



Kirsten Sonntag

Tag für Tag:
Mein Kalender für
eine aufregende Zeit

Schwanger!



TRIAS

Der geheime 1. Monat

	Tag		Tag		Tag
alles oder nichts	15	Körperbewusstsein	24	Uterus	20
Blastozyste	10, 20	Maulbeer-Kugel	9	Vitamin B9	4
Chorionzotten	19	Morgenübelkeit	11	X-Chromosom	8
Eileiter	10	Morula	10	Y-Chromosom	8
Eileiterschwangerschaft	13	Naegele-Regel	3	Zeitpunkt der Befruchtung	2
Einnistung	12	Nidation	12, 20	Zwillingsschwangerschaft	16
Einteilung	24	Obstshake	18		
Eizellhülle	7	Plazenta	20		
extrauterin	20	Progesteronspiegel	11		
Follikel	5	Schwangerschaftstest	27		
Folsäure	4, 17	Sonografie	20		
Geburtenhäufigkeit	23	SSL	20		
Geburtstermin	3	SSW	20		
Gene	22	Tagebuch	21		
geplante Schwangerschaft	4	Tränen	25		
Gravidität	20	Trimenon	24		
humanes Choriongonadotropin	10	Übelkeit	25		
Konzeption	20	unbemerkte Schwangerschaft	26		

Entwicklung des Kindes

	Tag		Tag		Tag
Antikörper	232	Gehirn	58, 191	Schädelknochen	120
Augen	176	Geschmacksbildung	148	Schlaf-wach-Rhythmus	169
Augen und Wirbel	44	Gesicht	176	Stimme	71
Bewegung	78, 92, 114, 141, 183, 225, 269	Haare	204	Stimmerkennung	197
CTG	191	Haptonomie	165	Ultraschall	33, 78, 106, 129, 194
Doppler-Sonografie	232	Herz	41		
Drehung	239	Herzschlag	136		
Eierstock	134	Kindspech	219		
Embryo	33	Klangwelt	127		
Erinnerung	128	Koordination	134		
Fettpolster	155, 211	Kopf	50		
Fetus	65	Lanugohaar	71, 113		
Folsäure	35, 86	Lungenreife	253		
Fontanellen	120	Mimik	183		
Fruchtwasser	86, 100	Nabelschnur	58		
Frühgeborene	169	Neuralrohr	35		
Geburtstermin	269	Organe	50		
		Plazenta	232		



Ernährung

	Tag		Tag
Asiarezept	242	Phosphor	103
Bulgur	153	rohe Produkte	88
bunte Couscous-Terrine	214	Salat	220
Eisenmangel	146	Schwangeren-Bowle	54
Fisch	88	Smoothie	94
Fleisch	82	Sprossen	162
Gesundes für unterwegs	118	Trinken	54
Grillgemüse mit Graupen	178	Vitamin C	146
Heißhunger	74	Vitamine	82, 235
Hülsenfrüchte	103	Wasserqualität	76
italienisches Schmorgemüse	250		
Kalzium	103, 192		
kleine Portionen	61		
Linsenpuffer	103		
Mehrbedarf	46		
Minestrone	200		
Naschen	175		
Obstfrühstück	130		



Für mich

	Tag		Tag
Atemtherapie	97	Naturprodukte	67
Auszeit	60	Pediküre	248
autogenes Training	79	Rückendehnung	202
Bauchmassage	104	Rückenmassage	201
Bewegung im Wasser	157	Rückenschmerzen	138, 217
Brust pflegen	57	Schwangerschaftsstreifen	104, 276
Brüste	131	schwere Beine	75
Brustwarzen	57	Sport	48
Brustwarzen abhärten	143	Stillkissen	111
Düfte	116	Traumreise	255
Entspannungstechniken	79	Urlaubsplanung	96
Entwässerungskur	75	Venenpumpe	199
Erwartung und Realität	273	Verspannungen	163
Genuss	77	Verstopfung	122
Gleichgewicht	213	Verwöhnstunde	163
Gymnastikball	174, 179, 186, 201	Wassereinlagerung	75
Kontakte	261	Wellness	145
müde Beine	221		



Geburtsvorbereitung

	Tag
Akupressur	240
Akupunktur	230, 237
ambulante Geburt	109
äußere Wende	240
Austreibungs- und Pressphase .	270
Dammmassage	233
Dammriss	265
Drehung	240
Einlauf	272
Eröffnungsphase	270
Gebärpositionen	208, 209
Geburtsauslösung	247
Geburtshaus	108
Geburtsschmerz	229
Geburtsstermin	274
Geburtsvorbereitungskurs	81
Hause Geburt	107
Hebamme	135

	Tag
Hebammencocktail	278
Hohlwarzen	188
Indische Brücke	240
Kaiserschnitt	256
Klinikauswahl	158
Klinikentbindung	109
Kliniktasche	245
Krankenkasse	90
Kurse	90
Medikamente	230
Moxibustion	240
Nachgeburtsphase	270
Periduralanästhesie	230
Phasen der Geburt	270
pressen oder schieben	277
Rooming-in	161
sanfte Geburt	166
Schleimpfropf	260

