

Nachkommen lässt sich am Ende dieser Phase bereits bestimmen. Es ist Zeit, an den Geburtsvorbereitungskurs zu denken.

Schließlich brechen die letzten drei Monate der Schwangerschaft an, die für Ihre Partnerin aufgrund der zunehmenden Größe und des Gewichts Ihres Babys zu Beschwerden und Bewegungseinschränkungen führen können. In dieser Phase ist sie besonders auf Ihre Unterstützung angewiesen, da sie mit der zusätzlichen Belastung Tag und Nacht umgehen muss. Ihr Kind hingegen fühlt sich richtig wohl im Mutterleib und wächst und gedeiht bis zur 40. Schwangerschaftswoche.

### **Kapitel 1.1.1: Phase 1: Woche 1 -12**

Es ist soweit: Sie haben es endlich geschafft und eines (oder vielleicht sogar mehrere) Ihrer rund 500 Millionen Spermien haben die reife Eizelle Ihrer Partnerin erreicht und sie befruchtet. Ab diesem Zeitpunkt nimmt alles seinen Lauf, wobei gerade die ersten vier Schwangerschaftswochen äußerst kritisch sind. Oft schaffen es die Föten nicht, sich in die Gebärmutter einzunisten und sie werden mit der nächsten Periode abgestoßen. Die meisten Frauen bemerken von all den Prozessen in ihrem Unterleib noch nichts. Die ersten Anzeichen der Schwangerschaft zeigen sich häufig erst danach. Zu ihnen gehören etwa die morgendliche Übelkeit, Müdigkeit, Kreislaufprobleme sowie ein Ziehen im Unterleib und Stimmungsschwankungen. Die Brüste schwellen an, wobei sich auch die Brustwarzen dunkler färben können. Es kann um die vierte Schwangerschaftswoche auch zu Schmierblutungen kommen, die häufig mit der Menstruation verwechselt werden.

Gerade im ersten Trimester leistet der Körper Ihrer Partnerin Großartiges. Hat sich der Embryo erfolgreich eingenistet, bildet sich die Plazenta und es entwickeln sich sowohl das Nervensystem als auch das Gehirn Ihres Babys. Aus diesem Grund ist die erste Phase besonders sensibel in Bezug auf die Lebens- und Ernährungsweise Ihrer schwangeren Partnerin. Planen Sie bereits die Schwangerschaft, sollten Sie Ihre Partnerin dabei unterstützen, einen gesunden, aktiven Lebensstil zu führen, auf Alkohol und Nikotin gänzlich zu verzichten und sich ausgewogen zu ernähren. Auch bestimmte Medikamente sind ab jetzt tabu und Drogen sollten ohnehin kein Thema sein. Gerade in dieser Phase reagiert das Ungeborene besonders empfindlich auf negative Einflüsse, die zu irreversiblen Schäden führen können. Unterstützen Sie also Ihre Partnerin in jedweder Hinsicht und sorgen Sie beide so dafür, dass sich Ihr Baby schon in der frühen Phase rundum wohlfühlt.

Jetzt besteht noch ein vergleichsweise hohes Risiko, das Baby zu verlieren. Darum sollten Sie, auch wenn Sie noch so viel Freude und Glück empfinden, noch bis zum Ende des ersten Trimesters damit warten, Ihren Verwandten und Bekannten von der Schwangerschaft zu erzählen. Der erste Weg nach Bekanntwerden der Schwangerschaft führt zum Frauenarzt, der sie mittels Bluttest verifiziert und über den vaginalen Ultraschall feststellt, ob sich der Embryo in die Gebärmutter eingenistet hat. Einige Wochen später stellt der Gynäkologe fest, ob es sich um ein oder mehrere heranwachsende Kinder handelt, und er kontrolliert auch die bereits einsetzende Herztätigkeit Ihres Babys.

Nun gilt es darauf zu achten, dass Ihre Partnerin folsäurehaltige Nahrung zu sich nimmt, um die Wachstumsprozesse zu begünstigen und eine Frühgeburt zu vermeiden. Vor allem in Gemüse, Vollkornprodukten und Obst ist es enthalten, genauso wie das nun wichtige Magnesium, Eisen, Vitamine und Jod. Folsäuretabletten können auch in Absprache mit dem Arzt auch schon vor der Empfängnis eingenommen werden, um das Einnisten zu unterstützen. Gerade jetzt sollte Ihre Partnerin auch viel Wasser zu sich nehmen, da die Flüssigkeit für die Bildung der Plazenta benötigt wird. Schließlich ist es wichtig, dass Sie sich einen Mutterpass zulegen, der Sie bis zur Geburt begleiten wird. Darin werden alle Untersuchungsergebnisse festgehalten und die Ärzte erkennen sich verändernde oder von der Norm abweichende Werte rasch.

