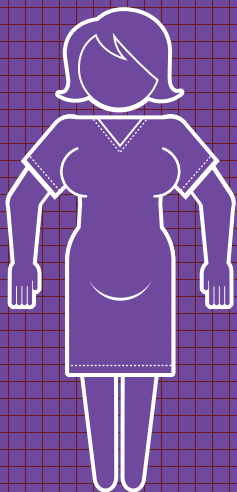


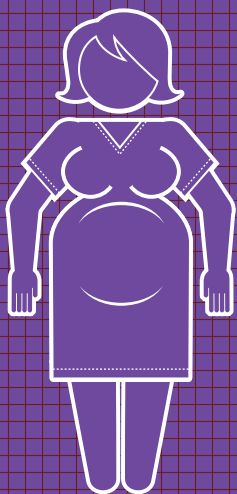
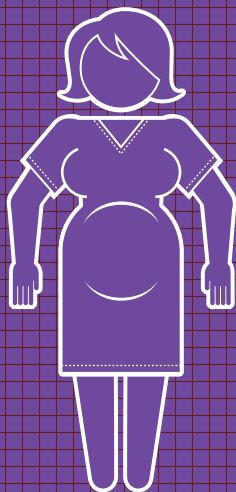
# **Schwangerschaft**

## **Betriebsanleitung**

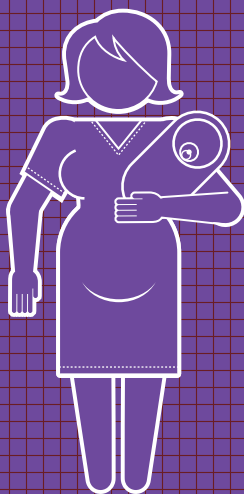
[Erstes Trimester]



[Zweites Trimester]



[Drittes Trimester]



[Herzlichen Glückwunscht!]

# Schwanger- schaft

## Betriebsanleitung

HANDBUCH ZUR PROZESSOPTIMIERUNG  
UND ERHÖHUNG DES PRODUKTKOMFORTS

MIT SICHERHEITSHINWEISEN

Sarah Jordan / Dr. David Ufberg

Illustrationen von Paul Kepple und Scotty Reifsnyder

Aus dem Englischen von Karin Wirth

**mosaik**

---

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe  
FSC® N001967

## 6. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2011

© der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2008 by Quirk Productions, Inc.

All rights reserved.

Originaltitel: The Pregnancy Instruction Manual. Essential Information,

Troubleshooting Tips and Advice for Parents-to-be

Originalverlag: Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design, unter Verwendung eines Entwurfs

von Headcase Design

Umschlagillustration: Paul Kepple und Scotty Reifsnnyder © 2008 Headcase Design

Layout & Illustrationen: Paul Kepple und Scotty Reifsnnyder © 2008 Headcase Design

Redaktion: Kerstin Uhl

Satz: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

CB · Herstellung: IH

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-39207-0

[www.mosaik-verlag.de](http://www.mosaik-verlag.de)

