

LAILA MARIA WITT

mit Nina Schnackenbeck

*Gemeinsam
werden wir kugelrund*

So machst du die Schwangerschaft
zur schönsten Zeit deines Lebens

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knauer.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knauer zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen. Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt. Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerlag.de.



Originalausgabe Oktober 2020

Knauer TB

© 2020 Knauer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knauer GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Iris Rinser

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: DMITRII SIMAKOV / Glitterstudio / shutterstock.com

Bildnachweis: Alle Übungsfotos: Michael Gabat;

alle übrigen Fotos: Archiv Laila Maria Witt

Gestaltung und Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: Firmengruppe APPL, aprinta druck, Wemding
978-3-426-79109-7

Das findest du alles im Buch

Hallo, du Liebe!	7
Eine kleine Lese- und Nutzhilfe	9
Du willst schwanger werden – Tipps und Tricks zum Kinderwunsch	11
Du bist schwanger – Wuhuuu!	15
SSW 7: So müüüüüüüde!	23
SSW 8: Plötzlich kurzatmig	28
SSW 9: Hilfe, diese Übelkeit!	31
SSW 10: Schwanger sein macht (meistens) schön!	36
Let's talk about Sex – in der Schwangerschaft und nach der Geburt	44
SSW 11: Kreislaufprobleme? Und wie!	49
SSW 12: Medikamente und Untersuchungen in der Schwangerschaft	54
SSW 13: Hallo alle! Ich bin schwanger! – Das »Coming-out«	60
SSW 14: Wie wir uns in der Schwangerschaft verändern	63
SSW 15: Bequem, aber schick in der Schwangerschaft	66
SSW 16: Sport in der Schwangerschaft	73
Schwanger mit Zwillingen: Alles, was du wissen musst	83
SSW 17: Was wollte ich noch mal sagen? – Schwangerschaftsdemenz & Co.	91
SSW 18: Kindsbewegungen – endlich spüre ich was!	100
SSW 19: Was tun gegen Rückenschmerzen?	106
SSW 20: Lass uns über Ernährung reden!	113
SSW 21: Über unser Mutterbild – du darfst alles sein!	124
Ein Kapitel für die werdenden Papas	129
SSW 22: Ab wann kommen die Wehen?	135
SSW 23: Wie finde ich die richtige Geburtsklinik?	142
SSW 24: Erkältung, Schwangerschaftsdiabetes und andere Krankheiten	150
SSW 25: Uff und puh – Wassereinlagerungen vorbeugen	161

SSW 26: Dinge, die dir vorher keiner sagt	167
SSW 27: Die Sache mit dem Ein- und Durchschlafen	172
SSW 28: Erstausrüstung fürs Baby: Darf's ein bisschen weniger sein?	178
SSW 29: Freiheit in Kopf und Bauch, wenn das Baby kommt	188
SSW 30: Schwangerschaftswehwehchen 2.0	195
SSW 31: So findest du den Namen für dein Baby	201
SSW 32: Wir packen deine Kliniktasche	205
SSW 33: Der neunte Monat – und was sich noch mal verändert	210
SSW 34: Keine Angst vor der Geburt!	221
SSW 35: So bereitest du dich auf das Wochenbett vor	230
SSW 36: Au! Dammriss! – So beugst du (hoffentlich) vor	237
SSW 37: Dein Beauty-Plan vor der Geburt	241
SSW 38: Vorbereitung auf eine leichte Geburt und Nestbautrieb	245
SSW 39: Und plötzlich geht es los	249
SSW 40: Wenn's Schlag auf Schlag geht – Das tust du bei einer Sturzgeburt	256
SSW 41: Wenn es etwas länger dauert – Geburtseinleitung und Co.	261
Mein Geburtsbericht	265
Danke	269
Alles auf einen Blick – Stichwortregister	270

Hallo, du Liebe!

Ich freue mich wahnsinnig, dass dieser Ratgeber in deinen Händen gelandet ist. Wahrscheinlich bist du schwanger oder hast einen Kinderwunsch. Und genauso wahrscheinlich kommt jetzt eine unglaublich aufregende Zeit auf dich zu.

Ich freue mich mit dir! Und ab jetzt bin ich gern an deiner Seite. Sieh mich einfach als große Schwester oder beste Freundin an.

Ich möchte dir Mut machen. Denn: Vor dir liegen, im wahrsten Sinne des Wortes, *wunderbare* Monate. Ich bin fast ein bisschen neidisch, denn ich habe es alle vier Male geliebt, schwanger zu sein.

Und lass dir von mir gesagt sein: Du wirst in der Schwangerschaft wunderschön sein und so richtig deine Weiblichkeit spüren und leben.

Natürlich wird es auch schwierige Phasen geben. Und bestimmt sooo viele Fragen: *Wie groß ist mein Baby, und entwickelt es sich, wie es soll? Darf ich mir in der Schwangerschaft die Haare färben? Was ziehe ich bloß an? Was kann ich noch bedenkenlos essen? Was brauche ich wirklich, wenn mein Baby kommt? Welche Geburtsklinik ist*

die beste, oder traue ich mir sogar eine Hausgeburt zu?

Keine Sorge: Ab jetzt nehme ich dich an die Hand, und du bist nicht mehr allein mit all deinen Fragen.

Mit diesem Buch versuche ich, deine Gedanken zu lesen, alle deine Fragen zu beantworten und bei Unsicherheiten für dich da zu sein. Vom positiven Schwangerschaftstest bis zur Geburt; egal, ob erstes Kind oder viertes – auf den nächsten Seiten wirst du alles erfahren, was es rund um die wundervollen 40 Wochen voller Liebe, Übelkeit, Hormonschwankungen und zu eng gewordener Jeans zu wissen gibt.

