MERCK

Mein Begleiter durch die Schwangerschaft

Wie sich Woche für Woche ein neues Leben entwickelt.

femibion®
Aus Liebe zum neuen Leben.

In Deutschland
werden jährlich circa
673.000 Babys geboren.
Wir helfen mit,
dass sie gesund zur Welt kommen.*

* Folat trägt zum Wachstum der Plazenta während der Schwangerschaft bei. Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesmenge von 250 mg Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA zugeführt werden.

Herzlichen Glückwunsch – du bist schwanger!

Vor dir liegt eine einmalige und spannende Zeit, in der du viele neue Erfahrungen machen wirst. Nichts ist so faszinierend wie die Entwicklung eines Babys.

Dieses Büchlein soll dein Wegbegleiter durch die Schwangerschaft sein. Es vermittelt dir eine genaue Vorstellung davon, wie dein Kind wächst, versorgt dich mit praktischen Tipps für die Zeit der Schwangerschaft und erinnert dich an wichtige Untersuchungstermine.

Außerdem hast du Platz für eigene Notizen, um deine Entdeckungen, Empfindungen und Gefühle festzuhalten. Eine Gewichtstabelle am Anfang gibt dir die Möglichkeit, deine wöchentliche Gewichtsveränderung während der gesamten Schwangerschaft zu dokumentieren.

Wir wünschen dir viel Freude mit dem Buch und alles Gute für diese ganz besondere Zeit in deinem Leben!

Ein Hinweis in eigener Sache: Jede Schwangerschaft ist individuell. Unsere Angaben über die Fötusentwicklung in diesem Buch sind nur Durchschnittswerte. Mach dir also keine Sorgen, wenn die tatsächliche Größe und das Gewicht deines Babys von unseren Angaben abweichen.

Dein FEMIBION-Team

Dein Gewicht in der Schwangerschaft

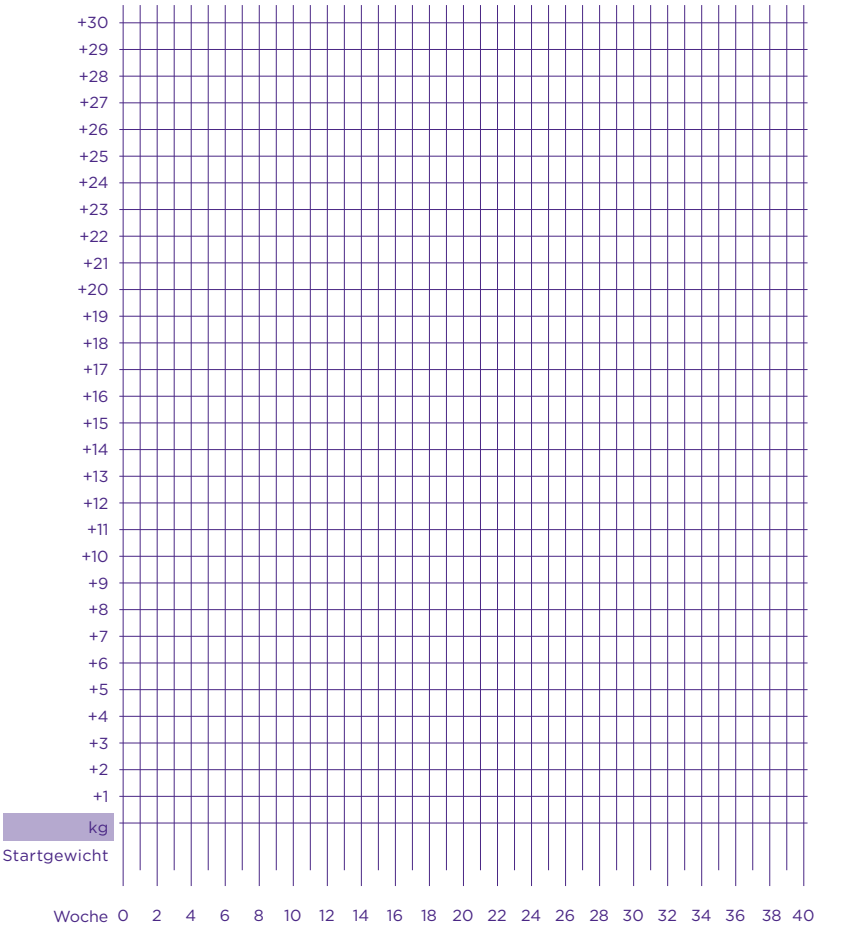
Wusstest du, dass dein Gewicht in der Schwangerschaft nicht kontinuierlich ansteigt? Bis zur 16. Woche kommt es nur zu einer geringen Gewichtszunahme, also etwa 1 bis 3 kg; zwischen dem 7. und 8. Monat pendelt sich die Gewichtszunahme allerdings auf 0,5 bis 1 kg pro Woche ein. Die Werte können jedoch je nach Ausgangsgewicht abweichen. Dein Gynäkologe prüft deine Gewichtsentwicklung etwa alle 4 Wochen und trägt sie im Mutterpass ein. Du kannst allerdings auch zwischendurch dein Gewicht wöchentlich in diesem Buch festhalten und so einen noch detaillierteren Überblick behalten.

TIPP:
Die Einnahme von Folsäure wird empfohlen, da sie wichtig für das Wachstum der Plazenta ist, die dein Baby versorgt. Aber nicht jede Frau kann Folsäure verwerten. Deshalb enthält FEMIBION als einziges 2-Phasen-Produkt Folsäure und Metafolin®, eine von Merck entwickelte, patentierte Premium-Folsäure, die dem Körper direkt zur Verfügung steht und von fast allen Frauen optimal genutzt werden kann. FEMIBION ist angepasst an den sich ändernden Nährstoffbedarf im Laufe deiner Schwangerschaft: FEMIBION 1 für die Zeit bis zur 12. Woche und FEMIBION 2 ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit.

BMI* vor der Schwangerschaft	**Laut BZgA**-Tabelle optimale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft**
Unter 20	12,5 bis 18 kg
Zwischen 20 und 26	11,5 bis 16 kg
Zwischen 26 und 29	7 bis 11,5 kg
Über 29	5 bis 9 kg

* BMI (Body-Mass-Index) berechnen: Körpergewicht in Kilogramm geteilt durch Körpergröße in Metern zum Quadrat.
** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

MEINE GEWICHTSKURVE



Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. Woche

FEMIBION 1 – für einen raschen Aufbau des Folat-Spiegels.
1 Tablette *FEMIBION 1 Kinderwunsch + Schwangerschaft* versorgt dich mit wertvollen Mikronährstoffen:

- 800 µg Folat*
  (Folsäure + Metafolin®)
- alle B-Vitamine, Vitamin C + E
- 800 I.E. (20 µg) Vitamin D3
- 150 µg Jod
- gluten-, laktose- und gelatinefrei

FEMIBION 1 ist in zwei Packungsgrößen erhältlich:

- 30-Tage-Packung
- 60-Tage-Packung

AUCH OHNE JOD ERHÄLTLICH

* Folat trägt zum Wachstum der Plazenta während der Schwangerschaft bei.

