



”
Ich will mehr
als ein gutes
Bauchgefühl.
Ich will Sicherheit.

Gut begleitet durch die
Schwangerschaft. Ein Überblick.

Deine Frauenärztinnen und -ärzte
Da, wenn alles anders wird.

Herzlich willkommen im neuen Leben.



Mit der Schwangerschaft beginnt ein ganz neues Leben – nicht nur für Dein Baby. Auch für Dich verändert sich vieles. Dein Körper entwickelt und verhält sich anders, als Du es kennst. Und die Verantwortung für einen kleinen Menschen wirft viele neue Fragen auf.

Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt gibt Dir Sicherheit in dieser aufregenden Zeit. Mit der Erfahrung aus der Begleitung vieler Schwangerschaften. Mit modernsten ärztlichen Methoden. Mit einem offenen Ohr und viel Gelassenheit.

In dieser Broschüre findest Du die wichtigsten Infos dazu, wie Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt Dich in der Schwangerschaft unterstützt – und dazu wertvolle erste Tipps.

Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt ist für Dich da.

Es gibt gute Gründe, warum Deine Frauenärztin bzw. Dein Frauenarzt gesetzlich als zentrale Begleitung für Deine Schwangerschaft vorgesehen ist.

- Die langjährige ärztliche Hochschulausbildung und die vorgeschriebenen Fortbildungen stellen sicher, dass Du immer auf dem neuesten Stand der Wissenschaft beraten wirst.
- Moderne Technologien ermöglichen zuverlässige Untersuchungen Deines Kindes, die über reine Erfahrungswerte hinausgehen.
- Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt ist nicht nur Expertin oder Experte für Schwangerschaft, sondern versteht Deinen Körper ganzheitlich.
- Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt kennt Dich aus den regelmäßigen Vorsorgeterminen und der Beratung bei Kinderwunsch schon lange vor der Schwangerschaft – und damit auch die gesundheitlichen Themen, die für Dich wichtig sind.
- In der frauenärztlichen Praxis arbeitet ein Team von erfahrenen Fachleuten für Dich, das bei Fragen immer gut erreichbar ist und an das Du Dich jederzeit gerne wenden kannst.

„ Ein guter Start macht das Leben leichter.“



Du hast einen Schwangerschaftstest gemacht. Das Ergebnis: Du bist ... schwanger! Herzlichen Glückwunsch!

Egal, ob Dein Herz Dir in die Hose rutscht oder jubelnd höher schlägt: Jetzt solltest Du möglichst bald in Deine Frauenarztpraxis gehen, damit Du mit Deinem Baby gesund startest.

Mit dem positiven Schwangerschaftstest beginnt für viele Neu-Mütter auch die Sorge, ob es ihrem Kind gut geht – glücklicherweise fast immer unbegründet: Nahezu alle Kinder kommen gesund zur Welt.

Je früher Du den ersten Termin bei Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt machst und je regelmäßiger Du zu den Vorsorgeuntersuchungen gehst, desto sicherer kannst Du Dich fühlen. Das System dieser Untersuchungen bewährt sich seit über 60 Jahren und wurde immer wieder verbessert.

Der erste Praxisbesuch.

Beim ersten Termin kannst Du noch einmal prüfen lassen, ob Du wirklich schwanger bist. Außerdem bekommst Du jede Menge gute Wünsche und Tipps für Deinen Start mit auf den Weg.

Im ausführlichen ersten Gespräch werden wichtige Fragen für Dein Baby geklärt:

- Zur Errechnung des Geburtstermins werden die Länge Deines Zyklus' und das Datum Deiner letzten Periode erfasst.
- Warst Du schon einmal schwanger? Wenn ja, bring bitte Deinen Mutterpass mit.
- Hattest Du bereits größere Operationen oder Blut-Transfusionen?
- Welche Impfungen hast Du? Bitte bring Deinen Impfpass mit.
- Welche Blutgruppe hast Du?
- Welche Kinderkrankheiten und Krankheiten hattest Du bisher?
- Gibt es in Deiner Familie Erbkrankheiten, Diabetes oder Bluthochdruck?

- Hast Du mit Krampfadern oder Thrombose zu tun?
- Konsumierst Du Nikotin, Alkohol oder Drogen? Welche Medikamente nimmst Du aktuell?
- Wie stark bist Du beruflich und familiär eingespannt? Ist das belastend für Dich?

Im Teamwork mit der Hebamme.

Als Fachfrauen für Geburt und Nachsorge im Wochenbett können Hebammen die frauenärztliche Begleitung gut ergänzen.

Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt kann Dir Tipps für die Suche nach einer Hebamme geben.

Um den Geburtsvorbereitungskurs und eine gute Wochenbettbetreuung zu sichern, solltest Du rechtzeitig vor dem errechneten Geburtstermin eine Hebamme suchen.



