

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso wird eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

In einigen Fällen war es nicht möglich, für den Abdruck der Texte die Rechteinhaber:innen zu ermitteln.
Honoraransprüche der Autor:innen, Verlage und ihrer Rechtsnachfolger:innen bleiben gewahrt.

© 2025 arsEdition GmbH, Friedrichstr. 9, D-80801 München
Alle Rechte vorbehalten · arsedition.de/service

Text: Christine Rickhoff

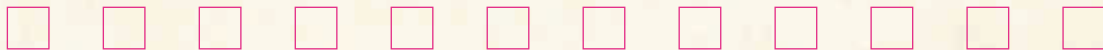
Illustration: Joëlle Tourlonias
Gestaltung Cover: Joëlle Tourlonias
Gestaltung Innenteil: Eva Schindler, Grafing

Redaktion: Dr. Christine Schlitt
Korrektur: Dr. Helga Hofmann

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining
im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

ISBN 978-3-8458-5974-3
www.arsedition.de



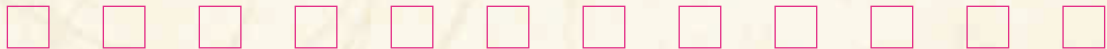


Herzlichen Glückwunsch, du wirst Mama!



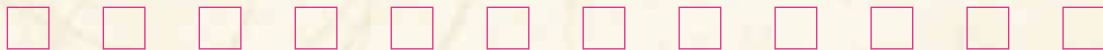
Vor dir liegen viele spannende Tage, an denen Freude, Ängste, Tränen und Liebe vermutlich oft so nah beieinanderliegen werden, dass es dir ab und an vielleicht ein bisschen überwältigend vorkommt. Doch mit all diesen Gefühlen und all deinen Fragen bist du nicht allein. Tag für Tag wollen wir dir mit diesem Schwangerschafts-Countdown die Hand reichen und dich auf deinem Weg begleiten. Lass uns die Reise beginnen ...
Tag für Tag.





Christine Rickhoff wurde 1984 als zweites von vier Kindern geboren und hatte das Glück, von Seen, Wäldern und tollen Freunden umgeben in der sonnenreichsten Gegend Baden-Württembergs aufzuwachsen. Sie studierte Italienische und Deutsche Literatur in Hamburg sowie Venedig und arbeitete viele Jahre beim Fernsehen. Heute lebt sie mit ihrem Mann und ihren Kindern vor den Toren Hamburgs, schreibt Bücher und setzt sich als Journalistin bei der renommierten Marke ELTERN mit den unterschiedlichsten Themen rund um Familie und Elternschaft auseinander. Im Podcast ELTERNgespräch bespricht sie mit wechselnden Gästen Fragen, die Eltern und werdende Eltern bewegen, und gibt Einblicke in ihr turbulentes Leben als Vierfach-Mama.

Joëlle Tournalonias, geboren 1985 in Hanau, hat Visuelle Kommunikation mit Schwerpunkt Illustration und Malerei an der Bauhaus-Universität Weimar studiert. Seit ihrem Diplom 2009 hat sie über 250 Bücher illustriert, und ihre liebevoll gestalteten Figuren zieren zahlreiche Produkte weltweit. Heute zeichnet, malt, lebt und liebt sie mit ihrem Mann und zwei Söhnen in der Pampa nahe Frankfurt am Main. Einige der Illustrationen in diesem Buch stammen aus ihrem gezeichneten Tagebuch, in dem sie seit der ersten Schwangerschaft die schönsten Momente mit ihren Kindern festhält, um sie niemals zu vergessen.

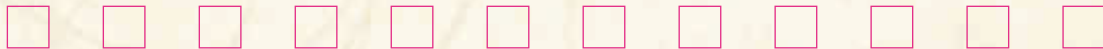


Wie dieser Countdown aufgebaut ist

Auf den ersten Seiten findest du ein paar allgemeine Informationen, danach eine Zusammenfassung der ersten Schwangerschaftswochen bis zum ersten – auf dem Ultraschall sichtbaren – Herzschlag. Ab der 8. Woche kannst du dann täglich eine Seite umdrehen – bis zum Tag der voraussichtlichen Geburt.

Vielen Dank, dass wir dich auf deiner Reise durch die Schwangerschaft begleiten dürfen!





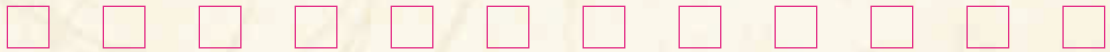
Endlich
bist du (bald)
bei uns!