Ab der 13. Woche bis zum Ende der Stillzeit

FEMIBION 2 – für den Erhalt des Folat-Spiegels und eine optimale Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren.
1 Tablette und 1 Kapsel *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* enthalten folgende wertvolle Mikronährstoffe:

- 400 µg Folat* (Folsäure + Metafolin®)
- alle B-Vitamine, Vitamine C + E
- 800 I.E. (20 µg) Vitamin D3
- 150 µg Jod
- 200 mg DHA**
- gluten- und laktosefrei, enthält Fischgelatine, keine Rinder- und Schweinegelatine

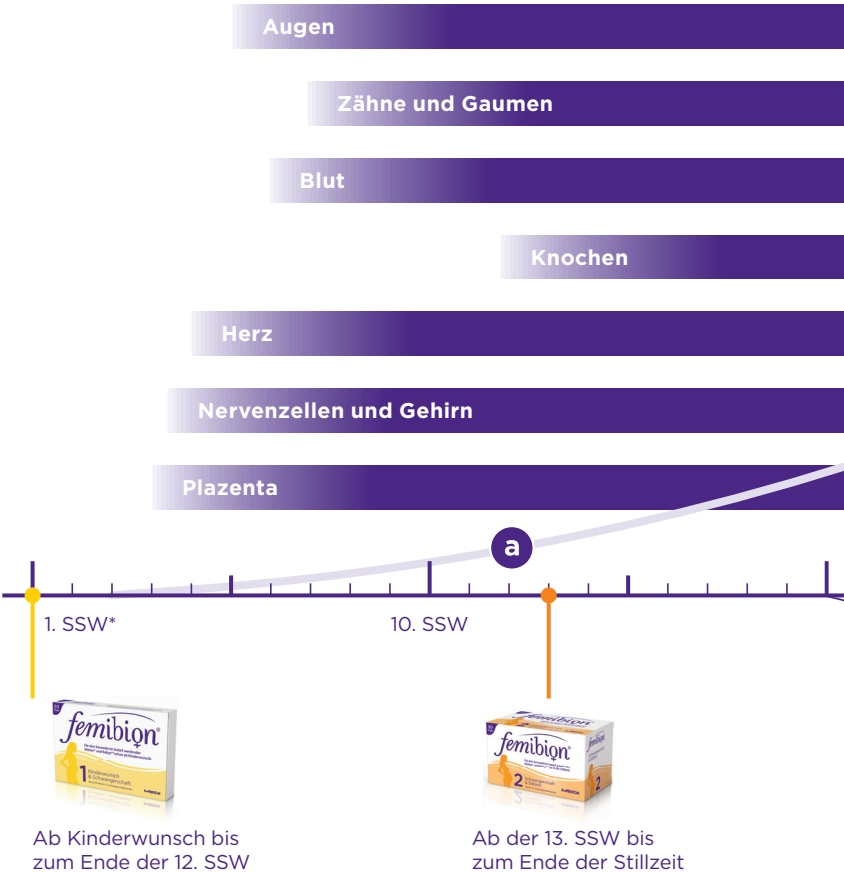
FEMIBION 2 ist in drei Packungsgrößen erhältlich:

- 30-Tage-Packung
- 60-Tage-Packung
- 96-Tage-Packung

AUCH OHNE JOD ERHÄLTLICH

** Die Aufnahme von DHA durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hierfür sollten zusätzlich zu der für Erwachsene empfohlenen Tagesmenge von 250 mg Omega-3-Fettsäuren täglich 200 mg DHA zugeführt werden.

Entwicklungsschritte in der Schwangerschaft

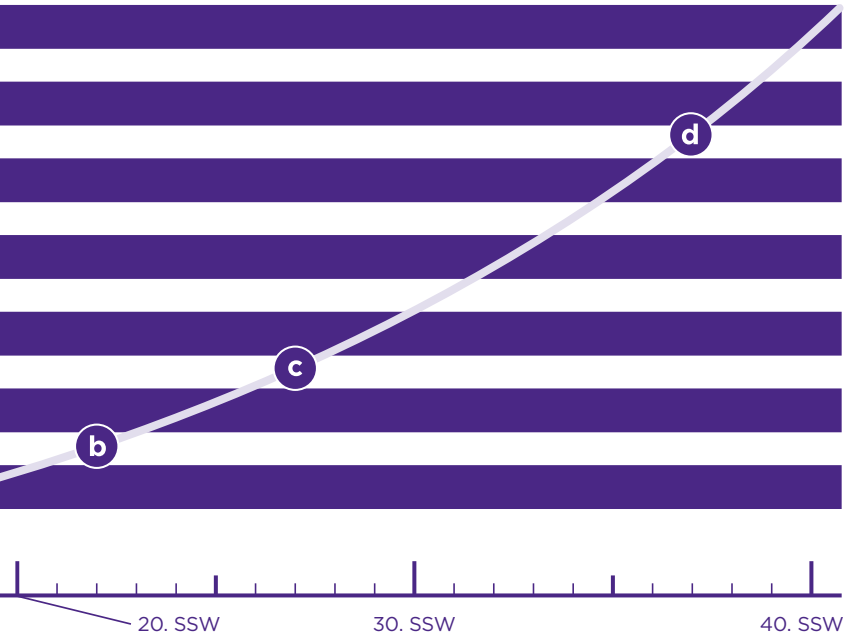


Ab Kinderwunsch bis zum Ende der 12. SSW

Ab der 13. SSW bis zum Ende der Stillzeit

* Schwangerschaftswoche.

** Jede Schwangerschaft ist individuell. Unsere Angaben über die Fötusentwicklung in diesem Buch sind nur Durchschnittswerte. Mach dir also keine Sorgen, wenn die tatsächliche Größe und das Gewicht deines Babys von unseren Angaben abweichen.



