

WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Schwangerschafts-Terminkalender

1. Monat (SSW 1 - 4)

Was ist bloß mit mir los?

Ständig müde, Stimmungsschwankungen und dann noch diese leichte Übelkeit ... Wer weiß, auf welche Zeichen man achten muss, ahnt manchmal schon sehr früh, dass ein Baby unterwegs ist. Alle anderen merken einfach nur, dass irgendetwas los ist - oder sie merken trotz der hormonellen Umstellung, die der Körper in dieser frühen Phase durchmacht, gar nichts. Auch ein Schwangerschaftstest zeigt jetzt noch kein positives Ergebnis an.

Beim Baby dagegen ist schon einiges los:

- Die befruchtete Eizelle nistet sich in der Schleimhaut der Gebärmutter ein.
- Die zellulären Anlagen für alle Organe und Organsysteme werden ausgebildet.
- Auch die Versorgung des Babys über die Plazenta wird vorbereitet.

2. Monat (SSW 5 - 8)

Schatz, ich bin schwanger!

Gleich nach Ausbleiben der Periode bringt ein Test Gewissheit: schwanger! Eine volle Ladung Hormone durchströmt jetzt den Körper. Was im ersten Monat noch ein Spaziergang war, kommt jetzt mit voller Wucht: Deine Gefühle schlagen Purzelbaum, Du könntest ständig schlafen, und die Schwangerschaftsübelkeit nimmt bei manchen Frauen (man sagt, vor allem bei denen, die ein Mädchen erwarten) jetzt wirklich gemeine Züge an.

Kein Wunder, schließlich passiert im Bauch jetzt einiges:

- Das Baby ist zum Ende des Monats ein ca. 5mm großer Embryo mit menschlichen Zügen.
- Schon jetzt werden Fruchtblase, Plazenta und Nabelschnur angelegt.
- Fast alle wichtigen Organe bilden sich aus.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... für den Schwangerschaftstest
- ... für den ersten Besuch beim Gynäkologen
- ... um Sport zu treiben (welche Sportarten in der Schwangerschaft am besten sind, siehst Du in der Checkliste)
- ... es dem Papa in spe zu verkünden

3. Monat (SSW 9 - 12)

Nur noch ein bisschen liegen bleiben ...

Es geht aufwärts: Im dritten Schwangerschaftsmonat klingen eventuelle Beschwerden meist langsam ab. Das ist auch gut so, denn dein Körper gönnt sich jetzt nach den Höchstleistungen der letzten beiden Monate eine Pause. Und das solltest Du auch tun - nimm dir jede Auszeit, die Du kriegen kannst, und bleib einfach noch ein bisschen liegen. Weil alle Sinne sensibler werden, kann es sein, dass Du den Duft deiner Lieblingspizza plötzlich ekelhaft findest, aber Heißhunger auf Himbeeren hast. Morgens. Abends. Nachts. Immer!

Dein Baby ist schon 5-6cm groß (!) und macht das meiste von allein:

- Die Entwicklung aller wichtigen Organanlagen, auch der Geschlechtsdrüsen, ist abgeschlossen.
- Die Reflexe bilden sich aus: Es greift nach der Nabelschnur, kann fühlen und träumen.
- Dein Baby wird jetzt über die Plazenta und die Nabelschnur versorgt.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... um es Familie und Freunden zu sagen - denn das Risiko einer Fehlgeburt ist jetzt deutlich kleiner
- ... um auch deinen Arbeitgeber und deine Kolleg/innen zu informieren
- ... für den ersten Blick aufs Baby per Ultraschall
- ... um dich noch mehr um deine Ernährung zu kümmern (auf was Du achten solltest, haben wir in einer Checkliste zusammengestellt)



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Schwangerschafts-Terminkalender

4. Monat (SSW 13 - 16)

Entspann dich!

Das anstrengende erste Drittel ist geschafft. Es kehrt ein bisschen Ruhe ein. Du bist froh, dass die Schwangerschaftsübelkeit vorbei ist und sich dein Körper und dein Hormonhaushalt an die Schwangerschaft gewöhnt haben. Merkst Du, wie dein Bauch langsam runder wird? Langsam lässt sich die Schwangerschaft nicht mehr verbergen. Viele Frauen beschreiben diese Phase als die schönste Zeit der Schwangerschaft.