Schwanger, ohne schwanger zu sein

Da der 1. Schwangerschaftsmonat formell mit dem ersten Tag der letzten Regel vor der Schwangerschaft beginnt, ist kein Mensch in den ersten beiden Schwangerschaftswochen schwanger. Erst nach etwa 14 Tagen – das kann je nach Zykluslänge variieren – kommt es zum Eisprung, sodass erst ab der 3. Schwangerschaftswoche eine Befruchtung stattfinden kann. Bemerkt wird eine Schwangerschaft meist erst in der 5. Schwangerschaftswoche, wenn die Monatsblutung ausbleibt oder der Test positiv ist.





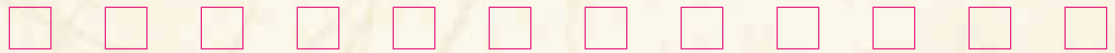
Nicht ganz pünktlich ...

.....

Nur etwa vier Prozent der Babys machen sich wirklich am errechneten Entbindungstermin auf die Reise. Die meisten Babys kommen irgendwann zwischen der 38. und der 42. Schwangerschaftswoche auf die Welt.

Den Startschuss für die Geburt gibt nicht nur der Körper der Frau, sondern auch das Kind, wenn es bereit ist für den Kraftakt.

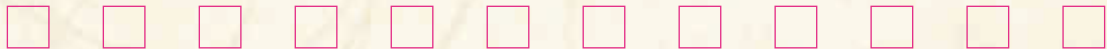
.....



Eine neue Zeitrechnung beginnt

Spätestens im Mutterpass, den du im 2. oder 3. Schwangerschaftsmonat von deinem Frauenarzt oder deiner Frauenärztin erhältst, stößt du auf eine spezielle Schreibweise, die den genauen Tag der Schwangerschaft kennzeichnet. Wenn in deinem Mutterpass zum Beispiel »9+3« steht, dann bedeutet das, dass du bereits neun Wochen und drei Tage schwanger, also in der 10. Schwangerschaftswoche bist. Auch hier wird ab dem ersten Tag deiner letzten Periode vor dem Eintritt der Schwangerschaft gerechnet. In diesem Aufstellbuch werden wir auch diese Schreibweise nutzen. Aber weil das so viel schöner ist, gibt es auch einen Countdown bis zum Tag des errechneten Geburtstermins.





Zimt & Co.

.....

Einige Lebensmittel und Koch- oder Backzutaten solltest du während der Schwangerschaft eher sparsam verwenden oder vermeiden, weil sie Wehen auslösen können. Die Verdächtigen können aber zu Komplizen werden, wenn genau dieser Effekt das Ziel ist. Geeignet sind zum Beispiel Zimt, Nelken, Ingwer und Basilikum. Frag am besten deine Hebamme, welche Lebensmittel sich eignen, um die Wehen freundlich anzustupsen.

.....





Berechnung des Geburtstermins

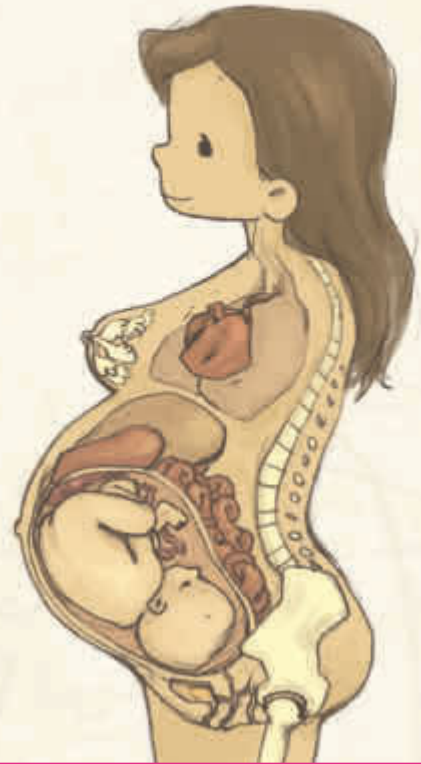
Meist ist der Tag der Empfängnis, der im Mutterpass »Konzeptionsdatum« heißt, nur eine Schätzung, aber auf Basis dieser Schätzung wird der voraussichtliche Geburtstermin errechnet. Manchmal gleicht die Ärztin oder der Arzt diesen voraussichtlichen Termin während des ersten Schwangerschaftsdrittels an, wenn die Messungen und Daten dauerhaft nicht zur Schätzung passen.

