

MARINA FOGLE • DR. CHIARA HUNT

Wir sind schwanger!

mosaik

*Für unsere Kinder Ludo, Otto, Iona, Ivy und Willem –
danke, dass ihr uns mehr über das Leben, die Liebe, Kraft und Versöhnung
beigebracht habt, als wir je für möglich gehalten hätten.*



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe April 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Text: © 2016 Marina Fogle und Chiara Hunt

Originaltitel: The Bump Class

Originalverlag: Vermillion, an imprint of Ebury Publishing,
a part of the Penguin Random House group of companies, London

Illustrationen: © 2016 Leonora Williams-Wynne

Foto auf S. 255 © 2015 Helene Sandberg

Umschlag: *zeichenpool, München

Umschlagmotiv: Leonora Williams-Wynne

Redaktion: Manuela Knetsch

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: MohnMedia GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JT · Herstellung: IH

ISBN 978-3-442-39314-5

www.mosaik-verlag.de

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autorinnen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorinnen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen. Dieses Buch soll fachkundigen medizinischen Rat ergänzen, nicht ersetzen. Falls Sie wissen oder vermuten, dass bei Ihnen oder Ihrem Kind ein Gesundheitsproblem vorliegt, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

MARINA FOGLE • DR. CHIARA HUNT

Wir sind schwanger!

Aus dem Englischen
von Bettina Spangler



Ihr Begleiter durch
Schwangerschaft,
Geburt und das erste
Jahr danach

mosaik

Inhalt

Einleitung 8

1. 40 Wochen Schwangerschaft im Überblick **10**
2. Die häufigsten Schwangerschaftsmythen **16**
3. Der Schwangerschaftstest **18**

Erstes Trimenon

4. Sie und Ihr Baby im 1. Monat (Wochen 1–4) **20**
5. Ernährung in der Schwangerschaft **21**
6. Fehlgeburten im Frühstadium **26**
7. Sie und Ihr Baby im 2. Monat (Wochen 5–8) **28**
8. Morgendliche Übelkeit **30**
9. Weitere Schwangerschaftssymptome **32**
10. Wo soll Ihr Kind zur Welt kommen? **34**
11. Vorsorgeuntersuchungen **36**
12. Sport in der Schwangerschaft **39**
13. Beckenbodengymnastik **44**
14. Ihr Körper in der Schwangerschaft **46**
15. Sie und Ihr Baby im 3. Monat (Wochen 9–13) **48**
16. Das Ersttrimester-Screening (Nackentransparenzmessung) **50**
17. Zwillings- oder Mehrlingsschwangerschaften **52**
18. Vater werden – Vater sein: So bereiten Sie sich aufs Papasein vor **54**

Zweites Trimenon

19. Sie und Ihr Baby im 4. Monat (Wochen 14–17) **56**
20. Geburtsvorbereitungskurse **58**
21. Kindsbewegungen **59**
22. Mode für den Babybauch **61**
23. Arbeiten in der Schwangerschaft **65**
24. Wann Sie zum Arzt sollten **67**
25. Sie und Ihr Baby im 5. Monat (Wochen 18–21) **70**
26. Zweittrimester-Screening (Fehlbildungs-Screening) **72**
27. Sie und Ihr Baby im 6. Monat (Wochen 22–26) **74**

- 28. Schönheitspflege in der Schwangerschaft **76**
- 29. Gefühle in der Schwangerschaft **79**
- 30. Sex in der Schwangerschaft **80**

Drittes Trimenon

- 31. Sie und Ihr Baby im 7. Monat (Wochen 27–30) **82**
- 32. Schlaf in der Schwangerschaft **85**
- 33. Sie und Ihr Baby im 8. Monat (Wochen 31–35) **88**
- 34. Babys Erstausrüstung **91**
- 35. Erste-Hilfe-Set für Sie und Ihr Baby **96**
- 36. Vorbereitung auf die Ankunft des Babys **99**
- 37. Sie und Ihr Baby im 9. Monat (Wochen 36–40) **102**
- 38. Vorbereitung aufs Mamasein **105**
- 39. Packliste für die Klinik **108**
- 40. Wenn das Baby auf sich warten lässt **111**
- 41. Geburtseinleitung **114**
- 42. Der Geburtsverlauf **116**
- 43. Schmerzlinderung während
der Geburt **118**
- 44. Periduralanästhesie (PDA) **124**
- 45. Eröffnungsphase **128**
- 46. Wann Sie ins Krankenhaus
fahren sollten **132**
- 47. Aktive Wehen und
Übergangsphase **134**
- 48. Austreibungsphase und
Nachgeburtsphase **138**
- 49. Instrumentelle Entbindung **144**
- 50. Der Kaiserschnitt **146**
- 51. Vater werden – Vater sein:
Ihre Rolle bei der Geburt **150**



