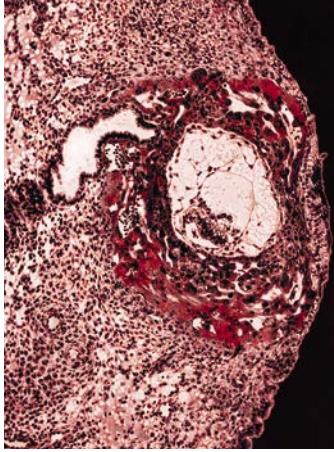


# TATSÄCHLICH SCHWANGER!

Auch wenn ein Urintest frühestens Ende der Woche die Schwangerschaft bestätigen kann, spüren viele Frauen schon jetzt, dass es geklappt hat. Die Zeichen dafür sind zwar nicht immer angenehm, aber Sie können sich freuen: Übelkeit und Müdigkeit zeigen, dass Ihr Körper auf Schwangerschaft umstellt. Mit einer abwechslungsreichen Ernährung und einem aktiven Lebensstil können Sie sich selbst etwas Gutes tun und bereits vor der Geburt die Weichen für eine gesunde Gewichtsentwicklung Ihres Babys stellen.



WOCHE  
**4**



Zu dem Zeitpunkt, an dem unter normalen Umständen die nächste Periode eingesetzt hätte, hat die befruchtete Eizelle sich bereits vollständig in die Gebärmutterwand eingenistet.

## 22. TAG

**SSW 3+1** {Noch 258 Tage}

### Wie sich Ihr Körper verändert

Nach der Befruchtung beginnt Ihr Körper mit der Bildung von schwangerschaftserhaltenden Hormonen, die den normalen Menstruationszyklus unterbrechen. Dazu gehören humanes Choriongonadotropin (hCG), Östrogen und Progesteron.

In der Gebärmutterhaut bildet sich ein weiches Polster, in das sich die äußeren Zellen der Zellkugel (Blastozyste) verankern. Vielleicht beobachten Sie nach der Einnistung eine leichte rosaarbene oder bräunliche Blutung, die aber rasch wieder aufhört. Verantwortlich für diese Einnistungs- oder Nidationsblutung, die etwa bei einem Drittel aller schwangeren Frauen sichtbar auftritt, sind kleine Gefäße in der Gebärmutterhaut, die beim Andocken der Eizelle verletzt werden. Zuweilen wird die Blutung von ziehenden Schmerzen im Unterleib begleitet, weshalb sie manche Frauen als Monatsblutung interpretieren, auch wenn die Einnistungsblutung deutlich schwächer ist als diese.

Bei der Mehrheit der Schwangeren ist die Blutung so schwach, dass sie äußerlich gar nicht hervortritt.

#### GUT ZU WISSEN

### DAUER DER SCHWANGERSCHAFT

Eine normale Schwangerschaft umfasst insgesamt 40 Wochen beziehungsweise zehn Monate. Wundern Sie sich aber nicht darüber, dass die Angaben zum Alter des Babys und der Zeit der Schwangerschaft sich unterscheiden. Weil sich der genaue Zeitpunkt des Eisprungs rückwirkend nicht bei allen Frauen eindeutig bestimmen lässt, beginnt die Schwangerschaft gemeinhin mit dem ersten Tag der letzten Regelblutung, auch wenn das Kind zu diesem Zeitpunkt noch gar nicht gezeugt ist. Das Baby in Ihrem Bauch ist also immer rund zwei Wochen jünger, als die Schwangerschaftswochen angeben.

### Achten Sie auf Ihr Gewicht

Übergewicht, eine zu üppige Ernährung, Bewegungsmangel und daraus resultierende Stoffwechselkrankungen wie ein Schwangerschaftsdiabetes erhöhen das Risiko, dass Ihr Baby mit einem hohen Gewicht zur Welt kommt. Dies wiederum kann bis ins Erwachsenenalter negative Auswirkung auf die Entwicklung haben. Mehr als 60 Studien mit etwa 640 000 Teilnehmerinnen wurden in der Berliner Charité ausgewertet. Sie zeigen, dass Neugeborene mit einem Geburtsgewicht über 4000 Gramm ein doppelt so hohes Risiko haben, später übergewichtig zu werden und an Diabetes zu erkranken, als leichtere Babys. Mit einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung und einem aktiven, bewegten Lebensstil tun Sie sich also nicht nur selbst etwas Gutes, sondern stellen bereits vor der Geburt die Weichen für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes.