Nr. 1

Die erste Untersuchung.

Beim ersten Termin werden auch die Untersuchungen durchgeführt, die in den kommenden Monaten bei allen Vorsorgeterminen anstehen.

- Du wirst gewogen und bei der ersten Untersuchung auch gemessen.
- Deine Ärztin bzw. Dein Arzt ertastet Größe und Lage Deiner Gebärmutter.
- Dein Scheidensekret wird auf Bakterien untersucht, um Infektionen, die zu Früh- oder Fehlgeburten führen können, frühzeitig zu erkennen.
- Dein Urin wird auf Eiweiß, Zucker und bestimmte Bakterien (wie Chlamydien) untersucht, um z. B. Diabetes oder Entzündungen der Harnwege früh zu erkennen.
- In Deinem Blut werden Blutgruppe und Rhesusfaktor bestimmt. Außerdem wird nach versteckten Infektionen gesucht. Auch das Hämoglobin (der rote Blutfarbstoff) wird bestimmt.
- Der Blutdruck wird gemessen, um Bluthochdruck auszuschließen.

Der erste Pass für Dein Kind.

Dein neuer ständiger Begleiter ist der Mutterpass. Er enthält alle wichtigen medizinischen Informationen zu Dir und Deinem Baby – Untersuchungsergebnisse, Gewicht, Größe und Ultraschallbefunde. Damit im Falle eines Falles alles griffbereit ist. Auch zu jeder Untersuchung solltest Du den Mutterpass bitte mitbringen.

Schon bei Kinderwunsch gerne vorbeikommen.

Um die besten Bedingungen für Dein Neugeborenes zu schaffen, kannst Du Deinen Körper schon vor der Schwangerschaft für diese große Aufgabe stärken.

- Folsäure sollte schon im Vorfeld als Depot aufgebaut werden.
- Lücken im Impfschutz lassen sich jetzt noch gut schließen. Die STIKO empfiehlt während der Schwangerschaft die Impfung gegen saisonale Grippeviren und Keuchhusten.
- Du kannst frühzeitig mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt besprechen, welche Medikamente Du besser wechseln solltest.
- Bei der Erfüllung Deines Kinderwunsches kann Deine Ärztin oder Dein Arzt helfen.

Eine neue Zeitrechnung beginnt – in drei Phasen.

Ab dem ersten Tag Deiner Periode läuft die Zeit. 280 Tage bis zum rechnerischen Geburtstermin. Ab jetzt lebst Du in Schwangerschaftswochen – oder in Schwangerschaftsdritteln (Trimenons), von denen jedes seine ganz eigenen Merkmale hat.



Das erste Trimenon.

Der Start in die Schwangerschaft ist eine große Umstellung für Deinen Körper. Hormonhaushalt und Kreislauf schalten um auf Schwangerschaft. Du fühlst Dich öfter schlapp und reagierst emotionaler auf viele Dinge. In der ersten Zeit kann auch Übelkeit auftreten.

Dein Baby startet währenddessen durch. Ab der 6. Woche könntest Du im Ultraschall ein kleines Herzchen schlagen sehen. Mit 12 Wochen ist dein Kind etwa 9 cm groß. Es hat schon ein Gesicht, ein Nervensystem und kann Hände und Füße bewegen.

1. bis 3.
Monat

Das zweite Trimenon.

Das ist die ideale Phase für Aktivitäten. Für Umzug oder Renovierung. Für eine Reise. Für schonenden Sport. Denn Dein Körper hat sich auf die Schwangerschaft eingependelt, das Kind ist noch relativ leicht. Auch über Deinen Geburtsvorbereitungskurs solltest Du Dir jetzt so langsam Gedanken machen. Du könntest mit Deinem Praxisteam beraten, wo Dein Kind zur Welt kommen soll und vielleicht den Kurs dort machen.

Dein Baby genießt die Bewegungsfreiheit im Bauch. Es dreht sich und strampelt. Am Ende des 6. Monats ist das Ungeborene im Durchschnitt schon etwa 30 cm groß und 600 g schwer.

4. bis 6.
Monat

Das dritte Trimenon.

Dein Kind wächst und wächst. Das merkst Du jetzt immer deutlicher. Der Rücken kann ziehen, Dein Kreislauf hat immer mehr zu leisten, der Druck auf die Blase erfordert häufigere WC-Zwischenstopps. Die ideale Zeit für ruhigere Aktivitäten wie Kino, Theater oder Essen gehen. Dein Körper kann manchmal Wasser einlagern. Die häufiger werdenden Übungswehen zeigen: Dein Körper bereitet sich langsam auf die Geburt vor.

Dein Baby ist ab dem Ende der 25. Woche körperlich fast vollständig entwickelt, benötigt aber die restlichen Wochen zur Ausreifung.