Gemeinsam werden wir kugelrund!

Deine Laila

PS: Was mir noch wichtig ist: Ich gebe in diesem Buch Ratschläge, die ich alle sorgfältig geprüft habe. Wenn trotzdem Unsicherheiten oder Beschwerden auftauchen sollten, sprich bitte immer mit deiner Frauenärztin oder Hebamme!



Aus der Küche, die dir bestimmt aus meinen Videos bekannt ist

Eine kleine Lese- und Nutzhilfe

Dieses Buch ist nach Schwangerschaftswochen aufgebaut, sodass du parallel zu deiner Schwangerschaft ein Kapitel nach dem nächsten lesen kannst. Allerdings gibt es auch Themen, die bei der ein oder anderen von euch an anderer (früherer oder späterer) Stelle der Schwangerschaft auftauchen. Das ist in der Regel kein Grund zur Sorge. Wenn du aber unsicher bist, womit auch immer, rate ich dir, dich einmal mit deiner Frauenärztin (oder später, wenn du eine hast, mit deiner Hebamme) in Verbindung zu setzen. Nichts, was du wissen willst, muss dir peinlich sein! Denn Absicherung geht immer vor.

Wenn du zu einem Thema etwas wissen willst, das noch nicht dran war, schlage es einfach hinten im Stichwortregister nach. Da findest du nämlich alle Themen, die in diesem Buch stecken, alphabetisch geordnet.

Du kannst das ganze Buch natürlich auch in einem Rutsch durchlesen, wenn du Lust hast. Und immer dann nachschlagen, zurück- oder vorblättern, wenn das Thema dann akut ist und du die Details wieder vergessen hast.

Du findest durch das Buch hindurch auch immer wieder meine ganz persönlichen Tipps, die mir am Herzen liegen. Die sind besonders hervorgehoben, du wirst es sehen. Und dann gibt es hier und da ein

paar Texte, die ebenfalls in farbigen Kästen stecken. Die sind manchmal kurz, manchmal etwas länger. Sie behandeln spezielle Themen etwas genauer. Wenn sie dich interessieren, liest du sie, sonst überblätterst du sie einfach.

Ich habe auch meine liebsten oder wirkungsvollsten Übungen und Lieblingsrezepte während meiner Schwangerschaft in dem Buch untergebracht. Die kannst du ganz schnell in der vorderen Buchklappe nachschlagen.

Da kannst du außerdem nachsehen, auf welchen Seiten du die Checklisten zum Abhaken findest, die dich in deiner Schwangerschaft begleiten: zur Wahl der Geburtsklinik, zum Packen der Kliniktasche, zur Bestückung deines Vorratschranks und welche Erstausrüstung du für dein Baby brauchst.

Die Sache mit dem Geschlecht ...

Da es sich bei der Schwangerschaft und damit bei diesem Buch um ein »Frauenthema« handelt und es darum sicherlich (vor allem) von Frauen gelesen wird (auch, weil ich selbst eine Frauenärztin habe), benutze ich im Buch meist die weibliche Form. Bei der Frauenärztin oder der Ärztin

tin generell fällt das besonders auf, weil wir da in der Alltagssprache eigentlich immer die männliche Form benutzen. Das bedeutet aber natürlich nicht, dass ein (Frauen-)Arzt nicht ebenso gut behandeln und wertvollen Rat aussprechen kann. Bitte, ihr Männer da draußen, fühlt euch davon nicht ausgeschlossen.

Und was mir noch ganz, ganz wichtig ist: Es ist mir bewusst, dass es immer mehr homosexuelle Paare mit Kindern gibt, ich

habe selbst zwei in meinem Freundeskreis. Natürlich seid ihr alle ebenso jederzeit angesprochen, auch wenn ich, wenn es um den oder die Partner/in geht, die männliche Form verwende! Bitte nicht böse sein, wenn es das ein oder andere Mal ausschließlicher klingt, als es gemeint ist und sein soll. Es gibt einfach bestimmte Themen, die gezielt an Männer, also an werdende Papas, gerichtet sind, bei denen eine weibliche Form nicht wirklich Sinn macht.

Du willst schwanger werden

TIPPS UND TRICKS ZUM KINDERWUNSCH

Du Liebe, ich freue mich, dass es jetzt losgeht! Und da rauschen wir auch gleich rein ins erste Kapitel: Du und dein Schatz habt euch dazu entschlossen, dass ihr ein Kind bekommen wollt. Das ist wunderbar! Und es wird euch als Paar noch mal ganz fest zusammenschweißen und eure Beziehung auch verändern. Seid offen dafür und geht mit dem, was kommt. Denn natürlich werdet ihr auch vor ganz neue Herausforderungen gestellt werden. Aber dazu ist man ja schließlich ein Paar – man durchlebt Höhen und Tiefen gemeinsam.

Apropos Herausforderung: Nicht jede Frau wird sofort, wenn sie es sich wünscht, schwanger. Es gibt jedoch ein paar Tipps und Tricks, die dabei helfen können, und die verrate ich dir.

Aber erst mal die Statistik vorneweg: Pro Zyklus liegt die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, bei ungefähr 15 bis 20 Prozent. Bei der Hälfte der Paare klappt es mit dem Schwangerwerden innerhalb der ersten drei Monate, bei 75 Prozent innerhalb eines halben Jahres, und bei ungefähr 90 Prozent erfüllt sich der Kinderwunsch innerhalb von einem Jahr. Es dauert im Durchschnitt etwa vier Monate, bis eine Frau schwanger wird. Puh! Ganz schön viel Durchschnitt ...

Kommen wir mal wieder zu *dir*, denn du bist ja ein ganz individueller Einzelfall.

