

SILVIA HÖFER | DR. MED. ALENKA SCHOLZ

Tag für Tag durch meine
**SCHWANGER-
SCHAFT**

*Faszinierende Bilder,
umfassender Rat, spannende Infos*

GU

INHALT

Die Autorinnen
Herzlichen Glückwunsch!

Woche 1

Der Traum vom Baby

Woche 2

Alles startklar?

Kinderwunschbehandlungen

6

7

8

16

24

Woche 3

So beginnt das Leben

Die Ernährung in der Schwangerschaft

26

34

Woche 4

Tatsächlich schwanger!

Medikamente in der Schwangerschaft

36

44

Woche 5

Wann kommt das Baby zur Welt?

46

Woche 6

Gut betreut

Eintragungen im Mutterpass

54

62

Woche 7

Entspannen Sie sich!

Wissenswertes zum Mutterschutz

68

76

Woche 8

Wir werden Eltern

Die Ultraschalluntersuchungen

78

86

Woche 9

Was Ihr Körper jetzt braucht

Screening-Tests

88

96

Woche 10

Sanfte Hilfen bei Beschwerden

Pränataldiagnostik

98

106

Woche 11

Die Umstellungen gehen weiter

108

Woche 12

Immer schön langsam

Vater werden

116

124





Woche 13

Das Ende des ersten Trimesters	126
Mehrlingsschwangerschaft	134

Woche 14

Werden Sie aktiv!	136
Glücklose Schwangerschaft	144

Woche 15

Kraft von innen	146
Finanzielle Unterstützung	154

Woche 16

Der Bauch wächst	156
-------------------------	-----

Woche 17

Ab in den Urlaub	164
-------------------------	-----

Woche 18

Zeit zu zweit	172
----------------------	-----

Woche 19

Nicht mehr zu übersehen	180
Geschwister vorbereiten	188

Woche 20

Spüren Sie Ihr Baby?	190
-----------------------------	-----

Woche 21

Halbzeit!	198
Familienmodelle	206

Woche 22

Einfach mal loslassen	208
------------------------------	-----



Woche 30	
Hurra, Zwillinge!	274
Vorbereitung aufs Stillen	282

Woche 31	
Bald startbereit	284
Die Ernährung in den letzten Wochen	292

Woche 32	
Was Babys brauchen	294
Ein Zimmer für das Baby	302

Woche 33	
Einen Geburtsort finden	304
Die Erstausrüstung fürs Baby	312

Woche 23	
Alles wird gut!	216

Woche 24	
Unser kleines Nest	224
Frühgeburtsrisiko und Frühchen	232

Woche 25	
Hausmittel für fast alles	234

Woche 26	
Her mit der Creme!	242

Woche 27	
Nähe finden	250

Woche 28	
Nur noch drei Monate	258

Woche 29	
Erste Hinweise auf die Geburt	266



Woche 34	
Entspannen Sie sich!	314

Woche 35	
Kraft durch Yoga	322

Woche 36	
Gut vorbereitet!	330

Woche 37	
Es wird eng!	338

Woche 38	
Wohlbehütet	346

Woche 39	
Endspurt	354

Woche 40	
Jetzt ist es bald so weit!	362
Was heißt denn hier Termin?	370

Die Geburt	372
Die ersten Anzeichen	373
Die Geburt beginnt	374
Eröffnungsphase	379
Gebärpositionen	386
Übergangsphase	388
Austreibungsphase	391
Das Baby ist da!	392
Schmerzerleichterung	396
Unterstützte Geburten	398

Das Wochenbett	402
Neuer Lebensabschnitt	403
Erste Untersuchungen	412
Stillen und Flasche	416
Zu Hause ankommen	422
Eltern sein	430
Liebe und Paar bleiben	434



Zum Nachschlagen	438
Erkrankungen und Komplikationen	
in der Schwangerschaft	438
Komplikationen während der Geburt	443
Erkrankungen im Wochenbett	444

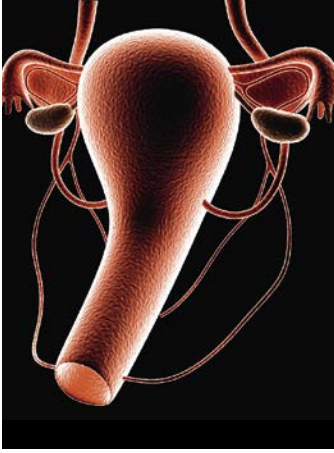
Service	446
Adressen, die weiterhelfen	446
Bücher, die weiterhelfen	449
Register	450
Übungsregister	453
Bildnachweis	454
Impressum	456