Größe und Gewicht:**

- a **12. SSW** ca. 5–6 cm, ca. 15–20 g
- b **22. SSW** ca. 23–29 cm, ca. 450–700 g
- c **27. SSW** ca. 34–40 cm, ca. 900–1.100 g
- d **37. SSW** ca. 48–54 cm, ca. 2.800–4.000 g

Wichtige Termine im Überblick*

5. bis 8. SSW	**1. Vorsorgeuntersuchung (Mutterpass wird überreicht)**
9. bis 12. SSW	**2. Vorsorgeuntersuchung 1. Ultraschall**
11. bis 14. SSW	**Ersttrimesterscreening**
13. bis 16. SSW	**3. Vorsorgeuntersuchung**
15. bis 18. SSW	**Fruchtwasseruntersuchung möglich**
17. bis 20. SSW	**4. Vorsorgeuntersuchung**
19. bis 22. SSW	**2. Ultraschall**
21. bis 24. SSW	**5. Vorsorgeuntersuchung**
Ab 25. SSW	**Geburtsvorbereitungskurs**
25. bis 28. SSW	**6. Vorsorgeuntersuchung**
29. bis 32. SSW	**7. Vorsorgeuntersuchung 3. Ultraschall**
33. bis 40. SSW	**Vorsorgeuntersuchung 2-mal im Monat**
34. SSW	**In dieser Woche beginnt der Mutterschutz**
40. SSW	**Ende dieser Woche: Geburtstermin**
Ab der 41. SSW	**Untersuchung alle 2 Tage**

* Gemäß Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

1.–4. WOCHE

Geschafft! Die schnellste Samenzelle hat sich gegen Millionen Konkurrenten durchgesetzt und eine reife Eizelle befruchtet. Beide sind miteinander verschmolzen und bilden die erste Zelle deines Babys: die Ursprungszelle. Innerhalb von 30 Stunden nach der Befruchtung der Eizelle teilt sie sich zum ersten Mal. Ab jetzt laufen Teilung und Zellneubildung auf Hochtouren – schließlich soll sich aus nur einer einzigen Zelle innerhalb der nächsten Monate ein kleiner Mensch mit allen Organen entwickeln. Etwa am 6. Tag nistet sich der Zellhaufen in der Gebärmutter ein. Um den 12. Tag verbindet sich dein Blutkreislauf mit dem deines Kindes. So wird es mit allem versorgt, was es für eine gesunde Entwicklung braucht: Sauerstoff und Nährstoffe. Für die weitere Entwicklung brauchst du zusätzlich Folsäure und Metafolin®. Die benötigte Menge gibt dir *FEMIBION 1 Kinderwunsch + Schwangerschaft* in genau der richtigen Zusammensetzung mit Folsäure und der Premium-Folsäureform Metafolin®.

TIPP:
Bewegung an der frischen Luft tut dir gut und bringt den Kreislauf in Schwung. Ein toller Nebeneffekt: Du versorgst auch dein Kind mit einer Extraportion Sauerstoff. Iss nährstoffreich und verzichte auf rohe oder halbgegarte Fleisch- und Fischgerichte, Rohmilchprodukte und weiche Eier.

WAS BEI MIR PASSIERT …

5. WOCHE

Dein Baby ist mit 3 bis 4 mm ungefähr so groß wie ein Reiskorn. Kopf, Gehirn, Blutzellen und Adern beginnen sich zu entwickeln und sein kleines Herz beginnt zu schlagen. Im Rücken des Ungeborenen bildet sich das Neuralrohr. Der obere Teil dieses Rohrs verdickt sich zum Gehirn, während aus dem Rest das Rückenmark entsteht. Auch für diesen Prozess ist eine ausreichende Versorgung mit Folsäure besonders wichtig. Darum solltest du auf eine gesunde Ernährung achten.

TIPP:
Du bist müde, lustlos oder leicht reizbar? Das ist ganz normal. Eine Schwangerschaft bringt extreme körperliche und seelische Veränderungen mit sich. Achte bei der Auswahl der Lebensmittel darauf, dass du folatreiche Nahrung zu dir nimmst. Viel Folat enthalten unter anderem Spinat und Apfelsinen.

6. WOCHE

Dein Baby ist jetzt ungefähr 6 mm groß. Es sind bereits Arm- und Beinansätze erkennbar. Allmählich zeichnen sich die Umrisse eines kleinen Menschen ab. Wesentliche Organe entwickeln sich: Das Herz schlägt kräftig, Leber, Magen und Darm formen sich, die Voraussetzungen für die Entwicklung des Gehirns sind geschaffen, das Rückenmark ist vorhanden.

TIPP:
Gegen Morgenübelkeit helfen ein paar einfache Tricks: Iss schon im Bett ein Stück trockenes Brot, trinke etwas lauwarmes Wasser in kleinen Schlucken und stehe dann langsam auf.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

In der 5. Woche

beginnt das Herz
deines Babys zu schlagen.
Füll es mit Liebe.

7. WOCHE

Dein Baby ist mit 12 bis 14 mm so groß wie eine Erbse. Sein Kopf ist, verglichen mit dem übrigen Körper, noch sehr groß. Erst viel später holt der Körper das ein. Arme und Beine sind sehr kurz, aber Hände und Füße nehmen bereits konkrete Formen an. Die Hände entwickeln sich bedeutend schneller als die Füße. Dein Busen wächst und bereitet sich auf seine spätere Aufgabe vor: das Stillen.

TIPP:
Vereinbare bis zum Ende des zweiten Schwangerschaftsmonats einen ersten Vorsorgetermin bei deinem Frauenarzt. Hierbei werden Gewicht, Blutdruck, Urin- und Blutwerte überprüft.

8. WOCHE

Am Ende des 2. Monats ist dein Kind auf 16 bis 20 mm gewachsen. Dein Baby ist jetzt circa so groß wie eine Kidneybohne und schwimmt gut geschützt vor Lärm, Druck und Stößen im Fruchtwasser. Sein Gewicht ist im ersten Drittel der Schwangerschaft sehr gering und kaum messbar. Das Gehirn wird mit Sauerstoff versorgt, die Arme und Beine wachsen weiter, der Sehnerv beginnt sich zu entwickeln. Am Ende der 8. Schwangerschaftswoche bilden sich die Wirbel um das Rückenmark – die Wirbelsäule entsteht.

TIPP:
Befürchtest du Schwangerschaftsstreifen? Du kannst ihnen am besten vorbeugen, indem du regelmäßig Gymnastik machst und deine Haut täglich mit Pflegeölen massierst.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

9. WOCHE

Dein Baby ist nun etwa 23 mm lang, so groß wie eine Weintraube. Sein Kopf beginnt sich zu runden und bekommt langsam ein menschliches Antlitz: Der Mund und eine knubbelige Nasenspitze treten hervor und die Augen rutschen von der Seite mehr in die Mitte. Herz und Gehirn differenzieren sich weiter aus. Jetzt erkennst du auch die Finger und Zehen an Babys Händen und Füßen.