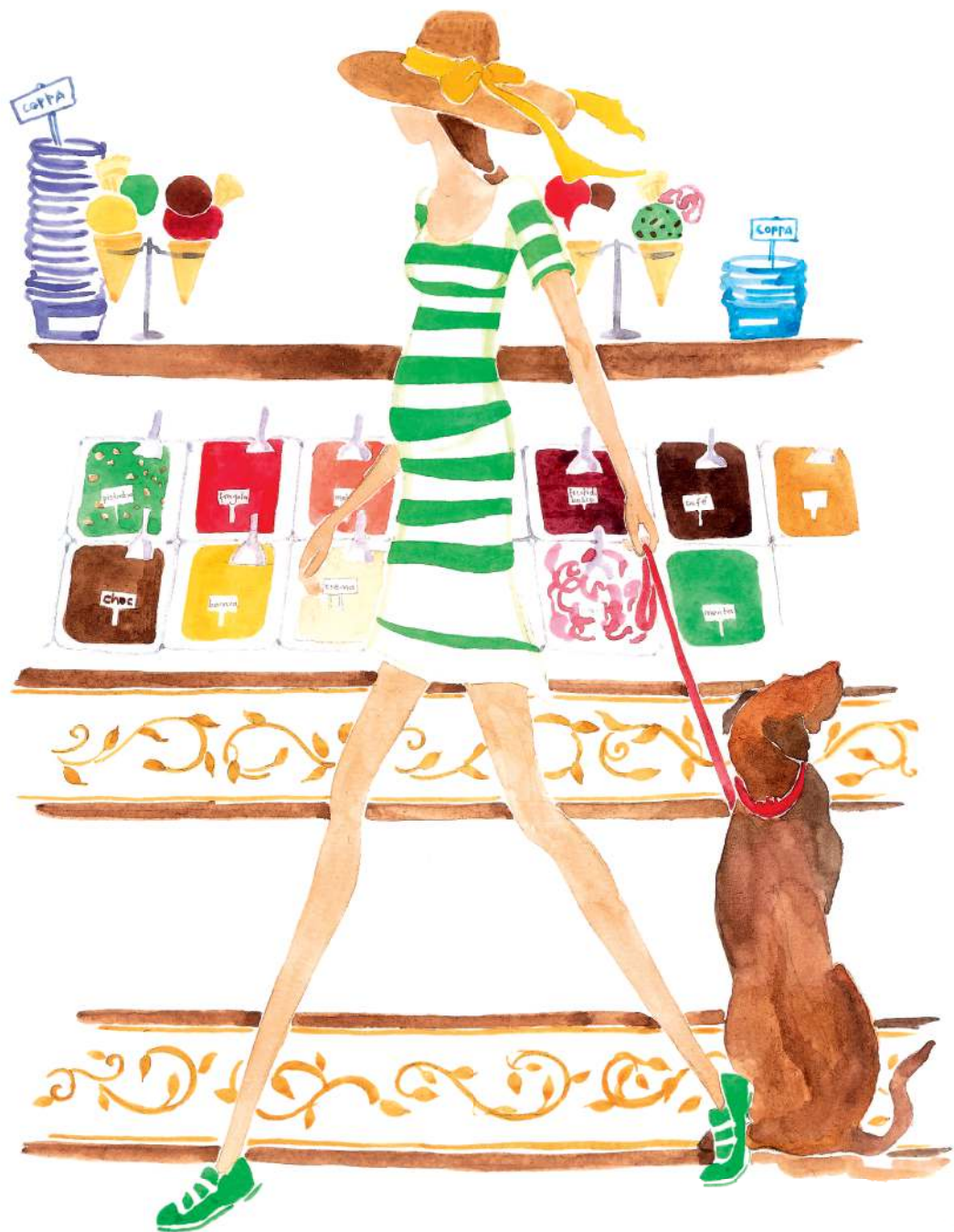
- 52. Babys erste Mahlzeit **156**
- 53. Wochenbett und Genesung **159**
- 54. Das Neugeborene **164**
- 55. Die erste Nacht zu Hause **167**
- 56. Babys erstes Jahr **170**
- 57. Sie und Ihr Baby in den Wochen 1 und 2 **174**
- 58. Emotionale Achterbahnfahrt **177**
- 59. Grundkurs Babypflege **181**
- 60. Das Stillen **185**
- 61. Flaschenfütterung **190**
- 62. Das Bäuerchen **194**
- 63. Warum schreit mein Baby? **196**
- 64. So kommunizieren Sie mit Ihrem Baby **199**
- 65. Koliken und Reflux **201**
- 66. Sie und Ihr Baby in den Wochen 3 und 4 **205**
- 67. Vater werden – Vater sein: Sorge für Mutter und Kind **208**
- 68. Babys Stuhlgang **214**
- 69. Der erste Ausflug mit dem Baby **216**
- 70. Babykleidung **219**
- 71. Sie und Ihr Baby nach 6 Wochen **222**
- 72. Babys Schlaf in den ersten Monaten **226**
- 73. Mamas Schlaf **230**
- 74. Sport nach der Geburt **232**
- 75. Das Leben mit Zwillingen oder Mehrlingen **234**
- 76. Wann Sie oder Ihr Baby zum Arzt sollten **238**
- 77. Impfungen **241**

