

# Inhalt

Vorwort	8	Der 2. Schwangerschaftsmonat	36
Du bist gemeint	11	So viele Fragen	38
Du bist schwanger – und deine Welt steht heimlich Kopf	13	Worauf du jetzt achten solltest	39
<b>Der 1. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>14</b>	Der erste Frauenarzttermin	42
Bin ich wirklich schwanger?	16	Die Hebammensuche	43
Positiver Test – positive Gefühle ... Oder?	20	Soooooo müde und antriebslos	44
Eine neue Zeitrechnung beginnt	21	Krank in der Frühschwangerschaft	46
Was passiert wann?	23	Wen musst du informieren?	47
Ab wann solltest du zum Frauenarzt?	26	Dein Körper verändert sich	48
Euer kleines Geheimnis	27	Hilfreiche Gedanken gegen Sorgen	50
Junge oder Mädchen?	28	Journaling für werdende Mamas	52
Wie geht's dir, Mama?	30	Der Warum-Trick	54
Ängste in der Frühschwangerschaft	32	Bekommst du ein Regenbogenbaby?	56
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>34</b>	<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	58
		<b>Der 3. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>60</b>
		Irgendwie einsam?	62
		Achterbahn der Gefühle	63
		Die erste große Ultraschalluntersuchung	64
		Pränataldiagnostik	65
		Was sind die häufigsten Genabweichungen und was bedeuten sie?	70
		»Ihr Sohn hat das Down-Syndrom« – Eine Mutter erzählt	72
		Die große Verkündung	74
		Focus on the good	78
		Bekommst du mehr als ein Kind?	80
		<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	82





<b>Der 4. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>84</b>
Das Wohlfühltrimester	86
Gender Reveal – Junge oder Mädchen?	88
Du siehst anders aus, Mama	90
Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs	92
Wie jetzt Bindung entsteht	93
Die eigene Erziehung gemeinsam reflektieren	94
Welche Mama will ich sein?	96
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>98</b>

<b>Der 5. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>100</b>
Der zweite große Ultraschall	102
Was passiert beim Organscreening?	103
Umstandsmode	104
Nabelschnurblut einlagern oder spenden?	105
Wie teilt ihr die Elternzeit auf?	106
Viele Ratschläge. Gut oder gut gemeint?	109
Huch!? Wer kitzelt da?	111
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>112</b>

<b>Der 6. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>114</b>
Lotti, Ben oder Lord Nelkenheini?	
Auf Namenssuche	116
Wie verändert sich eure Partnerschaft?	118
Eltern sein und trotzdem ein Paar bleiben	120
Sex in der Schwangerschaft	122
Antifeminismus-Fallen – Es gibt viel zu klären	124
Welches Krankenhaus ist das richtige?	126
Das (werdende) Leben feiern	128
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>130</b>

<b>Der 7. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>132</b>
Dein Kind ist überlebensfähig	134
Zeit für den Nestbau	135
Die Erstausstattung	136
Babykleidung	138
Ich denke andauernd an dich, mein Kind ...	140
Alles wird anstrengender	141
Dein Körper – ein Wunderwerk	142
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>144</b>





<b>Der 8. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>146</b>	<b>Die Geburt</b>	<b>180</b>
Anmeldung zur Geburt	148	Abschied und Ankunft	182
Der Geburtsplan	150	Keine Märchen	183
Deine Krankenhaustasche	152	Zu Hause, im Geburtshaus oder im Krankenhaus?	184
Wehen während der Schwangerschaft	154	Deine selbstbestimmte Geburt	185
Grazil wie ein Wal	155	Es geht los – Die Aufnahme im Kreißsaal	186
Babymoon	156	Kein gutes Gefühl?	188
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>158</b>	Die vaginale Geburt	190
		Deine Begleitperson	192
		Du und die Hebamme	194
<b>Der 9. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>160</b>		
Was gilt beim Mutterschutz?	162	Methoden zur Schmerzlinderung während der Geburt	195
Präeklampsie	163	Assistierte Geburten	196
Bitte dreh dich doch endlich, kleiner Schatz!	164	Die Abnabelung	198
Wie bereitest du dich auf einen Kaiserschnitt vor?	166	Ambulant oder stationär?	199
Am besten schon jetzt: Geburtskarte gestalten	168	Die Bauchgeburt	200
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>170</b>	Zwillingss- und Mehrlingsgeburten	206
		Besuch in den ersten Tagen	207
		Die ersten 24 Stunden als Familie	208
		<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	210
<b>Der 10. Schwangerschaftsmonat</b>	<b>172</b>		
Das lange Warten	174		
Jetzt zählst nur du!	175		
Die Wehen natürlich anregen	176		
Wenn die Geburt eingeleitet wird	177		
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>178</b>		



<b>Das Wochenbett</b>	<b>212</b>	<b>Ein neues Abenteuer beginnt –</b>	
Was ist das Wochenbett?	214	Nachwort	250
Was brauchst du jetzt?	215	Die Mamas	252
Das »perfekte« Wochenbett	216	Quellennachweise	254
Was fürs Wochenbett im Haus sein sollte	217	Über die Autorin und die Illustratorin	255
Was macht das Wochenbett mit euch als Paar?	218	Impressum	256
Hallo, Baby! – Besuch während des Wochenbetts	220		
Wie geht es deinem Körper nach der Geburt?	222		
Rückbildungsübungen fürs Wochenbett	225		
Nachsorge durch die Hebamme	226		
Überall Stau?	227		
Du und dein Baby	228		
Stillen	230		
Zehn Dinge, die du vielleicht noch nicht übers Stillen wusstest	232		
Du riechst so ... müffelig	234		
Geht's dir gut, Baby?	235		
Bitte weine nicht, kleiner Schatz ...	236		
Kleiner Schlafräuber	238		
Deine Seele	240		
Wenn der Babyblues kommt	242		
Wenn die Geburt anders war, als du es dir gewünscht hast	244		
We are family – Mit Geschwisterkindern im Wochenbett	246		
<b>10 Mamas über Schwangerschaft und Geburt</b>	<b>248</b>		



# Vorwort

Keiner kann dich vorbereiten auf den Moment, in dem der Schwangerschaftstest positiv ist. Kein Ratgeber, keine Freundin, kein Erfahrungsbericht kann wirklich in Worte fassen, welcher Gefühlscocktail durch deine Adern blubbert, wenn eine vage Ahnung schließlich zur Sicherheit wird. Irgendwie gleicht der Anfang jeder Schwangerschaft ein wenig dem Ankommen auf einem beliebigen Flughafen in der Karibik. Ganz egal, ob dieser Flughafen immer dein Sehnsuchtsort war oder du das Ticket ganz überraschend gewonnen hast, ohne es dir gewünscht zu haben: Du wusstest, dass es dort heiß sein wird, du wusstest, dass die Luftfeuchtigkeit bei 100 Prozent liegt. Aber wie es sich wirklich anfühlt, aus der Klimaanlagenluft des Flugzeugs in ein Open-Air-Tropenhaus zu kommen, das begreifst und fühlst du erst, wenn du selbst dort bist. Und auch, wenn du schon dreimal in der Karibik warst ... die Erinnerung daran ist rein gar nichts gegen das überwältigende Gefühl, wenn es dann wirklich (wieder) so weit ist.