Dein Baby ist bereits vollständig entwickelt und wird jetzt immer lebhafter:

- Am Ende des Monats ist es 12cm groß und wiegt ungefähr 100g.
- Es beginnt zu strampeln, bewegt Arme und Beine.
- Das Gesicht prägt sich aus.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... für eine Reise mit deinem Partner (wie Du am sichersten reist, erfährst Du in der Checkliste)
- ... um den Bauch zu pflegen und ihn auf die kommende Wandlung zur Kugel vorzubereiten (besondere Pflegetipps kannst Du in der Checkliste nachlesen)
- ... um eine Hebamme zu suchen (Tipps findest Du in der Checkliste)
- ... um dich beim Geburtsvorbereitungskurs anzumelden

5. Monat (SSW 17 - 20)

Die Zeit rast - Du nicht mehr!

Was war das? War das etwa ...? Ja, Du kannst jetzt die ersten zarten Bewegungen deines Babys spüren. Und während das Baby immer lebhafter wird, wirst Du langsam etwas unbeweglicher. Abends sind deine Beine oft schwer - um deine Venen zu entlasten, leg die Füße hoch, wann immer es geht. Wenn Du eine Fernreise geplant hast, solltest Du sie jetzt antreten.

Treten ist auch eins der Lieblingshobbys deines Babys:

- Es dreht sich und schlägt Purzelbäume.
- Mit ca. 25cm ist es zur „Halbzeit“ ungefähr halb so groß wie bei der Geburt.
- An den Zehen und Fingern haben sich schon winzige Nägel gebildet.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... um Infoabende der Geburtskrankenhäuser zu besuchen
- ... um dir einen Wellnessstag mit einer Freundin zu gönnen
- ... um einen Schwangerschaftskurs zu beginnen (in der Checkliste erfährst Du, welche es gibt)
- ... für die ersten Überlegungen zum Namen (welche gerade besonders beliebt sind, liest Du in der Checkliste)

6. Monat (SSW 21 - 24)

Puh - so lange noch?!

Jetzt beginnt bei vielen Frauen die Zeit der kleinen Wehwehen. Der Rücken schmerzt vom ungewohnten Gewicht - und vielleicht auch vom Baby, das auf den Ischiasnerv drückt -, häufig gesellen sich Sodbrennen und sogar Alpträume hinzu. Doch keine Sorge: Erstens ist das ganz normal, und zweitens verfliegen all diese Sorgen beim Anblick deines Babys auf den neuen Ultraschallbildern.

Denn das kann sich inzwischen wirklich sehen lassen:

- Dein Baby ist jetzt schon ca. 30cm groß und wiegt 600g.
- Es verschläft ca. 20 Stunden des Tages.
- Selbst die ersten Probewehen hält es klaglos durch.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... für die zweite Ultraschalluntersuchung
- ... um dich für ein Krankenhaus zu entscheiden (Tipps zur richtigen Wahl gibt's in der Checkliste)
- ... um dich nach Auto-Kindersitzen umzusehen
- ... um entspannt in Einrichtungsmagazinen fürs Kinderzimmer zu blättern



WELCOME! to the family

INFOS & TIPPS ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Schwangerschafts-Terminkalender

7. Monat (SSW 25 - 28)

Langsam wird's ernst!

Ein Deckchen hier, ein Mobile da - und dann dieser süße Teppich ... Hat bei dir der Nestbautrieb eingesetzt? Es macht aber auch zu viel Spaß, das Zimmer für das Baby so schön wie möglich einzurichten! Außerdem ist jetzt die perfekte Zeit zum Shoppen: Nicht mehr lange, und der Bauch ist so groß, dass alles viel beschwerlicher wird. Also kauf dich glücklich!

