

NORA Vom Geheimnis zum Ereignis

Da ist ein winziges Baby in meinem Bauch, und ich bin der einzige Mensch auf der Welt, der davon weiß: Diesen Moment direkt nach dem positiven Schwangerschaftstest fand ich bei jedem unserer Kinder als etwas ganz Besonderes. War die erste Überraschung dann verdaut, überlegte ich mir, wie ich meinem Mann die frohe Nachricht überbringen könnte. Bei unserem ersten Kind schenkte ich ihm winzige Babysöckchen, die er in den darauffolgenden neun Monaten in seiner Hosentasche mit sich herumtrug wie einen Talisman. Dass Baby Nummer zwei unterwegs ist, verriet die Zuckerschrift auf einem Lebkuchenherz vom Weihnachtsmarkt. Das ist zugegebenermaßen ein bisschen kitschig – mir hat es trotzdem Spaß gemacht. Wie oft im Leben hat man schon die Gelegenheit, eine so unglaubliche Neuigkeit zu überbringen?

Habe ich mein Baby aus Versehen in Gefahr gebracht?

Auf die große Überraschung folgt häufig der große Schreck: Habe ich in den vergangenen Wochen dem Mini-Baby in meinem Bauch möglicherweise versehentlich geschadet? Vor allem, wenn die Schwangerschaft nicht geplant war, ist das gefühlte Sündenregister oft lang: durchfeierte Nächte mit viel Alkohol, massenhaft Zigaretten – kann da ein gesundes Baby herauskommen? Ja, kann es. Denn in den allerersten Schwangerschaftstagen gilt das sogenannte »Alles oder nichts«-Prinzip: Ist das Erbgut des entstehenden Lebens aus irgendeinem Grund beschädigt, beendet der mütterliche Körper die Schwangerschaft, bevor sie überhaupt richtig begonnen hat, zum normalen Zeitpunkt der einsetzenden Periode. Ist der Schwangerschaftstest nach diesem Zeitraum positiv, heißt das: Was auch immer in den allerersten Tagen nach der Empfängnis passiert ist, es hat dem kleinen Wesen im Bauch offensichtlich nicht geschadet – sonst wäre es jetzt nämlich nicht mehr da. Also: Durchatmen! Und, statt ein schlechtes Gewissen für Vergangenes zu haben, lieber an die Zukunft denken: Ab jetzt beginnt tatsächlich die Zeit, in der Alkohol und Nikotin dem kleinen Kämpfer im Bauch schaden können.

Wen weihen wir ein?

Die Babybauchzeit ist eine spannende Sache. Nicht nur für die werdenden Eltern selbst, sondern auch für die Menschen um sie

herum. Sich gemeinsam auf das Baby zu freuen, kann eine wunderbare, verbindende Erfahrung sein. Doch je mehr Menschen von der Schwangerschaft wissen, desto mehr Meinungen prasseln auf die werdende Familie ein. Insbesondere wenn die Schwangerschaft noch ganz frisch ist, fragen sich viele Schwangere deshalb: Wen weihe ich am besten ein?

Eine klassische Empfehlung lautet: Bis zur 12. Woche nur den allerengsten Kreis, danach den Rest der Welt. Hintergedanke dabei ist, dass die Schwangerschaft zu diesem Zeitpunkt als besonders »sicher« gilt – das Risiko, dass jetzt noch etwas schiefgeht, liegt bei unter einem Prozent. Es geht also darum, sich zu schützen: vor blöden Kommentaren und unsensiblen Fragen, wenn die Schwangerschaft traurigerweise vorzeitig endet. Das kann durchaus eine sinnvolle Überlegung sein – schließlich ist der frühe Verlust einer Schwangerschaft eine intime und aufwühlende Erfahrung. Doch die 12-Wochen-Regel lenkt den gedanklichen Fokus werdender Eltern ein Drittel der gesamten Schwangerschaft auf ein angstvolles »Was wäre, wenn?« – und das, obwohl die Wahrscheinlichkeit für eine frühe Fehlgeburt bereits mit einem schlagenden Herzchen in der 7. Schwangerschaftswoche auf drei bis vier Prozent sinkt. Dazu kommt, dass auch im unwahrscheinlichen Fall eines frühen Verlustes enge Freunde und Familienmitglieder eine wertvolle Stütze sein können. Es ist schwer genug, um ein Kind zu trauern, das nur so kurz da war – oft wird es noch schwerer, wenn niemand von ihm wusste. Werdende Eltern dürfen ihr Baby-Geheimnis also guten Gewissens auch bereits im ersten Schwangerschaftsdrittel lüften – insbesondere Menschen gegenüber, von denen sie wissen, dass sie bei ihnen in jedem Fall eine einfühlsame Begleitung finden werden.

Gleichzeitig ist es selbstverständlich auch legitim, es wochen- oder gar monatelang auszukosten, als Elternpaar ganz allein von der Schwangerschaft zu wissen und sich gemeinsam vorzufreuen, während alle anderen noch nichts ahnen. Und natürlich gibt es auch nach der 12. Woche keine Auskunftspflicht. Von einer Schwangerschaft zu erfahren ist kein Recht, sondern ein Privileg. Und wie in allen anderen Schwangerschaftsfragen auch ist die letzte Instanz das subjektive Empfinden der werdenden Mutter, der werdenden Familie: Was sich für sie richtig anfühlt, ist richtig. Und was sich falsch anfühlt, ist falsch.



Wie weit bin ich überhaupt?

