Mamavela

Begleiter durch 40 Wochen

Jede Schwangerschaftswoche erklärt: wie Ihr Baby wächst, was Ihr Körper leistet, was Sie bei jedem Termin fragen können.



Kostenlose Leseprobe

Nur zur persönlichen Nutzung durch Käuferin oder Käufer und Familie; Weitergabe und Weiterverkauf nicht erlaubt. Dieses Buch informiert und ersetzt keinen ärztlichen Rat. Fragen: administration@lacangel.fr

Inhalt

1. Willkommen: So nutzen Sie diesen Begleiter 4
   - Für jede Familie geschrieben 4
   - So ist jede Woche aufgebaut 5
   - Zu Größen und Gewichten 5
   - Zu den Wörtern in diesem Buch 5
2. Wie Ihre Schwangerschaft gezählt wird: SSW, „12+3“ und der errechnete 6
   - Woche 1 beginnt, bevor Sie schwanger sind 6
   - Was „12+3“ bedeutet 6
   - Den Termin selbst ausrechnen 6
   - Warum der Ultraschall Ihren Termin verschieben kann 7
   - SSW, Monate und Trimester 7
   - Ihr Termin ist ein Zeitfenster, keine Verabredung 8
   - Die Wörter rund um den Termin 8
   - Meine Daten 9

Ein ruhiger Begleiter mit Quellen, gemacht für Deutschland: jede Woche im Format Ihres Mutterpasses, jede Vorsorge an ihrem Platz, jede wichtige Nummer dort, wo Sie sie brauchen. Mit Hinweisen für Österreich und die Schweiz.

1. Willkommen: So nutzen Sie diesen Begleiter

Vielleicht haben Sie es schon bemerkt: Mit einer Schwangerschaft kommen sehr viele Informationen und sehr wenig Ordnung. Eine Freundin sagt das eine, ein Forum das andere, eine App vergleicht Ihr Baby jeden Montag mit einer anderen Frucht. Dieser Begleiter will das Gegenteil sein: ein ruhiger, verlässlicher Ort, an den Sie jede Woche zurückkehren können, während der Lärm draußen bleibt.

Alles, was Sie hier lesen, stammt aus Quellen, die Sie selbst nachprüfen können. Für Deutschland sind das vor allem die Mutterschafts-Richtlinie des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA), das Gesundheitsportal des Bundes (gesund.bund.de), das Portal familienplanung.de des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit, das Netzwerk Gesund ins Leben, das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), das Robert Koch-Institut mit den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission (STIKO), die Leitlinien der AWMF und das Mutterschutzgesetz. Dazu kommen international anerkannte Quellen, wenn sie einen Punkt gut erklären und den deutschen Regeln nicht widersprechen: der Wochenratgeber des britischen National Health Service (NHS), das amerikanische Fachkollegium der Frauenärztinnen und Frauenärzte (ACOG) und einige Studien aus Fachzeitschriften mit Gutachterverfahren. Jede Quelle steht im Verzeichnis am Ende, mit vollständiger Adresse und dem Datum, an dem sie geprüft wurde: dem 13. Oktober 2026.

> **Ein wichtiges Versprechen**
>
> Dieses Buch informiert. Es ersetzt weder Ihre Hebamme noch Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt noch Ihre Geburtsklinik. Es enthält keine Diagnose und keine Medikamentendosierung. Wenn sich etwas falsch anfühlt, brauchen Sie die Erlaubnis keines Buches, um anzurufen. Kapitel 9 sagt Ihnen genau, wann Sie wen anrufen.

Für jede Familie geschrieben

Ob es Ihr erstes Baby ist oder Ihr viertes, ob Sie diese Zeit mit einem Mann, einer Frau, einer Mitmutter, einem Co-Elternteil oder allein erleben, ob Ihr Kind nach langer Kinderwunschzeit, mit einer Behandlung, mit einer Samenspende oder völlig überraschend unterwegs ist: Dieses Buch ist für Sie. Wir schreiben der Einfachheit halber „Ihre Partnerin oder Ihr Partner“. Lesen Sie es als „der Mensch, auf den Sie sich stützen“. Kapitel 8 ist für diesen Menschen geschrieben, und Kapitel 11 sammelt, was die Empfehlungen für Zwillinge, für Schwangere ab 35, nach einer Kinderwunschbehandlung und nach einem Verlust sagen.