**Unser Anspruch war es, dieses eine Buch  
zu schreiben, in dem du dich wirklich  
verstanden fühlst.**

.....

Vielleicht macht es dir eine Scheißangst und du bist überfordert mit dem Gedanken, Mama zu werden, vielleicht fühlst du vor allem Dankbarkeit, Glück und Vorfreude. Wahrscheinlich von allem etwas. Aber was auch immer gerade bei dir überwiegt, du wirst dich, dein Kind und deine Gefühle in diesem Buch ganz sicher wiedererkennen. Es geht hier primär nicht um medizinische Fachbegriffe und auch nicht um dogmatische Ansichten, wie Elternschaft, Schwangerschaft und das Leben als Familie auszusehen haben. Wir fordern dich nicht zum Yoga auf und es kümmert uns nicht, wie achtsam oder unachtsam du deinen Bauch mit Öl einschmierst. Wir wollen einfach nur, dass du dich niemals alleine fühlst. Nicht, wenn du wie ein Wal in deiner eigenen Badewanne strandest. Nicht, wenn du jodbestrichen und verschwitzt die Geburt verarbeitest, und schon gar nicht, wenn dir beim nächtlichen Stillen vor Erschöpfung einfach die Augen zuklappen. Du sollst wissen, in wie vielen Häusern kleine Schlafräuber ihre Eltern um ihren Schlaf und Verstand bringen, und in deinen Tränen und deiner unbändigen Liebe sollst du dich verbunden wissen mit all den Eltern, die gerade mit dir weinen oder mit dir vor überbergendem Glück platzen. Wir wollen an deiner Seite sein, wenn du dich über die Elternzeitverteilung zoffst und wenn du das erste Mal die Bewegungen deines Kindes spürst. All das Gute und all die Anstrengung, wir wollen nichts davon aussparen und dich bei allem begleiten.



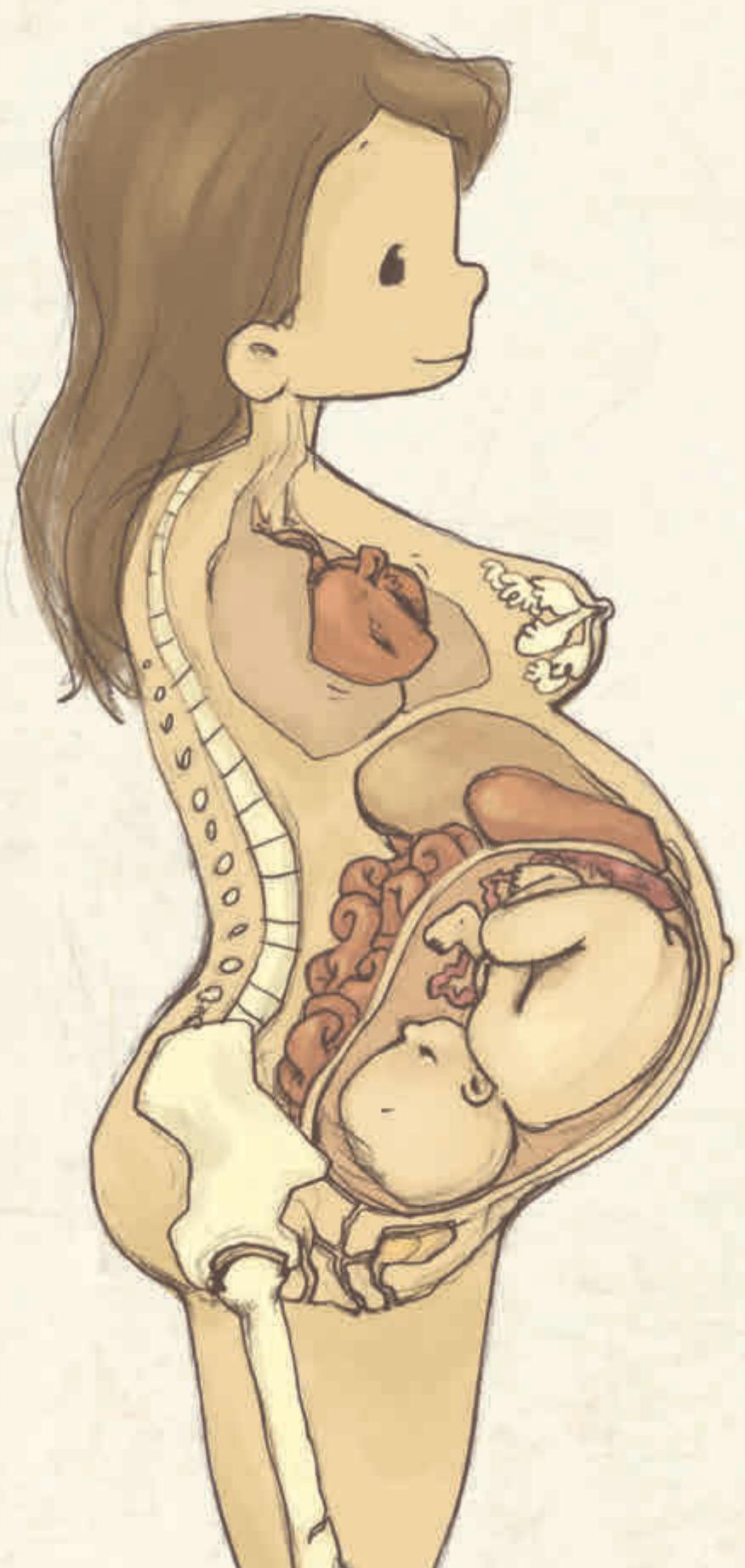
Wir selbst hätten uns in vielen Momenten unserer Schwangerschaften und vor allem im Wochenbett ein Buch gewünscht, das dieses Wunder, das passiert, weder rein medizinisch betrachtet noch total romantisiert oder uns in irgendeine Richtung drücken will. Einfach ein Buch, das mit uns in die Achterbahn der Gefühle einsteigt, ohne uns für die Hochs und Tiefs zu verurteilen.

Danke, dass wir dich mit unseren Bildern, Infos und Texten durch die Schwangerschaft, Geburtsvorbereitung und durch den Beginn deiner Elternschaft begleiten dürfen. Es ist uns eine große Ehre, und wir hoffen, dass du dich in dieser Phase deines Lebens so verbunden fühlst mit uns und all den anderen Eltern da draußen wie wir mit dir.

**Lass uns die Reise in dein neues Leben beginnen ...**

**Christine und Joëlle**





# Du bist gemeint

Dieses Buch haben wir für alle geschrieben, die ein Kind erwarten. Es wendet sich sprachlich und thematisch vor allem an die gebärende Person. Uns ist bewusst und wir lieben die Tatsache, dass Elternschaft und Familie mittlerweile kein heteronormatives Konstrukt mehr aus Mama, Papa und Kind(ern) sein muss. Ganz gleich, ob du weiblich, männlich oder nicht-binär gelesen wirst, ob ihr euch als adoptierendes Paar mit der Schwangerschaft der gebärenden Person eures Kindes auseinandersetzt oder ob euer Kind zwei Mamas, zwei Papas, eine ganze Community oder dich allein als Elternteil haben wird: Wir haben dieses Buch für dich geschrieben, ganz egal, ob die Grammatik eines Satzes immer zu 100 Prozent zu dir passt. Wenn wir Sätze binär konstruiert oder dich als gebärende Person wie selbstverständlich weiblich gelesen haben, dann liegt das einzig und allein daran, dass eine ganz und gar inkludierende Sprache den Lesefluss extrem erschwert hätte. Gerade bei oft genutzten Wörtern wie Partner und Partnerin, Gynäkologe und Gynäkologin oder Arzt und Ärztin haben wir deshalb häufig das generische Maskulinum oder Femininum genutzt, das zwar aussieht wie die männliche oder weibliche Form, aber stets männliche, weibliche und nicht binäre Personen bezeichnet.