# Inhalt

---

**WILLKOMMEN IN IHREM NEUEN, SCHWANGEREN KÖRPER . . . .9**

**GLÜCKWUNSCH ZUR SCHWANGERSCHAFT . . . . .9**

## **KAPITEL 1:**

**DAZU BEREIT ODER NICHT – SIE SIND SCHWANGER! . . . . .14**

Die Biologie der Empfängnis . . . . .17

▪ Der Eisprung . . . . .17

▪ Die Befruchtung . . . . .18

▪ Die Einnistung . . . . .19

Erste Schwangerschaftsanzeichen . . . . .22

Sichere Nachweise . . . . .24

Verbreitung der guten Nachricht . . . . .25

▪ Das richtige Timing . . . . .25

Auswahl von Arzt und Hebamme . . . . .29

▪ Fragen an Arzt und Hebamme . . . . .30

Gesunde Ernährung und Lebensweise . . . . .32

▪ Nahrungsergänzungsmittel . . . . .33

▪ Notwendige Einschränkungen . . . . .34

Was dem Baby wirklich schadet . . . . .36

Mehrlingsschwangerschaften . . . . .41

## **KAPITEL 2:**

**ERSTES TRIMESTER . . . . .44**

Die Entwicklung des Babys: 3. bis 13. Woche . . . . .46

Arztbesuche in diesem Trimester . . . . .50

Weitere Tests . . . . .54

Achtung, Baustelle: Frau bei der Arbeit! . . . . .55

Gesunde Lebensweise . . . . .60

▪ Schwangerschaft nach Zahlen . . . . .61

Gemüsefan? Tipps für vegetarische und vegane Ernährung . . . . .62

Morgenübelkeit . . . . .65

Sportliche Betätigung . . . . .67

▪ Was zu viel des Guten ist . . . . .69

Sex nach der Empfängnis . . . . .74

**KAPITEL 3:****ZWEITES TRIMESTER .....76**

Die Entwicklung des Babys: 14. bis 26. Woche .....	78
Versuchen Sie Ihr Glück: Junge oder Mädchen? .....	82
Arztbesuche: Was hinter geschlossenen Türen geschieht .....	83
▪ Tests in diesem Trimester .....	83
▪ Keine Routine: AFP-, Triple- und Quadruple-Test .....	87
Anzeichen dafür, dass Ihr Körper hart arbeitet .....	88
Garderobe auf Zuwachs planen .....	91
Schlafprobleme .....	94
▪ Schlaftipps für Schwangere .....	94
Was tun bei Erkältung oder Grippe? .....	96
Reisen im Duo .....	97
▪ Reisetipps .....	98
Geburtsvorbereitungs-, Säuglingspflege- und Stillkurse .....	103

**KAPITEL 4:****DRITTES TRIMESTER .....106**

Die Entwicklung des Babys: 27. bis 40. Woche .....	108
Arztbesuche im dritten Trimester .....	109
▪ Weitere Untersuchungen .....	112
▪ Häufige Komplikationen .....	114
▪ Tests im dritten Trimester .....	115
Achtung, Baustelle: Das Richtfest naht .....	117
Womit Sie Ihren Geist beschäftigen können, während Ihr Körper Überstunden macht .....	119
▪ Dem Kind einen Namen geben .....	119
▪ Auswahl eines Kinderarztes .....	121
▪ Brauchen Sie zusätzliche Helfer? .....	123
Achtung, Vorwehen! .....	126
▪ Maßnahmen gegen Wehenangst .....	129
Eine Baby-Party? .....	133
▪ Planung einer Babyparty .....	135

**KAPITEL 5:****KINDERZIMMER UND BABY AUSSTATTUNG .....136**

Die Grundausstattung .....	139
----------------------------	-----

Weiteres Zubehör .....	141
Was noch warten kann .....	145

## **KAPITEL 6:**

### **WAS WERDENDE VÄTER WISSEN SOLLTEN .....**

Typische Symptome des werdenden Vaters .....	150
Werdende Väter beim Frauenarzt .....	156
Der Geburtsbegleiter: Bereitsein ist alles .....	158
So werden Sie ein idealer Geburtsbegleiter .....	161
▪ Die Nabelschnur durchtrennen .....	166

## **KAPITEL 7:**

### **DAS GROSSE FINALE – DAS BABY KOMMT .....**

Die Geburt kündigt sich an .....	173
Ankunft in der Klinik oder im Geburtshaus .....	180
Die Geburt nimmt ihren Lauf .....	181
▪ Phase 1 .....	182
▪ Phase 2 .....	186
▪ Phase 3 .....	186
Schmerzbekämpfung .....	190
▪ Her mit der Betäubung! .....	192
Insidertipps: Energiesparmaßnahmen für Gebärende .....	194
Den Augenblick festhalten .....	198

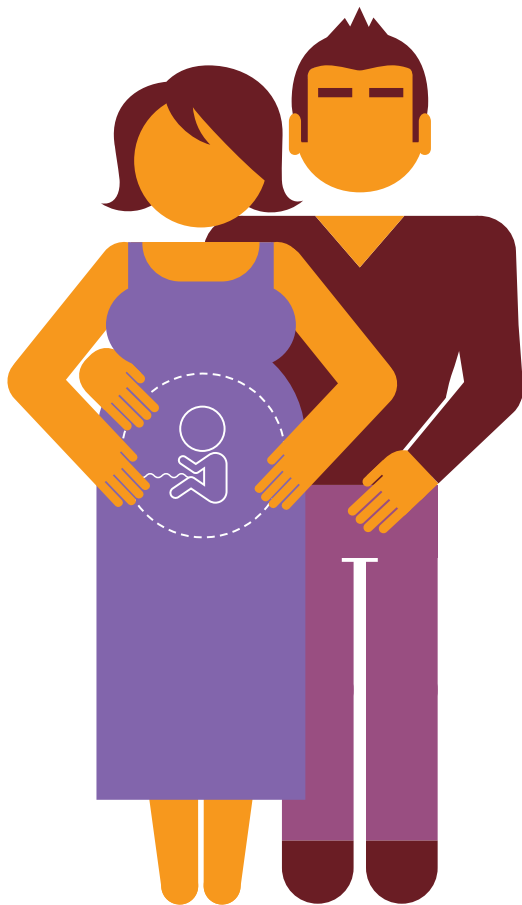
## **KAPITEL 8:**

### **BABY AN BORD! .....**

Willkommen auf der Welt! .....	202
Start ins Leben .....	205
Erste Untersuchungen .....	206
Häufig gestellte Fragen .....	207
Stillen oder Flaschennahrung .....	210
Endlich zu Hause! .....	211
▪ Ihr Körper nach der Entbindung .....	213
Sie sind Mutter! .....	216