#### SCHNELLES ENDE

Wenn äußere Einwirkungen wie Alkohol, Medikamente oder bestimmte Infektionskrankheiten den Embryo bei der Einnistung der Eizelle in die Gebärmutterhaut schädigen, endet die Schwangerschaft, bevor die Frau etwas davon bemerkt.



Die Entwicklung des Babys geht rasend schnell voran. Es ist zwischen 17 und 22 Millimeter groß, wobei der Kopf das meiste davon ausmacht. Der Hals entsteht und trennt den voluminösen Kopf vom restlichen Körper.

## 60. TAG

**SSW 8+4** {Noch 220 Tage}

### Magnesium, ein wichtiger Mineralstoff

Magnesium kommen verschiedene Aufgaben im Stoffwechsel zu, zum Beispiel beim Knochenaufbau und der Bildung der Zähne. Daher ist der Umsatz gerade in der Schwangerschaft besonders hoch. Trotzdem lässt sich nach Ansicht von Ernährungsexperten der tägliche Bedarf für schwangere Frauen in Deutschland, Österreich und der Schweiz gut über die Nahrung decken.

Bei einigen Schwangerschaftsbeschwerden wie Wadenkrämpfen wird die Frauenärztin zusätzlich ein

Magnesiumpräparat verschreiben. Die Einnahme von Magnesium bei Verdacht auf vorzeitige Wehen wurde dagegen in Studien als wirkungslos erkannt. Wird das Mittel nicht oral verabreicht, ist diese Maßnahme sogar mit erhöhten gesundheitlichen Risiken für das Kind verbunden.

**Achtung:** Weil sich Magnesium und Eisen gegenseitig bei der Aufnahme behindern, sollten entsprechende Präparate in ausreichend großem zeitlichen Abstand eingenommen werden.

### Der Tagesbedarf

liegt bei 310 Milligramm in der Schwangerschaft und 390 Milligramm in der Stillzeit.



### Gemüsesorten

wie Spinat, Schwarzwurzeln und Kohlrabi sind gute Magnesium-lieferanten.

### Bananen

liefern mit 50 Milligramm/150 Gramm besonders viel Magnesium.

### Größere Mengen

stecken etwa in Vollkorn, Vollkornprodukten und Kartoffeln.

Ebenfalls **magnesiumreich**: Sonnenblumenkerne, Hülsenfrüchte, Amaranth und Tofu.



Hier sind die Schwimmhäute zwischen Fingern und Zehen gut zu sehen. Die Arme werden länger und sind in den Ellbogen gebeugt. Die Genitalien beginnen sich zu formen, sind im Ultraschall aber noch nicht zu erkennen.

## 61. TAG

**SSW 8+5**

{Noch 219 Tage}

### Niedrigen Eisenwerten vorbeugen

Der Körper benötigt Eisen unter anderem, um rote Blutkörperchen aufzubauen und damit die Sauerstoffversorgung zu sichern. Durch die Umstellungen in der Schwangerschaft steigt das Blutvolumen, ohne dass sich die Blutkörperchen in gleichem Maße vermehren. Dadurch kommt es zu einer relativen Erniedrigung, sozusagen einer Verdünnung des Eisengehalts im Blut. Doch erst wenn in bestimmten Schwangerschaftsabschnitten spezifische Bluteisen-

werte unterschritten werden, deutet dies auf eine Mangelversorgung hin. Dann spricht man von einer Anämie. Nur in diesem Fall wird eine zusätzliche Einnahme von Eisen empfohlen.

Weil Vitamin C die Eisenaufnahme unterstützt, empfiehlt es sich, zum Essen ein Glas frisch gepressten Orangen- oder Grapefruitsaft zu trinken. Gerbstoffe in Tee und Kaffee verschlechtern die Eisenaufnahme im Körper.