TIPP:
Innerhalb der nächsten 4 Wochen ist es Zeit für die 2. Vorsorgeuntersuchung und den 1. offiziellen Ultraschall. Bis zur 36. Woche gehst du nun einmal monatlich zu deinem Arzt. Alle Untersuchungsergebnisse hält er im Mutterpass fest, mit dem du offiziell als schwanger giltst und den du immer bei dir tragen solltest.

10. WOCHE

Herzlichen Glückwunsch, dein Baby wird jetzt offiziell nicht mehr Embryo genannt, sondern Fötus. Langsam beginnen sich die Ohren zu formen. Daumen und Zeigefinger entwickeln sich auseinander. Dein Baby misst jetzt 3 bis 3,5 cm. Es ist bereits ein vollständiger kleiner Mensch, dessen Organe sich nun entwickeln müssen.

TIPP:
Bist du berufstätig, so gilt für dich das Mutterschutzgesetz: Es regelt zum Beispiel die bezahlte Freistellung für Untersuchungen bei Schwangerschaft und Mutterschaft und gewährt dir einen besonderen Kündigungsschutz. Weitere Infos zum Mutterschutz findest du unter: http://www.frauengesundheits-portal.de/themen/angebote/mutterschutzgesetz-leitfaden-zum-mutterschutz/

WAS BEI MIR PASSIERT ...

11. WOCHE

Dein Baby ist jetzt so groß wie eine Zwetschge, etwa 4 cm lang und rund 10 g schwer. Im Ultraschall kannst du seine Körperkonturen vielleicht schon deutlich erkennen: Es hat Fußgelenke und fängt an, sich zu beugen und zu strecken. Diese Bewegungen siehst du zwar schon auf dem Bildschirm, spüren wirst du sie aber erst in 2–3 Monaten. An den Fingern und Zehen deines Babys fangen die Nägel an zu wachsen. Die Anlagen für die äußeren Geschlechtsorgane beginnen sich zu bilden. Ob es ein Junge oder ein Mädchen wird, sieht dein Arzt sicher ab der 18. Schwangerschaftswoche.

TIPP:
Falls du bevorzugt auf dem Bauch oder Rücken schläfst, kannst du dich allmählich an die Seitenschläferposition gewöhnen, am besten auf der linken Seite. So können Blut und Nährstoffe in optimaler Weise in die Plazenta fließen, um dein Kind zu versorgen. Diese Position macht es auch für deine Nieren leichter, Schadstoffe aus dem Körper zu filtern, was wiederum das Anschwellen der Knöchel, Füße und Hände verringert.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

In den ersten
12 Wochen
bilden sich alle
Organe deines Babys.
Gib ihm, was es braucht.*
* Folat trägt zum Wachstum der Plazenta während der Schwangerschaft bei.

12. WOCHE

Du kannst dich entspannen, denn ab dem Ende der 12. Woche ist das entscheidende 1. Schwangerschaftsdrittel geschafft. Dein Baby wiegt 45 g und misst 6 cm – wie eine Limette – und ist schon richtig aktiv: Es ballt seine Fäustchen und dreht die Hand- und Fußgelenke. Es trinkt kräftig Fruchtwasser, hat seinen ersten Schluckauf und gähnt. Alle lebenswichtigen Organe – Herz, Leber, Nieren, Darm, Gehirn und Lungen – funktionieren. Die winzige Schilddrüse fängt erstmals an, Hormone zu bilden. Hierfür benötigt ihr beide jetzt Jod.

TIPP:
Ernähre dich während der ganzen Schwangerschaft gesund und ausgewogen. Dabei hilft dir *FEMIBION 1 Kinderwunsch + Schwangerschaft.* Es enthält genau die Vitamine, die du jetzt brauchst.

13. WOCHE

Willkommen im 2. Schwangerschaftsdrittel! Dein Baby ist jetzt etwa so groß wie dein Daumen. Im Ultraschall sind die Knochen als weiße Strukturen gut erkennbar. Der Kopf wächst nun langsamer, so dass sich die Proportionen des kleinen Körpers nach und nach aneinander angleichen. Die Haut deines Babys wird jetzt von einem feinen, schützenden Haarflaum bedeckt.

TIPP:
Was jetzt neben Folsäure und Metafolin® zählt, ist DHA. Diese Omega-3-Fettsäure unterstützt die weitere Entwicklung des kindlichen Gehirns und der Sehfunktion deines Babys. Beginne jetzt mit der Einnahme von *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit.* Zusätzlich zu der Vitamintablette enthält es eine Extrakapsel mit 200 mg DHA.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

Falls du kein Jod einnehmen darfst, sind beide Produkte auch jodfrei erhältlich.

14. WOCHE

Dein Baby ist jetzt 12 cm groß und 90 g schwer. Sein Körper ist von der sogenannten Käseschmiere bedeckt. Es kann jetzt gezielt seine Arme und Beine bewegen, den Kopf drehen und Fäustchen machen. Finger und Zehen einschließlich der Nägel sind vollständig ausgeformt. Spätestens jetzt funktioniert auch der Saugreflex, sodass dein Baby gern mal am Daumen lutscht. Es schluckt fröhlich Fruchtwasser.

TIPP:
Denke daran, dass dein Baby auch dann hungrig sein kann, wenn du keinen Hunger verspürst. Du solltest über den ganzen Tag verteilt viele kleinere Mahlzeiten zu dir nehmen und reichlich trinken. Keine Sorge, wenn du in den ersten Wochen abgenommen hast: Das Kind nimmt sich über die Nabelschnur, was es braucht.

15. WOCHE

Dein Baby ist nun 14 cm lang, so groß wie eine Erbsenschote. Alle Körperteile und Organe sind schon vollständig entwickelt, sie müssen nur noch wachsen! Auch das Auge mit Linse, Iris und Hornhaut ist fast fertig. Allerdings hält dein Baby seine Augen für die nächsten Wochen noch fest verschlossen.