Glossar 244

Stichwortverzeichnis 250

Über uns 255

Danksagung 256





EINLEITUNG

Da wir altersmäßig nur 18 Monate auseinanderliegen, standen wir uns als Schwestern schon immer sehr nahe. Die ständigen Streitereien in unserer Jugend trugen dabei sehr zu einer einzigartigen Offenheit zwischen uns bei – eine Offenheit, die nur dann entstehen kann, wenn man dem anderen ins Gesicht sagen kann, wenn er nervt. Doch erst die gemeinsame Erfahrung des Mutterseins, die gegenseitige Unterstützung in Zeiten, in denen wir schreckliche Verlustängste ausstanden, die geteilte Freude über das neue Leben und die gemeinsam erduldeten Erschöpfungszustände schweißten uns noch enger zusammen. Mittlerweile arbeiten wir nicht nur zusammen, wir verbringen auch so gut wie jedes Wochenende gemeinsam. Unsere vier Kinder fühlen sich mehr wie Geschwister, weniger wie Cousins und Cousinen.

Aufgrund unserer eigenen Erfahrungen als Mamas, durch Gespräche mit guten Freundinnen und den Frauen in unseren Kursen ist uns eines bewusst geworden: Keine Schwangerschaft und keine Geburt ist wie die andere. Es gibt Frauen, die strahlen und genießen jeden einzelnen Moment ihrer Schwangerschaft, während andere sich abscheulich fühlen, von Ängsten geplagt sind, das Gefühl haben, die Kontrolle zu verlieren, oder aufgrund von ständiger Übelkeit schlicht ans Ende ihrer Kräfte kommen. Daran lässt sich nichts ändern, es ist, wie es ist; und genau das Gleiche gilt auch für die Geburt. Bei einem Großteil der Frauen verläuft sie ganz unkompliziert und natürlich, und in der Regel übernimmt unser Körper von ganz allein die Regie und erfüllt seine Aufgaben einwandfrei. Bisweilen aber kann es zu Komplikationen kommen, aus den verschiedensten Gründen, und dann benötigt man Hilfe. Doch ganz gleich, wie eine Geburt verläuft, sie verlangt der Gebärenden einiges ab – daher wäre es unangebracht, sich von Schuld- oder Schamgefühlen plagen zu lassen. Letzten Endes zählt einzig und allein, dass Mutter und Kind wohlauf sind.

Immer häufiger hört man, dass Ärzte der größte Feind der natürlichen Geburt seien. Doch nichts könnte der Wahrheit fernerliegen. Wenn ein Arzt einschreitet, tut er das nicht, um schneller Feierabend zu haben oder weil er mit der Geburtszange üben will, sondern allein für das Wohl von Mutter und Kind. Denn auch heute noch birgt eine Geburt gewisse Gefahren – selbst in Ländern wie unserem, wo Kliniken, Hebammen und Ärzte dafür sorgen, dass der Großteil der Babys gesund und wohlbehalten das Licht der Welt erblickt.