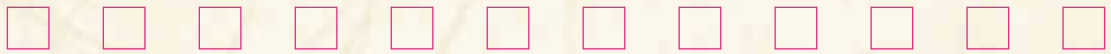




Organischer Platzmangel

Je mehr Platz dein Baby einnimmt, desto deutlicher bemerkst du, dass deine anderen Organe einfach beiseitegeschoben oder eingeengt werden. In deinen Magen passt vermutlich nicht mehr viel und du leidest vielleicht unter Sodbrennen. Auch die Verdauung kann ab und zu Probleme bereiten und die Blase meldet sich manchmal schon wenige Minuten nach dem Entleeren wieder.

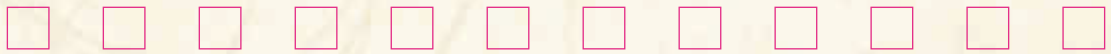




Ab wann liefert ein Schwangerschaftstest zuverlässige Ergebnisse?

Kaum ein paar Tage alt, übernimmt der kleine, aus nur wenigen Zellen bestehende Embryo schon das Kommando über deinen Hormonhaushalt und schafft mal eben so deine Monatsblutung ab. Das machtvolle Hormon hCG (humanes Choriongonadotropin) sorgt dafür, dass der Körper sich auf eine Schwangerschaft einstellt, anstatt die Gebärmutterschleimhaut durch eine Regelblutung zu erneuern. Dieses Hormon ist es auch, das Schwangerschaftstests im Blut oder Urin messen – viele Tage, bevor die Schwangerschaft mit einer Ultraschalluntersuchung erfasst werden kann. Etwa eine Woche nach der Befruchtung kann der Bluttest beim Arzt bereits die Schwangerschaft nachweisen. Urintests reagieren frühestens sieben Tage, zuverlässiger vierzehn Tage nach dem Eisprung.

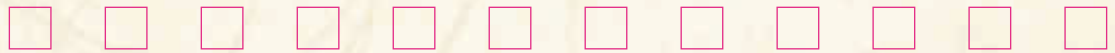




Mama-Aquarium

Wenn dein Körper sich schwer anfühlt und alles beschwerlich wird, kann die Badewanne ein guter Ort zum Entspannen sein. Nur aus der Wanne wieder rauszukommen, ist im 10. Monat so eine Sache ...

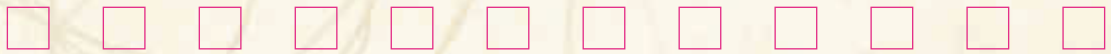




Wann soll ich die gynäkologische Praxis aufsuchen?

Der erste Anruf in der Praxis nach einem positiven Schwangerschaftstest kann ein wenig er-
nüchternd sein. Denn im Normalfall wird dir die Praxis frühestens für die 7. Schwanger-
schaftswoche einen Termin zum Ultraschall anbieten und dich bis dahin
um Geduld bitten. Das fühlt sich zunächst einmal merkwürdig an, macht
aber durchaus Sinn. Während man in der 5. Schwangerschaftswoche
im Ultraschall maximal eine wenig aussagekräftige Fruchthöhle
zu sehen bekommt, ist in der 7. Schwangerschaftswoche in den
meisten Fällen bereits der Herzschlag deines Kindes sichtbar.
Und dieser Herzschlag ist ein wahrer Meilenstein.





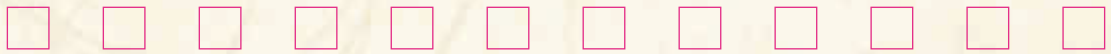
Im Wochenbett ist die Seele
wie frisch umgegrabene Erde, ganz feucht,
ganz empfindlich, verletzlich, ohne Widerstände.
Man kann mit bloßen Händen danach greifen,
was in der Seele vor sich geht.

Inga Erchova, Psychologin und Autorin

Was du während der Schwangerschaft von Anfang an immer bei dir tragen solltest

- ♥ Mutterpass
- ♥ Zettel mit Informationen für den Notfall: Notfallkontakt, zuständiges Krankenhaus, zuständige gynäkologische Praxis und andere wichtige Informationen wie Unverträglichkeiten
- ♥ Handy





Dein Körper nach der Geburt

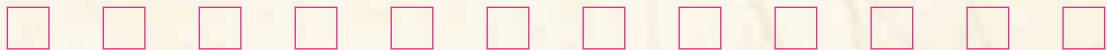
Fast alle Veränderungen, die dein Körper während der Schwangerschaft durchmacht, wird er nach der Geburt fast spurlos wieder rückgängig machen. Dafür braucht er meist etwa ebenso lang wie für die Schwangerschaft. Mit Rückbildungsgymnastik ab dem Wochenbett kannst du ihn dabei unterstützen. Die Übungen solltest du aber nur nach Absprache mit deiner Ärztin oder deiner Hebamme machen und wenn du dabei keine Schmerzen hast.