Dein kleiner Mitbewohner unternimmt auch schon einiges:

- Dein Baby lernt schlucken, indem es immer mal wieder Fruchtwasser trinkt.
- Mit ca. 1.000g ist es jetzt so schwer wie ein Liter Milch.
- Es reagiert auf Geräusche von außen und mag es, wenn Mama oder Papa mit ihm sprechen.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... um im Krankenhaus einen Termin für die Anmeldung zur Geburt (ab SSW 34) zu vereinbaren
- ... um dich über die verschiedenen Geburtsarten zu informieren (eine Übersicht siehst Du in der Checkliste)
- ... für Probefahrten mit verschiedenen Kinderwagen-Modellen (Tipps findest Du in der Checkliste)
- ... um das Kinderzimmer zu streichen

8. Monat (SSW 29 - 32)

Langsam wird's ernst!

Kannst Du es auch schon kaum noch erwarten, dein Baby zu sehen und in den Arm zu nehmen? Zehn Monate können echt lang sein! Vertreib dir die Zeit mit Dingen, die Du mit Baby erstmal nicht mehr machen kannst: Geh essen oder ins Kino, stürz dich ins Nachtleben (und trink dabei nur Wasser und Saft!) oder gönne dir ein Wochenende mit deiner besten Freundin.

„Bist Du groß aber geworden!“ gilt in diesem Monat nicht nur für deinen Bauch:

- Dein Baby ist ca. 1.700g schwer und 42cm groß.
- Bis auf seine Lungen ist es vollständig entwickelt.
- Es kann nicht nur hören und zwischen hell und dunkel unterscheiden, sondern jetzt auch schmecken.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... um das Kinderzimmer einzurichten
- ... für den letzten Blick aufs Baby per Ultraschall, bevor Du es bald live siehst
- ... um im Büro langsam alles für die Job-Übergabe vorzubereiten
- ... für ein Foto-Shooting mit Bauch - eine tolle Erinnerung!

9. Monat (SSW 33 - 36)

Die Aufregung steigt!

In diesem Monat heißt es Abschied zu nehmen: 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt dein Mutterschutz. Zeit, deinen Schreibtisch auszuräumen und einen letzten koffeinfreien Latte Macchiato mit den Lieblingskolleginnen zu trinken! Zu Hause erwartet dich dein Nest mit tausend Dingen, die noch erledigt und organisiert werden müssen. Aber Du schaffst das!

Auch dein Baby hat wieder viel geschafft:

- Es hat sich gedreht und liegt nun bis zur Geburt mit dem Kopf in deinem Becken.
- Mit 2.700g und 47cm füllt es deinen Bauch ziemlich aus.
- Es strampelt mitunter so heftig, dass Du nicht schlafen kannst.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... für die Anmeldung zur Geburt im Krankenhaus
- ... um deine Elternzeit beim Arbeitgeber anzumelden
- ... um mit geburtsvorbereitender Akupunktur zu beginnen
- ... um die Krankenhaustasche vorzubereiten (was reingeht, siehst Du in der Checkliste)

10. Monat (SSW 37 - 40)

Die Aufregung steigt!

Ist das eine Wehe? So kurz vor der Geburt horchst Du sicher ganz genau in deinen Körper hinein. Aber eins können wir dir versichern: Wenn die Wehen tatsächlich einsetzen, erkennst Du sie! Bis dahin ruh dich aus und sammle Kraft - denn für die Geburt und die erste Zeit mit deinem Baby wirst Du sie brauchen. Wir wünschen dir alles Gute! Danke, dass wir dich und dein Baby begleiten durften.

Dein Baby ist jetzt bereit für die Geburt:

- Es ist über 50cm groß und wiegt weit mehr als 3.000g.
- Von seinen ersten Atemübungen (die Lungen sind fertig!) bekommt es Schluckauf.
- Sein Immunsystem ist stark genug, um es nach der Geburt mit kleineren Infekten aufzunehmen.

Der perfekte Zeitpunkt ...

- ... um die Erstausrüstung zusammenzustellen (was Du dafür brauchst, siehst Du weiter unten)
- ... um Kindersitz und Kinderwagen abzuholen, falls beides nicht längst bei dir steht
- ... um zu warten ...
- ... um zu warten ...
- ... um zu warten ...