Und das meine ich rein und rundum positiv! Das Wichtigste, um schwanger zu werden, ist natürlich Geschlechtsverkehr zum richtigen Zeitpunkt. Und das heißt, so nah wie möglich am Eisprung dran. Die Eizelle ist nach dem Eisprung »nur« zwölf bis 24 Stunden befruchtungsfähig. Ein Spermium überlebt drei bis fünf Tage. Daraus ergibt sich also eine ungefähre Dauer von *vier Tagen*, an denen du fruchtbar sein könntest. Und die musst du erwischen. Dafür musst du deinen Körper und deinen Zyklus natürlich genau kennen. Und ich zeige dir, wie du das machst.

Viele benutzen dafür einen Eisprungrechner im Internet. Ich würde davon allerdings abraten. Denn der gibt dir nur den durchschnittlichen Eisprungtag an. Und, wie gesagt, mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit bist du eben *nicht* der Durchschnitt.

Der Eisprung findet zwischen Tag acht und Tag 18 des weiblichen Zyklus statt. Darum solltest du herausfinden, an welchem dieser zehn Tage *dein* Eisprung genau stattfindet. Sonst verschwendest du am Ende viele Monate damit, fest daran zu glauben, dass du an Tag 14 schwanger werden kannst, obwohl das gar nicht stimmt. Und das kann sehr enttäuschend und demotivierend sein.

Aber: Wie findest du nun *deine* vier Tage?

Manche Frauen spüren tatsächlich den Moment des Eisprungs, den sogenannten Mittelschmerz. Es klingt verrückt, aber einige Frauen können sogar ganz genau sagen, ob der rechte oder der linke Eierstock gerade eine Eizelle freigibt. Wobei übrigens nicht gesagt ist, dass der Mittelschmerz und der Eisprung *genau* zum selben Zeitpunkt (in derselben Stunde) stattfinden. Der Mittelschmerz kann nämlich kurz vor oder nach dem Eisprung auftreten, was mitunter zu Ungenauigkeiten in der Planung und damit zu Enttäuschungen führen kann.

Eine andere Möglichkeit, den Zyklus zu bestimmen, ist, jeden Morgen seine Körpertemperatur zu messen. Dazu muss man wissen, dass diese sogenannte Basaltemperatur zum Zeitpunkt des Eisprungs circa um ein halbes Grad ansteigt.

Ich persönlich finde es relativ mühsam, jeden Morgen meine Temperatur zu messen, und auch etwas ungenau. Denn wenn man beispielsweise einen Infekt hat, liegt die Körpertemperatur auch höher als normal. Das hat dann aber natürlich nichts mit dem Eisprung zu tun.

Du kannst dir auch einen Ovulationstest (auch »Fertilitätsrechner« genannt) besorgen. Den gibt es in der Apotheke. Dabei pinkelst du jeden Morgen auf ein Stäbchen, das dir dann farblich anzeigt, ob du kurz vor deinen fruchtbaren Tagen stehst. Ähnlich wie ein Schwangerschaftstest irgendwie. Diese Methode ist ziemlich genau und sicher, kann allerdings ganz schön ins Geld gehen.

Die meiner Meinung nach einfachste, sicherste und natürlichste Methode, den

Eisprung zu erkennen, ist, die Konsistenz deines Zervixschleims zu beobachten. Er wird vom Gebärmutterhals gebildet und verändert sich im Laufe des Zyklus, was dir vielleicht sowieso schon mal aufgefallen ist. Untersuche den Schleim täglich, bevor du auf die Toilette musst, indem du dich mit einem Stück Toilettenpapier abwischst. Das klingt vielleicht ein bisschen eklig. Aber, hey, es ist nur Biologie! An den unfruchtbaren Tagen ist der Zervixschleim weiß, dickflüssig, undurchsichtig, manchmal sogar klumpig. Das ist ein Scheidenmilieu, in dem die Spermien sich weder fortbewegen noch lange überleben können. An den fruchtbaren Tagen allerdings ist er glasklar und spinnbar, fast wie rohes Eiweiß, und lässt sich zwischen den Fingern fadenartig auseinanderziehen. Dann weißt du sicher: Du hast deine fruchtbaren Tage! In diesem Milieu können sich Spermien ganz wunderbar fortbewegen. Und die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, ist relativ hoch.

Folsäure

Nimm ein Folsäurepräparat ein, du bekommst es rezeptfrei in der Apotheke. Aber: Bitte nie einfach so zu dir nehmen! Die auf dich zugeschnittene Dosierung klärst du bei Kinderwunsch und in der Schwangerschaft mit deiner Frauenärztin ab, sie empfiehlt dir dann auch ein entsprechendes Präparat. Folsäure gehört zur Gruppe der B-Vitamine und ist an allen Wachstums- und Zellteilungsprozessen beteiligt, kann aber vom Körper nicht

selbst gebildet werden. Darum ist ausreichend Folsäure auch so wichtig für das Ungeborene in deinem Bauch. Zu wenig davon kann zu Schäden am Embryo führen.

Folsäure lässt sich durchaus über die Nahrung aufnehmen, zum Beispiel, indem du regelmäßig grünes Blattgemüse, Erbsen, Kohlrabi und Tomaten, Gemüsepaprika, Vollkornprodukte, Nüsse, Fisch und hin und wieder Eier isst. Allerdings muss man bei der Zubereitung gerade von Gemüse vorsichtig sein, denn durch Erhitzen wird ein großer Teil des Folsäure zerstört. Darum solltest du das Gemüse am besten in Form von Rohkost zu dir nehmen oder es nur garen, nicht kochen. Der empfohlene tägliche Bedarf an Folsäure außerhalb von Kinderwunsch und Schwangerschaft liegt übrigens bei 300 Mikrogramm. Studien zufolge nehmen Erwachsene aber wohl nur rund 180 Mikrogramm Folsäure über die Nahrung zu sich. In der Schwangerschaft erhöht sich der Bedarf zudem auf 600 Mikrogramm, also um ganze 100 Prozent. Und genau darum wird bei Kinderwunsch und Schwangerschaft empfohlen, an die 400 Mikrogramm zusätzlicher Folsäure mithilfe von Tabletten zu sich zu nehmen.