Greifen Ärzte bei uns bisweilen verfrüht ein? Ja – im Nachhinein stellt sich dieses Ein-



schreiten nicht selten als unnötig heraus. Doch Ärzte sind keine Hellseher, und sie müssen ihre Entscheidungen meist in Sekundenschnelle fällen. Da scheint es ratsam, Vorsicht walten zu lassen und kein Risiko einzugehen.

Trotzdem kann so eine Geburt Angst machen – selbst wenn alles glatt verläuft und keine Komplikationen auftreten –, daher sollte man gut vorbereitet sein. Das alte Sprichwort »Wissen ist Macht« trifft auf Frauen, die ihr erstes Kind erwarten, besonders zu. Wir sind der Überzeugung, dass man sich schon während der Schwangerschaft über die verschiedenen Stadien der Geburt und darüber informieren sollte, welche Tests, Screenings und Untersuchungen durchgeführt werden. Man sollte sich mit den verschiedenen Formen von Wehen vertraut machen, ebenso wie mit möglichen Risiken und den unter Umständen erforderlichen medizinischen Hilfsmaßnahmen. Wenn Sie all dies beherzigen, wird der Augenblick der Geburt, ob sie nun im Geburtshaus oder im Kreißsaal eines Krankenhauses stattfindet, zu einem unvergleichlich magischen Moment werden.

Mit unserem Kurs verfolgen wir das Ziel, ehrliche, praktische und vor allem professionelle Ratschläge weiterzugeben. Die Spanne an Informationen, die uns heute zur Verfügung stehen, ist derart breit gefächert, dass wir uns nicht nur auf die Meinung eines Einzelnen verlassen wollen. Stattdessen berufen wir uns auf eine Vielzahl von Experten und haben für dieses Buch ihr gesammeltes Know-how zusammengetragen – darunter sind Physiotherapeuten, Hebammen, Geburtshelfer, Anästhesisten, Stillberaterinnen und Kinderärzte, die allesamt unser vollstes Vertrauen haben. Dieses breite Spektrum an Spezialisten ist es, was das Buch in unseren Augen so einzigartig macht.

Aufgrund unserer umfangreichen Erfahrungen lernten wir schnell, dass die Worte »immer« und »nie« im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt nicht angebracht sind. Zwar gibt es gewisse Regelmäßigkeiten, doch wir Menschen sind viel komplexere Wesen, als es selbst die Wissenschaft gegenwärtig zu erfassen vermag. Deshalb gibt es auch in diesem Zusammenhang die berühmten Ausnahmen von der Regel. Dies sollte man stets im Hinterkopf behalten, auch wenn wir im Verlauf des Buches immer wieder versuchen, den »Normalfall« zu beschreiben.

So aufregend es ist, wenn eine Frau erfährt, dass da ein kleines Wesen mit eigenem Herzschlag in ihr heranreift: Echte Überlebenschancen bei einer frühzeitigen Geburt hat ein Kind erst ab der 24. Schwangerschaftswoche, und erst ab diesem Zeitpunkt bezeichnen wir es als Baby. Bis zur 9. Woche sprechen wir von einem Embryo, danach von einem Fötus. Sowohl aus unserer persönlichen als auch aus beruflicher Erfahrung wissen wir, dass im frühen Stadium einer Schwangerschaft Fehlgeburten leider gar nicht so selten vorkommen. Mit fortschreitender Schwangerschaft verringert sich das Risiko zwar zusehends, aber es ist vielleicht ratsam, das kleine Wesen nicht allzu früh als eigene Persönlichkeit zu betrachten (auch wenn wir den Embryo beziehungsweise den Fötus oft schon »Baby« oder »Kind« nennen) – schließlich ist eine Schwangerschaft anstrengend genug.

Das vergangene Jahr haben wir oftmals bis tief in die Nacht an diesem Buch gearbeitet, während unsere Kinder im Zimmer nebenan schliefen, oder wir nutzten die seltenen Momente, wenn sie friedlich zusammen spielten. Dabei sortierten wir unser Wissen über die unzähligen Emotionen, die Schwangerschaft und Muttersein so mit sich bringen, sowie die Erfahrungen, die die Teilnehmerinnen unserer Kurse mit uns teilten. Das alles hat uns einander noch nähergebracht.