Die empfohlene **Eisenmenge** für eine Schwangere beträgt 20 bis 30 Milligramm pro Tag.

**Fleisch** besitzt den höchsten Eisengehalt, da es selbst eisenhaltige Blutkörperchen enthält.

**Gemüse** wie Rote Bete, Mangold, Spinat, Pfifferlinge oder Ingwer sind gute Eisenlieferanten.

**Spezielle Säfte** aus Kräuterextrakten wie Floradix® oder Kräuterblut® sind in der Apotheke erhältlich.



Als gute **Eisenlieferanten** gelten auch getrocknete Aprikosen, Amaranth, Sesam und Melasse.

# VATER WERDEN

Wenn ein Mann erfährt, dass er Vater wird, ist es ganz normal, dass er genau wie seine Partnerin erst einmal eine Flut an Gefühlen verarbeiten muss: Freude und Stolz, Unsicherheit über das, was ihn erwartet und wie sich die Partnerschaft entwickeln wird, Angst vor der großen Verantwortung ... Ein Baby wird Ihr Leben für immer verändern. Es wird eine abenteuerliche, aber auch sehr schöne Er-

fahrung für Sie als Paar oder Familie sein, die Sie näher zueinander bringen kann. Dabei ist es wichtig, liebevoll miteinander umzugehen. Als Mann sollten Sie mit Ihrer Partnerin über Ihre Gedanken und Gefühle reden. Wenn Sie Ihrer Partnerin ein Gefühl der Sicherheit geben und Sie beide sich über Ihre Gefühle austauschen, haben Sie den ersten wichtigen Grundstein für eine glückliche Familie gelegt.

## Plötzlich außen vor?

In der Schwangerschaft kann es immer wieder einmal vorkommen, dass Sie sich ausgeschlossen und allein fühlen. Das ist nicht weiter verwunderlich. Während Sie vorher füreinander die wichtigsten Menschen waren, steht nun ein anderes Wesen an erster Stelle. Sich mit dieser Realität schon jetzt auseinanderzusetzen und mit der Partnerin über die Gefühle und auch Ängste zu sprechen, die dabei in Ihnen auftauchen, ist sehr hilfreich. Denn die durchwachten Nächte mit dem Baby, die vollen, schmerzempfindlichen Brüste in der Wochenbettzeit und die körperlichen und seelischen Umstellungsprozesse sind einer Auseinandersetzung nicht zuträglich. Wenn Sie alles interessiert, was mit der Schwangerschaft Ihrer Partnerin und der Geburt des Babys zu tun hat, werden Sie bei den vorgeburtlichen Untersuchungen, der Wahl des Geburtsortes und bei Geburtsvorbereitungskursen schnell feststellen, dass diese Welt extrem weiblich geprägt ist. Daher ist es gut, dass an einigen Kliniken und in großen Städten zunehmend Orte entstehen, an denen sich werdende Väter treffen und mit Gleichgesinnten austauschen können. Nutzen Sie solche Angebote! Sie werden sehen, dass Sie mit Ihren Fragen und Sorgen nicht allein sind, sondern sie mit anderen Männern in der gleichen Situation teilen.

*Die Schwangerschaft kann eine Partnerschaft enorm stärken, wenn sich beide darauf einlassen.*



## Die Partnerin unterstützen

Als Mann können Sie Ihre Partnerin in der Schwangerschaft und bei der Geburt wirklich unterstützen – jenseits aller Klischees vom hechelnden Ehegatten im Geburtsvorbereitungskurs. Und die allermeisten Frauen wünschen sich diese Unterstützung auch. Nehmen Sie sich zum Beispiel die Zeit, Ihre Partnerin zu den Vorsorgeuntersuchungen zu begleiten. Dort werden auch Ihre eigenen Fragen Gehör finden. Bei einer Ultraschalluntersuchung können Sie Ihr Baby sehen und ein erstes Foto in den Händen halten. Eine Hebamme kann Ihnen zeigen, wie Sie ab der 22. bis 24. Schwangerschaftswoche die Bewegungen Ihres Babys fühlen und in späteren Wochen mit etwas Glück vielleicht sogar die kleinen Händchen und Füßchen tasten können. Ungefähr ab der 30. Schwangerschaftswoche können Sie dann auch die Herztöne des Babys hören. Legen Sie dazu Ihr Ohr auf den Unterbauch Ihrer Partnerin und lauschen Sie! Reden Sie mit Ihrem Baby oder singen Sie ihm etwas vor. So wird es sich nach der Geburt beim vertrauten Klang Ihrer Stimme gleich zu Hause angekommen fühlen. All diese Dinge helfen Ihnen dabei, eine gute Beziehung zu Ihrem Kind aufzubauen.