### **REGISTER .....**

### **ÜBER DIE AUTOREN .....**



# Willkommen in Ihrem neuen, schwangeren Körper!

## Glückwunsch zur Schwangerschaft!

Das Glücksgefühl bei der Geburt eines Babys gehört zu den eindrucksvollsten Erfahrungen im Leben einer Frau. Es ist eine Zeit des Staunens und der Freude – aber auch der Erleichterung darüber, endlich wieder auf dem Rücken schlafen zu können und kein Sodbrennen mehr zu haben.

Allerdings kann nicht abgestritten werden, dass sich Schwangere manchmal überfordert fühlen. Es gibt so Vieles zu lernen und vorzubereiten – und die merkwürdigen Veränderungen, die der eigene Körper durchmacht, können dann und wann den Verdacht aufkommen lassen, dass nicht alles nach Plan läuft. Wie könnten all diese Toilettenbesuche, die Hämorrhoiden, die Müdigkeit, die schlechte Laune und die Blähungen normal sein? Nun, all das ist normal! Sie sind im Begriff, zu einem wandelnden Katalog exzessiver Körperfunktionen zu werden. Immerhin werden Sie auf diese Weise gut auf das Baby vorbereitet, das in dieser Hinsicht einen eklatanten Mangel an Schamgefühl zeigen wird.

Frauen, die alles »richtig« machen und bis ins kleinste Detail vorbereiten wollen, mag die Schwangerschaft als schwierige Prüfung erscheinen, die sie mit einer 1+ bestehen müssen. Doch glauben Sie es uns ruhig: Wenn

Sie das Baby erst einmal im Arm halten, fühlen Sie sich genauso kompetent wie der Assistenzarzt, der Sie untersucht hat!

Glücklicherweise laufen sowohl die Schwangerschaft – also die Produktion des Babys – wie auch die Geburt automatisch ab. Sie müssen das Baby nicht zusammenbauen und sich daher auch nicht mit Fragen beschäftigen wie »Wie stelle ich ein Auge her?«, »Konstruiere ich hier gerade ein voll funktionstüchtiges Gleichgewichtsorgan?« oder »Weiß mein Muttermund, wie er sich nach der Geburt wieder zusammenziehen soll?«. Das Baby kommt (normalerweise) nach 40 Wochen zur Welt – egal, ob Sie sich mit jedem auch nur erdenklichen Risiko befasst oder den Prozess in völliger Unkenntnis durchlaufen haben!

Um unnötige Sorgen zu vermeiden, sollten Sie allerdings möglichst viel über die Schwangerschaft und die damit zusammenhängenden praktischen Erfordernisse in Erfahrung bringen. Dieses Buch begleitet Sie durch den gesamten Entwicklungsprozess – von den ersten Zellen bis hin zu dem wunderbaren Menschen, der Sie eines Tages vielleicht bitten wird, Ihr Enkelkind zu hüten.

**DAZU BEREIT ODER NICHT – SIE SIND SCHWANGER!** (Seiten 14–43) In diesem Teil des Buches sehen wir uns an, wie die »Familiengründung« zustande kam, besprechen die ersten Anzeichen einer Schwangerschaft und geben Tipps zur Auswahl des Arztes oder der Hebamme. Außerdem erfahren Sie, wie Sie aus Rücksicht auf den sich entwickelnden Fötus Ihre Ernährung umstellen sollten, welche Umwelteinflüsse dem Baby wirklich schaden und worin sich eine Mehrlingsschwangerschaft von einer Einzelschwangerschaft unterscheidet.