Wir hoffen, dass du dich auf keiner Seite dieses Buchs vergessen oder unverstanden fühlst und dass du es zumindest zwischen den Zeilen immer lesen kannst:  
Du bist gemeint. Wirklich immer und von ganzem Herzen.





## **Du bist schwanger – und deine Welt steht heimlich Kopf**

Bei den Dagara, einer Ethnie in Burkina Faso, gilt nicht erst die Empfängnis oder gar die Geburt eines Kindes als Beginn des Lebens. Durch Rituale und Gesänge nimmt der ganze Stamm bereits Kontakt zum Kind auf, wenn die Mutter seine Seele spürt. Das kann Jahre vor einer körperlichen Schwangerschaft sein. Mit dem Ritual in der Gemeinschaft wird der Beginn der spirituellen Schwangerschaft gefeiert, also einfach der Gedanke der Frau, Mama werden zu wollen. Die Dagara singen gemeinsam, man freut sich über die Hoffnung auf ein weiteres Stammesmitglied und hilft den zukünftigen Eltern durch die Rituale, schon einmal Kontakt zu der Seele des Kindes aufzunehmen.

In der westlichen Welt gehen wir die Dinge viel faktischer an. Wir berechnen und protokollieren, wir überwachen und prognostizieren – in dem einen Land mehr, im anderen weniger. Das kann man sehen, wie man will, aber die Wahrheit ist: Rein emotional ist es auch bei uns eigentlich dieser erste Moment des Wunsches oder Ahnens, in dem das Leben eines Kindes oder zumindest die Beziehung zu einem Kind auf bindungspsychologischer Ebene beginnt.

Denn ganz gleich, ob ein Schwangerschaftstest positiv oder negativ ausgefallen ist, ob ein hoffnungsvoller Zyklus mit einer guten Nachricht oder einer Monatsblutung endete – du warst innerlich in jedem dieser vergangenen Momente mit deinem Kind in Kontakt. Du hast es in Gedanken in deinen Armen gehalten oder angefleht, noch nicht jetzt in dein Leben zu kommen. Du hast es erhofft, um es gebangt oder einfach nur ganz fest an es gedacht. Und all das hat schon etwas mit euch beiden oder mit euch als Familie gemacht. Wenn wir uns also fragen, wann unsere Elternschaft beginnt, dann ist das echt kompliziert. Aber vielleicht ist diese ganze große Veränderung ein bisschen leichter zu tragen, wenn wir Elternschaft etwas weniger an Daten und Fakten knüpfen und dafür etwas mehr an unser Herz.

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

**ALAN ALEXANDER MILNE, »PU DER BÄR«**

# Der 1. Schwangerschaftsmonat

**Du:** Nichts ahnend, bangend oder hoffend – der 1. Monat geht einfach so an dir vorüber, ohne dass du sicher weißt, ob er überhaupt der 1. Monat einer Schwangerschaft ist. Denn an dem Tag, an dem deine Monatsblutung ausbleibt und ein Test einigermaßen zuverlässig Auskunft geben kann, beginnt auch schon der 2. Schwangerschaftsmonat. So schnell kann's gehen ...

**Dein Baby:** Im 1. Schwangerschaftsmonat weißt du noch gar nichts von deinem Glück, und trotzdem beginnt in Schwangerschaftswoche 3 bereits ein Leben. Zum Ende des 1. Monats ist der Embryo zwar nur so klein wie ein Mohnsamen, aber er hat mit der Zellteilung, der Reise in die Gebärmutter und mit der Einnistung schon echt viel geschafft. Respekt!

**Ihr beide:** Selbst wenn noch gar nicht klar ist, ob du schwanger bist: Es gibt schon jetzt eine erste zarte Bindung zwischen euch, denn bei jedem intensiven Gedanken an dein zukünftiges Kind schüttet dein Körper bereits Bindungshormone aus.

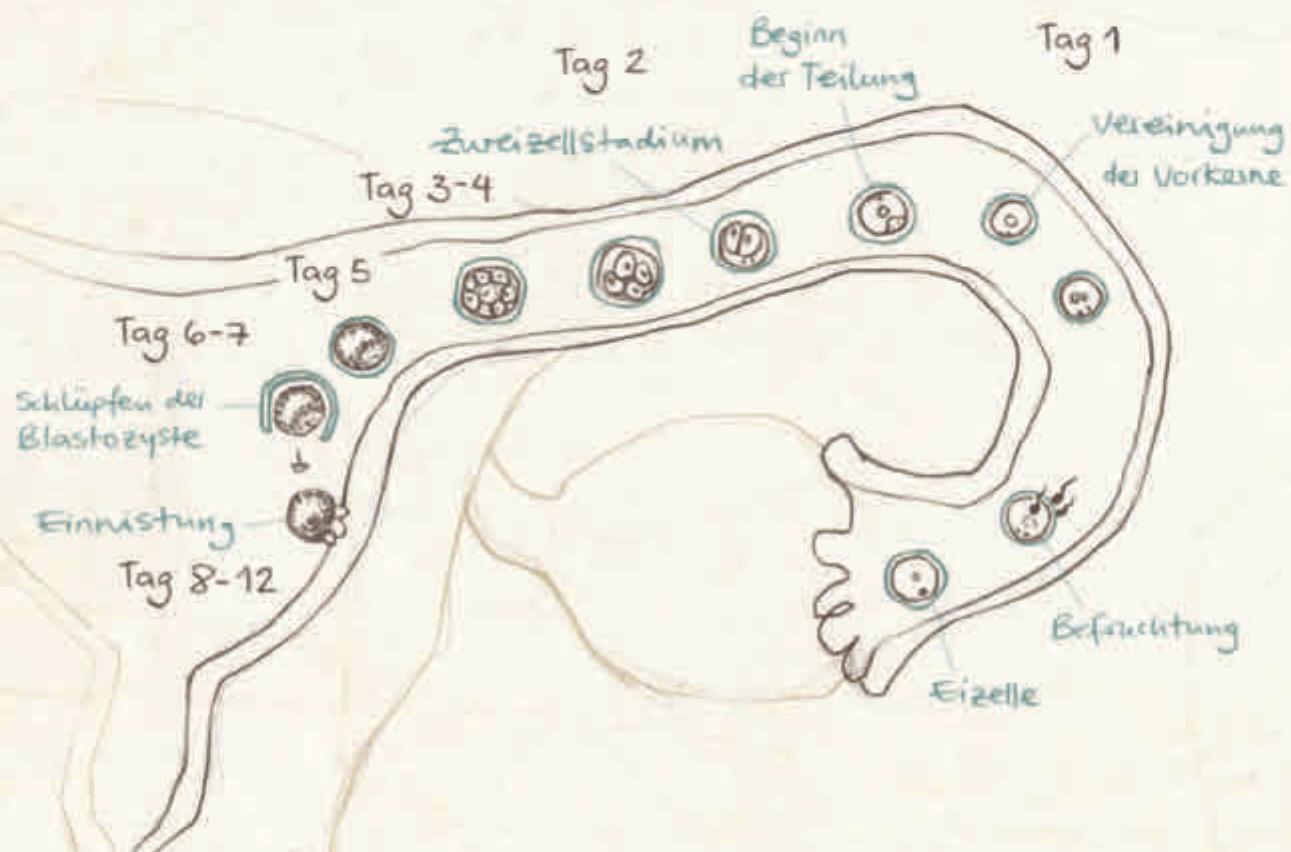
**Dos and Don'ts:** Wenn du deine Chancen auf eine Schwangerschaft erhöhen willst, könntest du besonders viel Wert auf eine gesunde Lebensweise legen. Stressen solltest du dich deshalb aber wirklich nicht. Es entspannt ungemein, einmal darüber nachzudenken, unter welchen Lebensumständen andere Menschen schwanger werden. Allzu streng scheint die Natur da zum Glück nicht zu sein ...