Wenn Sie diese Dinge gern tun, wird sich Ihre Partnerin mit den kolossalnen Veränderungen in ihrem Leben nicht mehr so allein fühlen. Und Sie werden sehen, dass diese Erfahrungen durch nichts zu ersetzen sein werden. Weitere positive »Nebeneffekte«: Eine Studie bestätigt nicht nur, dass Männer, die sich aktiv an der Erziehung und Betreuung ihrer Kinder beteiligen, bei Frauen beliebter sind. Die Väter sind auch selbst deutlich zufriedener als Männer, die sich stärker auf eine reine Versorgerrolle beschränken. Eine weitere Studie kam zu dem Ergebnis, dass Väter, die sich für die Familie engagieren, besonders die Entwicklung von Jungen positiv beeinflussen. Wenn das keine Motivation ist.

## Kleine »Aufmerksamkeiten«

Interesse für das wachsende Leben zu zeigen ist natürlich immens wichtig. Es gibt darüber hinaus aber auch noch viele andere Möglichkeiten, wie Sie Ihre Partnerin unterstützen können:

- Als Raucher sollten Sie versuchen, Ihren Zigarettenkonsum zu reduzieren oder sogar ganz mit dem Rauchen aufzuhören. Um Ihre Partnerin und Ihr Baby nicht durch Passivrauchen zu belasten, gehen Sie zum Rauchen auf jeden Fall vor die Wohnungstür oder auf den Balkon.
- Lassen Sie Ihre Partnerin ausschlafen und bereiten Sie das Frühstück vor.
- Übernehmen Sie zusätzliche Pflichten im Haushalt, wie zum Beispiel den Einkauf.
- Gestalten Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin das Kinderzimmer.
- Helfen Sie bei der Auswahl und dem Kauf der Babykleidung und des anderen Zubehörs.
- Wenn Ihre Partnerin einen gemeinsamen Geburtsvorbereitungskurs besuchen möchte, nehmen Sie sich die Zeit, sie zu begleiten.
- Versuchen Sie zum Ende der Schwangerschaft, Geschäftsreisen zu vermeiden, weil es einige Babys etwas eiliger haben und Ihre Partnerin sich dann sicherer fühlt.



*Dem Zauber eines neuen Menschleins kann sich niemand entziehen – schon gar nicht der Papa.*

# 214. TAG

**SSW 30+4**

{Noch 66 Tage}

## Indische Brücke und Knie-Ellbogen-Lage

Wenn das Baby in der Beckenendlage liegt und keinerlei Anstalten macht, sich von alleine zu drehen, können Sie versuchen, es dazu zu animieren und so Eingriffe wie die äußere Wendung oder den Kaiserschnitt zu vermeiden. Leider gibt es aber keine Garantie auf Erfolg, weil manche Babys scheinbar einfach mit dem Po voran zur Welt kommen wollen. Die indische Brücke ist eine Übung, die Sie täglich ein- bis zweimal für 15 bis 20 Minuten durchführen können – allein oder noch besser mit Ihrem Partner. Sie lagern dazu das Becken hoch, indem Sie die Knie über die Schultern Ihres vor Ihnen knienden Partners oder, wenn Sie allein sind, über einen mit Kis-

sen erhöhten Sessel oder Stuhl legen. Versuchen Sie in dieser Position, so gut es geht, zu entspannen und ruhig zu atmen.