TIPP:
Treibe weiterhin Sport. Die Grundregel lautet dabei: immer in Maßen und aufhören, wenn es mühsam wird. Vor allem Schwangerschaftsgymnastik und Yoga sind hervorragende Bewegungs- und Besinnungsübungen für eine optimale Vorbereitung auf die Geburt.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

16. WOCHE

Dein Baby wiegt jetzt etwa 145 g und ist mit ca. 15 cm so groß wie eine Avocado. Sein Gehör ist mittlerweile so fein ausgebildet, dass es deinem Herzschlag lauschen kann. Es gewöhnt sich langsam an deine Stimme und wird diese schon direkt nach der Geburt von anderen fremden Lauten unterscheiden können. Dein Baby ist jetzt sehr aktiv. Es kennt noch keinen Tag-Nacht-Rhythmus; bei ihm wechseln sich Schlaf und Bewegung rund um die Uhr ab.

TIPP:
Dieser Zeitpunkt ist ideal, um noch einmal zu verreisen. Im Allgemeinen gibt es keine medizinisch belegten Gründe gegen das Fliegen. Frage aber deinen Arzt trotzdem, wenn du eine längere Flugreise planst.

17. WOCHE

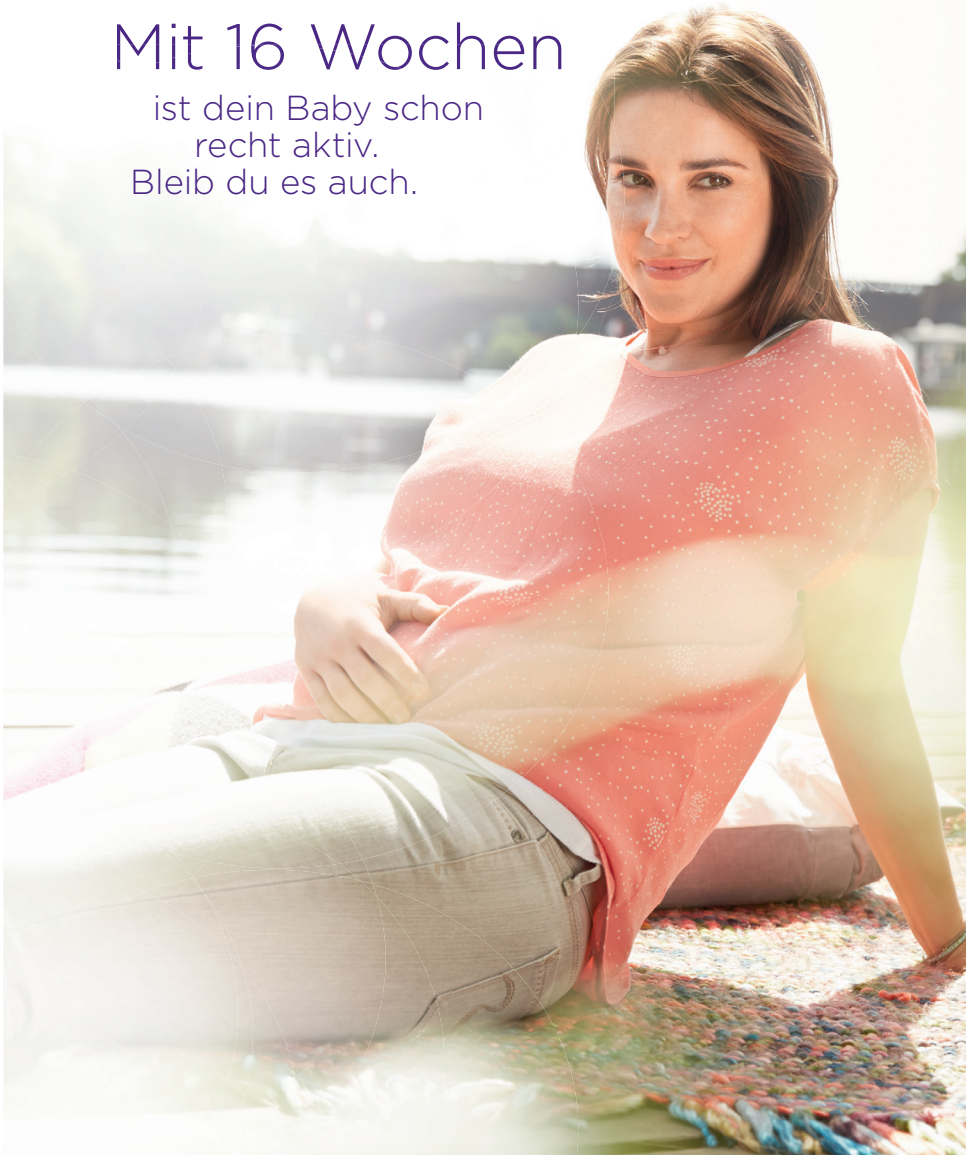
Dein Baby misst nun etwa 16 cm und wiegt rund 180 g; seine Proportionen verändern sich, weil Arme und Beine nun schneller wachsen. Dein Kind trainiert seinen Greif- und Saugreflex: Es fasst nach der Nabelschnur und atmet Fruchtwasser ein und aus. Deshalb hat es jetzt gelegentlich Schluckauf. Du musst dir aber keine Sorgen machen, im Gegenteil: So probt dein Baby schon mal das Atmen nach der Geburt.

TIPP:
Jede 2. Schwangere leidet an Sodbrennen. Linderung verschaffen oft einfache Hausmittel, wie z. B. ein Glas Milch.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

Mit 16 Wochen

ist dein Baby schon
recht aktiv.
Bleib du es auch.



18. WOCHE

Dein Baby misst jetzt etwa 17 cm und ist 230 g schwer. Damit nicht genug, du kannst endlich auch seine Bewegungen spüren. Du fühlst plötzlich ein leichtes Flattern oder Blubbern im Bauch. Später werden die Tritte und Stöße deutlicher. Dein Baby bewegt sich viel und trainiert so seine Muskeln, das Skelett und Nervensystem.

TIPP:
Da sich jetzt die Gebärmutter weiter nach vorne verlagert, kannst du unter Umständen leichte Gleichgewichtsprobleme und Schwindelgefühle haben – gönn dir ausreichend Ruhepausen, um dich auf diese Veränderung einzustellen.

19. WOCHE

Dein Baby ist nun mit knapp 18 cm so groß wie eine Karotte und wiegt rund 300 g. Es bewegt seine Arme und Beine zunehmend koordinierter, dreht sich und schlägt Purzelbäume – ein Zeichen dafür, dass sich seine Nervenzellen miteinander verbinden. Pro Minute entstehen etwa 200.000 Gehirnzellen, bis zur Geburt werden es 100 Milliarden sein. Leber und Milz fangen nun an zu arbeiten und formen erste Immunzellen. Das Herz deines Kindes schlägt etwa doppelt so oft wie dein Herz und pumpt so fleißig Blut durch seinen kleinen Körper.