Warum du schon vor der Schwangerschaft Folsäure zu dir nehmen solltest? Weil es etwas Zeit braucht, den empfohlenen Pegel aufzubauen. So ist dein Baby in deinem Bauch von Anfang an auf jeden Fall gut versorgt.

Auf jeden Fall

Die folgenden Punkte sind eigentlich selbstverständlich. Ich führe sie trotzdem noch mal auf, weil sie so, so wichtig sind:

- Ernähre dich gesund und ausgewogen, damit dein Körper mit allen benötigten Vitaminen, Spurenelementen, Proteinen und essenziellen Fettsäuren versorgt wird.
- Verzichte auf Alkohol und Nikotin!
- Bewege dich viel, damit alle deine Zellen mit ausreichend Sauerstoff versorgt werden und du fit bleibst.

MEINE TIPPS



für die werdenden Papas

Männer, die ein Baby zeugen wollen, sollten ebenfalls auf Alkohol und Nikotin verzichten, da beides die Fruchtbarkeit hemmt. Außerdem rate ich davon ab, an dem Tag, an dem ihr in die Laken steigen wollt, in die Sauna zu gehen. Denn: Spermien werden im Hoden produziert, und der Hodensack ist bekanntermaßen außerhalb des Körpers verortet, weil die Spermien die Körpertemperatur von 37 Grad nun mal nicht gut vertragen. In der Sauna ist die Temperatur, der sie ausgesetzt werden, aber noch viel höher.

Außerdem solltet ihr jetzt nicht den ganzen Tag ins Bett hüpfen, nach dem Motto: Viel hilft viel. Es wird empfohlen, es auch während der fruchtbaren Tage nur etwa jeden zweiten oder dritten Tag zu

probieren. Dann ist die Anzahl der Spermien höher, als wenn man es jeden Tag versucht.

MEIN TIPP



und zwar der allerwichtigste

Nehmt es gelassen, verkrampt euch nicht, macht euch keinen Stress und genießt den Weg zu eurem Wunschbaby! Stress hemmt

nämlich bewiesenermaßen die Chancen, schwanger zu werden.

TO-DO



- Mache einen Termin bei deiner Frauenärztin, wenn du nach fünf Monaten noch nicht schwanger geworden bist, sie kann dir wertvolle Tipps geben.
- Nimm ein Folsäurepräparat ein, auch das empfiehlt dir deine Frauenärztin.

Du bist schwanger – Weheere!

Herzlichen Glückwunsch, meine Liebe, *du bist schwanger!*

Ich möchte mit dir zusammen durch diese wundervollen vierzig Wochen gehen, in denen du deinen Bauch wachsen spürst und siehst, große Veränderungen durchlebst und bestimmt viele drängende Fragen hast.

Wir reden über Ernährung während der Schwangerschaft, Kosmetik, Vorsorgeuntersuchungen, was mit dem Baby in der jeweiligen Schwangerschaftswoche passiert, über Bewegung und Mode – was kann man wann noch anziehen? Es gibt da ein paar wundervolle Tricks, je nachdem, in welcher Woche du gerade bist. Von mir erfährst du alles.

Mir ging es irgendwann genauso: Plötzlich wusste ich nicht mehr, was eigentlich richtig ist und was falsch. Viele meiner Fragen wurden nicht ausreichend beantwortet, oder ich wusste nicht, wem ich sie überhaupt stellen sollte.

Es gibt so vieles, das sich in der Schwangerschaft verändert.

Eigentlich alles.

Der Körper steht kopf.

Ich möchte mein Wissen aus vier Schwangerschaften an dich weitergeben. Lass uns über *alles* reden. Ich wünsche mir, in den kommenden vierzig Wochen mit meinem Buch für dich da zu sein.

Daran erkennst du,
dass du schwanger bist

Vorneweg: Medizinisch gesehen dauert eine Schwangerschaft vierzig Wochen. Wobei: Die ersten zwei Wochen bist du nicht wirklich schwanger. Das ist lediglich die Zeit, in der in deinen Eierstöcken die Eibläschen heranreifen. Und am Ende der zweiten »Schwangerschaftswoche« platzt eines dieser Eibläschen und gibt eine Eizelle frei, die dann auf dem Weg in die Gebärmutter befruchtet werden kann. Wird die Eizelle befruchtet, wandert sie die nächsten fünf bis sechs Tage den Eileiter entlang und nistet sich in der Gebärmutter ein. Und erst *dann* bist du wirklich schwanger.

Du weißt es vielleicht noch nicht und kannst es, solltest du es vermuten, vor allem nicht nachweisen. Denn: Der Schwangerschaftstest schlägt zu diesem Zeitpunkt noch nicht an. Dafür ist der hCG-Wert im Urin, der eine Schwangerschaft nachweist, noch zu gering (mehr über dieses Hormon findest du im Kapitel zu SSW 9). Das geht erst am Ende der vierten Schwangerschaftswoche, wenn die Regel sowieso ausbleiben würde.

Aber interessant ist die Zeit davor in jedem Fall. In deinem Körper passiert nämlich schon wahnsinnig viel. Und es gibt ein paar Anzeichen, die, wenn du sie aufmerksam und sensibel beobachtest, dich

zumindest erahnen lassen können, dass du schwanger bist.