Es gibt auch keinen „richtigen“ Weg, sich zu fühlen, ein Kind zu bekommen oder es zu ernähren. Eine PDA, ein Kaiserschnitt, die Flasche, ein früher Wiedereinstieg in den Beruf: Nichts davon ist ein Versagen, und Sie werden in diesem Buch keinen Satz finden, der etwas anderes behauptet.

So ist jede Woche aufgebaut

Von SSW 4 bis SSW 40 folgt jede Woche demselben Rhythmus, damit Sie immer wissen, wo Sie nachschauen:

- **Ihr Baby diese Woche:** Größe, mittleres Gewicht und was sich gerade entwickelt.
- **Was Sie spüren können:** die häufigen, normalen Veränderungen und die, über die Sie mit Hebamme oder Ärztin sprechen sollten.
- **Ist das normal? Wann anrufen?** Ein kurzer Kasten zu den Fragen, die in dieser Woche am häufigsten kommen.
- **Diese Woche erledigen:** eine kleine Liste zum Abhaken.
- **Ihre Vorsorge:** die Termine, Untersuchungen und Impfungen, die in Deutschland ungefähr in diese Zeit fallen.
- **Meine Notizen:** Linien für Gedanken, Fragen für den nächsten Termin oder einfach dafür, wie es Ihnen ging.

Zu Größen und Gewichten

Babys wachsen in ihrem eigenen Tempo. Die Zahlen in diesem Buch sind Mittelwerte, keine Sollwerte. Die Längen stammen aus dem Wochenratgeber des NHS. Bis etwa SSW 19 wird dort vom Scheitel bis zum Steiß gemessen, weil die Beinchen angezogen sind; ab SSW 20 vom Scheitel bis zur Ferse. Deshalb scheint die Länge zwischen SSW 19 und 20 plötzlich zu springen: Ihr Baby hat sich nicht über Nacht verdoppelt, nur das Maßband hat gewechselt. Die Gewichte ab SSW 14 sind die mittleren Schätzgewichte (Median) der Wachstumskurven der Weltgesundheitsorganisation, veröffentlicht von Kiserud und Kollegen (PLOS Medicine, 2017; DOI 10.1371/journal.pmed.1002220; PMID 28118360). Wenn Ihre Ärztin im Ultraschall andere Werte misst, dann zählen für Ihr Baby ihre Werte.

Zu den Wörtern in diesem Buch

In Deutschland können Sie Ihre Vorsorge bei einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt machen, bei einer Hebamme oder abwechselnd bei beiden. Die Ultraschalluntersuchungen macht immer die gynäkologische Praxis. Wir schreiben deshalb meist „Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin“: Lesen Sie darin die Person, die Sie betreut, gleich welchen Geschlechts. „Kreißsaal“ meint die Geburtsabteilung der Klinik, in der Sie sich angemeldet haben; dort ist rund um die Uhr jemand für Sie da. „SSW“ steht für Schwangerschaftswoche. Das nächste Kapitel erklärt, warum „SSW 12“ und „die 13. SSW“ oft dieselbe Woche meinen.

2. Wie Ihre Schwangerschaft gezählt wird: SSW, „12+3“ und der errechnete Termin

Woche 1 beginnt, bevor Sie schwanger sind

Das ist für viele die erste Überraschung. Gezählt wird ab dem **ersten Tag Ihrer letzten Periode**, nicht ab der Befruchtung. Die Mutterschafts-Richtlinie nennt das die Zählweise post menstruationem (p. m.). Der Grund ist praktisch: Den ersten Tag der Blutung wissen die meisten Frauen, den Tag der Empfängnis selten.

familienplanung.de erklärt es so: Auch wenn die Befruchtung erst zwei Wochen zurückliegt, trägt Ihre Ärztin oder Hebamme schon **vier Wochen** ein. Ab dem ersten Tag der letzten Periode dauert eine Schwangerschaft etwa **280 Tage**, also 40 Wochen oder zehn sogenannte Mondmonate zu je 28 Tagen. Daraus wird der Geburtstermin errechnet.

Was „12+3“ bedeutet

Im Mutterpass und in jedem Ultraschallbefund steht Ihre Schwangerschaftswoche in einer Kurzschrift: Die Zahl vor dem Plus sind die **vollendeten Wochen**, die Zahl danach die Tage. „12+3“ heißt also: 12 Wochen und 3 Tage. Eine Woche läuft von +0 bis +6.