7. bis 10.
Monat

40 Wochen alles nach Plan.

In Deiner Schwangerschaft siehst Du Deine Frauenärztin oder Deinen Frauenarzt etwas öfter als sonst. 12 Vorsorgetermine kannst Du schon mal vormerken. Zuerst alle 4 Wochen, ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 2 Wochen. Wenn Du Blutungen, Schmerzen oder einfach nur dringende Fragen hast, kannst Du natürlich jederzeit in Deine Praxis kommen und Dich beraten lassen.

Vorsorge wird zur Gewohnheit.

Die regelmäßigen Vorsorgetermine bei Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt werden zum festen Ritual. Urintest, Bluttest, Blutdruckmessung und später bei Bedarf auch CTG/Wehenschreiber, dann die Tastuntersuchung und das ausführliche Gespräch mit dem Praxisteam, mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt – das feste Programm gibt beruhigende Orientierung.

Dreimal Ultraschall.

Mit dieser Methode lässt sich die Entwicklung Deines Babys stressfrei und unproblematisch als Bild darstellen. Drei Ultraschall-Screenings sind fest vorgesehen, weitere gibt es nur bei medizinischer Notwendigkeit.

9. bis 12. Schwangerschaftswoche.

Diese erste Untersuchung ist der aufregende Moment, in dem Du Dein Baby und sein kleines Herz zum ersten Mal siehst. Mit einem Vaginal-Ultraschall wird geprüft, ob Embryo und Fruchthöhle die ideale Position in der Gebärmutter haben, der Embryo erkennbar ist, sein Herz richtig schlägt und ob Mehrlinge unterwegs sind.

Außerdem wird mit einer Größenmessung das Alter des Babys bestimmt und damit der Entbindungstermin berechnet.

19. bis 22. Schwangerschaftswoche.

Dein Baby ist schon sehr gut beurteilbar. Deine Ärztin oder Dein Arzt misst die Größe von Kopf, Bauch und Oberschenkelknochen. Außerdem wird untersucht, ob der Mutterkuchen an der richtigen Stelle in der Gebärmutter sitzt. Wenn Du es wissen möchtest, ist unter bestimmten Bedingungen auch das Geschlecht Deines Babys erkennbar.

Wenn Du möchtest, wird in Deiner Frauenarztpraxis auch eine „erweiterte Basis-Ultraschalluntersuchung“ durchgeführt, die verschiedene Organe Deines Babys gezielt untersucht.

- Form von Kopf und Hirnkammern / Sichtbarkeit des Kleinhirns
- Entwicklung von Hals und Rücken
- Größenverhältnis Herz und Brustkorb
- Herz auf der linken Seite / rhythmischer Herzschlag / erkennbare vier Herzkammern
- Geschlossene vordere Bauchwand / Sichtbarkeit von Magen und Harnblase

29. bis 32. Schwangerschaftswoche.

So langsam geht es auf die Zielgerade. Darum wird nicht nur die Größe Deines Babys erneut gemessen und das Gewicht geprüft. Deine Ärztin oder Dein Arzt prüft außerdem, ob Baby und Mutterkuchen die richtige Lage haben und ob genug Fruchtwasser vorhanden ist. Auf Basis der Untersuchung wird geschaut, ob das Kind entsprechend des Zeitpunkts in der Schwangerschaft entwickelt ist.



Mach Dein Leben bereit für einen gesunden Start.

Deine Schwangerschaft besteht nicht nur aus Medizin. Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt kann Dir auch in vielen anderen Lebensfragen guten Rat geben.



Richtig aufhören.

Egal, wie oft Du es vorher schon probiert hast: Jetzt ist die Zeit gekommen, um gute Vorsätze endlich wahrzumachen. Dein Baby wird Dir ein Leben lang dankbar sein.

- Rauchen solltest Du vollständig aufgeben und Passivrauchen vermeiden, weil es Dein Kind auf vielfältige Weise schädigt.
- Auch auf Alkohol solltest Du vollständig verzichten – schon kleinste Mengen können schwerwiegende Folgen haben.
- Bei allen Medikamenten – auch bei rezeptfreien – solltest Du mit Deiner Ärztin oder Deinem Arzt besprechen, ob die Einnahme unbedenklich ist.
- Wenn Du eine Katze hast, solltest Du die Reinigung des Katzenklos vermeiden, um einer Toxoplasmose-Infektion vorzubeugen.

Richtig essen.

