

# Die Schwangerschaft – Folge 1

Sie haben gerade erfahren, dass Sie schwanger sind? Und plötzlich finden Sie sich in einem Wechselbad der Gefühle wieder? Sie haben viele hundert Fragen im Kopf? Dann werden Sie in unserer neuen Artikel-Serie alles finden, was Sie zum Thema Schwangerschaft wissen müssen - von der richtigen Ernährung, den richtigen Getränken bis hin zu speziellen Massnahmen bei den typischen Schwangerschaftsbeschwerden - selbstverständlich alles aus ganzheitlicher Sicht. Wir wünschen Ihnen viel Spass sowie eine gesunde und unbeschwerte Schwangerschaft :-)

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 22. October 2019

Stand: 22. October 2019

## Ihre Schwangerschaft: 40 spannende Wochen

Die meisten Frauen merken spätestens beim Ausbleiben der Monatsblutung, dass etwas anders ist als sonst und machen dann einen Schwangerschaftstest. Ist der Test positiv, bedeutet das: Sie sind schwanger. Tatsächlich ist zu diesem Zeitpunkt Ihr Baby gerade mal zwei Wochen alt und mit blossem Auge unsichtbar.

Die Mediziner und Hebammen haben jedoch eine andere Altersangabe für die ungeborenen Babys entwickelt: Sie rechnen vom ersten Tag der letzten Monatsblutung an, weil sich dieser Tag eindeutiger bestimmen lässt als der tatsächliche Tag der Befruchtung. Somit ist Ihr Baby mit Durchführung des Tests bereits rein rechnerisch vier Wochen alt.

Nach dieser Rechnung dauert eine normale Schwangerschaft 280 Tage oder 40 Wochen. Die Geburtsspezialisten rechnen die 40 Wochen wiederum in 10 Monate um, wobei ein Monat exakt vier Wochen beinhaltet. Man spricht daher von Mondmonaten und nicht von normalen Kalendermonaten.

Zusätzlich wird die Schwangerschaft noch in drei Abschnitte unterteilt. Einer dieser Abschnitte, das sogenannte Trimenon, dauert 12 bis 13 Wochen.

# Das erste Trimenon: Ihr süßes Geheimnis

Das erste Trimenon, also die ersten 12 Wochen, gelten als die sensibelste Phase Ihrer Schwangerschaft. In dieser Zeit entwickelt sich die befruchtete Eizelle zu einem fünf Zentimeter grossen Baby, in dem bereits alles angelegt und entwickelt ist. Jedes Organ ist entstanden, Augen, Ohren, Nase und Mund, und sogar die Zahnknospen sind schon im Kiefer angelegt.

Arme, Hände und Finger sind zu erkennen und ebenso die Beine, Füße und Zehen. Das Herz schlägt und am Ende der 12. Woche nehmen die Nieren schon ihre Tätigkeit auf. Sie produzieren Urin, der über die Blase ins Fruchtwasser wieder ausgeschieden wird. Das Baby schluckt und trinkt winzige Mengen Fruchtwasser und der Kreislauf beginnt von vorn.

Nach diesen 12 Wochen muss Ihr Baby nur noch wachsen, und die Organe müssen weiter heranreifen und sich zu ihrer vollen Funktionsfähigkeit entwickeln. Daher gilt eine Schwangerschaft nach der 12. Schwangerschaftswoche als relativ stabil, so dass Frauenärzte und Hebammen raten, mit der Bekanntgabe der Schwangerschaft diese sensible Phase abzuwarten.

Natürlich dürfen Sie das freudige Ereignis auch schon vorher der Welt offenbaren. Doch leider kommt es manchmal vor, dass ein Embryo in dieser frühen Phase der Schwangerschaft stirbt und es zu einer Fehlgeburt kommt.

Diese Erfahrung durchleben zu müssen, ist für viele Frauen traumatisch. Sie dann auch noch mit allen teilen zu müssen, ist für einige eine zusätzliche Belastung. Nur aus diesem Grund raten die Mediziner dazu, das süße Geheimnis die ersten Wochen noch für sich zu behalten.