Ertragen Sie das Wechselbad der Gefühle Ihrer Partnerin in den ersten Wochen mit Fassung. Östrogen- und Progesteronproduktion regulieren körperliche Vorgänge, wirken sich aber genauso auf die Stimmung aus. Von fröhlich, ausgelassen bis zu Tode betrübt können es oft nur Sekunden dauern. Seien Sie gerade jetzt für sie da und zeigen Sie sich geduldig mit dem Wissen, dass es nur für eine Weile so sein wird. Kaum haben Sie erfahren, dass Sie in wenigen Monaten Vater werden, ist auch bereits das zweite Trimester, das wohl angenehmste der Schwangerschaft, angebrochen.

## **Kapitel 1.1.2: Phase 2: Woche 13 – 27**

Hat Ihr Baby diese schwierige Etappe geschafft, steht der weiteren, gesunden Entwicklung in der zweiten Phase nichts mehr entgegen. Für Sie beide hingegen beginnt das Abenteuer Schwangerschaft erst richtig und Sie werden die bevorstehenden Monate genießen können. Jetzt ist die Phase, in der sich die Schwangerschaft bei Ihrer Partnerin auch äußerlich deutlich zeigt,

indem ihr Babybauch wächst. Sie werden in dieser Phase aber auch die ersten Tritte Ihres Kindes spüren und seine Herztöne deutlich zu hören bekommen.

Doch eine Schwangerschaft ist kein Spaziergang. Auch im mittleren Trimester kann es zu Beschwerden kommen, insbesondere zu Kurzatmigkeit, Verstopfung, Schmerzen in den Rundbändern oder Sodbrennen. Dennoch klingt die unangenehme Übelkeit nach und nach ab und Ihre Partnerin wird wieder mehr Appetit verspüren. Gesunde Ernährung und leichter Sport stehen nun auf dem Plan. Frisches Obst und Gemüse, Vollkorn- und Milchprodukte sorgen für eine vitamin- und nährstoffreiche Ernährung, die für die Entwicklung Ihres Kindes wichtig ist. Bewegung tut gut und beugt Rückenschmerzen vor. Hier können Sie Ihre Partnerin aktiv unterstützen und mit ihr schwimmen gehen, ausgedehnte Spaziergänge oder gemeinsame Gymnastikübungen machen. Zu zweit macht sportliche Betätigung schließlich immer mehr Spaß.

Sie werden bald feststellen, dass Ihre schwangere Partnerin an Gewicht zulegt. Der Körper schafft Reserven für die Zeit nach der Geburt. Außerdem wächst ihr Bauch stetig und sie wird auf Umstandsmode ausweichen müssen. Freuen Sie sich also darüber, dass es ihr gut geht. Jetzt hat das Kind noch Platz im Bauch und Sie werden spüren, wie es sich streckt, tritt und Purzelbäume schlägt. In dieser Phase bilden sich nicht nur alle Organe aus, sondern es beginnt auch der Saugreflex. Ihr Kind übt im Mutterleib schon das Leben „draußen“. Wer weiß, vielleicht sehen Sie es auf einem Ultraschallbild am Daumen nuckeln?

Nun stehen zahlreiche Termine für Sie beide an. Schließlich sind es nur noch wenige Wochen, bis Ihr ersehnter Nachwuchs da ist und sie ihn in die Arme schließen können. Zuvor bedarf es aber einiger Vorbereitungen. Sie werden häufig beim Gynäkologen vorstellig sein und auch Termine zur Geburtsvorbereitung bei der Hebamme wahrnehmen. Dort lernen Sie beide viele wichtige Details rund um die Geburt und die Zeit danach. Sie gibt Ihnen auch für die Zeit während der Schwangerschaft hilfreiche Tipps, wie Sie Ihre Partnerin bestmöglich unterstützen können, ohne dass sie Schmerzen hat oder leiden muss.

Sie können sich jetzt auch schon einmal Gedanken über den Namen Ihres Kindes machen. Wenn Sie wollen, können Sie beide in dieser Phase das Geschlecht des Kindes in Erfahrung bringen und sich entsprechende Babyausstattung zulegen. Vom Kinderwagen über den Wickeltisch bis hin zu den Strampelern werden Sie, bis Ihr

Baby da ist, viele Dinge kaufen. Genießen Sie diese Wochen und erzählen Sie Familie und Freunden von der Schwangerschaft. Lange wird sie sich ohnehin nicht mehr verbergen lassen, ehe der Bauch Ihrer Partnerin während des dritten Trimesters groß und rund wird.