**Fun Fact:** Die merkwürdige Berechnung der Schwangerschaftswochen (siehe Übersicht Seite 23) bringt mit sich, dass man trotz natürlicher Empfängnis die eine Hälfte des 1. Schwangerschaftsmonats theoretisch noch Jungfrau sein könnte, denn erst Mitte des 1. Schwangerschaftsmonats kommt es zur Befruchtung der Eizelle.



# Bin ich wirklich schwanger?

Falls du schon eine Weile lang versuchst, schwanger zu werden, kennst du sie sicher längst: Die Kinderwunsch- und Schwangerschaftsinternetforen, in denen mit Ausdrücken wie »ES+10« oder »erhöhte Basaltemperatur« um sich geschmissen wird, als würden sie zum Vokabular eines jeden Normalsterblichen gehören. So ein Forum zum Sich-Austauschen mag für manche eine gute Begleitung sein in dieser aufregenden Zeit, ist aber nicht jedermann's Sache. Gerade wenn es nicht so schnell klappt und der positive Schwangerschaftstest auf sich warten lässt, kann das gemeinsame »Bibbern« (auch wieder eines dieser Foren-Wörter) eine große emotionale Herausforderung sein. Die einen jubeln, die anderen bekommen ihre Periode und verabschieden sich frustriert, und dann geht das ganze Spiel im nächsten Zyklus wieder von vorne los. Man muss schon sehr entspannt sein, um dieses öffentliche, gemeinsame Hoffen und Bangen gut wegzustecken. Deshalb kommen hier in aller Kürze Antworten auf die Fragen, um die es letztendlich immer in den Foren geht.





### Wie und wann merke ich, dass ich schwanger bin?

Die Hälfte des 1. Schwangerschaftsmonats verbringt kein Mensch schwanger. Denn rein rechnerisch beginnt dieser 1. Monat nicht am Tag der Empfängnis (was eigentlich viel logischer wäre), sondern am ersten Tag der Regelblutung vor der Empfängnis. Erst etwa 14 Tage später kommt es zum Eisprung, und dann kann es zu einer Befruchtung der Eizelle kommen. Doch auch das erkennt dein Körper noch nicht als Schwangerschaft, und selbst ein Bluttest beim Arzt könnte dir zu diesem Zeitpunkt kein sinnhaftes Ergebnis liefern, denn erst einige Tage nach der Befruchtung beginnt ein Embryo, das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin) zu produzieren, auf das die Tests reagieren.

**Übrigens:** Bei Mehrlingsschwangerschaften schlagen die Tests tendenziell etwas früher an. Das liegt daran, dass etwa bei eineiigen Zwillingen die entstehende Plazenta, in der das hCG gebildet wird, mehr als einen Embryo versorgen muss und daher schon früh mehr Plazentazellen gebildet werden. Oder es sind etwa bei zweieiigen Zwillingen zwei Plazenten vorhanden. Je mehr Plazentazellen vorhanden sind, desto mehr hCG kann gemessen werden.

### Wann liefert ein Test zuverlässige Ergebnisse?

Das Hormon hCG legt von Tag zu Tag zu und sorgt dafür, dass der Körper sich weiter auf eine Schwangerschaft einstellt, anstatt die Gebärmutterhaut durch eine Regelblutung zu erneuern. Kaum ein paar Tage alt, übernimmt dieser kleine, aus nur wenigen Zellen bestehende Embryo also schon das Kommando über deinen Hormonhaushalt und schafft mal eben so deine Monatsblutung ab. Genau dieses machtvolle Hormon hCG ist es im Übrigen auch, das Schwangerschaftstests im Blut oder Urin messen. Und das viele Tage, bevor mit einer normalen Ultraschalluntersuchung eine Schwangerschaft erfasst werden kann. Etwa eine Woche nach der Befruchtung der Eizelle reicht die Menge meist schon aus, um mit einem Bluttest beim Arzt die Schwangerschaft nachzuweisen. Sehr sensitive Urintests reagieren frühestens sieben Tage nach der Befruchtung, andere Tests eher 14 Tage danach.

### Gibt es falsch positive Ergebnisse?

Ja. Das Hormon hCG wird normalerweise wirklich nur dann gebildet, wenn eine befruchtete Eizelle die Bildung des Hormons auslöst. Aber die Befruchtung einer Eizelle bedeutet nicht, dass ganz sicher eine intakte Schwangerschaft vorliegt, die sich weiterentwickeln kann. Fakt ist leider: Etwa die Hälfte aller befruchteten Eizellen nistet sich erst gar nicht ein oder entwickelt sich trotz Einnistung nicht weiter. Die Gründe dafür sind vielfältig. Wenn du dich davor schützen willst, dich »zu früh zu freuen«, hilft es sehr, erst dann einen Test zu machen, wenn deine Regelblutung ausbleibt – auch wenn das Warten bis dahin schwerfällt.



**Kein Scherz:** Bis vor etwa 70 Jahren wurden teilweise afrikanische Krallenfrösche als Schwangerschaftsorakel genutzt. Man injizierte Blut oder Urin der möglicherweise Schwangeren in den dorsalen Lymphsack der Froschweibchen. Wenn die Frau, von der das Blut oder der Urin stammte, schwanger war, bewirkten die Schwangerschaftshormone einen Eisprung und der Frosch laichte innerhalb von zwölf Stunden ab. Das klingt verrückt, funktionierte aber tatsächlich.

