



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 Gebärmutterschleimhaut 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 machtvoll 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?

Jein. 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.



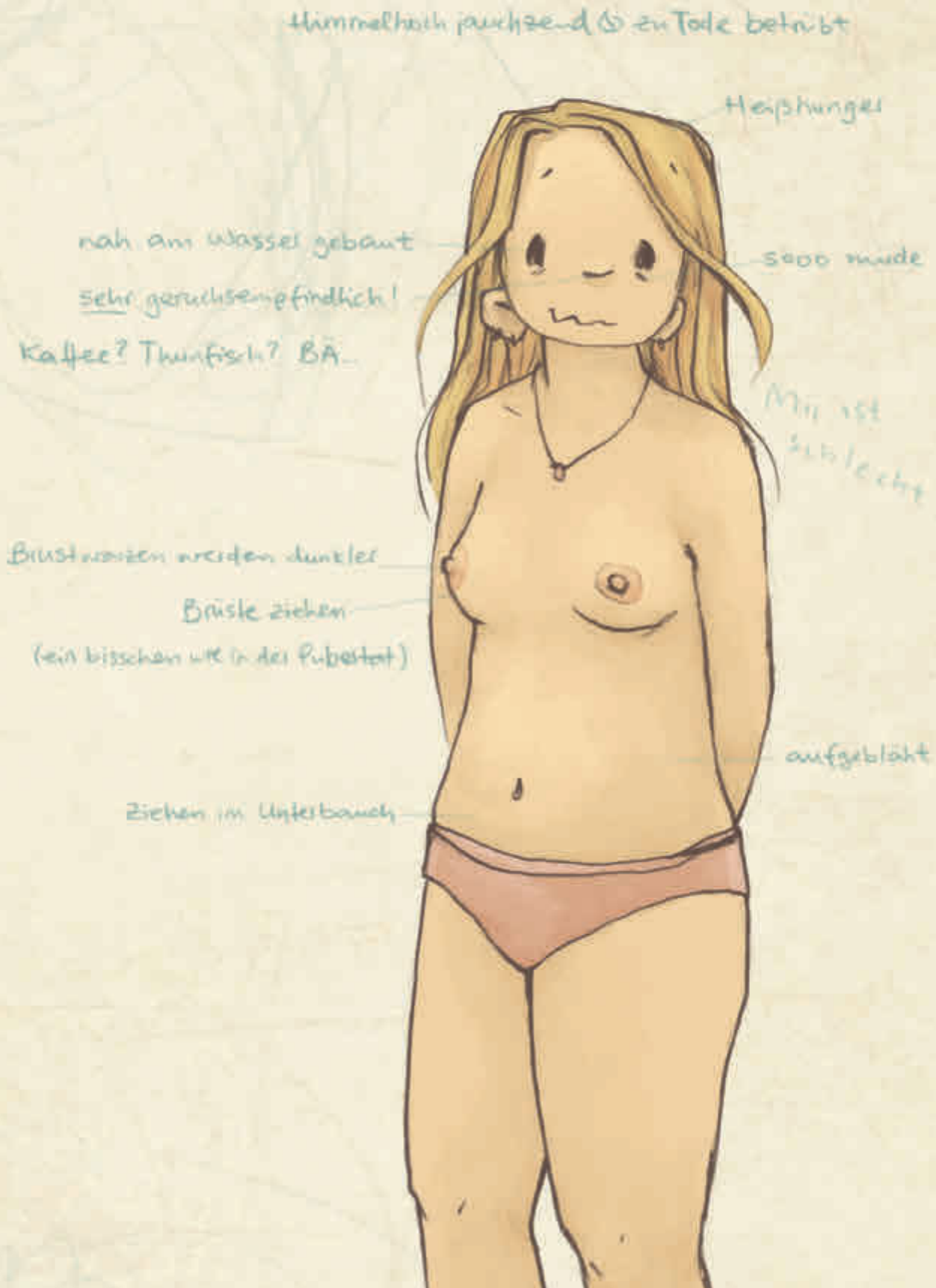
Kein Scherz: Bis vor etwa 70 Jahren wurden teilweise afrikanische Krallenfrösche als Schwangerschaftsorakel genutzt. Man injizierte Blut oder Urin der möglicherweise Schwangeren in den dorsalen Lymphsack der Froschweibchen. Wenn die Frau, von der das Blut oder der Urin stammte, schwanger war, bewirkten 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



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.



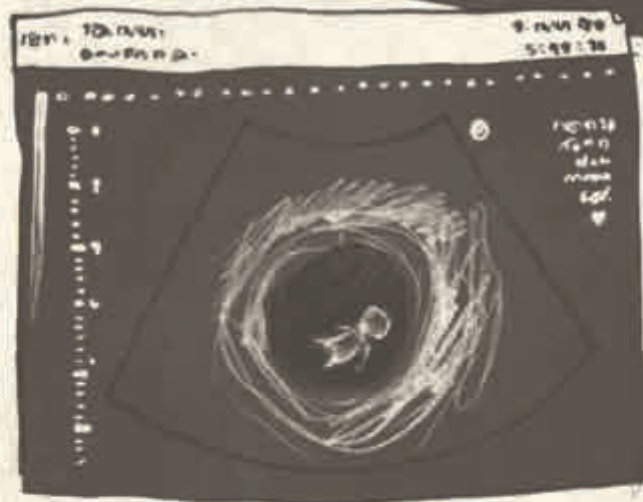
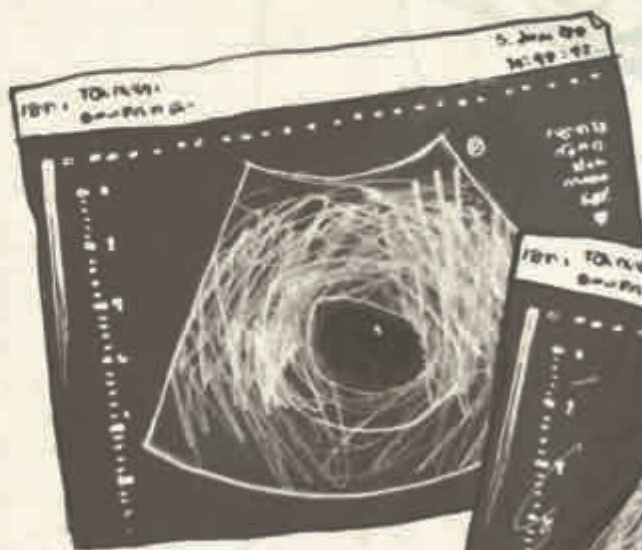
Eine neue Zeitrechnung beginnt

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 wärest 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

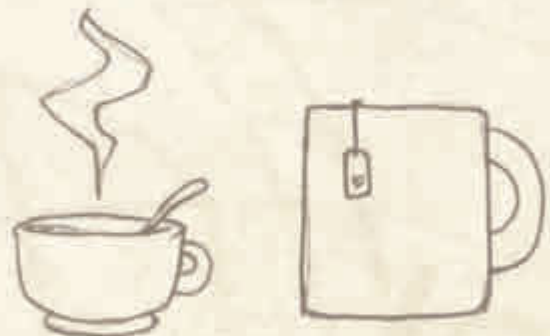
Was passiert?

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 Fröhchen, 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) empfehlen, 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 befruchteten 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.