Die verrate ich dir jetzt.

hCG und Progesteron

Die Schwangerschaftshormone hCG und Progesteron fangen an, in deinem Körper zu arbeiten. Und das bemerkst du, wenn du genau darauf achtest.

- Da wäre zum Beispiel die Müdigkeit. Wenn du das Gefühl hast, dich tagsüber hinlegen zu müssen, wofür du eigentlich nie der Typ warst, könnte das ein Anzeichen dafür sein, dass du schwanger bist.
- Du erträgst einige Gerüche einfach nicht mehr, die du vorher sogar als angenehm empfunden hast. Bei mir sind das zum Beispiel Lilien. Ich kann, wenn ich schwanger bin, den Geruch von Lilien einfach nicht ertragen. Sie müssen aus dem Raum!
- Du reagierst total »allergisch« auf Zigaretten- und Alkoholgeruch und -geschmack. Das ist auch der Zeitpunkt, an dem du selbst aufhören solltest, zu rauchen und Alkohol zu trinken.
- Durch den Einfluss von Progesteron entspannt sich dein Beckenbereich. Das kann dazu führen, dass du häufiger Pipi machen musst.
- Wenn du zu den Frauen gehörst, die regelmäßig ihre Körpertemperatur messen, wirst du bemerken, dass deine Basaltemperatur um einen halben Grad erhöht ist. Eigentlich steigt die Tempe-

ratur zum Eisprung an und fällt hinterher wieder ab. Wenn du aber schwanger bist, bleibt sie oben, und zwar konstant.

- Deine Brüste spannen vielleicht. Es kann auch sein, dass deine Brustwarzen sich dunkel verfärben. Also: Nicht drüber wundern, sondern freuen.
- Auch wenn dein Körper sich äußerlich noch nicht verändert hat, du auch noch nicht zugenommen hast, magst du auf einmal keine engen Sachen mehr anziehen. Bei mir war es auf jeden Fall so, dass mich alles drückte und ich einfach keine Lust mehr hatte auf kratzige Stoffe und enge Hosen.
- Ich werde in der Schwangerschaft immer sofort emotional und sensibel. Ich kann einfach keinen Streit mehr ertragen und breche bei Kleinigkeiten in Tränen aus. Wenn du also anscheinend grundlos anfängst zu weinen, könnte der Grund dafür sein, dass du schwanger bist.
- Der wichtigste Punkt: Du bleibst nach dem Eisprung schön! Es ist ja so, dass man unterschiedlich attraktiv ist, je nachdem, wo man im Zyklus gerade steht. Meistens ist man wunderschön um den Eisprung und eher picklig und unattraktiv um die Periode herum. Solltest du also nach dem Eisprung nicht wie üblich »hässlich« und picklig werden, sondern hübsch und glänzend bleiben und irgendwie von innen heraus leuchten, ist das ein gutes Anzeichen dafür, dass du schwanger sein könntest.
- Übrigens: Heißhungerattacken oder Übelkeit und Erbrechen finden meist erst nach der vierten Schwangerschafts-

GEBÄRMUTTER UND PLAZENTA

Weil in diesem Buch immer wieder die Gebärmutter und die Plazenta erwähnt werden, möchte ich sie dir hier einmal vorstellen. Und zwar so einfach wie möglich.

Also los: Die Gebärmutter, auch »Uterus« genannt, ist sozusagen der Brutraum, in dem sich dein Baby bis zur Geburt entwickelt. Sie liegt im kleinen Becken zwischen der Harnblase und dem Enddarm und sieht ein bisschen aus wie eine umgedrehte Birne. Sie wird über verschiedene Bindegewebsstrukturen in ihrer Position gehalten, den sogenannten Mutterbändern. Auch die Beckenbodenmuskulatur verhindert das Absinken der Gebärmutter. Darum ist es übrigens besonders wichtig, den Beckenboden möglichst früh zu trainieren, damit er die Last eines Babys gut tragen kann (alles Wissenswerte darüber findest du im Kapitel zu SSW 18). Die Gebärmutter ist ungefähr sieben bis zehn Zentimeter groß, sie wiegt an die 50 bis 60 Gramm. In der Schwangerschaft steigt das Gewicht um etwa ein Kilo. Das innere Volumen kann in der Schwangerschaft, je nach Größe des Kindes, bis zu fünf Liter erreichen.

Die Plazenta (auch »Mutterkuchen« genannt) versorgt dein ungeborenes Baby in der Gebärmutter mit Sauerstoff und Nährstoffen und entsorgt alle Abfallprodukte, die der kindliche Kreislauf schon produziert. Außerdem bildet sie Hormone, die dafür notwendig sind, dass die Schwangerschaft fortbestehen kann, und sie hält schädliche Stoffe wie Viren und Bakterien zum großen Teil vom Baby fern. Sie liegt normalerweise an recht tiefer Stelle in der Gebärmutter, berührt den Muttermund aber nicht. Die Plazenta ist mit dem Kind über die Nabelschnur verbunden.

Kindliches und mütterliches Blut sind in der Plazenta übrigens nur durch eine hauchdünne Membran, die sogenannte Plazentaschranke, voneinander getrennt, die wie ein Filter funktioniert. Allerdings kann diese feine Schranke nicht alle Schadstoffe vom Kind fernhalten. Die Plazenta kann nämlich nicht zwischen schädlichen oder guten Substanzen unterscheiden, sondern nur zwischen kleinen und großen Molekülen. Die kleinen werden durchgelassen, die großen nicht. Leider können Stoffe wie Alkohol, Nikotin und bestimmte Medikamente die Plazentaschranke passieren und so Schaden beim Baby anrichten. Dazu erfährst du in diesem Buch aber noch mehr.

woche statt. Das heißt, wenn diese Anzeichen in der dritten Woche noch ausbleiben, kannst du natürlich trotzdem schwanger sein.