Einatmen: Po hoch
Ausatmen: Po runter
(Lücke ablegen)



Kopf und Schultern anheben, Bauch
anspannen und die gestreckten Beine
abwechselnd auf und ab bewegen



Manchmal
nehmen die
kleinsten Dinge
den größten Platz
in unserem
Herzen ein.

*Alan Alexander Milne,
»Pu der Bär«*





Der Countdown läuft ...

... und die ersten Nachfragen erreichen dich, wann es denn endlich so weit ist. Es gibt kein Gesetz, das Schwangeren vorschreibt, immerzu erreichbar zu sein, nur damit sich die anderen keine Gedanken machen. ;-) Erwähne das ruhig ab und zu, falls dein Umfeld auf der Zielgeraden etwas zu überspannt auf Funkpausen reagiert.

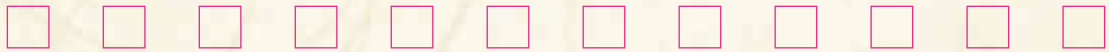




Euer kleines Geheimnis

Wem ihr wann von deiner Schwangerschaft erzählt, kannst und darfst hoffentlich vor allem du als Schwangere entscheiden. Lass dich nicht von dem Gefühl drängen, irgendjemand könnte enttäuscht sein, wenn er oder sie nicht sofort eingeweiht wurde. Vielleicht ist dies ein guter Moment, um einen der schwierigsten Parts der Elternschaft schon einmal zu üben: Grenzen setzen. Wer in diesen sensiblen und emotionalen Wochen an deinen Gefühlen und deinen Gedanken teilhaben darf, das sollte ganz allein deine Sache sein.

☐ JA! ☐ nein ☐ vielleicht



Dieses fiese Sodbrennen ...

Falls du zu den vielen Mamas gehörst, die in der Spätschwangerschaft unter Sodbrennen leiden, hast du noch einen Grund mehr, die Tage bis zur Geburt zu zählen. Diese drei Dinge können dir bis dahin helfen:

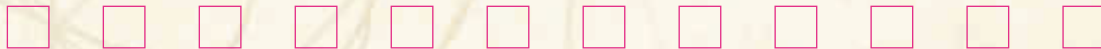
- ♥ den Oberkörper mit einer Kissenburg im Bett hoch lagern
- ♥ einen Joghurt oder etwas Milch als Nachtisch einnehmen
- ♥ viele kleine Mahlzeiten über den Tag verteilen





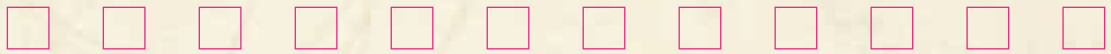
Du wirst Menschen
brauchen auf deinem Weg,
die nicht nur nach
deinem Bauch, sondern
auch nach deinem Herzen
und nach deinen
Gedanken fragen.





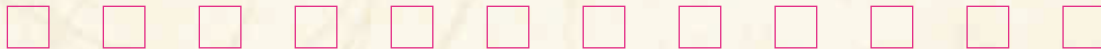
To-do für heute: An dein Baby denken und dabei Lieder hören, die dein Herz berühren. Wie wäre es zum Beispiel mit »Das Licht dieser Welt« von Gisbert zu Knyphausen, »Zeugnistag« von Reinhard Mey, »Für immer ab jetzt« von Johannes Oerding, »You never walk alone« von Mathou, »Dein kleines Leben« von Rolf Zuckowski oder »Wenn du da bist« von Sarah Connor?





Der 1. Monat

In diesem Monat wirst du schwanger, weißt aber in den meisten Fällen noch nichts davon. Deine bewusst erlebte Schwangerschaft beginnt also erst nach dem 1. Schwangerschaftsmonat. Die Befruchtung der Eizelle findet meist um Tag 14 des 1. Monats statt. Erst etwa fünf Tage nach der Befruchtung kommt die Eizelle in der Gebärmutter an und nistet sich dort ein. Es kann (muss aber nicht) bei der Einnistung zu einer leichten Blutung kommen – das ist ganz normal.



Eine magische Zeit

.....

Beschwerlich ist die Zielgerade, auf der du dich befindest, auf jeden Fall.
Auf der anderen Seite ist dieser letzte Schwangerschaftsmonat auch
eine fast magische Zeit. Du weißt, dass jeden Moment einer der
wichtigsten Menschen deines Lebens das Licht dieser Welt erblickt
und ein neues Kapitel in deinem Leben aufschlägt.

.....