1 40 Wochen Schwangerschaft im Überblick

Eine Schwangerschaft wird mit 40 Wochen berechnet und unterteilt sich in drei Trimester oder Trimena – also grob gesagt 3 mal 3 Monate. Was zu Verwirrungen führen kann, da man ja nicht 40 Wochen schwanger ist ...

Größe des Embryos

Die Schwangerschaft beginnt mit dem ersten Tag der letzten Periode ...

1

Mohnsamen

3



Mit Beginn der 5. Woche wäre die nächste Regel fällig. Normalerweise kommt nun der erste Verdacht auf, und man macht einen Schwangerschaftstest.

5



WOCHEN

2

... obwohl die eigentliche Empfängnis zwischen der 2. und 3. Woche stattfindet. Da Spermien bis zu sieben Tage überleben können und ein Ei bis zu 24 Stunden, findet die Befruchtung oft erst einige Tage nach dem Sex statt.



Sesamsamen

4

Ein positiver Schwangerschaftstest ist grundsätzlich verlässlich, falsch-positive Ergebnisse kommen nur selten vor. Ist das Ergebnis allerdings negativ, besteht die Möglichkeit, dass der nächste Test positiv ausfällt.

Schokotropfen

6

Das erste Trimenon

In diesem Schwangerschaftsabschnitt schreitet die Entwicklung des Babys rasant voran, daher sollte man gut darauf achten, was man an Nahrung und Getränken zu sich nimmt. Viele Frauen empfinden diese Zeit als die anstrengendste: Man fühlt sich schrecklich, will dies aber nicht offen zeigen. In der 6. bis 9. Woche kommen Müdigkeit und Übelkeit hinzu. Und das Schlimmste: Bis zur 12. Woche wollen die meisten Schwangeren die Sache geheim halten und können somit leider auch kein Mitleid erwarten ...



Blaubeere

7

Olive

9

Golfball

11

Mit der 9. Woche
wird der Embryo
zum Fötus.



Gummibärchen

8

Pflaume

10

Limette

12

Ab dieser Woche ist möglicherweise der Herzschlag zu hören. Außerdem steht die erste wichtige Untersuchung an: die Nackentransparenzmessung (siehe Seite 50).



Das zweite Trimenon

In dieser Phase hat die Schwangere das typische Leuchten in den Augen. Um die 15. Woche herum lässt die morgendliche Übelkeit nach, das Haar wird dicker, die Haut strahlt. Endlich darf man die aufregenden Neuigkeiten mit Familie und Freunden teilen. Genießen Sie diese Zeit – fast alle sind sich einig, dass sie die schönste ist.



Größe des Embryos



Korken

13

Zwiebel

15

Kohlrabi

17



Ab der 15. Woche lässt sich per Ultraschall das Geschlecht des Kindes bestimmen.

WOCHEN

Zitrone

14



Avocado

16

Noch kein Bäuchlein? Keine Sorge, vielen Erstgebärenden sieht man die Schwangerschaft erst um die 20. Woche an. Studien deuten darauf hin, dass ein Fötus ab der 16. Woche hören kann, obwohl die Ohren erst mit der 24. Woche voll ausgebildet sind.

Paprika

18



Um die 18. Woche spüren werdende Mütter die ersten flatternden Kindsbewegungen.



Der Fötus hat mittlerweile Wimpern und Fingernägel.

19



Karotte

21

Mango

23

25



Babybanane

20

Das zweite große Screening steht an (siehe Seite 72). Sämtliche Organe und der Körperbau werden daraufhin untersucht, ob alles vorhanden und korrekt ausgebildet ist.

Grapefruit

22

Maiskolben

24

Kommt ein Baby nach der 24. Woche zur Welt, hat es schon echte Überlebenschancen.

26



Das dritte Trimenon

Der letzte Schwangerschaftsabschnitt kann ermüdend sein, man hat langsam genug. Das Schlafen fällt immer schwerer, und es findet sich kaum eine bequeme Position. Außerdem schwellen Beine und Hände an. Weil das Baby nicht mehr viel Platz hat, übt es Druck auf die inneren Organe aus. Das ist mitunter sehr unangenehm, doch sehen Sie es positiv: Bald haben Sie es hinter sich und lernen Ihr Kind kennen!