	Tag
Schmerzlinderung	230
Wassergeburt	207
Wehen	258, 267
Zeichnen	260



Gesundheit

	Tag		Tag		Tag
Alkohol	31	HELLP-Syndrom	115, 159, 164	Schlaf	173
Allergien	36	Hilfe gegen Übelkeit	51	Schwangerschaftsdiabetes	160
Bauchumfang	40	HIV	36	Schwangerschaftsvergiftung	115
Bergurlaub	95	Krampfadern	195	Sodbrennen	180
Blasensprung	226	Magnesium	99	Strahlenbelastung	66
Blutgruppe	36	Mehrlingsschwangerschaft	37	Toxoplasmose	36
Bluttest	36	Nackenfaltenmessung	63	Trinken	218
Body Mass Index	152	Nikotin	30	Triple-Test	63
Chorionzottenbiopsie	63	plötzlicher Kindstod	30	Übelkeit	51
Chromosomenabweichungen	64	Präeklampsie	115, 159	Ultraschall	59
EPH-Gestose	115	Pränataldiagnostik	63	Unterversorgung	275
Fruchtwasserpunktion	63, 64	Rauchen	30	Verstopfung	121
Gestose	115	Rhesusfaktor	36	Vorsorgeuntersuchungen	40
Gewicht	40, 152	Risikoschwangerschaft	37	Wadenkrämpfe	99
Gleichgewicht	95	Röntgen	66	Zahnpflege	91
Hämoglobin	36	Röteln	36		
Hämorrhoiden	185	Rückenschmerzen	117		
Harndrang	173	Scheideninfektion	189		



Meine Veränderung

	Tag
Bauch	124, 170, 259
Bauchschmerzen	52
Blutmenge.	39
Braxton-Hicks-Wehen.	177
Brüste	55
Gebärmuttersenkung.	243
Gefühle	49
Gewicht	72, 149, 216
Haare	102
Harnfluss	206
Haut	102, 124
Hormonumstellung.	39
Juckreiz	234
Linea nigra.	69
Mehrfachbelastung.	49
Milchproduktion	55
Mutterbänder	264
Nasenbluten	170

	Tag
Nestbautrieb	137
Pigmente	69
Progesteron	137
Rückenschmerzen	52
Schilddrüse	80
Schwangerschaftshormon	29
Sorgen	251
Statik.	137
Stress	198
Übelkeit	34
Vorwehen	177
Wehen	190
Wohlbefinden	87



Partnerschaft

	Tag
Eltern-Kind-Beziehung	268
Familienbaum	249
Geborgenheit	215
Geburtsbegleitung	222, 228
Geburtsvorbereitungskurs	167
gemeinsame Aktivitäten	139
Krise	150
Massage	101
Papas Stimme	205
Rendezvous	181
Säuglingspflegekurs	167
Schwangerschaftstagebuch	62
Sexualität	45, 68, 85, 254
Spiel	205
Unterstützung	123
Vater	119, 133
Vorstellung bilden	262



Tipps für den Alltag

	Tag		Tag
Airbag	93	Mutterschaftsgeld	142
Ammenmärchen	187	Mutterschutz	244
Arbeitgeber	47	Mutterschutzgesetz	47, 53
Auto	93	Nachbarschaftshilfe	227
Autofahren	73	Nestbautrieb	144
Babybett	184	Online-Shopping	105
Babys erstes Jahr	257	Schwangerschaftskleidung	125
Doula	236	Stillen	132
Einkauf	171, 172	Umweltbewusstsein	83
Elterngeld	142	umweltfreundliches	
Elternzeit	147, 263	Kinderzimmer	151
Geschwister	89	Vornamen	110, 212
Gurt	93	Vorsorgeuntersuchung	38
Internet	43	Wäsche	193
Kindergeld	142, 241	Wunschliste	223
Kinderwagen	203		
Lieferservice	231		
Mutterpass	38		



Zeit der Wunder

Sie stehen mit beiden Beinen fest im Leben, feiern berufliche Erfolge, erbringen sportliche Leistungen, nehmen am Vereinsleben teil, engagieren sich sozial und in der Familie ...

... doch das, was sie nun erwartet, ist etwas ganz Neues, Unvergleichliches. In Ihnen wächst ein neues Leben heran, Sie werden faszinierende körperliche Veränderungen durchlaufen, unvergessliche Erfahrungen machen – und einem Kind das Leben schenken.

Sie werden am Ende der Schwangerschaft, nach der Geburt, zu Recht unglaublich stolz

auf sich und Ihren Körper sein, denn was Sie in dieser Zeit geleistet haben, wiederholt sich zwar auf der ganzen Welt Tag für Tag Tausende von Malen – und bleibt doch das größte Wunder unseres Lebens.

