



9 Monate

Mein Schwangerschafts- tagebuch



Mein Schwangerschaftstagebuch

Das bin ich: _____

Schwangerschaft festgestellt in der _____ SSW

Voraussichtlicher Geburtstermin: _____

Wichtige Kontakte

Hausarzt: _____

Frauenarzt: _____

Hebamme: _____

Geburtshaus oder -klinik: _____

Datum: _____

Gewicht: _____

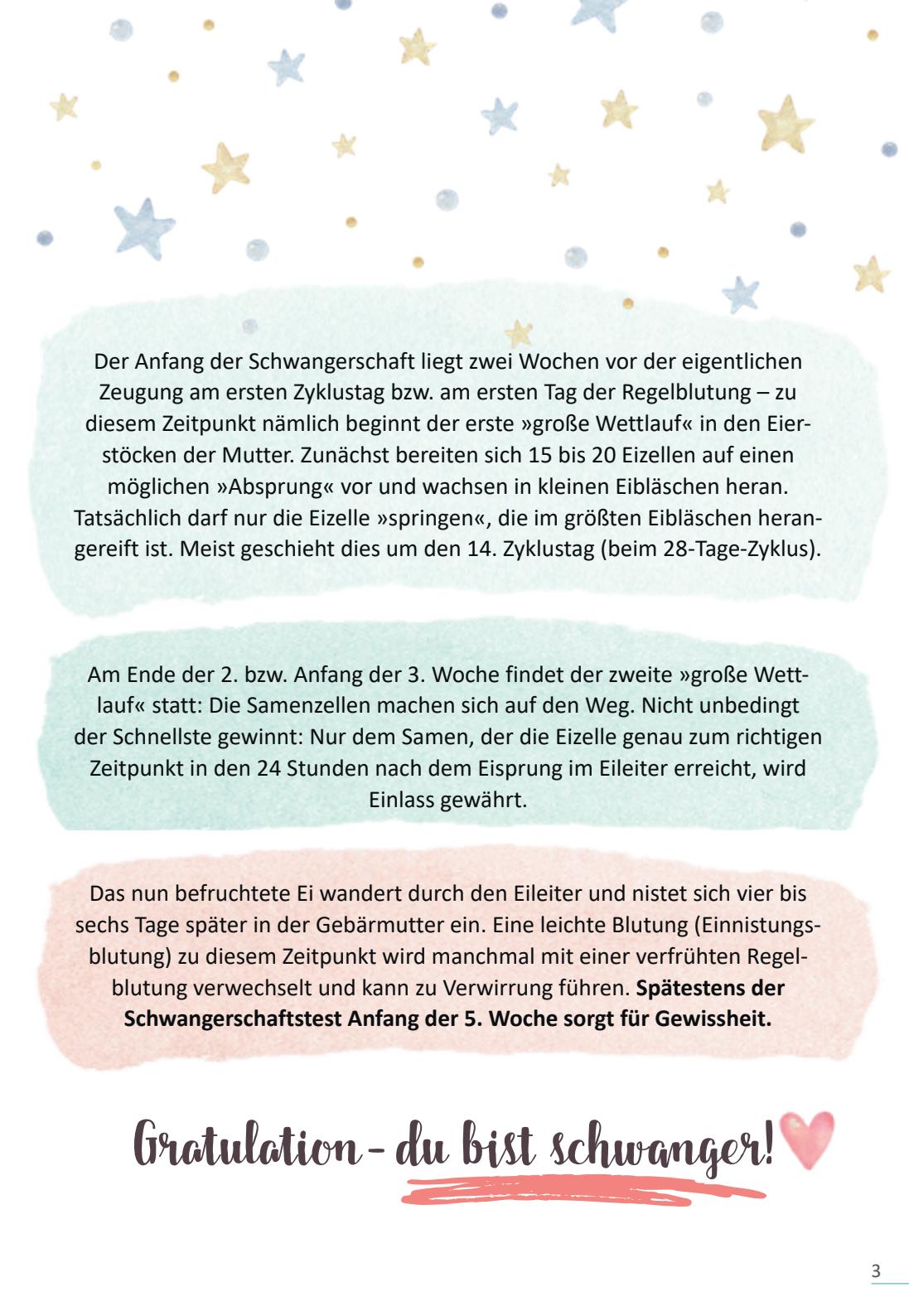
Bauchumfang: _____

WICHTIGER TERMIN * WICHTIGES EREIGNIS * WICHTIGER MEILENSTEIN:

MIR GEHT'S: _____

DARAUF FREUEN SIE SICH: _____

DAS MACHT MICH EIN BISSCHEN NERVÖS: _____



Der Anfang der Schwangerschaft liegt zwei Wochen vor der eigentlichen Zeugung am ersten Zyklustag bzw. am ersten Tag der Regelblutung – zu diesem Zeitpunkt nämlich beginnt der erste »große Wettlauf« in den Eierstöcken der Mutter. Zunächst bereiten sich 15 bis 20 Eizellen auf einen möglichen »Absprung« vor und wachsen in kleinen Eibläschen heran. Tatsächlich darf nur die Eizelle »springen«, die im größten Eibläschen herangereift ist. Meist geschieht dies um den 14. Zyklustag (beim 28-Tage-Zyklus).

