahnpasten können dem Zahnfleisch schaden. Plaque und Zahnstein entfernen lassen. Akute Zahnprobleme besser rasch beheben, es gibt keine Bedenken gegen Röntgen, Betäubungsspritze oder Kurznarkose, übrigens auch in der Stillzeit nicht. Im Zweifelsfall bei [www.embryotox.de](http://www.embryotox.de) nachfragen.

# Zur Vorsorge in guten Händen

Die »Schwangerenvorsorge« ist eine reguläre Leistung der Krankenkassen. In den ersten 8 Schwangerschaftsmonaten ist eine Untersuchung pro Monat Standard, danach zwei. Was gemacht wird, ist durch die Mutterschaftsrichtlinien festgelegt. Bei jedem Termin wird das Gewicht und der Blutdruck gemessen sowie eine Urin- und eine Blutprobe genommen. Der Urin wird auf den Eiweiß- und Zuckergehalt untersucht, auf Sediment und Bakterien. Im Blut interessiert der Hämoglobinwert und, falls dieser niedrig ist, die Zahl der roten Blutkörperchen.

Natürlich gilt der Entwicklung des Babys ein besonderes Augenmerk, jedes Mal werden seine Herztöne abgehört und sein Wachstum kontrolliert. Als drittes Element zählt die ausführliche Beratung zur empfohlenen Vorsorge und ist genauso ernst zu nehmen wie die Routineuntersuchungen.

**Betreff: Ja, es kann!!!**

Liebe Amelie,  
ich fasse es nicht – es ist wahr – wir bekommen ein Baby!!!!!! Tom ist sprachlos, wir stehen beide unter Schock ... Wie geht es dir? Besorgst du schon Babysachen? Sollen wir gleich erst mal Strampler kaufen gehen? Ich muss ja irgendetwas tun ... Das ist echt unglaublich – wir werden gleichzeitig Mamas!

LG Caro

P.S. Wegen des Sekts: alles ok, meint der Arzt!

## Unser Tipp

Alle Fragen im Laufe des Monats notieren und dafür sorgen, dass sie beim nächsten Vorsorgetermin verständlich und ausreichend beantwortet werden.



### Ultraschalltermine:

Im Verlauf einer gesunden Schwangerschaft sind drei Ultraschall-Untersuchungen vorgesehen und zwar jeweils um die 9. bis 12. SSW, 19. bis 22. SSW und 29. bis 32. SSW.

**Tipp:** Je länger Sie jeweils warten, desto mehr ist zu erkennen! Zusätzlich zahlt die Kasse je einen Ultraschall zu Beginn sowie am Ende der Schwangerschaft.

**Tipp:** Bauch vor einem Ultraschalltermin nicht eincremen – das kann zu »schlechter Sicht« führen.

## Vorsorgeuntersuchungen bei Arzt oder Hebamme?

Die Vorsorgeuntersuchungen können von einer Ärztin oder einem Arzt ebenso wie von einer Hebamme durchgeführt werden. Dabei darf jede gesunde werdende Mama nach Belieben abwechseln. Hebammen können in eigener Praxis arbeiten oder integriert in eine Frauenarztpraxis, dann sind dort Hebammentermine vorgesehen. Die Hebamme stellt auch den Mutterpass aus, schickt Blutproben ins Labor und macht alle vorgesehenen Untersuchungen, außer Ultraschall. Dazu schickt sie die Bald-Mama in eine geeignete Praxis. Es ist nicht erforderlich, sich im Voraus für alle oder mehrere Termine auf eine bestimmte Praxis festzulegen. Im Verlauf der Schwanger-

schaft von einer Arzt- oder Hebammenpraxis zu einer anderen zu wechseln, hat keine Auswirkung auf die Krankenkassenleistungen. Hauptsache, man fühlt sich in guten Händen! Deshalb sollte jede Frau für sich entscheiden, zu wem sie zu den Vorsorgeuntersuchungen geht und was ihr wichtig ist – in den letzten Wochen vielleicht auch in die gewählte Entbindungsklinik. Das ist einfach Typfrage. Hebammenadressen: [www.hebammensuche.de](http://www.hebammensuche.de) oder [www.hebammenverband.de](http://www.hebammenverband.de). Das sagen die Verbände: **Mam@Plus 3901.**

## Der erste Vorsorge-Termin

Beim ersten Termin wird die Schwangerschaft festgestellt bzw. bestätigt. Außerdem wird der Gesundheitsstatus aufgenommen, mitsamt allen von nun an üblichen Tests anhand einer Blut- (=Serum) und Urinprobe. Dass der winzige Babykeim gut in der Gebärmutter angekommen ist, kann eine erste Ultraschalluntersuchung (beim Arzt) zeigen. Die wird dieses Mal durch die Vagina gemacht und nicht durch die Bauchdecke, so wie später.

### Infos Schwangerenvorsorge

Angestellte Frauen dürfen sämtliche Vorsorgeuntersuchungen ohne Verdienstausschlag während der Arbeitszeit wahrnehmen.

Grundsätzlich sind Vorsorgeuntersuchungen von der Praxisgebühr befreit, das gilt schon für den Termin zur Feststellung der Schwangerschaft.