## Ihre Hebamme: Spezialistin in Sachen Schwangerschaftsvorsorge

Sobald Sie Ihre Schwangerschaft festgestellt haben, sollten Sie einen Termin bei Ihrem Frauenarzt oder einer Hebamme vereinbaren. Hebammen sind die eigentlichen Spezialisten, wenn es um Schwangerschaft und Geburt geht. Sie können die komplette Schwangerschaftsvorsorge übernehmen und sind im Gegensatz zu Ärzten auch dazu berechtigt, eine Geburt ganz alleine durchzuführen. Ärzte hingegen müssen laut Gesetz bei einer Geburt immer eine Hebamme dabei haben.

Das einzige, was Hebammen für Sie nicht leisten, sind Ultraschalluntersuchungen. Diese können Sie nur bei Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Frauenärztin durchführen lassen. Ansonsten können Sie von einer guten Hebamme jedoch viel mehr nützliche Hilfe und Unterstützung erwarten als von den meisten Ärzten.

Hebammen haben auf diesem Gebiet einfach mehr praktische Erfahrung und uralte Tipps und Tricks auf Lager. Das reicht von speziellem Kräutertee bis hin zu besonderen Körpergriffen und Übungen, die so manches Schwangerschaftszipperlein besser und schneller heilen können als die von Ärzten gerne und schnell verschriebenen Medikamente.

Insbesondere die psychische Unterstützung durch die Hebamme und das Stärken des eigenen Vertrauens in eine gesunde Schwangerschaft und Geburt sind unbezahlbar. Daher lohnt es sich, wenn Sie sich sehr früh um eine gute Hebamme bemühen. Je eher Sie mit der Suche beginnen, desto mehr Hebammen können Sie im Zweifel kennen lernen und testen, bis Sie sich richtig gut aufgehoben fühlen.

Ausserdem ist der frühe Kontakt zu Ihrer Hebamme auch deshalb so wichtig, weil viele Hebammen schnell ausgebucht sind und bei zu spätem Kontakt nicht mehr die Betreuung während der Geburt und dann auch keine Hausgeburt mehr übernehmen können. Halten Sie sich diese Möglichkeiten aber offen, indem Sie früh Ihre Hebamme auswählen.

## Schwangerschaft: Der erste Arzt-/Hebammenbesuch

Besonders wichtig ist beim ersten Arzt- bzw. Hebammenbesuch das Beratungsgespräch über wichtige Fragen wie Ernährung, berufliche Tätigkeiten, Sport, Reisen, Geburtsvorbereitungskurse und Schwangerschaftsgymnastik sowie zu sonstigen Vorsorgeuntersuchungen, die für Schwangere bedeutsam sind.

Hier hat die Schwangere Gelegenheit, brennende Fragen zu klären. Es lohnt sich, vor dem ersten Besuch alle Fragen zu notieren, da sonst in der Euphorie das eine oder andere plötzlich vergessen ist.

## Schwangerschaft: Der Mutterpass

Beim ersten Arzt- oder Hebammenbesuch werden Sie auch Ihren Mutterpass bekommen. Dies ist ein DIN A5 grosses Heft, in das alle wichtigen Daten zu Ihrem Schwangerschaftsverlauf eingetragen werden. Der Mutterpass sollte auch für etwaige Notfälle (z. B. falls Sie einmal stürzen sollten) immer bei sich getragen werden, damit auch ein Notarzt sofort alle relevanten Daten parat hat.

In Ihrem Mutterpass finden Sie beispielsweise den errechneten Geburtstermin, die aktuelle Schwangerschaftswoche, den Stand Ihrer Gebärmutter, die Lage des Kindes in Ihrer Gebärmutter, ob Herztöne und Bewegungen wahrnehmbar sind, wie sich Ihr Körpergewicht entwickelt, wie hoch Ihr Blutdruck ist und natürlich auch alle Befunde von Blut- und Urinuntersuchungen.

So wird gleich beim ersten Arztbesuch Ihr Urin auf das Schwangerschaftshormon hCG (humanes Choriongonadotropin) untersucht, um die Schwangerschaft noch einmal zu bestätigen. Ausserdem wird über einen Teststreifen ermittelt, ob Ihr Urin Eiweiss, Zucker, Nitrit oder Blut enthält. Diese Parameter geben Aufschluss über mögliche Infektionen oder Erkrankungen, die während der Schwangerschaft behandelt werden sollten.