WOCHE 1

DER TRAUM VOM BABY

Mit dem Heranreifen der Eizelle in Ihrem Körper fällt der Startschuss für die Vorbereitungen auf die Schwangerschaft. Tatsächlich beginnt diese natürlich erst in zwei Wochen, nachdem die Eizelle befruchtet wurde. Weil aber nicht alle Frauen ihren Eisprung wahrnehmen, wird ab dem ersten Tag der letzten Regelblutung gezählt. Wenn alles klappt, können Sie in etwa 280 Tagen Ihr Baby in den Armen halten.



Diese Grafik zeigt die innere Anatomie der weiblichen Geschlechtsorgane: Im oberen Teil der birnenförmigen Gebärmutter befinden sich auf beiden Seiten die trichterförmigen Eileiter und an deren Enden die Eierstöcke.

1. TAG

SSW 0+1 {Noch 279 Tage}

Das Wunder beginnt ...

Auch wenn der erste Tag Ihrer letzten Regelblutung streng genommen noch gar nicht der erste Tag der Schwangerschaft ist, dient er als Berechnungsgrundlage für die Dauer der Schwangerschaft. Tatsächlich beginnt diese natürlich erst mit der Befruchtung – und bis dahin dauert es noch ungefähr zwei Wochen. Eine normale Schwangerschaft mit 280 Tagen (oder auch zehn Mondzyklen à 28 Tagen) ist somit 14 Tage länger berechnet, als die Kindesentwicklung tatsächlich dauert. Aber der errechnete Geburtstermin ist ja

auch eher ein Anhaltspunkt. Die wenigsten Kinder erblicken genau am »Stichtag« das Licht der Welt. Doch bis es überhaupt so weit ist, stehen Ihnen 40 ganz besondere Wochen bevor, in denen Sie miterleben dürfen, wie ein neuer Mensch in Ihnen heranwächst. Versuchen Sie, jeden einzelnen Tag davon zu genießen.

UPS, SCHWANGER!

Keine Panik, sollten Sie erst später erfahren haben, dass Sie schwanger sind, selbst wenn Sie in dieser Zeit Alkohol getrunken, geraucht oder Medikamente eingenommen haben. Der kleine Embryo wird in Ihrem Körper erstaunlich gut geschützt.

GUT ZU WISSEN

DAS ALLES-ODER-NICHTS-PRINZIP

Natürlich ist es am besten, die Finger von Alkohol, Nikotin und sonstigen Drogen sowie von Medikamenten zu lassen, wenn Sie schwanger werden möchten. Denn all diese Stoffe können fruchtschädigend wirken. Allerdings ist diese Empfehlung leider manchmal fernab jeder Realität. Vielleicht ist die Schwangerschaft gar nicht geplant und dennoch gewollt. Alles ist möglich. Zum Glück gibt es bei der Entwicklung neuen Lebens eine Art Sicherheitsfunktion. So können sich die kleinen Zellen in den ersten Tagen der Kindesentwicklung in alle möglichen Zelltypen differenzieren, beispielsweise in Hautzellen, in Zellen der inneren Organe oder in Nervenzellen. In der Medizin bezeichnet man sie daher als pluripotent. Das Gute daran: Ist eine Zelle beschädigt, kann sie meist noch repariert oder durch eine andere Zelle ersetzt werden. Nur wenn die

Schäden so gravierend sind, dass keine gesunde Frucht entstehen kann, stirbt der Embryo ab. Diesen Prozess bezeichnet man als das Alles-oder-nichts-Prinzip. Die meisten Frauen bemerken in so einem Fall nicht einmal, dass sie eine Fehlgeburt haben. Schließlich setzt die Blutung, die die geschädigte Frucht mit herauspült, zum normalen Zeitpunkt der Periode ein, allenfalls leicht verzögert. Das Alles-oder-nichts-Prinzip gilt allerdings nur etwa für die ersten 15 Tage. Danach beginnt die sogenannte Organogenese, also die Ausbildung der inneren Organe – das empfindlichste Stadium der Schwangerschaft. Sobald Sie wissen, dass Sie schwanger sind, sollten Sie also definitiv die Finger von allen Giften lassen.