**ERSTES TRIMESTER** (Seiten 44–75) Dieses Kapitel gibt einen Überblick über die Entwicklung des Babys in den ersten 13 Wochen. Sie erfahren, wes-

halb Sie ständig erschöpft sind, wie ein Arztbesuch abläuft, welche Tests in diesen Wochen durchgeführt werden, mit welchen körperlichen Veränderungen Sie rechnen müssen und wie Sie auftretende Beschwerden lindern können. Es geht um Gewichtszunahme und Ernährung, (u.a. sagen wir Ihnen, welche Nahrungsmittel Sie meiden sollten und welche gegen die Morgenübelkeit helfen) sowie um häufig auftretende Gelüste und Abneigungen. Wir erklären Ihnen, weshalb das Wurstbrötchen, das Ihr Kollege in der Mittagspause isst, bei Ihnen Brechreiz auslöst. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt für gezielte sportliche Aktivitäten – Ausdauertraining und Training bestimmter Muskelgruppen: großer Muskeln und dieser kleinen, aber wichtigen Muskeln im Geburtskanal (Herr Kegel lässt grüßen!). Werdende Väter lernen, wie sie die hormonelle Achterbahn überleben, was sie sagen dürfen – und was sie sich (aus Rücksichtnahme auf ihre schwangere Partnerin) verkneifen sollten.

**ZWEITES TRIMESTER** (Seiten 76–105) In diesem Kapitel wird die Entwicklung des Babys zwischen der 14. und der 26. Woche beschrieben. Sie erfahren etwas über höchst zweifelhafte Techniken zur Vorhersage des Geschlechts (das übrigens ab der 19. Woche mithilfe von wissenschaftlichen Methoden ermittelt werden kann), über Arztbesuche, übliche Tests sowie körperliche Veränderungen und erhalten nützliche Tipps zur Auswahl der Umstandskleidung sowie zur Vermeidung nächtlichen Schnarchens. Außerdem geht es um die Behandlung von Infekten und Erkältungen, um Vorkehrungen für Reisen und die Abwehr unliebsamer Annäherungsversuche. Wir sagen Ihnen, was Sie bei der Anmeldung für Geburtsvorbereitungs- und Stillkurse beachten sollten und wie Sie den werdenden Vater in die Vorbereitungen einbeziehen können.

**DRITTES TRIMESTER** (Seiten 106–135) In diesem Teil des Buches befassen wir uns mit der Entwicklung des Babys von der 27. bis zur 40. Woche.

Sie erfahren etwas über die (jetzt häufiger stattfindenden) Arztbesuche, in diesem Trimester gängige Untersuchungen sowie körperliche Veränderungen und Anzeichen für die bevorstehende Geburt. Sie erhalten Tipps zur Auswahl eines Namens für Ihr Baby, zur Linderung geburtsbezogener Ängste und zu den Vorbereitungen, die Sie in Bezug auf die Entbindung treffen sollten. Weitere Themen: eine Babyparty sowie die Auswahl eines Kinderarztes und einer Betreuungsperson für Ihr Kind.

**KINDERZIMMER UND BABY AUSSTATTUNG** (Seiten 136–147) In diesem Kapitel erhalten Sie Tipps, was Ihr Baby sofort braucht und was Sie dagegen auch noch später besorgen können. werdende Väter erfahren, wie sie sich bei der Auswahl der »Baby-Hardware« nützlich machen können.

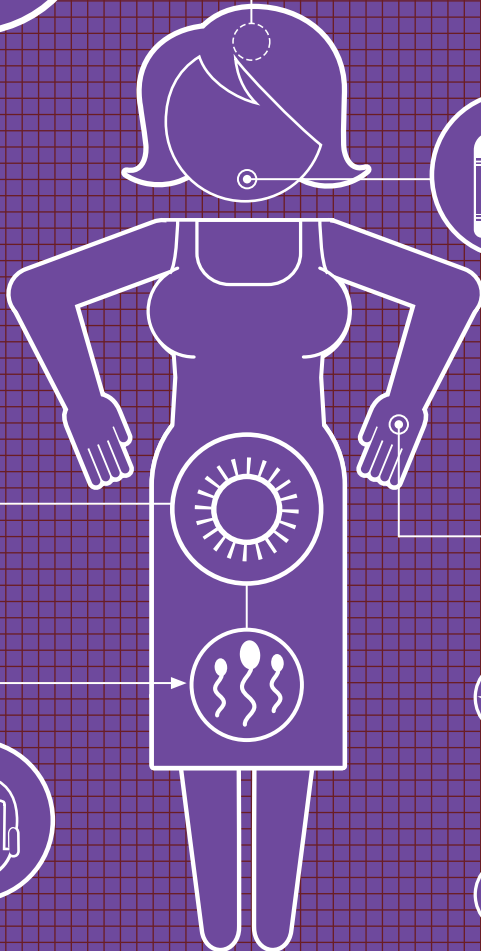
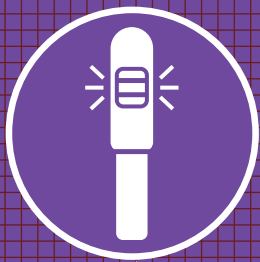
**WAS WERDENDE VÄTER WISSEN SOLLTEN** (Seiten 148–169) In diesem Teil des Buches steht der Partner der Schwangeren im Mittelpunkt. Sie erhalten Informationen zum Couvade-Syndrom (das erklärt, weshalb ER auch zunimmt), zu den Arztbesuchen, zu denen er mitkommen sollte, und zum Elternurlaub, sowie Tipps für die Fahrt zum Krankenhaus und für seinen Einsatz als Geburtshelfer (falls Sie es nicht mehr rechtzeitig ins Krankenhaus schaffen), Benimmregeln für die Geburt und Hinweise zum Umgang mit den männlichen Gefühlen.