Zusätzlich wird Ihnen bei der ersten Untersuchung Blut entnommen, um viele verschiedene serologische Laboruntersuchungen durchführen zu können. Das beginnt mit der Bestimmung der Blutgruppe und endet je nach Wunsch der Patientin bei einem HIV-Test.

## Sie sind rhesus negativ und Ihr Baby ist rhesus positiv?

Die Blutgruppenbestimmung ist wichtig, weil Sie - sollten Sie eine Blutgruppe mit negativem Rhesusfaktor haben - während der Schwangerschaft und Geburt einer besonderen Behandlung bedürfen. Wenn Ihr Kind nämlich einen positiven Rhesusfaktor haben sollte, dann spricht man von Rhesus-Inkompatibilität.

Dabei könnte Folgendes geschehen: Während der Geburt des ersten Kindes kann kindliches Blut mit Mutterblut in Berührung kommen. Das Mutterblut bildet nun Gedächtniszellen gegen das Blut mit dem fremden Rhesusfaktor.

Bei einer erneuten Schwangerschaft bzw. bei der Geburt des zweiten Babys führen diese Gedächtniszellen dazu, dass es bei der Mutter - wenn auch dieses Baby einen positiven Rhesusfaktor haben sollte - zu einer starken Antikörperbildung gegen das Babyblut kommt, was wiederum zur Auflösung der kindlichen roten Blutkörperchen führen könnte. Starke Anämien sowie auch eine deutlich sichtbare Neugeborenenengelbsucht sind dann die typischen Symptome beim Baby.

Um dies mit allen Mitteln zu verhindern, werden der betroffenen Schwangeren vorsorglich passende Antikörper gespritzt, damit die Mutter bei einem eventuellen Kontakt zwischen mütterlichem und kindlichem Blut selbst keine Antikörper bildet. Die sog. Anti-D-Immunglobulin-Spritze enthält - im Gegensatz zu Impfstoffen - keine bedenklichen Begleitstoffe wie Quecksilber, Aluminium oder Formaldehyd.

## Welche Schwangerschaftsuntersuchungen sind ratsam?

Fast alle Frauenärzte in Deutschland führen schon beim ersten Besuch eine Ultraschalluntersuchung durch, um die Schwangerschaft ganz sicher feststellen zu können. Begründet wird diese Untersuchung mit der Sorge, ob die befruchtete Eizelle sich auch in der Gebärmutter eingenistet hat oder ob sie womöglich ausserhalb im Eileiter geblieben ist.

Für die meisten Frauen ist die Ultraschalluntersuchung auch das Spannendste, weil Sie so ihr Baby live sehen können und sich bildlich davon überzeugen können, dass es dem Kleinen gut geht.

Von den Ärzten wird die Ultraschalldiagnostik als völlig unproblematisch dargestellt. Andere Berichte hegen Zweifel an der Harmlosigkeit von häufigen Ultraschalluntersuchungen. Selbstverständlich ist aus Sicherheitsgründen nichts gegen drei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft einzuwenden.

Die Entscheidung, ob man sein Baby jedoch allmonatlich oder gar noch öfter Ultraschallwellen aussetzen möchte, nur um sich an seinem Anblick zu erfreuen, sollte sehr sorgfältig getroffen werden.

## Pränataldiagnostische Schwangerschaftsuntersuchungen

Ihr Arzt wird Ihnen zusätzlich eine Reihe weiterer Tests und Untersuchungen nahelegen, um das Risiko von Behinderungen und Fehlbildungen beim Baby aufdecken oder ausschliessen zu können. Bitte informieren Sie sich über die einzelnen Untersuchungen vorher sehr gründlich und denken Sie mit Ihrem Partner gemeinsam darüber nach, welchen Nutzen diese Untersuchungen tatsächlich haben und welche schwerwiegenden Entscheidungen Sie je nach Ergebnis danach treffen müssen.

Ausserdem werden Sie durch das Warten auf die Ergebnisse wochenlang in einen Angst- und Unruhezustand versetzt, der nicht förderlich für die Entwicklung Ihres Kindes ist. Zusätzlich kommen auch immer wieder Fehldiagnosen vor.

Man sagt Ihnen beispielsweise, dass Ihr Kind vermutlich behindert zur Welt kommen werde, doch in Wirklichkeit haben Sie ein vollkommen gesundes Kind. Dann haben Sie sich und Ihr Baby monatelang mit unnötigen Sorgen und Ängsten sowie schwierigen, aber letztlich völlig unnötigen Entscheidungen gequält.