TIPP:
Jetzt ist Zeit für die 2. Ultraschalluntersuchung – den sogenannten Organschall zwischen der 19. und 22. Woche. Vereinbare dafür rechtzeitig einen Termin!

WAS BEI MIR PASSIERT ...

20. WOCHE

Dein Baby misst vom Kopf bis zum Steiß schon 19 bis 20 cm und wiegt rund 350 g. Seine Größe entspricht der einer Banane. Es passt jetzt nicht mehr auf den Bildschirm des Ultraschalls. Ihr lernt euch immer besser kennen: Seine Bewegungen spürst du jetzt ganz deutlich. Wenn du Musik spielst oder dich wiegst, wird dein Baby ruhig. Mit einem leichten Klopfen gegen die Bauchwand kannst du es zu einem Tritt ermuntern. Manchmal beult sich dein Bauch unter den kleinen Tritten regelrecht aus. Jetzt kann endlich auch dein Partner Kontakt mit eurem Nachwuchs aufnehmen!

TIPP:
Bewegung tut dir gut. Gehe mindestens eine halbe Stunde am Tag im Grünen spazieren. Denke daran: Du bist jetzt der Sauerstofflieferant deines Kindes.

21. WOCHE

Glückwunsch, du hast die Hälfte geschafft! Dein Baby ist in den letzten Wochen von einer Zellkugel zu einem winzigen Menschen herangewachsen. Es wiegt rund 400 g und ist so lang wie ein Maiskolben. Noch bieten Gebärmutter und Fruchtwasser genug Platz, damit es sich viel bewegen kann. Bislang hat die Plazenta vornehmlich das Fruchtwasser produziert. Ab jetzt springen dafür die Nieren deines Babys ein.

TIPP:
Zwischen der 21. und 24. Schwangerschaftswoche steht die 5. Vorsorgeuntersuchung an. Solltest du zwischendurch plötzlich Beschwerden wie ein anhaltendes Ziehen im Bauch oder Schwindelanfälle haben, dann melde dich rasch bei deinem Arzt!

WAS BEI MIR PASSIERT ...

In der 20. Woche
kann sich dein Baby
spürbar bewegen.
Mach es ihm vor.

22. WOCHE

Dein Baby wächst jetzt langsamer, nimmt dafür aber mehr Gewicht zu. Es hört zunehmend besser. Geräusche der Außenwelt, wie plötzlicher Lärm oder laute Musik, können es aus dem Schlaf reißen. Es hat seinen eigenen Schlaf-wach-Rhythmus entwickelt, der nicht immer mit deinem übereinstimmt: Vor allem nachts, wenn du liegst und dein Baby nicht durchs Laufen sanft hin- und herwiegst, fängt es an zu treten.

TIPP:
Mit Beckenwiegen kannst du außerdem Rückenschmerzen vorbeugen (das Schambein wird dabei nach vorne und oben bewegt), das kannst du im Stehen, Liegen oder Sitzen machen.

23. WOCHE

Am Ende der 23. Schwangerschaftswoche bringt dein Baby 550 g auf die Waage – wie eine Mango. Es schläft 16 bis 20 Stunden am Tag. Dein Körper muss mittlerweile merklich mehr Blutvolumen bewältigen. Deshalb wird dir jetzt ab und zu schwindelig.

TIPP:
Du solltest dich jetzt um einen Geburtsvorbereitungskurs kümmern, melde dich rechtzeitig an. Die Kurse starten in der Regel um die 28. Schwangerschaftswoche und sind schnell ausgebucht. Hier besprichst du mit der Hebamme und anderen werdenden Müttern Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und das neue Leben mit einem Baby. Du erlernst Entspannungs- und Atemübungen, die dir in den kommenden Wochen helfen.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

24. WOCHE

Dein Baby ist jetzt so groß wie eine Zucchini. Es wiegt etwa 600 g und misst ca. 28 cm. Seine Gesichtszüge ähneln schon sehr denen eines Neugeborenen.
Die Haut ist weniger transparent, denn es hat sich schon eine kleine Fettschicht gebildet.

TIPP:
Weißt du schon, wo du entbinden wirst? Im Krankenhaus, im Geburtshaus oder in den eigenen 4 Wänden? Bei der Entscheidung kann dich deine Hebamme unterstützen, die dir vor, während und nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite steht.

25. WOCHE

Äußerlich ist dein Baby schon voll entwickelt. Es wiegt rund 700 g. Die nächste Vorsorgeuntersuchung steht zwischen der 25. und 28. Schwangerschaftswoche an. Der Arzt kontrolliert, ob sich dein Baby normal entwickelt, wie schnell sein Herz schlägt und wie es im Bauch liegt. In diesen Zeitraum fällt auch der freiwillige Glukose-Toleranz-Test, der testet, ob dein Blutzuckerspiegel in Ordnung ist.

TIPP:
Selbst wenn du auf eine gesunde Ernährung achtest, wirst du jetzt zunehmend unter Verdauungsstörungen leiden. Schuld daran ist die muskelentspannende Wirkung der Schwangerschaftshormone. Iss jetzt leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nudeln und Reis und trink dazu reichlich.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

26. WOCHE

Dein Baby wächst und gedeiht. Seit der letzten Woche hat es etwa 100 g zugenommen. Es ist nun an die 32 cm groß und wiegt etwa 800 g. Sein Körper füllt deinen Bauch immer mehr aus. Beim Turnen stößt es jetzt häufiger an die Gebärmutterwand. So lernt es, seine Bewegungen zu spüren und die Grenzen seines Körpers zu erfahren. Für dich bedeutet das, dass du vermehrt kurzatmig bist und wieder häufiger auf die Toilette musst. Aus deinen Brustwarzen kann jetzt Milch austreten.

TIPP:
Wie nimmt der Rest der Familie den baldigen Zuwachs auf? Beziehe auch deine älteren Kinder in die Schwangerschaft ein. Bereite sie darauf vor, dass das Neugeborene euren Familienalltag gründlich auf den Kopf stellen wird und dass es viel Nähe und Aufmerksamkeit braucht.

27. WOCHE

Rund 34 cm und um die 1.000 g schwer – das sind die Maße deines Babys in der 27. Schwangerschaftswoche – vergleichbar mit denen einer Kokosnuss. Noch hat dein Baby genug Bewegungsfreiheit. Es spürt, wenn du es durch deinen Bauch hindurch streichelst. Eure Bindung wird immer enger. Vor allem das Gehirn deines Babys macht jetzt große Entwicklungssprünge: Bislang war seine Oberfläche völlig glatt. Jetzt bilden sich die charakteristischen Furchen und Hirnwindungen.