Am Ende der 2. bzw. Anfang der 3. Woche findet der zweite »große Wettlauf« statt: Die Samenzellen machen sich auf den Weg. Nicht unbedingt der Schnellste gewinnt: Nur dem Samen, der die Eizelle genau zum richtigen Zeitpunkt in den 24 Stunden nach dem Eisprung im Eileiter erreicht, wird Einlass gewährt.

Das nun befruchtete Ei wandert durch den Eileiter und nistet sich vier bis sechs Tage später in der Gebärmutter ein. Eine leichte Blutung (Einnistungsblutung) zu diesem Zeitpunkt wird manchmal mit einer verfrühten Regelblutung verwechselt und kann zu Verwirrung führen. **Spätestens der Schwangerschaftstest Anfang der 5. Woche sorgt für Gewissheit.**

Gratulation - du bist schwanger! ❤️

Übersicht über den

2. Monat

SO GEHT'S DEM BABY

Die empfindlichsten Prozesse der Organanlage finden jetzt statt.

SO GEHT'S MIR

Du beginnst, dich richtig »schwanger« zu fühlen, obwohl man noch gar nichts von außen erkennen kann.

DARAN MUSS ICH DENKEN

- in der 6. oder 7. Woche Termin beim Frauenarzt wahrnehmen
- spätestens jetzt mit den empfohlenen Vitamineinnahmen beginnen; frage dafür deinen Frauenarzt, welche Mikronährstoffe (neben Folsäure) für die folgenden Wochen wichtig sind; eventuell sind Blutspiegel und Hormonwertkontrollen sinnvoll für die richtige Dosierung von Jod, Eisen, B-Vitaminen und gegebenenfalls auch Zink und Vitamin D
- bei Gefahrenstoffexposition am Arbeitsplatz den Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren



Einen Herzschlag kann man erst ab der 6. oder 7. Schwangerschaftswoche sehen, wenn das Herz groß genug ist, um als flackernder Punkt im Ultraschallbild erfasst zu werden. Gerade jetzt und in den nächsten Wochen ist es besonders wichtig, gut auf die Schwangerschaft aufzupassen.

Datum: _____

Gewicht: _____

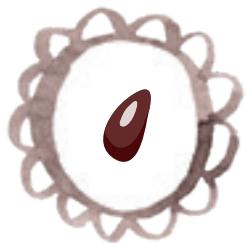
Bauchumfang: _____

WICHTIGER TERMIN * WICHTIGES EREIGNIS * WICHTIGER MEILENSTEIN:

MIR GEHT'S: _____

DARAUF FREUE ICH MICH: _____

DAS MACHT MICH EIN BISSCHEN NERVÖS: _____



Die Größe des Babys

ist vergleichbar mit einem Apfelkern, ca. 4–6 mm.

In der Gebärmutter hat sich die Fruchthöhle gebildet, in der der winzige Embryo heranwächst – in dieser Woche zu einem 1 bis 2 mm großen ovalen Körperchen. Daraus bilden sich die drei Keimblätter, aus denen sich wiederum alle Organe entwickeln. Im Vordergrund steht jetzt die Anlage von Gehirn-/Nervensystem und Herz-Kreislauf-System.

Datum: _____

Gewicht: _____

Bauchumfang: _____

WICHTIGER TERMIN * WICHTIGES EREIGNIS * WICHTIGER MEILENSTEIN:

MIR GEHT'S: _____

DARAUF FREUEN SIE SICH: _____

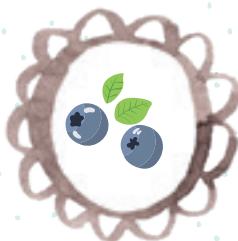
DAS MACHT MICH EIN BISSCHEN NERVÖS: _____

Mama

Embryo und Mutterkuchen produzieren immer mehr Schwesternhormone; diese machen sich bei jeder Frau anders bemerkbar. Ein paar typische Symptome sind spannende und wachsende Brüste, veränderter Geschmacks- und Geruchssinn, häufiger Harndrang (auch nachts), Übelkeit, Bauchspannung oder Blähungen und unerklärliche Müdigkeit und Erschöpfungsgefühle, vor allem nachmittags.

Baby

Endlich kann geklärt werden, ob ein gesunder Embryo den Weg in die Gebärmutter gefunden hat, denn ein Herzschlag wird im Ultraschall als kleines Flackern deutlich sichtbar sein. Der kleine Embryo wächst und gedeiht und nimmt zunehmend menschliche Gestalt an. Mutterkuchen und Nabelschnur haben die Ernährungsfunktion des Dottersacks übernommen. Die sensibelste Entwicklungsphase für Herz und Gehirn ist überstanden, nun entwickeln sich besonders die Arme, Augen und Ohren weiter.



Die Größe des Babys

ist vergleichbar mit einer Blaubeere, ca. 10–12 mm.

Übersicht über den

3. Monat

SO GEHT'S DEM BABY

Die Organanlage
wird vervollständigt.



SO GEHT'S MIR

Brustspannen, Blähbauch, Übelkeit –
die Zeit scheint stillzustehen.

Am Ende des Monats ist die Gebär-
mutter etwa so groß wie eine
Nektarine.

DARAN MUSS ICH DENKEN

- Vorsorgertermin mit erstem Ultraschallscreening vereinbaren
- gegebenenfalls Termin für Nackentransparenzmessung planen
- eventuell telefonisch in Geburtsklinik oder Geburtshaus anmelden