Einzelnen betrachtet sind all diese Anzeichen natürlich keine Garantie, dass du schwanger bist. Aber: Sollten sich die Anzeichen häufen und in einer Art und Weise vorkommen, die du sonst nicht gewohnt bist, könnte das ein Hinweis auf eine Schwangerschaft sein.

Ganz sicher sein kannst du dann am Ende der vierten Woche, wenn du einen positiven Schwangerschaftstest in der Hand hältst. Ich empfehle dir, einen

Schwangerschaftsfrühtest zu benutzen, die sind sensibler dem hCG-Hormon gegenüber. Die Marke spielt überhaupt keine Rolle, lass dich dazu einfach in der Apotheke deines Vertrauens oder von deiner Frauenärztin beraten.

Worauf du ab jetzt achten solltest

Ernährung

Ich habe als Erstes meine Ernährung radikal umgestellt. Und zwar muss man in der Schwangerschaft auf jegliche Art von rohem Fleisch, rohem Fisch und Rohmilchprodukten (das betrifft vor allem Rohmilchkäse) verzichten. Es ist wichtig, dass alle Milchprodukte pasteurisiert sind. Wenn du unsicher bist, frag unbedingt an der Käsetheke nach. Auf vielen Käsesorten ist aber auch vermerkt, ob sie pasteurisiert oder aus Rohmilch hergestellt sind.

Besonders schwergefallen ist mir dieser Verzicht bei Sushi, weil ich das so liebe. Und mein Steak musste durchgebraten, durfte innen nicht mehr rosa sein.

Auch solltest du Obst und Gemüse jetzt sehr gründlich waschen. Salate bitte nicht mehr vorgeschnitten kaufen, sondern im ganzen Kopf und zu Hause selbst gründlich waschen und schneiden. Und wasch auch immer gründlich deine Hände, wenn du diese Lebensmittel zubereitet hast. In ihnen können nämlich Toxoplasmose- oder Listerienbakterien enthalten sein. Und die können dem Baby leider schaden.

Ich hatte in der ersten Schwangerschaft

WAS GENAU BEDEUTET PASTEURISIEREN?

Pasteurisieren bedeutet das Haltbarmachen von flüssigen Lebensmitteln. Dazu werden diese kurzzeitig auf eine Kerntemperatur von 60 bis 90 Grad (niemals über 100 Grad) erhitzt. Eine zu lange Erhitzung würde die Eiweiße, Vitamine, Mineralstoffe oder auch die Farbe negativ beeinflussen. Die Pasteurisation tötet die meisten Milchsäurebakterien und Hefen sowie viele krankheitserregende Bakterien wie Salmonellen zuverlässig ab. Dadurch sind diese Lebensmittel auch länger haltbar.

TOXOPLASMOSE UND LISTERIOSE

Toxoplasmose ist normalerweise eine harmlose Infektionskrankheit, die fast immer ohne Beschwerden und daher unbemerkt abläuft. Aber während einer Schwangerschaft kann sie für das ungeborene Kind gefährlich werden. Toxoplasmose wird hervorgerufen durch den Parasit *Toxoplasma gondii*. Er überträgt sich vor allem über Katzenkot, rohe Fleisch- und Wurstwaren und den Kontakt mit infiziertem Erdreich oder Sand. Etwa 40 Prozent aller Schwangeren haben sich irgendwann in ihrem Leben schon mit Toxoplasmose angesteckt, ohne es zu wissen, und Antikörper dagegen entwickelt. Vor einer Neuinfektion sind sie also geschützt und damit auch ihr Baby.

Um sicherzugehen, ob du diese Antikörper besitzt oder nicht, wird am Anfang der Schwangerschaft ein Bluttest gemacht, der das überprüft. Wenn der dann negativ ausfällt, du also keine Antikörper gegen Toxoplasmose hast, musst du eben auf die oben genannten Dinge achten.

Listeriose ist eine Krankheit, die durch Bakterien (Listerien) verursacht wird. Sie können über verunreinigte Lebensmittel auf Menschen übertragen werden. Auch diese Krankheit verläuft bei gesunden, nicht schwangeren Erwachsenen oft unbemerkt und folgenlos. Aber in der Schwangerschaft besteht eben leider auch hier die Gefahr, dass die Bakterien von der Mutter über die Nabelschnur oder beim Blutaustausch während der Geburt zum Baby gelangen und dort Schäden verursachen.

tatsächlich einen Verdacht auf Toxoplasmose-Erstinfektion und musste behandelt werden. Ich kann dir sagen: Das war alles andere als lustig. Darum habe ich diese Lebensmittelvorgaben in der Schwangerschaft auch wirklich sehr ernst genommen und empfehle es auch dir.

Sowieso, aber vor allem in der Schwangerschaft solltest du viel trinken. Wasser ist natürlich immer gut, aber wenn dir das mal zu langweilig ist und du etwas Geschmack brauchst, trinke verdünnte

Fruchtsäfte oder Tee. Da gibt es eine so große leckere Auswahl.

Ein bisschen Vorsicht ist geboten bei den folgenden Teesorten, weil sie in großen Mengen wehenfördernd wirken können: Himbeerblätterttee solltest du zum Beispiel erst ab der 35. SSW trinken. Da kann er dann aber auch die sanfte Einleitung der Geburt unterstützen. Auch bei größeren Mengen von Pfefferminz- und Salbeitee können Kontraktionen der Gebärmutter ausgelöst werden.