Wie alt ist das Baby in meinem Bauch? Manche Schwangere wissen das ganz genau. Weil sie ahnen, wann das Kleine entstanden ist, weil sie sich an ihren Eisprung erinnern – oder weil sie den Termin der Implantation in der Kinderwunschlinik noch in ihrem Kalender stehen haben. Zum Zeitpunkt des positiven Tests ist das meist etwa zwei Wochen her. Also ist das Kleine etwa zwei Wochen alt, oder? Tatsächlich berechnen Hebammen und Ärzte die Dauer einer Schwangerschaft anders – nämlich nicht vom Zeitpunkt der Empfängnis her, sondern vom Startdatum der letzten Periode. Das heißt: In den ersten zwei Schwangerschaftswochen war da noch gar kein Baby, sondern nur eine heranreifende Eizelle, die irgendwann ungefähr in der Mitte des Zyklus befruchtet wurde. Zum Zeitpunkt des positiven Tests sind Schwangere also meist bereits in der 5. oder 6. Woche – auch wenn es einen Monat zuvor noch nicht einmal die Ahnung eines Babys gab. Zugegeben: Das ist eine ziemlich verwirrende Art zu rechnen. Im Internet findest Du verschiedene Rechner, mit denen Du ganz einfach selbst ausrechnen kannst, in welcher Schwangerschaftswoche Du dich befindest – entweder vom Zeitpunkt der letzten Periode oder von der Empfängnis aus berechnet.

Ich habe keine Ahnung, wie weit ich bin!

Das Datum der letzten Periode, der Zeitpunkt des Eisprungs – längst nicht alle Schwangeren wissen das so genau. Wer führt schon Protokoll über jede Monatsblutung, besonders, wenn sie unregelmäßig kommt und das Baby sowieso eine Riesenüberraschung war? Auch wenn Sprechstundenhilfen über so wenige Daten und Fakten gerne mal die Stirn runzeln: Solche Zahlen nicht parat zu haben ist überhaupt kein Grund zur Sorge oder für ein schlechtes Gewissen. Schließlich lässt sich in den ersten zwölf Schwangerschaftswochen von der Frauenärztin nahezu taggenau herausfinden, wie weit die Schwangerschaft schon fortgeschritten ist – individuelle Entwicklungsunterschiede zeigen sich erst danach in nennenswertem Maße. Es ist also kein Problem, den voraussichtlichen Geburtstermin zu bestimmen – auch ohne den Zeitpunkt der Empfängnis oder der letzten Periode zu kennen.

SABINE Wenn exakte Termine zum Bumerang werden

Ich erlebe es oft, dass Schwangere ihren errechneten Geburtstermin stolz in der Familie und im Freundeskreis verkünden – und es neun Monate später bereuen. Denn so ein fixer Termin kann ganz schön Druck aufbauen. Vor allem, wenn das Baby sich nicht daran hält! Bedenken wir nun, dass nur vier Prozent aller Babys genau am errechneten Termin geboren werden und viele Schwangere insbesondere beim ersten Kind ihr Baby erst Tage oder gar Wochen

später bekommen, heißt das: Je weniger Menschen von dem Datum wissen, desto weniger Stress, wenn der Termin verstreicht und noch kein Baby da ist. Mein Tipp ist deshalb, entweder nur einen vagen Geburtszeitraum zu nennen (»Das Baby kommt voraussichtlich im März«) oder aber den Termin um zwei Wochen nach hinten zu verschieben, um ungeduldige Nachfragen zu vermeiden.

Müdigkeit und Lust auf Gurken – die Frühschwangerschaft

Um die typischen Anzeichen einer frühen Schwangerschaft ranken sich viele Mythen. In Filmen und Fernsehserien verzehren sich schwangere Frauen meist nach absurden Lebensmittel-Kombinationen und müssen sich jeden Morgen übergeben. Im Internet stößt man auf Berichte von Frauen, die auf geradezu übersinnliche Weise vom Moment der Empfängnis an wussten, dass sich da eine kleine Seele in ihnen eingenistet hat. Angesichts solcher Vorbilder ist es kein Wunder, dass manche Frau Schwangerschaftstest um Schwangerschaftstest macht und das Ergebnis einfach nicht glauben kann, weil sie sich eigentlich ganz normal fühlt. Keine Übelkeit, kein Ziepen, kein spirituelles Erweckungserlebnis. Wie kann das sein?

Ganz einfach: Frauen sind verschieden. Babys sind verschieden. Und Schwangerschaften sind erst recht verschieden. Alle möglichen Schwangerschaftsanzeichen zu haben ist deshalb genauso normal, wie nur wenig oder auch nichts zu spüren. Schwangersein kann sich wie ein Gefühltsunami anfühlen, wie eine schlimme Magen-Darm-Grippe, wie Dauermüdigkeit, Heißhunger, wirre Träume und Hitzewallungen. Oder ganz unauffällig und alltäglich. Und beides ist okay.

Allererste Zeichen

Ein Baby ist eingezogen! Das können die allerersten Anzeichen sein:

- **Die Periode bleibt aus.** Vor allem bei Frauen mit einem sehr regelmäßigen Zyklus ist es ein auffälliges Zeichen, wenn die Regelblutung plötzlich nicht termingerecht kommt. Aber klar: Es gibt auch andere Gründe, aus denen sich der Beginn der Periode mal nach hinten verschieben kann.
- **Es zieht im Bauch.** Blöderweise ziemlich genau so, wie es auch zieht, wenn gleich die Regelblutung losgeht. Also ein eher unsicheres Schwangerschaftsanzeichen – aber eben auch kein Grund zur Panik, wenn der Test positiv war und plötzlich dieses Mens-Gefühl einsetzt. Das kommt durch die Beanspruchung der Mutterbänder, das sind die Sehnen, welche