### **Kapitel 1.1.3: Phase 3: Woche 28 – 40**

Mit dem dritten Trimester, etwa in der 29. Schwangerschaftswoche, ist der Endspurt der Schwangerschaft eingeläutet. Im Gegensatz zu den beiden vorangegangenen Phasen ergeben sich nun für Ihre Partnerin Herausforderungen ganz anderer Art, die sie so auch noch nicht erlebt hat. Durch das weiter zunehmende Volumen des Bauchs und das noch rascher wachsende und schwerer werdende Kind wird sie zunehmend in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt. Auch für Ihr ungeborenes Baby wird es langsam eng im Mutterleib, es legt an Größe und Gewicht zu und es sucht sich seine Lieblingsposition aus. Bei vielen Kindern ist das gegen Ende der Schwangerschaft die Schädellage, die ideal für eine natürliche Geburt ist. Bei einer Quer- oder Steißlage versuchen Ärzte und Hebammen das Kind noch zu drehen. Keine Panik: Auch wenn sich Ihr Kind nicht bewegen lassen will, spielt das für die Geburt keine Rolle.

Für Ihre Partnerin wird der Alltag zunehmend beschwerlicher. Neben den allgemeinen Schwangerschaftsbeschwerden, die auch schon im zweiten Trimester aufgetreten sind, können unangenehme Wassereinlagerungen an Händen und Füßen auftreten. Dann sollte Ihre Partnerin ihre Füße hochlagern. Auch das Finden einer angenehmen Schlafposition wird immer schwieriger sowie das Schlafen allgemein. Durch Bewegungen des Kindes sowie den hohen Druck auf die Blase kann sie oft nur schwer durchschlafen. Seien sie gerade in dieser Phase für sie da und unterstützen Sie sie im Alltag so gut es geht, denn gegen Ende der Schwangerschaft wird jede beschwerliche Tätigkeit zur Herausforderung für sie. Dennoch kann Bewegung gerade auch Wassereinlagerungen und Rückenschmerzen vorbeugen und den Kreislauf wieder in Schwung bringen. Begleiten Sie sie bei Dehnübungen und Spaziergängen, um für den Fall, dass ihre Kräfte plötzlich schwinden, da zu sein.

Ihr Baby ist ab Anfang des achten Monats vollständig entwickelt. Besonders Gehirn und Nervenbahnen sind nun soweit ausgeprägt, dass es bereits ohne Probleme lebensfähig wäre. Und doch ist jeder Tag, den das Kind im Mutterleib verbringt, ein wichtiger Tag. Die Sinne werden geschult und auf das Leben außerhalb des Mutterleibs vorbereitet. Ihr Kind öffnet zum ersten Mal die Augen und Sie werden erleben, wie es auf Musik, Geräusche oder Licht reagiert.

Schon jetzt können Sie mit Ihrem Nachkommen spielen, während die Sehnsucht, ihn endlich in den Armen halten zu können, bei Ihnen beiden mehr und mehr steigt.

So steigt sicherlich auch die Nervosität Ihrer Partnerin, besonders, wenn es ihre erste Geburt ist. Sie ist sich unsicher, was sie erwartet, und die Senkwehen versetzen sie in Unruhe. Nun ist es wichtig, dass Sie sie beruhigen und ihr das Gefühl geben, dass alles gut ist, auch wenn Sie selbst verunsichert sein mögen. Besuchen Sie regelmäßig den Arzt, der den Gesundheitszustand Ihrer Partnerin und Ihres Kindes genau unter die Lupe nimmt.

Die letzten sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt für Ihre Partnerin der Mutterschutz, sofern sie arbeitet. Nun können Sie die letzten Momente in Zweisamkeit genießen und sich ganz auf das Baby vorbereiten. Bald ist es soweit und Sie halten Ihr eigen Fleisch und Blut, Ihr Mini-Me in den Armen und sind endlich stolzer Vater.

## **Kapitel 1.2: Prävention schon Beeinträchtigungen während der Schwangerschaft**

Die drei Phasen der Schwangerschaft bringen ganz unterschiedliche, mögliche Beschwerden für Ihre Partnerin oder das Kind mit. Während ihr in der ersten Phase besonders die morgendliche Übelkeit und die Umstellung des Hormonhaushaltes zu schaffen machen, ist es in den letzten beiden Trimestern vor allem das zunehmende Gewicht und die Größe des Kindes, die sie leiden lassen. Immer wieder kann es sein, dass auch Komplikationen während der Schwangerschaft auftreten. Sie lassen sich anhand bestimmter Symptome erkennen, sodass Sie als Mann rasch reagieren und sie unterstützen können. Oft lassen sich Komplikationen aber auch durch richtiges Verhalten bereits präventiv vermeiden.

Zu den typischen bzw. am häufigsten auftretenden Problemen während der Schwangerschaft zählen insbesondere die Eileiterschwangerschaft, die Rhesusunverträglichkeit, extremes Erbrechen, Plazentakomplikationen, der verfrühte Blasensprung, Frühgeburten, Schwangerschaftsdiabetes, Präeklampsie sowie das HELLP-Syndrom. Sie sind mehr oder weniger mit Gefahren für die Gesundheit Ihrer Partnerin und/oder Ihres ungeborenen Kindes verbunden und bedürfen daher der richtigen Diagnostik sowie der folgerichtigen Behandlung von Mutter und Kind durch den Arzt.