Kurz: Es gilt für viele Tees: Sie sollten in der Schwangerschaft nicht in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum getrunken werden. Frag zur Sicherheit einmal deine Hebamme, deine Frauenärztin oder in der Apotheke nach, ob du deinen Lieblingstee unbedenklich genießen kannst.

Wie bei so vielem heißt es also auch hier: alles in Maßen und probiere doch lieber mal verschiedene Tees als immer nur denselben.

Nahrungsergänzung

Ich bin wirklich keine Freundin von Nahrungsergänzungsmitteln, sondern versuche immer, mich natürlich, gesund und ausgewogen zu ernähren. Aber in der Schwangerschaft ist der Bedarf vor allem an Folsäure, Jod und Vitamin D erhöht, und man schafft es schwer, diesen Bedarf über Nahrungsmittel zu stillen. Ich habe in meinen Schwangerschaften immer ein Kombipräparat eingenommen, das es in jeder Apotheke gibt. Die Marke spielt dabei gar keine Rolle. Lass dich da von deiner Frauenärztin oder Apothekerin beraten.

No alcohol!

Natürlich: Ab sofort gibt's keinen Alkohol mehr! Denn Alkohol kann beim Ungeborenen das Fetale Alkoholsyndrom (FAS) auslösen. Die betroffenen Kinder sind oft lebenslang motorisch und mental geschädigt. Leider kommt das FAS in Deutschland sehr häufig vor, die sogenannte Fetale Alkoholspektrumstörung gilt als eine der häufigsten angeborenen Erkrankungen. Das liegt einfach daran, dass das Gehirn

des Ungeborenen extrem empfindlich auf toxische Substanzen reagiert. Der von der Mutter konsumierte Alkohol gelangt ungehindert über die Plazenta zum Kind und hat dort die *gleiche Konzentration* wie im Körper der Mutter. Der Alkohol kann da alles Mögliche auslösen: Die Zellteilung wird gestört und damit das gesamte Wachstum, auch des Gehirns, aller Organe; außerdem wird das Risiko, dass das Kind als Erwachsener alkoholkrank wird, erhöht, wie Studien gezeigt haben.

Übrigens gibt es keine Erkenntnisse darüber, ab welcher Alkoholmenge das Ungeborene geschädigt wird, deshalb sollte für alle Schwangeren immer gelten: No alcohol!

Schluss mit Rauchen!

Ich habe zum Glück nie geraucht, darum musste ich mir das nicht abgewöhnen. Ich kann mir vorstellen, wie hart das ist, denn es ist ja eine Abhängigkeit. Aber: Wenn du Raucherin bist, hör sofort damit auf, wenn du weißt, dass du schwanger bist! Und für alle Nichtraucherinnen gilt: Meidet Plätze und Orte, an denen geraucht wird, denn auch passiv nimmt man die Schadstoffe wie Kohlenmonoxid und Nikotin auf. Die geraten über die Plazenta in den Blutkreislauf des Babys und verhindern seine optimale Sauerstoff- und Nährstoffversorgung.

Öfter mal ein Nickerchen

Ab sofort solltest du deine Müdigkeit ernst nehmen. Versuche nicht, wie sonst vielleicht (und wie ich es übrigens auch immer gemacht habe), dich um jeden Preis wach

und fit zu halten mit Cola und Kaffee und Co., sondern höre auf deinen Körper und danke ihm dafür, dass er dir so genau sagt, was er in der Schwangerschaft braucht!

Gute Zahnhygiene

In der Schwangerschaft ist das Zahnfleisch besser durchblutet und kann deshalb etwas anschwellen. Zwischen Zahnfleisch und Zähnen können sich besonders leicht Bakterien ansammeln, darum wird empfohlen, in der Schwangerschaft zwei- bis dreimal zum Zahnarzt zu gehen und auch eine Prophylaxe (also eine professionelle Zahnreinigung) machen zu lassen. Das zahlt sogar die Krankenkasse. Zu diesem Thema kannst du noch mehr lesen im Kapitel zu SSW 17.

Sport in Maßen

Ich bin ja ein absoluter Bewegungsfreak und Sportfan. Ich habe auch in meinen Schwangerschaften immer weiterhin Sport gemacht und mich viel bewegt, aber ich habe auch sehr darauf geachtet, dass ich nicht mehr an meine Leistungsgrenze stoße, was bedeutet, dass mein Herzschlag nicht über 150 Schläge die Minute kommt, denn das ist einfach nicht gut für den Kreislauf. Empfohlen wird Schwangeren bis zum 29. Lebensjahr, 135 bis 150 Schläge pro Minute nicht zu übersteigen, 130 bis 145 Schläge vom 30. bis 39. Lebensjahr und 125 bis 140 Schläge pro Minute bei über 40-jährigen Schwangeren.

Die Regel lautet: Sport ja, aber nicht übertreiben.

DAS ALLES-ODER-NICHTS-PRINZIP

In den ersten 14 Tagen nach der Befruchtung geht man davon aus, dass Alkohol keine bleibenden Schäden beim Kind verursacht. Da gilt das »Alles oder nichts«-Prinzip. Ist die toxische Störung zu groß, erfolgt eine Frühgeburt. Viele Frauen wissen zu dem Zeitpunkt noch gar nicht, dass sie schwanger sind, darum geht das oft unbemerkt vonstatten.