Und hier liegt die häufigste Verwirrung. Mit 12+3 haben Sie 12 Wochen vollendet und befinden sich **in der 13. Woche**. Viele Praxen und Ratgeber sagen deshalb „13. SSW“, während Ihr Mutterpass „12+3“ zeigt. Beides meint dieselbe Zeit.

> **Die wichtigste Regel dieses Buches**
>
> Wenn hier „SSW 12“ steht, ist die Zeit von **12+0 bis 12+6** gemeint, also 12 vollendete Wochen, genau wie im Mutterpass. Wenn Ihre Praxis für diese Woche „13. SSW“ sagt, meint sie dasselbe. Im Zweifel fragen Sie einfach: „Wie viel plus wie viel bin ich?“

Selbst offizielle Texte wechseln zwischen beiden Schreibweisen. Die Mutterschafts-Richtlinie legt den ersten Basis-Ultraschall auf 8+0 bis 11+6, gesund.bund.de schreibt für dieselbe Untersuchung „9. bis 12. Schwangerschaftswoche“. Beides stimmt.

Den Termin selbst ausrechnen

Der errechnete Geburtstermin liegt 280 Tage nach dem ersten Tag Ihrer letzten Periode. Mit der sogenannten Naegele-Regel geht das in drei Schritten:

1. Nehmen Sie den ersten Tag Ihrer letzten Periode.
2. Zählen Sie 7 Tage dazu.
3. Ziehen Sie 3 Monate ab (oder zählen Sie 9 Monate dazu) und passen Sie gegebenenfalls das Jahr an.

Beispiel. Hat Ihre letzte Periode am 10. Januar begonnen, kommen Sie mit 7 Tagen auf den 17. Januar, minus 3 Monate auf den **17. Oktober**. Zählen Sie im Kalender 280 Tage ab, landen Sie am selben Tag.

Die Regel geht von einem Zyklus von etwa 28 Tagen mit dem Eisprung um den 14. Tag aus. Das ACOG weist auf ihre Grenzen hin: Sie berücksichtigt weder eine unsichere Erinnerung an das Datum der Periode noch unregelmäßige Zyklen noch Schwankungen beim Zeitpunkt des Eisprungs. Deshalb ist der erste Ultraschall so wichtig.

Warum der Ultraschall Ihren Termin verschieben kann

Beim ersten Basis-Ultraschall, laut Mutterschafts-Richtlinie zwischen **8+0 und 11+6**, misst Ihre Ärztin die Länge Ihres Babys vom Scheitel bis zum Steiß (Scheitel-Steiß-Länge). Laut Richtlinie dient das Ultraschall-Screening unter anderem der genauen Bestimmung des Schwangerschaftsalters und dem frühen Erkennen von Mehrlingen.

Das ACOG hält die Ultraschallmessung im ersten Trimester, bis einschließlich 13 Wochen und 6 Tagen, für die genaueste Methode, um das Schwangerschaftsalter festzulegen oder zu bestätigen. Wird Ihr Termin danach korrigiert, ist das weder ein Fehler noch ein Warnzeichen: Es ist das System, das funktioniert. Ist der Termin einmal festgelegt, sollte er sich laut ACOG nur noch selten ändern.

Das ACOG nennt dazu Faustregeln, ab welcher Abweichung zwischen Periodendatum und Ultraschall der Termin angepasst wird. Ihre Praxis kann eigene Regeln anwenden; die Tabelle zeigt nur das Prinzip: Je später die Messung, desto ungenauer.

Zeitpunkt der Messung	Genauigkeit laut ACOG	Anpassung des Termins ab einer Abweichung von
vor 9+0	plus/minus 5 bis 7 Tage	mehr als 5 Tagen
9+0 bis 13+6	plus/minus 5 bis 7 Tage	mehr als 7 Tagen
14+0 bis 15+6	plus/minus 7 bis 10 Tage	mehr als 7 Tagen
16+0 bis 21+6	plus/minus 7 bis 10 Tage	mehr als 10 Tagen
22+0 bis 27+6	plus/minus 10 bis 14 Tage	mehr als 14 Tagen
ab 28+0	plus/minus 21 bis 30 Tage	mehr als 21 Tagen, mit großer Vorsicht

Wenn Ihr Kind durch eine künstliche Befruchtung entstanden ist, wird der Termin laut ACOG aus dem Alter des Embryos und dem Tag des Transfers berechnet, nicht aus einer Periode.