Größe des Embryos

Kleiner Blumenkohl

27

Ab jetzt öffnet das Baby die Augen.

Butternusskürbis

29

Die Knochen des Babys sind zwar noch weich, aber voll ausgebildet.

Große Kokosnuss

31

Ananas

33

Kopfsalat

35



WOCHEN

Aubergine

28

Kleiner Kohlkopf

30

32

34



Das Kind ist voll
ausgetragen, ab
jetzt wäre nicht
mehr von einer
Frühgeburt die
Rede.

Kleine Wassermelone

37

39



Bei Erstgebärenden
kommt das Baby
meist in der
41. Woche.

41



36

Die meisten
Fluggesellschaf-
ten nehmen
Schwangere bis
zur 36. Woche
problemlos mit
(bei Zwillingen bis
zur 32.). Bisweilen
ist eine Beschei-
nigung über Ihre
Flugtauglichkeit
vorzuweisen.

38

Kleiner Kürbis

40

Rechnerisch
liegt der Termin
am Ende der
40. Woche, aber
weniger als 5 Pro-
zent aller Gebur-
ten erfolgen auf
den Tag genau.

42

Eine Schwangerschaft
sollte nicht über die
42. Woche hinausgehen,
daher ist Ihr Kind inzwi-
schen sicher da!

2 Die häufigsten Schwangerschaftsmythen

»Sitzt der Bauch tief, wird es ein Junge, sitzt er hoch und ist rundlich, wird es ein Mädchen.«

Keine von uns kannte das Geschlecht ihrer Kinder, bevor sie zur Welt kamen, und dadurch gab es endlose Spekulationen. Unsere Mutter besah sich prüfend unsere Kugeln, aber nur in einem Fall gelang ihr eine korrekte Prognose. In Wirklichkeit gibt es keinerlei Beweise dafür, dass die Form des Bauches, das Aussehen der Schwangeren oder die Herzfrequenz des Fötus' Aufschluss über das Geschlecht geben.

Bisweilen wird behauptet, extreme Übelkeit am Morgen deute auf einen Jungen hin. Doch tatsächlich ist das Gegenteil viel wahrscheinlicher. Forschungen haben ergeben, dass bei Frauen, die ein Mädchen austragen, die Werte des Schwangerschaftshormons hCG stark erhöht sind – und dieses Hormon ist Auslöser für die Übelkeit. Wenn überhaupt, weist das flaue Gefühl im Magen also eher auf ein Mädchen hin.

Studien deuten darauf hin, dass der mütterliche Instinkt Hinweise auf das Geschlecht des Babys liefern könnte. Zumindest sind hier die Statistiken noch am überzeugendsten. Und vergessen Sie eines nicht: Jeder Tipp ist ohnehin mit 50-prozentiger Wahrscheinlichkeit korrekt!

»Vor Zeiten des Ultraschalls soll es einen Kinderarzt gegeben haben, der behauptete, stets korrekte Vorhersagen zu treffen. Er teilte den Eltern seine Einschätzung mit, notierte in der Patientenakte aber genau das Gegenteil. Lag er mit seiner Prognose richtig, zeigten die Eltern sich beeindruckt und bedankten sich. Lag er daneben, zog er einfach die Akte hervor und behauptete: »Aber nein, ich sagte Ihnen doch, dass es ein Junge wird! Sehen Sie, hier steht es schwarz auf weiß!« CHIARA

»Hört das Kind schon im Bauch klassische Musik, wird es schlau.«

In den 1980er-Jahren gab es die Empfehlung, den Babybauch in der Endphase mit klassischer Musik zu berieseln, dies wirke sich positiv auf die kindliche Intelligenz aus. Weiterführende Studien aber konnten leider keine überzeugenden Hinweise darauf liefern. Was nicht heißen soll, dass ein wenig Entspannung bei klassischer Musik Ihnen und Ihrem Baby nicht guttut! Ruhige Pop- oder Rocksongs, Kultursendungen im Radio oder Hypnobirthing-CDs sind aber bestimmt genauso wohltuend. Probieren Sie aus, was Ihnen gefällt.

»Frauen, die ein Kind erwarten, leiden an »Schwangerschaftsdemenz«.