**DAS GROSSE FINALE – DAS BABY KOMMT** (Seiten 170–199) In diesem Kapitel werden die Anzeichen der unmittelbar bevorstehenden Geburt, die Geburtsphasen und wichtige Details des Geburtsvorgangs erläutert. Sie erhalten Informationen zu Geburtspositionen, Möglichkeiten des Verzichts auf Schmerzmittel, den Abläufen nach der Geburt, der Rolle des Vaters in diesem wichtigen Augenblick sowie Tipps zur Dokumentation des Geschehens.

**BABY AN BORD!** (Seiten 200–217) In diesem Buchteil erfahren Sie Wichtiges über die Vorgänge unmittelbar nach der Geburt und während des Klinikaufenthaltes – vom Durchtrennen der Nabelschnur über Impfungen und Apgar-Werte bis hin zum Neugeborenen-Screening. Sie erhalten praktische Hinweise zum »Rooming-in«, zur »Känguru-Methode« und anderen Möglichkeiten, den Krankenhausaufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten. Außerdem erfahren Sie, mit welchen körperlichen Nachwehen Sie nach einer Spontangeburt bzw. nach einem Kaiserschnitt rechnen müssen.

Dieses Buch richtet sich sowohl an Frauen, die noch überlegen, ein Baby in die Welt zu setzen, als auch an diejenigen, die den Prozess schon in die Wege geleitet haben. (Natürlich kann es nur ein allgemeiner Leitfaden sein und das Gespräch mit dem Arzt über individuelle Fragen nicht ersetzen.) Dr. David Ufberg, Professor für Frauenheilkunde und Geburtshilfe an der Universität von Pennsylvania, hat sein enormes Wissen zu diesem Buch beigesteuert. Seine persönlichen und fachlichen Hinweise finden Sie unter »Doc-Info« und »Nur für Väter«. Ob Sie die Schwangerschaft völlig unbeschwert erleben oder von Anfang bis Ende mit unangenehmen Begleiterscheinungen zu kämpfen haben – sobald Ihr kleiner Schatz da ist, wird alles vergessen sein. Manche Mütter bekennen sich zu einer Art »Schwangerschaftsamnesie«, was zur Folge hat, dass die nächste Schwangerschaft und drohende Entbindung sie wieder von neuem in Panik versetzt. Die richtigen Informationen helfen Ihnen, Ihre Energien auf Aktivitäten zu richten, die Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden zugute kommen: Mittagsschlaf, Entspannung, gesundes Essen und Shoppen in der Babyabteilung.

Herzlichen Glückwunsch – willkommen in der Welt werdender Eltern!



[ Kapitel 1 ]

# Dazu bereit oder nicht – Sie sind schwanger!



Viele glauben, gleich beim ersten ungeschützten Sex einen Volltreffer zu landen, aber so einfach ist es nur selten. Es dauert im Schnitt drei bis sechs Monate, bis Samen- und Eizelle ihr Rendezvous haben. Timing ist alles! Die Vorgänge im weiblichen Körper laufen nicht jeden Monat gleich ab. Selbst bei Frauen mit absolut gleichmäßigen 28-Tage-Zyklen können äußerliche Faktoren wie Stress, Veränderungen bezüglich Ernährung und Gewicht sowie kürzlich überstandene Erkrankungen den für den Fortpflanzungsprozess Ausschlag gebenden Hormonstoffwechsel beeinflussen.

Hinzu kommt der männliche Faktor: Spermien sind völlig orientierungslos! Wie so viele Männer weigern sich auch Spermien, nach dem Weg zu fragen, obwohl sie gerade blindlings, aber mit großem Eifer, einen Eileiter entlangschwimmen, in dem bestimmt kein reifes Ei auf sie wartet. Wegen all dieser Variablen müssen schon die Sterne günstig stehen, damit die Jungs auch wirklich den Zieleinlauf schaffen!