SSW, Monate und Trimester

Die Behörden, Ihr Arbeitgeber und Ihre Verwandten sprechen oft in **Monaten**, Praxis und Hebamme in **Wochen**. familienplanung.de teilt die 40 Wochen in zehn Schwangerschaftsmonate zu je vier

Wochen. So passt alles zusammen:

Monat (zu 4 Wochen)	laufende SSW	Mutterpass (= Wochen in diesem Buch)	Trimester
1.	1. bis 4.	0+0 bis 3+6	erstes
2.	5. bis 8.	4+0 bis 7+6	erstes
3.	9. bis 12.	8+0 bis 11+6	erstes
4.	13. bis 16.	12+0 bis 15+6	erstes bis 13+6, dann zweites
5.	17. bis 20.	16+0 bis 19+6	zweites
6.	21. bis 24.	20+0 bis 23+6	zweites
7.	25. bis 28.	24+0 bis 27+6	zweites
8.	29. bis 32.	28+0 bis 31+6	drittes
9.	33. bis 36.	32+0 bis 35+6	drittes
10.	37. bis 40.	36+0 bis 39+6	drittes, Termin bei 40+0

Für die Trimester verwendet dieses Buch die festen Grenzen des ACOG: **erstes Trimester bis 13+6, zweites von 14+0 bis 27+6, drittes ab 28+0**. Fragt jemand „Im wievielten Monat bist du?“, ist die SSW die genauere Antwort: Zehn Monate zu vier Wochen ergeben genau 40 Wochen, in Kalendermonaten sind es rund neun Monate und eine Woche.

Ihr Termin ist ein Zeitfenster, keine Verabredung

Nur wenige Kinder kommen genau am errechneten Tag. Eine bekannte Studie von Jukic und Kollegen begleitete 125 natürlich entstandene Schwangerschaften, bei denen der Tag des Eisprungs aus Hormonmessungen genau bekannt war. Vom Eisprung bis zur Geburt vergingen im Median 268 Tage, und selbst ohne die Frühgeburten schwankte die natürliche Dauer der Schwangerschaft über eine Spanne von 37 Tagen (Human Reproduction, 2013; DOI 10.1093/humrep/det297; PMID 23922246). Mit anderen Worten: Völlig gesunde Schwangerschaften dauern einfach unterschiedlich lang.

Die Wörter rund um den Termin

Begriff	Wann	Was er bedeutet
Frühgeburt	vor 37+0	Ihr Baby kommt vor der vollendeten 37. Woche
reif geboren	ab 37+0	Ihr Baby gilt als reif; das ACOG nennt 37+0 bis 38+6 „früh termingerecht“
errechneter Termin	40+0	280 Tage nach dem ersten Tag der letzten Periode
Terminüberschreitung	ab 40+1	Sie sind über dem Termin; die Kontrollen werden engmaschiger (AWMF-Leitlinie)
Übertragung	ab 42+0	selten; eine Einleitung wird dann dringend empfohlen (AWMF-Leitlinie)

Mehr zur Zeit nach dem Termin lesen Sie bei SSW 40 und in Kapitel 6 unter „Nach dem Termin“.

Meine Daten

Erster Tag meiner letzten Periode:

Errechneter Termin nach der Periode (280 Tage):

Datum des ersten Ultraschalls und Termin danach:

Mein Termin laut Mutterpass:

37+0 (ab hier gilt mein Baby als reif) fällt auf:

34+0 (Beginn der Mutterschutzfrist bei einem Termin von 40+0) fällt auf: ____ ____ ____ ____

In Österreich

Auch der Eltern-Kind-Pass zählt ab dem ersten Tag der letzten Periode und verwendet dieselbe Kurzschrift, zum Beispiel „bis zur 16. Schwangerschaftswoche (SSW 15+6)“.

In der Schweiz

Die Zählung ist dieselbe. Das Bundesamt für Gesundheit spricht bei den Leistungen der Grundversicherung von Schwangerschaftswochen, etwa vom Ultraschall „in der 12. bis 14. Schwangerschaftswoche“. Fragen Sie im Zweifel nach der Plus-Schreibweise.

Ende der Leseprobe

Danke, dass Sie bis hierher gelesen haben. Wir hoffen, dass Ihnen diese ersten Seiten schon helfen und zeigen, wie der Rest des Buches aufgebaut ist: klare Schritte, Seiten zum Ausfüllen und Quellen, die Sie selbst prüfen können.

Das vollständige Buch hat 76 Seiten.

Hier erhältlich: https://mamavela.com/de/shop/schwangerschaftsbegleiter-40-wochen/

Einmalzahlung, PDF sofort.