Einzigartig

„Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges.“

Martin Buber



Zehn Mondmonate

Neun Kalendermonate dauert eine Schwangerschaft. Doch Ärzte und Hebammen gehen von Mondmonaten von jeweils vier Wochen oder 28 Tagen aus – so ergeben sich zehn Mondmonate.

40 Wochen ... oder doch nur 38?

Die Schwangerschaft – also die Zeitspanne vom Augenblick der Empfängnis bis zum Moment der Geburt – dauert tatsächlich durchschnittlich „nur“ 266 Tage, also 38 Wochen.

Da der genaue Zeitpunkt der Befruchtung jedoch oft nicht bekannt ist, berechnet man die Dauer der Schwangerschaft vom ersten Tag der letzten Menstruation. So ergibt sich eine rechnerische Dauer von 280 Tagen oder 40 Wochen – das Ungeborene ist jedoch rund zwei Wochen jünger als diese Angabe.

Alle Angaben in diesem Kalender beziehen sich auf die „medizinisch angenommene“ 40-wöchige Schwangerschaft, nicht auf das tatsächliche Alter Ihres ungeborenen Kindes. Denn diese Berechnung ist Grundlage für die medizinische Betreuung, für die Daten im Mutterpass und für gesetzliche (Schutz-)Fristen.

Jedes Baby nach seinem Plan

Berechnet wird der Geburtstermin nach der Naegele-Regel, die der Heidelberger Gynäkologe Franz Naegele (1778–1851) aufstellte. Sie lautet:

1. Tag der letzten Regelblutung – 3 Monate + 7 Tage + 12 Monate.

Doch allzu genau sollte man es beim Errechnen des Geburtstermins mit der Mathematik nicht nehmen – schließlich ahnt Ihr Baby nichts von all diesen Formeln, und in den meisten Fällen bestimmt die Natur genau den richtigen Zeitpunkt! Und tatsächlich kommen nur etwa vier Prozent aller Babys zum errechneten Geburtstermin auf die Welt, rund 27 Prozent aller Babys kommen drei Tage früher

oder später – und etwa 69 Prozent aller Säuglinge genehmigen sich gar eine Spanne von ± 14 Tagen um den errechneten Termin.

Zehn Tage

Die meisten Babys kommen in einer zeitlichen Spanne von \pm zehn Tagen um den errechneten Termin zur Welt.

Geplante Schwangerschaft

Der Wunsch, schwanger zu werden, bringt viele Frauen dazu, ihre Lebensgewohnheiten kritisch zu überprüfen, denn übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum, zu viel Kaffee und Dauerstress erschweren die Empfängnis.

Risiken abklären

Wenn Sie eine Schwangerschaft planen, klären Sie am besten schon im Vorfeld mögliche gesundheitliche Risiken mit Ihrem Gynäkologen ab, z. B. Diabetes, Bluthochdruck oder Probleme während einer früheren Schwangerschaft.

Sorgen Sie für eine optimale Ausgangsposition – dazu gehört auch die Einnahme einer ausreichenden Menge Folsäure. Folsäure (auch als Vitamin B9 bezeichnet) spielt eine wichtige Rolle bei der Zellteilung; Folsäuremangel kann zu Neuralrohrdefekten beim Kind führen (zum Beispiel offener Rücken, Wasserkopf oder Lippen-Kiefer-Gaumen-Segel-Fehlbildung). Schon im Vorfeld einer Schwangerschaft sollten Sie über die Nahrung oder Nahrungsergänzungsprodukte täglich 600 Mikrogramm Folsäure zu sich nehmen, Schwangere dann 800 Mikrogramm. Mehr dazu auch bei Tag 17.

Der richtige Moment

Sie wünschen sich ein Kind? Liebe nach dem Kalender macht nicht allen Paaren Spaß. Aber wenn Sie den optimalen Zeitpunkt für die Empfängnis abpassen möchten, dann liegt dieser zwischen dem elften und dem 15. Zyklustag, gerechnet ab dem ersten Tag der Menstruation.

An diesen Tagen erhöht sich die Körpertemperatur der Frau leicht – dies deutet auf den Eisprung hin. Normalerweise reifen jeden Monat in einem der beiden Eierstöcke mehrere Follikel aus, das sind mit Flüssigkeit gefüllte Bläschen, in denen sich je ein unbefruchtetes Ei befindet. Einer der Follikel wächst am schnellsten. Plötzlich platzt das Bläschen. Die reife Eizelle löst sich und fällt heraus – meist

direkt in den Eileitertrichter. Nun kann die Eizelle befruchtet werden.

Ei- und Samenzellen

In den Eierstöcken der Frau sind von Geburt an mehrere Millionen Eizellen angelegt, nach dem 50. Lebensjahr sind normalerweise alle abgestorben. Der Mann hingegen bildet ständig neue Samenzellen.