Es ist unglaublich frustrierend für Frauen, alles »richtig« zu machen und trotzdem monatelang darauf warten zu müssen, bis sie schwanger werden. Vergessen Sie nicht, dass die Sache Spaß machen soll: Machen Sie kein wissenschaftliches Projekt daraus!



**NUR FÜR VÄTER:** *Manche Männer fühlen sich geradezu als »Zuchthengst« benutzt, wenn ihre Partnerin krampfhaft versucht, schwanger zu werden - sie haben wahrscheinlich seit den Flitterwochen nicht mehr so häufig Sex gehabt. Vergessen Sie Vorspiel und Romantik und konzentrieren Sie sich auf Ihre Aufgabe: die Produktion eines neuen Menschen!*

# Die Biologie der Empfängnis

Falls Sie während des Sexualkundeunterrichts in der Schule damit beschäftigt waren, mit einem Klassenkameraden zu flirten, erfahren Sie nun alles, was Sie damals verpasst haben.

## Der Eisprung

Die Empfängnis setzt einen Eisprung voraus. Dieser Prozess beginnt in den Eierstöcken der Frau, wo Eier in Follikeln reifen – flüssigkeitsgefüllten Säckchen, in denen die Eier schwimmen. Ungefähr in der Zyklusmitte schüttet das Gehirn Hormone aus, die die Freisetzung der Eizelle auslösen. Wenn ein Ei herangereift ist, wird es aus dem Eierstock ausgestoßen und wandert im Eileiter in Richtung Gebärmutter. Möglicherweise kennen Sie Ihren Körper gut genug, um zu wissen, wann der Eisprung stattfindet. Die Kombination von Symptomen, die manche Frauen zu diesem Zeitpunkt spüren (aufgeblähter Bauch, Krämpfe und ein dumpfer Schmerz auf einer Seite des Unterbrauchs) wird als »Mittelschmerz« bezeichnet. (Wenn das Ei nicht befruchtet wird, stirbt es ab, und die Menstruation beginnt, wobei die ungenutzte Schleimhautschicht abgestoßen wird.)

Neben dem Mittelschmerz deuten noch weitere Symptome auf den Eisprung hin.

**[ 1 ]** Ihr Muttermund produziert flüssigeren Schleim, der den Spermien die Passage durch die Scheide erleichtert. Viele Frauen bemerken zu diesem Zeitpunkt in ihrem Zyklus eine vermehrte Schleimabsonderung.

**[ 2 ]** Mithilfe sogenannter Ovulationstests, die die Menge des luteinisierenden Hormons (LH) im Urin messen, kann der Zeitpunkt des Eisprungs bestimmt werden. Wenn das LH ansteigt, sind Sie besonders fruchtbar. Da das

Ei aber erst etwa 24 Stunden nach dem Hormonanstieg freigesetzt wird, haben Sie noch genug Zeit, um Ihren Partner ins Schlafzimmer zu locken.

**[3]** Die Körpertemperatur einer Frau steigt nach dem Eisprung um ein halbes bis ein Grad an. Mithilfe eines Kurvenblattes, in das Sie über mehrere Monate hinweg Ihre morgendliche Temperatur eintragen, können Sie Ihre fruchtbaren Tage ermitteln.



**DOC-INFO:** *Die entsprechende Gesundheitsvorsorge sollte schon Monate vor der geplanten Empfängnis beginnen. Erreichen Sie das ideale Schwangerschaftsgewicht, legen Sie schlechte Angewohnheiten wie z.B. Rauchen ab, ernähren Sie sich gesund und suchen Sie drei bis sechs Monate vor der geplanten Empfängnis Ihre Frauenärztin auf. Lassen Sie einen PAP-Abstrich machen sowie fehlende Impfungen und Bluttests durchführen. Lassen Sie außerdem bestehende Erkrankungen (Asthma, Diabetes, hoher Blutdruck etc.) behandeln.*

## Die Befruchtung

Bei der Ejakulation werden Millionen von Spermien freigesetzt, aber nur ein Glückspilz wird das Ei befruchten. Die Spermien müssen das Ei auf seinem Weg durch den Eileiter schnell erreichen – die Chance einer Befruchtung schwindet dahin, weil das Ei innerhalb von 24 bis 48 Stunden abstirbt. Die meisten Spermien gehen an verschiedenen Stellen auf dem Weg durch Scheide, Muttermund und Gebärmutter zugrunde, bevor sie den richtigen Eileiter erreichen, wo noch mehr von ihnen absterben.