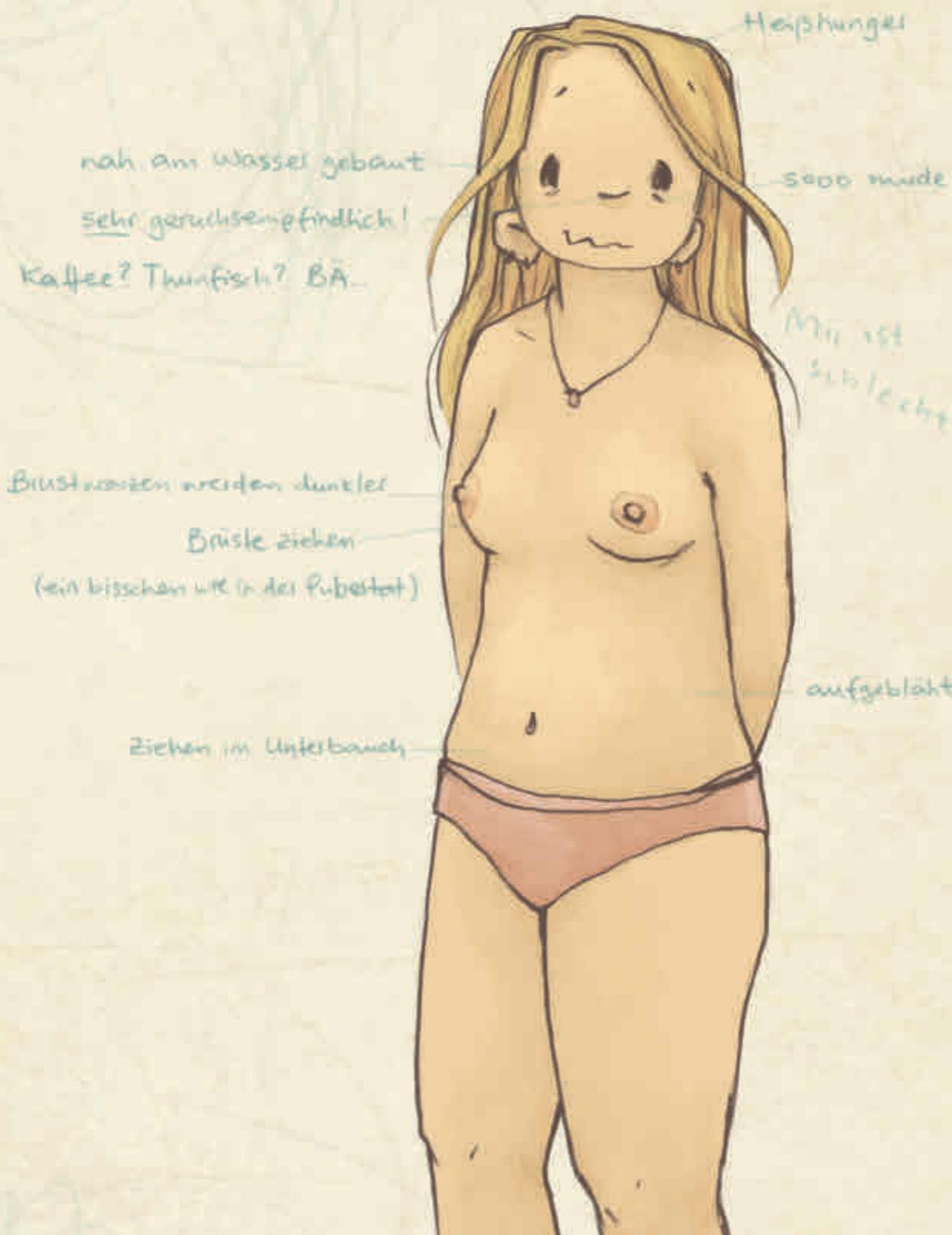
### Kann ich in den ersten Tagen der Schwangerschaft etwas falsch machen?

Nicht immer ist eine Schwangerschaft von langer Hand geplant, und selbst wenn, heißt das ja noch lange nicht, dass du dich wegen deines Kinderwunschs schon mal vorsorglich komplett wie eine Schwangere benommen hast. Bei ausbleibender Regelblutung kann der Schreck dann schon mal groß sein, wenn du an die zurückliegenden Tage denkst. Diesen Schreck kennen wirklich viele werdende Mamas. Ob du Alkohol getrunken, beim All-you-can-eat-Sushi reingehauen oder beim Umzug die schwere Kommode getragen hast, spielt aber in der Frühschwangerschaft meist gar keine Rolle.

Im Normalfall kannst du in einer gerade beginnenden Schwangerschaft nichts kaputt machen. Erst ab der 7. Schwangerschaftswoche ist der Embryo überhaupt mit deiner Blutbahn verbunden, und auch schweres Tragen wird meist keine Einnistung verhindern. Die Chancen, schwanger zu werden, steigen natürlich mit deiner gesunden Lebensweise, aber was auch immer dir Sorgen bereitet: Die Wahrscheinlichkeit, dass du in den ersten Tagen eine Schwangerschaft verhindert hast, ist so minimal, dass du den Gedanken getrost unter »abhaken und weitermachen« abheften kannst.

## Erste Anzeichen einer Schwangerschaft

Himmelhoch aufzsend & zu Tode betrübt



# Positiver Test – positive Gefühle ... Oder?

»Juhuuu, du bist schwanger!« Die meisten Reaktionen aus deinem Umfeld klingen vermutlich (und hoffentlich) nach einem großen Grund zur Freude. Natürlich ist eine Schwangerschaft das meist auch, und es tut gut, wenn die anderen sich mitfreuen. Aber dieses »Juhu!« von allen Menschen um dich herum verschleiert auch ein wenig, dass ein positiver Schwangerschaftstest dein Leben, deinen Hormonhaushalt und deinen Körper einfach mal komplett auf den Kopf stellt. Dass da nicht nur antialkoholische Sektkorken in deinem Herzen knallen, sondern auch ein paar andere Gefühle mitmischen, ist also vollkommen logisch.

Die Diskrepanz zwischen der Erwartung von außen, wie die Gefühlslage der werdenden Eltern zu sein hat, und wie es tatsächlich in ihnen aussieht, ist manchmal ganz schön gewaltig. Auch die eigenen Vorstellungen vor der Schwangerschaft, wie es sich wohl anfühlen wird, ein Kind zu erwarten, liegen oft weit von der Realität entfernt. Der Grund dafür ist simple Psychologie. Unser Gehirn denkt in Etappen, und das Erreichen einer erwünschten Etappe verbindet man im Vorhinein mit einem positiven Gefühl. Doch sobald man in die nächste Etappe startet, geht auch das Gehirn wieder auf Start und macht, was Gehirne nun mal so machen, wenn etwas Neues beginnt: Es analysiert, es bewertet, es denkt nach. In diesem Fall zum Beispiel darüber, ob wohl alles gut geht, ob man die richtige Entscheidung getroffen hat, wie eine Geburt so abläuft, wann die Übelkeit einsetzt, wie schlimm sie wird und, und, und ...



Was gegen das Gedankenkarussell hilft?  
Entspannen. Schlafen. Mit den Schultern  
zucken. Weinen. Kuscheln. Abwarten.  
Fluchen. Und im Zweifel einfach auch  
selbst mal wieder »Juhu!« denken. Die  
Macht der Gedanken ist nämlich groß.