Viele werdende Mütter haben das Gefühl, in der Schwangerschaft vergesslicher zu werden. Tatsächlich schrumpfen die Gehirne von Schwangeren gegen Ende des letzten Trimenons, doch ist eine negative Auswirkung auf die Gehirnleistung nicht nachgewiesen. Es ist anzunehmen, dass diese subtilen Veränderungen auf die neuen Herausforderungen als Mutter vorbereiten. Es mag also schwerfallen, sich an Gesagtes zu erinnern, dafür sind gespeicherte Informationen schneller abrufbar. Vermutlich aufgrund des steigenden Östrogenspiegels lassen sich Hochschwangere zudem weniger leicht aus der Ruhe bringen, eine Fähigkeit, die nicht zu unterschätzen ist.

»Frauen mit großen Füßen haben leichte Geburten.«

Eines können wir Ihnen versichern: Man hat mit großen Füßen keine Vorteile, wenn es um das Thema Geburt geht. In einer Studie fand man keinerlei Zusammenhang zwischen Körpergröße, Gewicht oder Schuhgröße und der Dauer der Geburt. Diese wird wohl viel eher beeinflusst durch Lage und Größe des Kindes sowie die Form und Größe des mütterlichen Beckens. Der Ausdruck »geburtsfreudiges Becken« ist zudem nicht ganz passend, da Frauen mit einer Birnenfigur es mitnichten leichter haben in Sachen Geburt. Entscheidend ist vielmehr die Größe der Beckenöffnung.

3

Der Schwangerschaftstest

Es ist fraglos ein bewegender Moment, wenn beim Schwangerschaftstest dieses unscheinbare kleine Pluszeichen erscheint. Da spielt es keine Rolle, ob die Schwangerschaft lange ersehnt war oder überraschend kommt. Das erste Anzeichen ist das Ausbleiben der Periode – zu diesem Zeitpunkt ist man ungefähr in der 4. Woche. Um den Geburtstermin genau zu berechnen, zählt man 40 Wochen vom ersten Tag der letzten Monatsblutung an. Man sollte allerdings berücksichtigen, dass der tatsächliche Termin um bis zu 4 Wochen abweichen kann und noch nicht einmal 5 Prozent der Babys pünktlich kommen – letzten Endes ist und bleibt es also eine Schätzung.

Ein positives Ergebnis

Fällt der Schwangerschaftstest positiv aus, kann man sich sicher sein, dass man schwanger ist. Weitere Tests sind nicht nötig. Ich kenne eine Frau, die verkündete stolz, sie sei ganz sicher schwanger, weil sie 20 Tests durchgeführt habe. 19 davon Geldverschwendung, weil es im Grunde keine falsch-positiven Ergebnisse gibt. (Falsch-negative Tests sind dagegen möglich. In diesem Fall sollte man nach einigen Tagen einen weiteren Test durchführen, um sicher zu sein.)



Änderung des Lebensstils

Sobald man von der Schwangerschaft weiß, sollte man sich Gedanken machen, ob man gesund genug lebt. Da die Entwicklung des Embryos anfangs sehr rasch voranschreitet, empfehlen wir, vor allem in den ersten 12 Wochen auf einen gesunden Lebensstil zu achten. Das Wichtigste in Kürze:

- **Schluss mit Rauchen:** Neun von zehn Fällen von plötzlichem Kindstod betreffen Kinder von rauchenden Müttern.
- **Finger weg von Alkohol:** Das gilt auch für alle anderen Drogen!
- **Vorsicht bei Medikamenten:** Falls Sie Medikamente (auch rezeptfreie!) oder Nahrungsergänzungsmittel einnehmen, prüfen Sie den Beipackzettel und suchen Sie notfalls nach Alternativen.



- **Essen Sie gesund:** Jetzt geht es auch um die Ernährung Ihres Kindes!
- **Nehmen Sie Folsäure ein:** Studien haben gezeigt, dass diese das Risiko von angeborenen Fehlbildungen an der Wirbelsäule senkt.

Im Idealfall sollte man Alkohol und Zigaretten meiden. Beachten Sie, dass auch manche Lebensmittel für Schwangere risikoreich sind (siehe Seite 21 ff.), und essen Sie ausgewogen.