Da Spermien fünf bis sieben Tage lang lebensfähig sind, steigen die Chancen einer Empfängnis, wenn sie bereits an Ort und Stelle sind, wenn das reife Ei die Bühne betritt.

- Wenn Spermien und Ei aufeinandertreffen, kämpfen die Spermien um das Privileg der Befruchtung, indem sie die schützende Hülle des Eis zu durchdringen versuchen.
- Sobald der Gewinner in die Mitte vordringt und sich mit dem Ei verbindet, verschmelzen die äußeren Membranen der beiden Keimzellen.
- Wenn die Befruchtung erfolgt ist, findet die Zona-pellucida-Reaktion statt: Die Außenhülle wird für weitere Spermien undurchdringlich.
- Das Wettrennen ist vorbei: Die restlichen Spermien sterben ab.



**DOC-INFO:** Da Spermien fünf bis sieben Tage im weiblichen Genitaltrakt überleben können, findet die Empfängnis nicht unbedingt an dem Tag statt, an dem Sie Sex haben.

## Die Einnistung

Das Ei ist zwar jetzt befruchtet, aber es besteht immer noch die Möglichkeit, dass es sich nicht in der Gebärmutter einnistet. Während Ei und Spermium ihre Gene vereinigen und einen vollständigen Satz von 46 Chromosomen herstellen, hat die Zygote (so heißt sie jetzt) noch nicht ihre Endstation erreicht. Die Reise zur Gebärmutterwand dauert drei bis sieben Tage. Bei der Ankunft ist aus der Zygote eine Blastozyste geworden, durch deren Einnistung in der Gebärmutterwand eine leichte Blutung auftreten kann, die manche Frauen irrtümlich für ihre Periode halten. Als Nächstes entwickelt sich eine Plazenta, die das Hormon hCG (humanes Choriongonadotropin) produziert. Wenn genug davon vorhanden ist (die Menge verdoppelt sich alle 48 Stunden), zeigt ein Schwangerschaftstest ein positives Ergebnis. Außerdem kann dann bereits Morgenübelkeit auftreten.

**Das Abenteuer hat begonnen!**

**DER FORTPFLANZUNGSZYKLUS****Eisprung:**

- 1 Eier reifen im Eierstock
- 2 Reife Eier werden ausgestoßen (Eisprung) und wandern durch den Eileiter

**Zeichen des Eisprungs:**

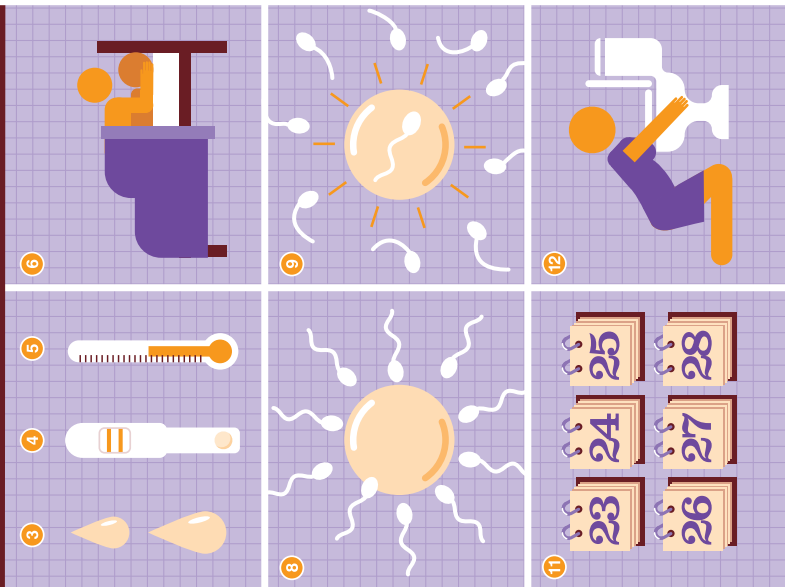
- 3 Vermehrte Schleimabsonderung
- 4 Ovulationstest
- 5 Anstieg der Basaltemperatur