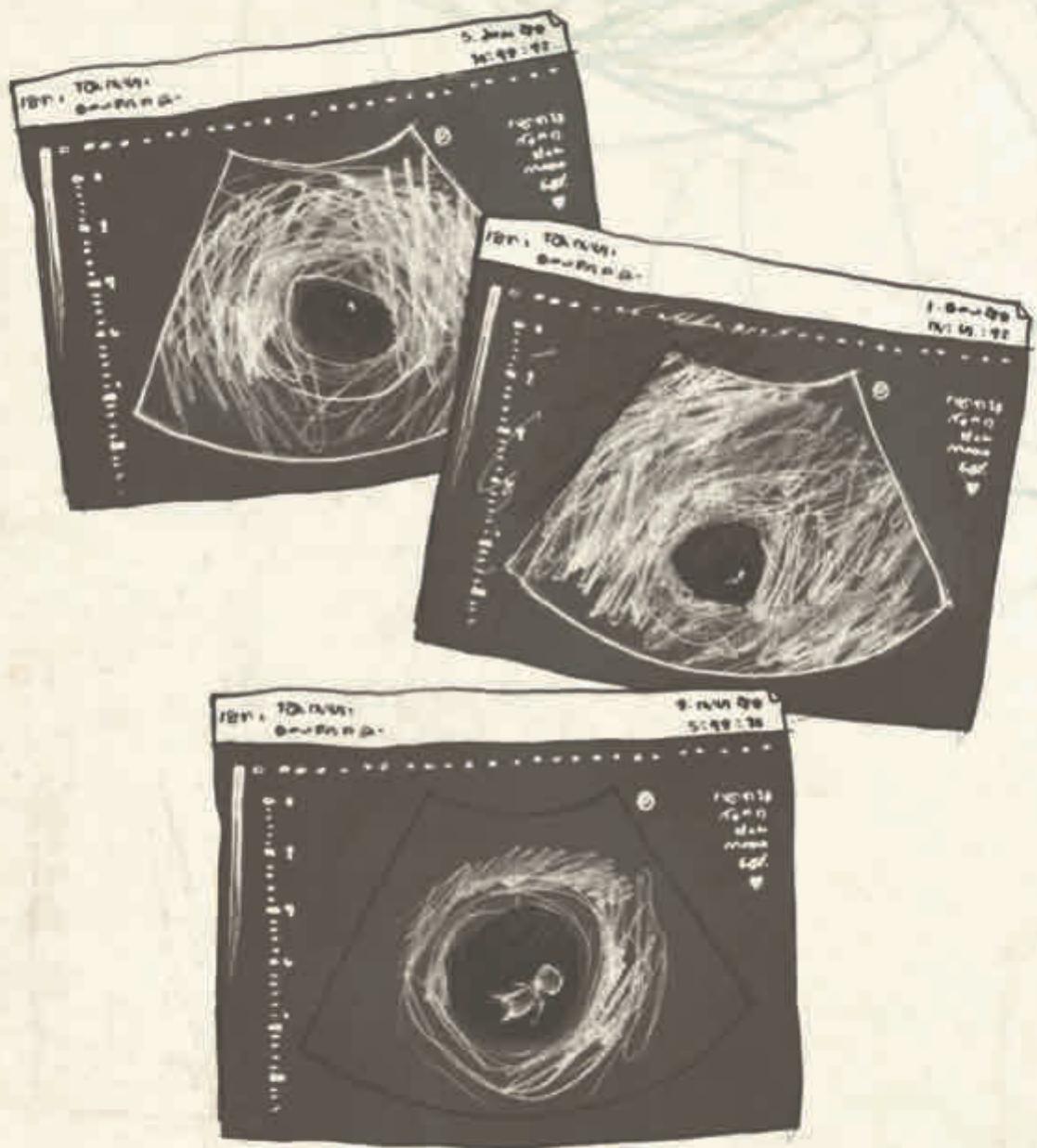
# Eine neue Zeitrechnung beginnt

Spätestens im Mutterpass, den du in den meisten Fällen im 2. oder 3. Schwangerschaftsmonat von deinem Frauenarzt, deiner Frauenärztin oder deiner Hebamme 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 bist (und ja, auch hier wird ab dem ersten Tag deiner letzten Periode vor der Schwangerschaft gerechnet).

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

Irgendwann wird dir sicherlich auch die Abkürzung SSW begegnen. SSW steht für »Schwangerschaftswoche«. Bei 9+3 wärst du dann also in SSW 10 und im 3. Schwangerschaftsmonat. Kompliziert? Auf jeden Fall! Aber da wächst du (genau wie in die schlabberigen Umstandshosen) irgendwann rein.





# Was passiert wann?

Kleiner Schnelldurchlauf gefällig? Hier erfährst du ganz grob, wann du an welchem Punkt deiner Schwangerschaft bist und wie die Zeiträume im Mutterpass ausgewiesen werden.

**1. SCHWANGERSCHAFTSMONAT**  
**SSW 0+1 (1. Tag der letzten Menstruation)**  
**bis SSW 3+6 (der Tag, bevor du deine**  
**nächste Monatsblutung erwartet hättest;**  
**jetzt ist ein Test meist möglich)**

## Was passiert?

In diesem Monat wirst du schwanger, aber weißt in der Regel noch nichts davon. Deine bewusst erlebte Schwangerschaft beginnt also erst nach dem 1. Schwangerschaftsmonat.

**2. SCHWANGERSCHAFTSMONAT**  
**SSW 4+0 bis SSW 7+6**

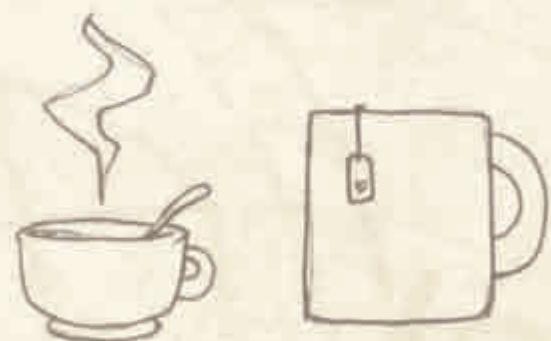
## Was passiert?

Endlich weißt du es, aber vielleicht bist du noch ein wenig verhalten in deiner Freude. Erst relativ spät im 2. Schwangerschaftsmonat oder am Anfang des 3. Monats kann deine Schwangerschaft auch per Ultraschall bestätigt werden. Übel ist dir möglicherweise trotzdem schon. Irgendwie unfair. Tipps dagegen gibt es im Kapitel über den 2. Schwangerschaftsmonat.

**3. SCHWANGERSCHAFTSMONAT**  
**SSW 8+0 bis SSW 11+6**

## Was passiert?

Noch willst du es womöglich nicht allen sagen, aber du fühlst die Schwangerschaft vermutlich schon deutlich. Viele Schwangere sind im 3. Monat sehr müde, ihnen ist oft übel und sie fühlen sich aufgebläht. Ganz am Ende des 3. Monats, in der 12. Schwangerschaftswoche, gibt es einen wichtigen Termin: den großen Ersttrimester-Check. Wenn jetzt alles gut ist, darfst du getrost davon ausgehen, dass die Schwangerschaft stabil ist. Zeit, es in die Welt rauszuschreien: DU WIRST MAMA! Und wenn du Glück hast, siehst du im Ultraschall, wie dein Baby sich mit dir freut und in deinem Bauch auf und ab springt. Kein Scherz, das kann es nämlich schon, und es sieht richtig niedlich aus.



## 4. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 12+0 bis SSW 15+6

#### Was passiert?

Jetzt ist es raus, die Welt weiß Bescheid, und für viele Schwangere beginnt nach Übelkeit und bleierner Müdigkeit das sogenannte Wohlfühltrimester. Ab wann man dir deine Schwangerschaft auch äußerlich ansieht, hängt von ganz vielen Faktoren ab, aber zum Ende des 4. Monats hin wirst zumindest du selbst vermutlich bemerken, dass deine Hose nicht mehr ganz so gut passt.