Die Knie-Ellbogen-Lage unterstützt ebenfalls die »Drehfreudigkeit« des Babys. Sie wird von vielen Frauen als sehr viel angenehmer empfunden als die indische Brücke. Gehen Sie zunächst in den Vierfüßerstand. Die Arme liegen angewinkelt nach vorn gerichtet auf dem Boden. Strecken Sie dann den Po nach oben und lassen Sie den Bauch nach unten hängen. Verweilen Sie täglich für 15 Minuten in dieser Position. Nutzen Sie die Zeit, um mit Ihrem Baby zu reden und ihm Ihre Wünsche mitzuteilen.

Bis zur Geburt drehen sich viele Babys auch noch ohne Unterstützung. Besprechen Sie mit Ihrer Hebamme, ab wann Hilfestellungen wie die Knie-Ellbogen-Lage sinnvoll sind.





*Moxazigarren und -hütchen sollen wie Akupunkturneedeln den Energiefluss anregen.*

# 215. TAG

**SSW 30+5**

{Noch 65 Tage}

---

## Hilfe aus Fernost

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) hat auch in die Geburtsvorbereitung Einzug gehalten und kann bei der Drehung des Babys aus einer Beckenendlage in die Schädel Lage unterstützend wirken. Die klassische Akupunktur mit einer individuellen Punktkombination kann und sollte immer nur durch erfahrene Behandlerinnen durchgeführt werden. Fragen Sie Ihre Hebamme oder Ärztin, ob sie Akupunktur anbietet oder Ihnen jemanden empfehlen kann.

### Moxibustion

Das am häufigsten eingesetzte Mittel zur Unterstützung der spontanen Wendung in der TCM ist die Moxibustion, auch Wärmeakupunktur genannt, bei der mithilfe einer glimmenden Beifuß-Zigarre ein Punkt an den Außenseiten der kleinen Zehen stimuliert wird. Die Behandlung erfolgt ab der 34. bis 36. Schwangerschaftswoche in vier Sitzungen, die im Abstand von zwei bis sieben Tagen erfolgen.

Meist spürt die Schwangere schon während der Moxibustion vermehrte Kindsbewegungen, die bis zu 24 Stunden anhalten können. In dieser Phase dreht sich das Kind häufig spontan in die Schädel Lage. Der Erfolg solcher Behandlungen ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen: Nach einer Studie der Frauenklinik Mannheim erhöht sich durch Moxibustion die Rate der Spontandrehungen bei Erstgebärenden von 25 auf über 50 Prozent, ohne dass Komplikationen beobachtet wurden, etwa ein vorzeitiger Blasensprung.

### GUT ZU WISSEN

## DIE DREHUNG VISUALISIEREN

Bei dieser Methode setzen Sie sich zweimal am Tag für zehn Minuten und möglichst mit leerem Magen an einen ruhigen Platz. Wenn Sie eine bequeme Position gefunden haben, konzentrieren Sie sich mit geschlossenen Augen und langsamem Atemzügen darauf, dass sich Ihr Bauch entspannt. Geben Sie mit jedem Ausatmen Spannung ab. Wenn sich Ihr Bauch weich anfühlt, stellen Sie sich vor, wie sich Ihr Baby über eine Rolle vorwärts oder rückwärts darin dreht. Nachdem Sie diesen Purzelbaum intensiv visualisiert haben, lösen Sie sich von dem Bild, atmen noch einmal tief in den Bauch hinein und öffnen die Augen.



# *Das Wunder der* **9 MONATE**



Tag für Tag begleitet dieser umfassende Ratgeber Ihre Schwangerschaft – mit beeindruckenden Fotos, fundierten Informationen und hilfreichen Tipps von Hebamme und Ärztin.

- Spektakuläre Aufnahmen aus dem Uterus zeigen, wie sich Ihr Baby täglich entwickelt.
- Alle Veränderungen im Körper der Frau werden anschaulich erklärt – verständlich und mit zahlreichen Fotos, Ultraschallaufnahmen und Illustrationen.
- Gesunde Ernährung, Wohlbefinden, Untersuchungen, Beschwerden, Geburt und Wochenbett – dieses Standardwerk erklärt in jeder Phase der Schwangerschaft, was jetzt gerade wichtig für Sie ist.