13. TAG

SSW 1+6 {Noch 267 Tage}

Es wird zwar noch mehrere Wochen dauern, bis das Baby in Ihrem Bauch so groß geworden ist wie das Kind auf diesem Bild. Aber der Embryo ist von der ersten Sekunde an eng mit Ihnen vernetzt. Über Ihr Blut wird auch sein Blutkreislauf mit allen Nähr- und Vitalstoffen versorgt, die er braucht. Genauso aber dringen auch Gifte wie Nikotin und Alkohol in seinen winzigen Körper. Daher ist es wichtig, von Anfang an darauf zu verzichten – am besten schon, bevor Sie überhaupt schwanger werden.



Der Eisprung: Ungefähr 14 Tage nach Beginn der letzten Menstruationsblutung platzt im Eierstock ein Eizellbläschen. Daraus schießt eine reife Eizelle in den Eileitertrichter.

14. TAG

SSW 2+0 {Noch 266 Tage}

So gefährlich sind Nikotin und Alkohol

Noch immer wird häufig unterschätzt, welches Risiko der Genuss von Nikotin und Alkohol in der Schwangerschaft für das ungeborene Baby wirklich bedeutet. So erhöht Rauchen in der Schwangerschaft das Risiko einer Fehl-, Früh- oder Totgeburt, nach der Geburt steigt die Wahrscheinlichkeit für den plötzlichen Kindstod. Daher ist es das Beste, Sie hören mit dem Rauchen auf, bevor Sie schwanger werden. Aber auch wenn Sie das nicht schaffen: Jede Zigarette, die Sie in der Schwangerschaft pro Tag weniger rauchen, verbessert die Chancen Ihres Kindes. Denn mit jeder Zigarette gelangen über Plazenta und Nabelschnur unzählige Schadstoffe direkt zu Ihrem Baby und behindern sein gesundes Wachstum. Bitten Sie auch Ihre Freunde, Verwandten und vor allem Ihren Partner, in Ihrer Gegenwart nicht zu rauchen. Auch Ihr Arbeitsplatz sollte nicht ver-

qualmt sein. Nach dem Mutterschutzgesetz ist Ihr Arbeitgeber dazu verpflichtet, Ihnen eine rauchfreie Umgebung zur Verfügung zu stellen.

Alkohol, nein danke!

Experten gehen davon aus, dass allein in Deutschland jährlich etwa 10 000 Kinder durch Alkohol geschädigt werden. Verantwortlich dafür ist nicht nur intensiver Alkoholkonsum. Bereits geringere Alkoholmengen oder vereinzelte Trinkexzesse können die Gesundheit Ihres Babys beeinträchtigen. Denn jeder Tropfen gelangt über Blut und Plazenta direkt zu ihm. Verzichten Sie daher am besten ganz auf Alkohol.

GUT ZU WISSEN

Strategien GEGEN DIE ABHÄNGIGKEIT

- Wählen Sie einen Tag, an dem Sie aufhören. Sorgen Sie für Ablenkung und verwöhnen Sie sich mit einem Stadtbummel oder Kinobesuch.
- Werden Sie sich über Ihr Rauchverhalten klar: Wann ist die Zigarette für Sie am wichtigsten? Finden Sie gute Alternativen. Statt beispielsweise alles auf einmal erledigen zu wollen und dabei gestresst zu rauchen, setzen Sie vorher Prioritäten.
- Falls auch Ihr Partner raucht, versuchen Sie gemeinsam aufzuhören. So können Sie sich gegenseitig unterstützen, wenn die Versuchung zu groß wird.
- Gönnen Sie sich während der Arbeit bewusst mehr Ruhepausen, in denen Sie kurz entspannen, frische Luft schnappen und neue Energie tanken.
- Stellen Sie einen Obstteller an die Stelle, an der bisher die Zigarettenschachtel lag, und ersetzen Sie den automatischen Griff zur Zigarette durch einen Apfel oder eine Banane.

RAUCHENTWÖHNUNG

Krankenkassen und sozialmedizinische Einrichtungen helfen bei der **Rauchentwöhnung**. Informieren Sie sich über die **Beratungstelefone** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung oder des Deutschen Krebsforschungszentrums.