Deine Geschmacksvorlieben können sich in der Schwangerschaft sehr stark verändern. Und Dein Appetit kann sehr stark schwanken. Es lohnt sich, trotz aller Überraschungen gut auf Deine Ernährung zu achten:

- Zum Schutz vor Infektionen Rohmilchprodukte, rohes oder halbgares Fleisch sowie rohen Fisch meiden und Salate gut abwaschen.
- Regelmäßige kleinere Mahlzeiten sind besser verträglich als große.
- Gönn Dir frisches Obst und Gemüse – am besten jeden Tag.
- Verzichte nicht pauschal auf Fett. Die Fettsäuren aus Milchprodukten und kalt gepressten Pflanzenölen sind gesund, bei Fleisch und Wurst solltest Du eher mager essen.
- Vollkornprodukte halten mit Vitaminen und Ballaststoffen die Verdauung in Schwung.
- Widerstehe möglichst Süßigkeiten, Kuchen und zuckerhaltigen Limonaden.
- Trinke mindestens zwei Liter pro Tag, am besten Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees.
- Mit grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten kannst Du Folsäure aufnehmen. Für eine ausreichende Versorgung ist eine ergänzende Einnahme erforderlich.
- Das Jod in Seefisch und Jodsalz unterstützt die Funktion der Schilddrüse, auch hier ist eine zusätzliche Einnahme wichtig.
- Dein Körper braucht mehr Eisen – darum solltest Du regelmäßig Blattgemüse, Hülsenfrüchte und Fleisch essen. Als Vegetarierin oder Veganerin können Eisentabletten helfen.
- Als Veganerin solltest Du auf die ausreichende Versorgung mit Vitamin B12, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Eiweiß, Eisen und Kalzium achten.



Richtig entspannt bleiben.

Auch wenn alles sehr aufregend und oft genug ziemlich anstrengend ist: Gelassen bleiben ist das Beste, was Du für Euch tun kannst. Dabei können ein paar Tipps helfen:

- Bewegung an der frischen Luft macht Dich und Dein Baby fitter, aktiviert Deinen Kreislauf, erhöht die Sauerstoffzufuhr und stärkt die Abwehrkräfte.

- Sanfte Sportarten wie Schwimmen, Walken, Wandern oder langsames Joggen sorgen dafür, dass Du die Schwangerschaft und die Geburt besser bewältigst.
- Vermeiden solltest Du ungewohnte Belastungen sowie Sportarten mit Sturzrisiko, Körperkontakt oder Beanspruchung der Bauchmuskulatur.
- Mute Dir nicht zu viel zu und vermeide ungewohnte Belastungen – bei Schmerzen sprich auf jeden Fall mit Deiner Frauenärztin oder Deinem Frauenarzt.
- Techniken wie Autogenes Training, Yoga oder QiGong können zusätzliche Entspannung bringen.

- Bei Übelkeit hilft es meistens, vor dem Aufstehen etwas zu essen oder zu trinken. Weniger Kaffee, mehr Vitamine und Mineralien und kleinere Mahlzeiten helfen ebenfalls.
- Damit das Kind nach der Geburt möglichst wenig Kariesbakterien über Deinen Speichel aufnimmt, solltest Du während der Schwangerschaft zwei Vorsorgetermine bei Deiner Zahnärztin oder Deinem Zahnarzt einplanen.

Richtig arbeiten.

Ab dem Moment der ärztlichen Bestätigung Deiner Schwangerschaft stehst Du unter besonderem Schutz. Am besten informierst Du Deine Arbeitgeberin oder Deinen Arbeitgeber so schnell wie möglich.

- Nacharbeit, schwere körperliche Arbeit und Überstunden sind für Dich nicht mehr erlaubt – das gilt auch für Belastung durch Staub, Lärm und Dampf.
- 6 Wochen vor der Geburt und 8 Wochen danach stehst Du unter Mutterschutz und bist von der Arbeit komplett freigestellt.
- Du kannst während Deiner Schwangerschaft nicht gekündigt werden. Das gilt auch in der Probezeit.

Schon gewusst?

Der errechnete Geburtstermin ist nur selten der echte. Er wird als statistischer Mittelwert berechnet. Der Tag der Geburt kann 10 bis 14 Tage davor oder danach liegen.



Die Fragen haben gerade erst begonnen...



Diese Broschüre ist nur ein Anfang. Jede Schwangerschaftswoche bringt neue Entdeckungen und Gefühle, aber auch neue Fragen.

Deine Frauenärztin oder Dein Frauenarzt freut sich darauf, Deine ganz persönlichen Fragen mit Dir zu besprechen und Dir Antworten zu geben.

Ob Du schon schwanger bist oder es demnächst gerne sein möchtest: Der nächste Termin ist ein guter Start in das neue Leben.

Nähere Informationen und eine Frauenärztin oder einen Frauenarzt in Deiner Nähe findest Du unter:

schwanger-mit-dir.de

Deine Frauenärztinnen und -ärzte
Da, wenn alles anders wird.



BVF

Berufsverband
der Frauenärzte