TIPP:
Denkst du schon über den Vornamen deines Babys nach? Lass dich inspirieren unter femibion.de.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

Seit 7 Monaten
sorgst du für die gesunde
Ernährung deines Babys.
Naschen erlaubt.

28. WOCHE

Dein Baby hat die 1.000-g-Grenze überschritten und misst etwa 35 cm. In dieser Schwangerschaftswoche steht ein großer Moment an: Nach fast 7 Monaten im Bauch öffnet dein Baby seine Augenlider zum ersten Mal. Das vollständige Sehvermögen deines Babys entwickelt sich aber erst in den ersten 8 Monaten nach der Geburt.

TIPP:
Dein Baby wird ausschließlich über den mütterlichen Stoffwechsel mit der Omega-3-Fettsäure DHA versorgt. Diese wird ab der 2. Schwangerschaftshälfte vermehrt im Gehirn und in den Zellen der Netzhaut des Kindes angereichert und fördert so die normale Entwicklung von Gehirn und Augen. Wichtig: Denke daran, weiterhin *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* einzunehmen.

29. WOCHE

Das letzte Drittel deiner Schwangerschaft beginnt. Die kommenden Wochen nutzt dein Baby, um seine Körperfunktionen zu trainieren und zu wachsen. Du spürst erste Vorwehen – ein kleiner Vorgeschmack auf das, was dich bald bei der Geburt erwartet.

TIPP:
In der nächsten Zeit findet dein 3. regulärer Ultraschall statt. Dein Arzt achtet bei dieser Untersuchung vor allem auf die Fruchtwassermenge, auf die Plazenta sowie die Herztöne deines Babys. Außerdem kontrolliert er anhand wichtiger Messungen, ob sich dein Kind weiter gut entwickelt.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

30. WOCHE

Dein Baby wächst immer weiter. Die Lungen mit den winzigen Lungenbläschen bilden sich immer detaillierter aus. Auf dem Kopf kommen die ersten Haare zum Vorschein. Du gerätst öfter aus der Puste. Leg mehr Pausen ein und die Beine hoch oder gönn dir ein Mittagsschläfchen.

TIPP:
Dreh dich im Liegen häufiger auf die Seite. Das Gewicht deines Kindes zusammen mit dem der Gebärmutter und der Plazenta drückt in Rückenlage zu sehr auf die großen Blutgefäße und könnte zu Kreislaufproblemen führen. Stütze den Bauch mit einem kleinen Kissen oder einem Stillkissen.

31. WOCHE

Dein Baby ist jetzt über 40 cm lang und wiegt um die 1.500 g. Doch es wird noch mal kräftig zulegen: Ab jetzt wächst es wöchentlich ca. 1 cm und wiegt bis zur Geburt mehr als doppelt so viel. Für diesen Wachstumsspurt benötigt es zahlreiche Nährstoffe aus deinem Blut. Denk deshalb bitte daran, weiterhin *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* einzunehmen. Außer Folsäure und Metafolin®, Jod und wichtigen Vitaminen enthält FEMIBION 2 eine Kapsel mit der Omega-3-Fettsäure DHA. Sie fördert die Entwicklung des Gehirns und der Augen.

TIPP:
Vermeide zu langes Sitzen oder Stehen und einseitige Belastungen, damit sich weniger Flüssigkeit in den Beinen sammelt.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

32. WOCHE

Dein Baby hat in den letzten 4 Wochen vor allem Muskelgewebe und Fett entwickelt. Am Ende des 8. Monats kann es bis zu 1.800 g wiegen und 42 cm groß sein. Langsam wird es eng in deinem Bauch. Obwohl dein Baby sehr aktiv ist, merkst du seltener Kindsbewegungen, die wegen des Platzmangels weniger kräftig sind.

TIPP:
Denke dran: Ab jetzt finden die Vorsorgeuntersuchungen alle 2 Wochen statt. Geburtshelfer empfehlen während der letzten Schwangerschaftswochen täglich 5 Minuten Damm-Massage, um das Gewebe für die Geburt elastischer zu machen. Lass dir von deiner Hebamme zeigen, wie sie geht.

33. WOCHE

Du hast den größten Teil deiner Schwangerschaft geschafft! Dein Kind wiegt fast 2 kg und ist mit etwa 43 cm so groß wie eine Stange Lauch. Von nun an wird es jede Woche rund 200 g schwerer werden und damit seine wichtigste Aufgabe erfüllen: wachsen und zunehmen. Dein Arzt wird jetzt bei jeder Vorsorgeuntersuchung kontrollieren, wie tief dein Kind schon im Becken liegt.

TIPP:
Du wünschst dir eine bleibende Erinnerung an deinen großen Bauch? Jetzt ist die beste Zeit für einen Gipsabdruck. 6 bis 8 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin ist der Bauch schön rund und du fühlst dich noch wohl und fit.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

34. WOCHE

Dein Baby wiegt jetzt etwa 2.300 g und ist circa 44 cm groß. Seine Nägel ragen bereits über den Rand der Fingerkuppen. Nagelpflege braucht es trotzdem nicht, denn die Nägel sind sehr weich. Die Haut deines Bauches spannt sich jetzt schon recht stramm. Dein Bauchnabel ist flach oder wölbt sich sogar nach außen vor. Doch keine Sorge, nach der Geburt wandert er innerhalb weniger Wochen auch wieder nach innen.

TIPP:
Um später nicht in Hektik und Last-minute-Stress zu verfallen, solltest du deine Tasche für die Klinik packen. Wichtig: Denke auch an deinen Mutterpass und die Versicherungskarte! Falls du eine ambulante Geburt planst, brauchst du Babykleidung für die Rückfahrt. Schau auch nach unter femibion.de.

35. WOCHE

Dein Baby ist so schwer wie eine Wassermelone – etwa 2.500 g – und um die 45 cm groß. Es ist fast bereit für das Leben außerhalb deines Bauches: Die Lunge ist so gut wie fertig und auch sein Immunsystem arbeitet schon. Dein Blutvolumen hat jetzt sein Maximum erreicht. Dein Herz und dein Kreislauf müssen jetzt etwa anderthalb mal mehr Flüssigkeit durch deinen Körper pumpen.

TIPP:
Es ist an der Zeit, einen Gang runterzuschalten, um Rückenschmerzen, Sodbrennen und vorzeitige Wehen zu vermeiden. Mach also öfter mal Pausen.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

Im 8. Monat
ist das Gehör deines Babys
voll entwickelt.
Lass von dir hören!