## 5. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 16+0 bis SSW 19+6

#### Was passiert?

Vermutlich geht es dir jetzt relativ gut und es wird spannend, denn sehr wahrscheinlich spürst du in diesem Schwangerschaftsmonat zum ersten Mal die Bewegungen deines Kindes. Es fühlt sich wie ein kleines Gluckern oder ein Schmetterlingsflattern an, wenn du bemerkst, dass da jemand gerade Purzelbäume schlägt oder Kickboxen trainiert.



## 6. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 20+0 bis SSW 23+6

#### Was passiert?

Spätestens jetzt wirst du die kleinen Tritte deines Kindes fühlen, und auch von außen kann man die Schwangerschaft nun vermutlich deutlich sehen. All das macht es so viel plastischer: Du wirst wirklich Mama.

## 7. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 24+0 bis SSW 27+6

#### Was passiert?

Es kann sein, dass nun schon alles etwas beschwerlicher wird. Schlafen, aus der Hocke aufstehen oder die Schuhe anziehen, zum Beispiel. Aber du hast bereits einen weiteren Meilenstein geschafft. Dein Baby wäre dank modernster Medizin theoretisch auch außerhalb deines Körpers lebensfähig – auch wenn eine Geburt zu diesem Zeitpunkt alles andere als wünschenswert wäre.



## 8. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 28+0 bis SSW 31+6

#### Was passiert?

Es wird langsam enger für deinen kleinen Schatz, deshalb wird er oder sie jetzt die Beine und Arme immer näher an den Körper ziehen. Das sieht ganz schön süß aus und auch nach der Geburt wird sich dein Kleines noch besonders wohlfühlen, wenn es eng eingemuckelt in dieser Position liegen darf. Viele Babys liegen im 8. Monat auch schon mit dem Kopf nach unten, haben also die optimale Geburtsposition, denn das Drehen wird nun immer schwieriger für deinen kleinen Bauchbewohner oder deine kleine Bauchbewohnerin.

## 9. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 32+0 bis SSW 35+6

#### Was passiert?

Dein Bauch wird vermutlich ab und an hart und zieht, vor allem wenn du längere Strecken läufst. Das sind Übungs- und Senkwehen. Wenn dein Baby jetzt geboren wird, ist es zwar noch ein Frühchen, aber es ist alles dran, sogar klitzekleine Fingernägel. Du wirst nun nicht mehr alle vier Wochen von deiner Gynäkologin oder deiner Hebamme untersucht, sondern etwas engmaschiger alle zwei Wochen.

## 10. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 36+0 bis SSW 39+6

#### Was passiert?

Wie, 10. Monat? Man ist doch nur neun Monate schwanger ...? Stimmt eigentlich, wenn man ab der Befruchtung rechnet und außerdem mit echten Monaten, die im Durchschnitt etwa 30,5 Tage lang sind. Aber in der Schwangerschaft wird ab dem ersten Tag der letzten Monatsblutung gerechnet und mit Mondmonaten, die immer exakt 28 Tage haben. Und so kommen wir pünktlich zur 37. Woche in den 10. Monat, in dem dein Körper und das Baby sich auf die Geburt vorbereiten. Etwa 60 Prozent der Babys kommen laut Statistik vor dem Ende des 10. Monats auf die Welt. Alle anderen Schwangeren finden sich plötzlich – komisch, aber wahr – im 11. Schwangerschaftsmonat.

## 11. SCHWANGERSCHAFTSMONAT

### SSW 40+0 bis Geburt

#### Was passiert?

Du wartest. Alle anderen warten. Und du bekommst sicherlich eine Menge Nachrichten mit Nachfragen, wenn du dich mal ein paar Stunden oder Tage nicht bei Freundinnen und Verwandten gemeldet hast. Eins ist aber schon mal sicher: Einen 12. Monat wird es nicht geben, denn spätestens am Ende der Woche 42 würde man (zumindest in Deutschland) empfohlen, die Geburt einzuleiten.

# Ab wann solltest du zum Frauenarzt?

Kleinere Blutungen sind in diesem Frühstadium der Schwangerschaft nicht ungewöhnlich und bedeuten nicht zwangsläufig, dass es nicht geklappt hat. Wenn du trotz eines positiven Testergebnisses Blutungen hast, kann ein früherer Termin in der gynäkologischen Praxis sinnvoll sein, um die Ursache abzuklären. Dass du beunruhigt bist, ist ein absolut ausreichender Grund, zum Arzt zu gehen.

.....

Wenn der Schwangerschaftstest positiv ausgefallen ist, kannst du davon ausgehen, dass du schwanger bist. Herzlichen Glückwunsch! Verständlich, dass du dich jetzt schnell absichern willst und am liebsten sofort deine Gynäkologin sehen möchtest. Der erste Anruf in der Praxis kann aber ernüchternd sein, denn in den meisten Fällen wird man dich eine Weile hinhalten. Theoretisch könnte man zwar jetzt mit regelmäßigen Bluttests anhand der Menge des hCG schon mal eine Prognose abgeben, ob sich alles normal entwickelt, aber im Regelfall wird man dir stattdessen frühestens für die 7. Schwangerschaftswoche einen Termin zum Ultraschall anbieten und dich