Im ersten Trimenon fühlt man sich mitunter schlapp, kein Wunder, wenn man bedenkt, was der Körper in diesen Wochen leistet. Bei Müdigkeit sollte man sich daher Ruhe gönnen. Sport ist kein Problem, im Gegenteil, Bewegung tut Mutter und Kind nachweislich gut. Allerdings sollten zu große Anstrengungen vermieden werden (siehe Seite 39–43).

»Bevor ich feststellte, dass ich schwanger bin, war ich einen Abend richtig lange feiern. Habe ich unserem Baby geschadet?«

F&A

Immer wieder erleben wir, dass Frauen von schlimmen Gewissensbissen geplagt werden, weil sie getrunken oder geraucht haben, ohne zu wissen, dass sie schwanger sind. Bitte lassen Sie sich in solch einem Fall nicht zu sehr verunsichern – was geschehen ist, ist geschehen. Studien beweisen, dass zwischen der 6. und der 12. Woche in der embryonalen Entwicklung am meisten passiert; wer in dieser Phase gut auf sich achtet, erweist sich schon jetzt als verantwortungsvolle Mutter. Außerdem findet die sogenannte Einnistung (jener Zeitpunkt, da der Embryo sich körperlich mit der Mutter verbindet) erst etwa 2 Wochen nach der Befruchtung statt. Es ist daher unwahrscheinlich, dass sich das, was die Mutter bis dahin zu sich nimmt, auf die kindliche Entwicklung auswirkt. Im schlimmsten Fall führt es dazu, dass sich das Ei gar nicht erst einnistet. Nistet es sich aber ein, dürfte bis zum Ausbleiben der nächsten Periode – also dem Zeitpunkt, an dem wir wissen, dass wir schwanger sind – das Essen und Trinken weniger von Belang sein.

4

Sie und Ihr Baby

im 1. Monat (Wochen 1–4)

Erst wenn die Regel ausbleibt, weiß eine Frau sicher, dass sie schwanger ist. Dennoch behaupten viele, es habe sich schon mit dem Augenblick der Empfängnis etwas verändert, da sei eine gewisse Vorahnung gewesen.



Wie Sie sich fühlen

- empfindliche und vergrößerte Brüste
- verstärkte Müdigkeit
- Stimmungsschwankungen
- verstärkter Harndrang
- Übelkeit mit oder ohne Erbrechen
- Appetitstörungen (extremes Hungergefühl, Abneigung gegen bestimmte Lebensmittel und ungewöhnliche Gelüste)

Nicht alle Schwangeren erleben diese Symptome; es kann durchaus sein, dass man sich völlig normal fühlt und der positive Test wie aus heiterem Himmel kommt!



Der Schwangerschaftstest

Heute lässt sich eine Schwangerschaft schon vor Ausbleiben der ersten Periode feststellen. Wer also bereits eine Vermutung hat, kann den Test eine Woche vor der fälligen Regel durchführen. Allerdings sollte man ihn bei einem negativen Ergebnis nach etwa einer Woche wiederholen, um ganz sicher zu sein.



Ihr Baby

In der 4. Woche erinnert der Embryo an eine Kaulquappe, er ist nur etwas kleiner – ungefähr so groß wie ein halbes Reiskorn. Es ist bereits ein kopfähnlicher Auswuchs sichtbar sowie ein einfaches Herz, das allmählich zu pumpen beginnt.

5 Ernährung in der Schwangerschaft

Wenn man plötzlich die Verantwortung für ein Ungeborenes trägt, ist es umso wichtiger, was man zu sich nimmt. Es geistern unzählige Mythen darüber herum, was man als Schwangere essen darf und was nicht, doch wenn man schon Verzicht üben soll, will man natürlich wissen, warum.

Verlassen Sie sich auf Ihren Instinkt und seien Sie wachsam. Eine Lebensmittelvergiftung ist kein Spaß, und wenn man noch dazu schwanger ist, könnte sich Ihr Unwohlsein aufs Kind auswirken. Sind Sie sich über die Frische von Lebensmitteln unsicher, sollten Sie diese besser meiden. Ein hygienischer Umgang mit Nahrung ist nun besonders wichtig, daher Obst, Gemüse und Salat immer sorgfältig waschen.



Verlassen Sie sich auf Ihren gesunden Menschenverstand. Wenn Sie bei etwas Zweifel haben, verzichten Sie lieber darauf.