Sicherheit am Arbeitsplatz

Last, but not least: Je nachdem, was du arbeitest (wenn du arbeitest), solltest du deinem Arbeitgeber möglichst früh von deiner Schwangerschaft erzählen. Denn es gibt einige Tätigkeiten, die in der Schwangerschaft nicht mehr oder nur in Absprache mit der Schwangeren (und manchmal auch der Ärztin) erlaubt sind, zum Beispiel nur begrenzte Nacht-, Wochenend- oder Akkordarbeit; Schwangere dürfen laut Gesetzgeber an Sonn- und Feiertagen nicht allein arbeiten, keinen Umgang mit Chemikalien, giftigen Reinigungsmitteln, Röntgenstrahlen haben, Krankenschwestern dürfen kein Blut mehr abnehmen, Pilotinnen und Stewardessen nicht mehr fliegen und, und, und. Dabei geht es immer um deine und die Sicherheit deines Babys. Je früher dein Arbeitgeber also über deine

Schwangerschaft Bescheid weiß, umso besser kann er dich schützen. Zum »Coming-out«, Mutterschutz und allem Drum und Dran kannst du in den Kapiteln zu SSW 13 und 30 mehr nachlesen.

TO-DO



- Nimm dir einen Moment Zeit für dich, setze dich in die Natur, auf eine Parkbank oder auf eine Wiese, schalte dein Handy aus und lass es einmal sacken: Du bist schwanger, in dir wächst neues Leben. Erfreue dich an diesem Gedanken und Wissen und lass es ganz in deinem Bewusstsein ankommen.
- Verabrede einen Termin bei deiner Frauenärztin, bei dem du all deine Fragen loswerden, auf Toxoplasmose getestet werden, über Nahrungsergänzungsmittel (insbesondere Folsäure) reden kannst.
- Und mache doch auch einen Termin beim Zahnarzt plus Prophylaxe.
- Informiere dich darüber, ob dein Job ein Risiko für dich oder dein Baby darstellt, das kann dir deine Frauenärztin in jedem Fall beantworten, du findest auch Listen im Internet dazu.



Heißhunger kann manchmal genau so aussehen. Und es kann auch bedeuten, dass man nach der ersten Milchschnitte überhaupt keine Lust mehr auf die anderen hat und der Rest wieder in den Kühlschrank wandert. Stattdessen braucht man dann etwas ganz anderes.

kann ein behandelnder Arzt dann nämlich schnell und richtig reagieren. Der Mutterpass wird in den nächsten Monaten also sehr wichtig sein für dich. Darum empfehle ich dir, dir eine hübsche

Schutzhülle zuzulegen. Die kannst du natürlich selbst nähen oder aber du stöberst im Sortiment des Schreibwaren- oder Kinderklamottenladens um die Ecke.

Bei diesem ersten Frauenarzttermin wird auch ein Bluttest gemacht, um deine Blutgruppe und Immunität gegen Röteln festzustellen. Auch der Antikörpersuchtest zum Ausschluss einer Rhesus-Unverträglichkeit findet jetzt statt (zum Thema »Rhesus-negativ« schreibe ich im Kapitel zu SSW 28). Und du kannst einen Test auf Toxoplasmose durchführen lassen.

- Jetzt ist es übrigens auch an der Zeit, zu überprüfen, ob du dich bei deiner Frauenärztin wirklich gut aufgehoben fühlst. Wenn nicht, denke über einen Wechsel nach. Immer wieder erreichen mich Nachrichten von Frauen, die mir erzählen, dass sie sich nicht trauen, ihrer Frauenärztin die ein oder andere Frage zu stellen.

Aber ganz wichtig zu wissen ist: Du wirst ab jetzt oft bei deiner Frauenärztin sein und viele wichtige Momente mit ihr teilen und besprechen. Da ist es einfach schöner, jemanden zu haben, dem man vertraut, damit man auch alle Fragen mit einem guten Gefühl loswerden und Sorgen oder Unsicherheiten ganz offen ansprechen kann.

Eine Fehlgeburt ist kein Tabu

Ich möchte jetzt noch ein ernstes Thema ansprechen, das aber vor allem in dieser frühen Phase dazugehört. Leider ist das Risiko einer Fehlgeburt im ersten Drittel der Schwangerschaft am höchsten. Ich möchte dir damit aber keine Angst machen. Bloß

nicht! Vielmehr will ich dich bestärken, dir Mut machen: Alles ist gut, alles ist normal, alles darf sein. Und wir können damit umgehen! Und das Wichtigste: Es ist nicht unsere Schuld.

Vorneweg ein paar medizinische Fakten: Den Abbruch einer Schwangerschaft vor der 24. Woche, also bevor das Kind lebensfähig ist, nennt man »Fehlgeburt«, medizinisch auch »Abort«. Danach, bzw. wenn das Kind 500 Gramm wiegt, spricht man von einer »Totgeburt«.

Die Statistik sagt: Die meisten Fehlgeburten ereignen sich unbemerkt. Es wird zwar eine Eizelle befruchtet, sie schafft es aber gar nicht, sich einzunisten. Bei Frauen unter 30 Jahren betrifft das 50 Prozent der befruchteten Eizellen. Bei Frauen über 30 sind es noch mehr.

Ab der fünften Woche kann man eine Schwangerschaft nachweisen. Ab dann gehen immer noch durchschnittlich 20 Prozent der Schwangerschaften ab. Ich finde, das ist eine ziemlich hohe Zahl: Jede fünfte Schwangerschaft endet sozusagen in einer Fehlgeburt.

Das heißt: Viele Frauen sind im Laufe ihres Lebens davon betroffen.

So auch ich.

Ich hatte nach meinem dritten Kind eine Fehlgeburt in der siebten Schwangerschaftswoche. Vorher habe ich mich nie mit diesem Thema beschäftigt, weil es für mich nicht relevant war bei drei gesunden Schwangerschaften. Es hat mich dann extrem getroffen, ich war voller Enttäuschung, Wut – aber auch Trauer. Ich habe mir große Vorwürfe gemacht, dachte, ich hätte etwas falsch gemacht.