36. WOCHE

Dein Baby misst jetzt etwa 46 cm und wiegt ca. 2.800 g. Bis zur Geburt dauert es noch über einen Monat. Auch äußerlich kündigt sich langsam das Ende deiner Schwangerschaft an: Innerhalb der nächsten 2–3 Wochen rutscht dein Bauch mit dem Baby durch die Senkwehen nach unten.

TIPP:
Kreisen deine Gedanken immer öfter um die bevorstehende Entbindung? Scheue dich nicht, deinen Arzt oder deine Hebamme nach Methoden, die dir die Geburt erleichtern können, zu fragen (Akupunktur, Homöopathie, PDA*).

* PDA = Periduralanästhesie

37. WOCHE

Endspurt – die letzten 4 Wochen deiner Schwangerschaft haben begonnen. Dein Baby produziert nun selbst Kortison, ein Hormon, das seine Atmung aktivieren wird, sobald es deinen Bauch verlassen hat. Damit ist die Entwicklung deines Kindes komplett abgeschlossen. Es gilt als reif und wäre nun auch bei einer sofortigen Geburt kein Frühgeborenes mehr.

TIPP:
Dein Bedarf an Folat und Jod ist immer noch erhöht – und zwar so lange, wie du stillst. *FEMIBION 2 Schwangerschaft + Stillzeit* enthält in der Kombination von 1-mal täglich eine Tablette und eine Kapsel ausreichend Folsäure, Metafolin® und Jod für dich und dein Baby.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

38. WOCHE

Die Tage deiner Schwangerschaft sind gezählt. Doch deinem Nachwuchs tut jeder Tag gut, den er noch im Bauch verweilt. So kommt er auf seine etwa 3.200 g und 50 cm und kann noch etwas mehr Gewicht und Größe draufpacken. Allerdings hat dein Baby nun auch weniger Platz zum Turnen – mit der Länge einer Lauchstange. Wunder dich trotzdem nicht, wenn es sich noch einmal dreht.

TIPP:
Unternimm noch einmal Dinge, die dir Spaß machen und zu denen du in den Wochen nach der Geburt erst mal nicht kommen wirst. Ein gemütliches Frühstück, die letzte Staffel deiner Lieblingsserie anschauen, ein ausgedehnter Besuch beim Friseur oder eine Pediküre – jetzt ist noch Zeit dafür!

39. WOCHE

Dein Baby hat fast seine vollständigen Geburtsmaße erreicht. Die meisten Frauen bekommen ihre Kinder in dem Zeitraum 10 Tage vor oder 10 Tage nach dem errechneten Geburtstermin. Dein Kleines sammelt jetzt noch mal Kraft für die Geburt. Es schläft viel und träumt dabei.

TIPP:
Woran du erkennst, dass die Geburt losgeht? Achte auf diese Zeichen: Dein Bauch senkt sich ab, wenn der Kopf deines Babys ins Becken eintritt. Auch abgehendes Fruchtwasser zeigt dir an, dass es bald losgeht. Bei bis zu 80 % der Frauen kündigt sich die Geburt schließlich durch Wehen an, die deutlich intensiver sind und länger andauern als die Vorwehen.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

40. WOCHE

Du hast es fast geschafft! Du stehst jetzt kurz vor deinem errechneten Entbindungstermin und es kann jeden Moment losgehen. Für dein Baby wird's jetzt ziemlich eng. Es muss Arme und Beine fest anwinkeln, damit es überhaupt noch Platz in deinem Bauch findet. Das Fruchtwasser wird immer weniger. Du spürst jetzt immer häufiger, dass dein Bauch hart wird und sich dein ganzer Körper auf die Geburt einstellt.

TIPP:
Du kannst es kaum noch erwarten? Mit langen Spaziergängen und warmen Bädern kannst du die Zeit bis zur Geburt verkürzen. Und dann hast du es endlich geschafft.

41. WOCHE

Dein errechneter Entbindungstermin ist schon überschritten? Kein Grund zur Sorge. Einige Babys bleiben eben gern etwas länger im Bauch. Bis zu 14 Tage nach diesem Termin sind im Rahmen des Normalen. Es schadet dem Baby nicht, wenn es länger im Bauch bleibt. Erst wenn es länger als 14 Tage überfällig ist, wird die Geburt normalerweise eingeleitet.

TIPP:
Dein Frauenarzt wird dich regelmäßig einbestellen und prüfen, ob es deinem Kind und dir gut geht. Ab dem errechneten Entbindungstermin solltest du alle 2 Tage zum Check gehen. Sorge dich nicht, wenn dein Kind in dieser Woche noch nicht geboren wird. Der Entbindungstermin ist nur ein Schätzwert und jedes Kind hat seinen eigenen Zeitplan. Bis Ende der 42. Schwangerschaftswoche ist eine Entbindung ganz normal.

WAS BEI MIR PASSIERT ...

Alles, was FEMIBION dir und deinem Baby gibt

FOLSÄURE ist ein synthetisch hergestelltes B-Vitamin, das der Körper in Folat umwandelt. Folat braucht der menschliche Körper bei Wachstumsprozessen und Zellteilung und es wird sonst nur über die Nahrung aufgenommen. Die Einnahme von Folsäure wird daher empfohlen, aber nicht jede Frau kann Folsäure vollständig verwerten.

METAFOLIN® ist eine von Merck entwickelte und patentierte Premium-Folsäure, die von nahezu allen Frauen optimal verwertet werden kann. Sie unterstützt die gesunde Entwicklung des Babys vom Kinderwunsch bis zum Ende der Stillzeit.

DHA ist eine Omega-3-Fettsäure. Diese ist in Schwangerschaft und Stillzeit eine der wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die DGE* rät Schwangeren und Stillenden, täglich 200 mg DHA einzunehmen.

JOD trägt zu einer normalen Produktion von Schilddrüsenhormonen bei. Der Arbeitskreis Jodmangel rät Schwangeren und Stillenden, die tägliche Nahrung mit 100–150 µg Jod zu ergänzen. Beide FEMIBION-Produkte sind auch ohne Jod erhältlich.

VITAMIN B1, VITAMIN B2, BIOTIN UND PANTOTHENSÄURE tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

VITAMIN B6, VITAMIN B12 UND NIACIN tragen zu einer Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

VITAMIN C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

VITAMIN D3 leistet einen Beitrag für die normale Funktion des Immunsystems und der Zellteilung.

VITAMIN E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

* DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Merck Selbstmedikation GmbH
Frankfurter Straße 250
64293 Darmstadt