Glücklicherweise werden die meisten Kinder vollkommen gesund geboren. Denken Sie also kritisch und in aller Ruhe über die medizinischen Angebote nach, bevor Sie vorschnell einer Untersuchung zustimmen, deren Ausmass Ihnen nicht voll und ganz bewusst ist.

### **Wir begleiten Sie in Ihrer Schwangerschaft**

Jede Woche passiert nun unglaublich viel in Ihrem Körper. Sie verändern sich, und Ihr Baby wächst und entwickelt sich. Was passiert wann? In unserer Schwangerschaftsserie finden Sie – aus ganzheitlicher Sicht – die Antworten auf diese Fragen und viele weitere:

- Wie kann ich mich in der Schwangerschaft gesund ernähren?
- Welche Getränke sind in der Schwangerschaft empfehlenswert und welche nicht?
- Darf ich Kaffee trinken? Und was ist mit Grüntee?
- Welche Kräutertees sind für Schwangere besonders gut?
- Wie erhalten ich und mein Baby alle erforderlichen Nähr-, Vital- und Mineralstoffe?
- Muss ich Folsäurepräparate einnehmen?
- Sollte ich ein Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium einnehmen?
- Welche Nahrungsergänzungsmittel sollte ich überhaupt einnehmen und welche sind überflüssig?
- Wie kann ich auf gesunde Weise einem Eisenmangel in der Schwangerschaft vorbeugen?
- Wie kann ich mich während der Schwangerschaft mit genügend Omega-3-Fettsäuren eindecken?
- Was ist von Probiotika während der Schwangerschaft zu halten?
- Welche Nahrungsmittel muss ich während der Schwangerschaft meiden?
- Darf ich während der Schwangerschaft Rohkost essen?
- ...

All das präsentieren wir Ihnen ausgeschmückt mit vollwertigen und basenüberschüssigen Rezeptideen für Schwangere, mit gesunden Sporttipps für Schwangere sowie einer Vielzahl an Tricks und Tipps für eine unbeschwerte und wunderschöne Schwangerschaft.

Hier geht's zu den einzelnen Folgen unserer Schwangerschaftsserie:

- Die ersten drei Monate Ihrer Schwangerschaft - Folge 2
- Die beste Zeit der Schwangerschaft - Folge 3
- Schwangerschaft ganzheitlich erleben - Die letzten Wochen - Folge 4
- Natürliche Geburt: spontan, sanft und schmerzfrei - Folge 5
- Gesunde Ernährung in der Schwangerschaft
- Entschlacken in der Schwangerschaft und Stillzeit

Viele weitere wertvolle Informationen zur Schwangerschaft und wie man seinem Kind den bestmöglichen Start ins Leben bieten kann, finden Sie, wenn Sie in unsere Suchfunktion einfach "Schwangerschaft" eingeben.

Sie erfahren dann z. B.

- dass eine ballaststoffreiche Ernährung der Mutter das Kind vor Asthma schützen kann,
- dass der Konsum von Süsstoffen während der Schwangerschaft beim Kind später zu Übergewicht führen kann,
- dass manche vermeintlich harmlosen Medikamente (z. B. Säureblocker, Paracetamol oder auch Antidepressiva) beim Kind das Krankheitsrisiko erhöhen,
- dass eine ordnungsgemäße Vitamin-D-Versorgung das Kind wiederum vor Krankheiten schützen kann und vieles mehr.

\* Ein lesenswertes Buch zum Thema Schwangerschaft finden Sie unter diesem Link

*\*Dieser Artikel enthält Werbung. Unsere Website enthält Affiliate Links (\* Markierung), also Verweise zu Partner Unternehmen, etwa zur Amazon-Website. Wenn ein Leser auf einen Affiliate Link und in der Folge auf ein Produkt unseres Partner-Unternehmens klickt, kann es sein, dass wir eine geringe Provision erhalten. Damit bestreiten wir einen Teil der Unkosten, die wir für den Betrieb und die Wartung unserer Website haben, und können die Website für unsere Leser weiterhin kostenfrei halten.*

## Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



**Link zum Artikel**

<https://zdg.de/schwangerschaft-ia.html>