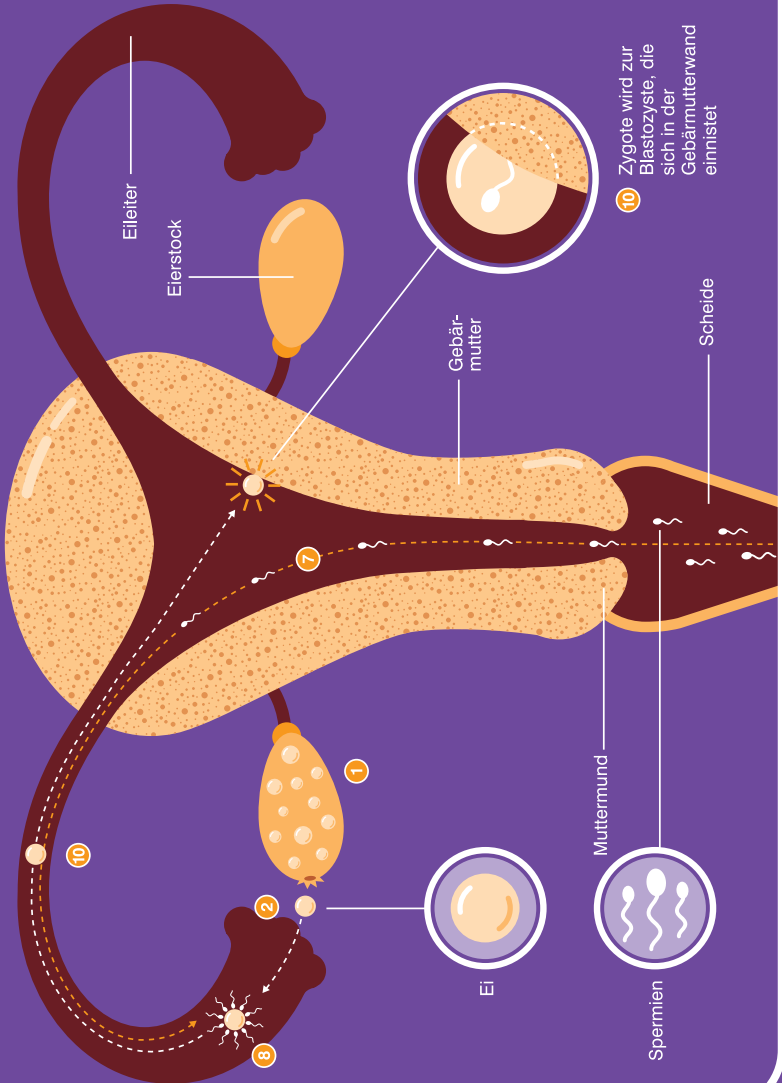
**Befruchtung:**

- 6 Bei Ejakulation werden Millionen von Spermien freigesetzt. Nur eines befruchtet das Ei
- 7 Spermien wandern durch Scheide, Muttermund, Gebärmutter und Eileiter zum Ei
- 8 Spermien versuchen Schutzhülle des Eis zu durchdringen
- 9 Nach Befruchtung sterben restliche Spermien ab

**Einnistung:**

- 10 Zygote wandert zur Einnistung in Gebärmutter
- 11 Einnistung dauert 3 – 7 Tage
- 12 Morgenübelkeit setzt ein





## Erste Schwangerschafts- anzeichen

Der Körper kann eine Schwangerschaft nicht lange geheim halten. Bereits wenige Wochen nach der Empfängnis spürt die werdende Mutter wahrscheinlich, dass irgendetwas in ihrem Körper vor sich geht. Einige der frühesten Anzeichen sind:

**Veränderungen der Brüste:** Die Hormone Östrogen und Progesteron verändern Ihre Brüste schon wenige Tage nach der Empfängnis. Möglicherweise kribbeln sie, fühlen sich wund oder schwer an.

**Dehnschmerzen:** Die wachsende Gebärmutter kann krampfartige Schmerzen verursachen. Das ist ganz normal: Ein gedehnter Muskel reagiert mit Kontraktionen. Ein Tipp: Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie Ihre Zehen zu berühren. Dieser Dehnungsschmerz in Ihren Beinmuskeln, Sehnen und Bändern ähnelt dem Ziehen, das in Ihrer Gebärmutter und den sie haltenden Bändern auftreten kann. Bei heftigen Schmerzen oder Blutungen sollten Sie jedoch sofort zum Arzt gehen.

**Erschöpfung:** Im ersten Trimester der Schwangerschaft fühlen Sie sich sehr erschöpft (schließlich ist Ihr Körper damit beschäftigt, die wichtigsten Organe des Babys herzustellen). Keine Sorge – die Erschöpfung lässt normalerweise gegen Ende der 13. Woche nach.

**Morgenübelkeit und Geruchsempfindlichkeit:** Morgenübelkeit und Erbrechen treten meistens in der fünften Woche zum ersten Mal auf, bei manchen Frauen aber auch früher. (Auf Seite 65f. finden Sie ausführlichere Erläuterungen hierzu sowie Hausmittel zur Bekämpfung der Morgenübelkeit.)