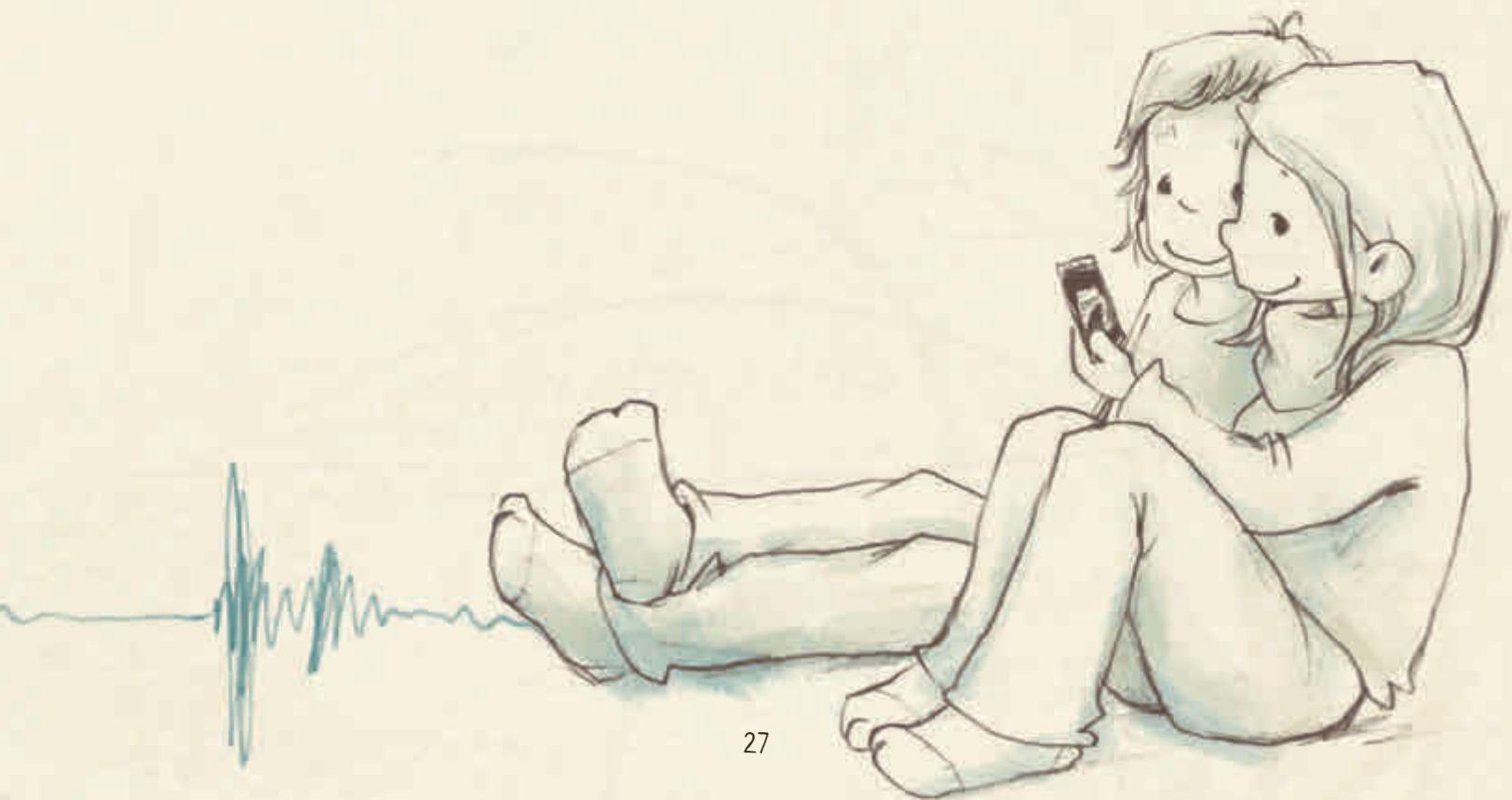
bis dahin um Geduld bitten. Das fühlt sich erst mal wie ein schlechter Scherz an – schließlich geht es um die Frage, ob du ein Kind bekommen wirst –, ist aber durchaus sinnvoll. Während man in der 5. Schwangerschaftswoche maximal eine wenig aussagekräftige Fruchthöhle zu sehen bekommt, ist in der 7. Schwangerschaftswoche in den meisten Fällen bereits der Herzschlag deines Kindes sichtbar. Und dieser Herzschlag ist ein wahrer Meilenstein. Wenn du das Herz deines Kindes schlagen siehst, ist das nicht nur wunderschön und überwältigend, sondern es bedeutet auch, dass ihr die risikoreichste Zeit der Schwangerschaft bereits überstanden habt. Zu einem früheren Zeitpunkt wäre jede Aussage trotz Untersuchung noch sehr vage.

Ab dem positiven Test ist übrigens bereits die Hebammenbetreuung möglich. Die Begleitung kann gerade in dieser vagen Zeit sehr wertvoll sein – vor allem auch emotional.

## Euer kleines Geheimnis

Wem ihr wann von deiner Schwangerschaft erzählt, das kannst und darfst hoffentlich vor allem du als Schwangere entscheiden, denn die äußeren Einflüsse prasseln insbesondere auf dich als werdende Mutter ein, und du bist es, die aktuell die meisten körperlichen und seelischen Veränderungen zu verarbeiten hat. In den ersten drei Monaten halten viele werdende Eltern die Schwangerschaft noch geheim, um sich erst einmal ganz in Ruhe selbst an den Gedanken zu gewöhnen und um im Falle einer frühen Fehlgeburt diese Erfahrung nicht öffentlich verarbeiten zu müssen. Lass dich lieber nicht von dem Gefühl drängen, irgendjemand könnte enttäuscht sein, wenn er oder sie nicht sofort eingeweiht wird. Vielleicht ist dies ein guter Moment, um einen der schwierigsten Parts der Elternschaft schon einmal zu üben: Grenzen setzen. Sobald Kinder ins Spiel kommen, hat gefühlt jeder Mensch eine Meinung dazu, wie die Dinge zu laufen haben. Du wirst es niemals allen recht machen können, deshalb kannst du es ebenso gut von vornherein so handhaben, wie es *dir* und euch als Familie guttut.

**Wer in diesen sensiblen und emotionalen Wochen an deinen Gefühlen und  
deinen Gedanken teilhaben darf, das sollte ganz allein deine Sache sein.**



# Junge oder Mädchen?

Für manche ist es superwichtig, und sie platzen fast vor Neugierde, welches Geschlecht ihr Baby haben wird. Andere wollen sich überraschen lassen und sind bei diesem Thema total gelassen. Wie auch immer du dazu stehst: Schon im Moment der Befruchtung ist klar, welches Geschlecht aus der befruchten Eizelle hervorgeht. Theoretisch wäre es sogar möglich, bei Kinderwunschbehandlungen noch vor dem Einsetzen des Embryos in die Gebärmutter das Geschlecht zu bestimmen, doch in Deutschland ist diese Form von genetischer Auslese durch das Embryonenschutzgesetz verboten und kann nur in Sonderfällen durch die Ethikkommission ausgehebelt werden, zum Beispiel wenn genetisch ein hohes geschlechtsspezifisches Risiko für eine schwere Erkrankung vorliegt.

Manchen Theorien zufolge kann man bei der natürlichen Empfängnis tricksen, um die Wahrscheinlichkeit für ein bestimmtes Geschlecht zu erhöhen. Da männliche Spermien tendenziell etwas schneller sind und die Eizelle rascher befruchten, steigt die Wahrscheinlichkeit für einen Jungen, wenn der Geschlechtsverkehr zeitnah am Eisprung stattfindet. Weibliche Spermien hingegen überleben meist länger im Körper der Frau. Die Wahrscheinlichkeit für ein Mädchen soll steigen, wenn die Spermien ein paar Tage vor dem Eisprung im Körper der Frau auf die Eizelle warten können. Wahrscheinlichkeitsrechnung ist allerdings komplex und kennt vor allem keine Garantien – das ist auch bei diesem Thema so. Übrigens dürfen Ärzte – selbst wenn sie es durch einen Bluttest oder durch eine Ultraschalluntersuchung früher wissen – vor der vollendeten 12. Schwangerschaftswoche (ab der Befruchtung gerechnet) bzw. vor der vollendeten 14. Woche (ab der letzten Monatsblutung gerechnet) keine Auskunft über das Geschlecht des Kindes geben. So möchte man verhindern, dass Schwangerschaften aufgrund des Geschlechts des Kindes abgebrochen werden.

**Ob du einen Jungen oder ein Mädchen erwartest, steht schon seit dem Zeitpunkt der Befruchtung der Eizelle fest. Das biologische Geschlecht wird durch die Kombination der Geschlechtschromosomen bestimmt. Frauen tragen zwei X-Chromosomen in sich, Männer sind Träger eines X- und eines Y-Chromosoms. Sowohl in der Eizelle der Mutter als auch im Spermium des Mannes wird nur jeweils ein Chromosom als Kopie weitergegeben. Bei dir kann das immer nur ein X sein, der leibliche Vater des Kindes schickt sowohl Spermien, die ein X-Chromosom tragen, als auch Spermien, die ein Y-Chromosom tragen, ins Rennen. Je nachdem, welches Spermium als erstes das Ziel erreicht, kommt es bei der Verschmelzung von Eizelle und Spermium zu einer XX- oder einer XY-Kombination, und das Geschlecht (zumindest das biologische) steht somit fest.**