

**ERSTE
SCHWANGERSCHAFT
– SICHER DURCH 9
MONATE DER
RATGEBER FÜR
ERSTGEBÄRENDE**

*Babyentwicklung, Vorsorge,
Geburt & Stillstart | Mit
Checklisten und Wochenplan*





Inhaltsverzeichnis

Vorwort	14
Warum dieses Buch anders ist.....	14
So nutzt du dieses Buch.....	15
Das Wichtigste zuerst	17
Die ersten 24 bis 72 Stunden nach einem positiven Test	17
Die ersten Arzttermine: Was ist normal, was nicht?	19
Die 10 wichtigsten Grundlagen, die dir sofort mehr Sicherheit geben.....	21
Dein Fahrplan durch die 9 Monate.....	23
Was du wann vorbereiten kannst – Monat für Monat	26
TEIL 1 – DIE GRUNDLAGEN: MIT SICHERHEIT STARTEN	30
KAPITEL 1: Was in deinem Körper passiert (ganz ohne medizinisches Fachchinesisch).....	30
Hormone: die stillen Regisseure im Hintergrund	31
Kreislauf: Dein Blut arbeitet auf Hochtouren.....	32
Stoffwechsel: Du musst nicht „für zwei essen“, aber dein Körper arbeitet anders.....	32
Warnzeichen: Wann du deine Ärztin, deinen Arzt oder die Klinik kontaktieren solltest.....	35

KAPITEL 2: Ernährung in der Schwangerschaft – einfach und alltagstauglich	37
Was wirklich wichtig ist – und was ein Mythos ist.....	38
Lebensmittel, die du meiden solltest – und sichere Hygiene in der Küche.....	39
Nährstoffe, Nahrungsergänzungsmittel und Getränke	40
Übelkeit, Sodbrennen, Heißhunger: praktische Strategien....	42
KAPITEL 3: Bewegung, Schlaf und Stress – dein Sicherheitsnetz.....	45
Bewegung: Was gut tut – und was du besser vermeiden solltest	46
Rücken, Beckenboden und Haltung: kleine Grundlagen mit großer Wirkung.....	47
Schlafprobleme: Ursachen und praktische Lösungen.....	49
Stress reduzieren mit 5-Minuten-Routinen.....	50
TEIL 2 – DIE ENTWICKLUNG DEINES BABYS WOCHE FÜR WOCHE (MIT TIPPS UND ORIENTIERUNG FÜR DICH ALS MAMA)	53
Woche 1–4: Der Anfang.....	54
Woche 1.....	54
Woche 2.....	55
Woche 3.....	57

Woche 4.....	58
Woche 5–8: Übelkeit, Müdigkeit und die erste Beruhigung	60
Woche 5.....	60
Woche 6.....	62
Woche 7.....	64
Woche 8.....	66
Woche 9–12: Der Abschluss des ersten Trimesters.....	68
Woche 9.....	68
Woche 10.....	70
Woche 11.....	72
Woche 12.....	74
Woche 13–16: Mehr Energie, zurück in den Alltag.....	76
Woche 13.....	76
Woche 14.....	79
Woche 15.....	81
Woche 16.....	83
Woche 17–20: Bewegung, Intuition und der Check-in zur Mitte der Schwangerschaft.....	85
Woche 17.....	85

Woche 18	87
Woche 19	89
Woche 20	91
Woche 21-24: Ankommen	93
Woche 21	93
Woche 22	95
Woche 23	97
Woche 24	99
Woche 25-28: Vorbereitung auf das dritte Trimester	101
Woche 25	101
Woche 26	103
Woche 27	105
Woche 28	107
Woche 29-32: Der Countdown beginnt.....	109
Woche 29	109
Woche 30	111
Woche 31	113
Woche 32	115
Woche 33-36: Auf dem Weg zur Geburt.....	117
Woche 33	117

Woche 34	119
Woche 35	121
Woche 36	123
Woche 37-40: Bereit und ruhig fokussiert.....	125
Woche 37	125
Woche 38	127
Woche 39	129
Woche 40	131
Woche 41+: Wenn dein Baby sich noch etwas Zeit lässt... 133	
TEIL 3 - SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE UND	
ENTSCHEIDUNGEN OHNE ÜBERFORDERUNG.....	137
KAPITEL 4: Vorsorgetermine in der Schwangerschaft	
verstehen	138
Welche Untersuchungen finden wann statt?.....	139
Blutuntersuchung, Ultraschall, CTG/NST – was sagt dir welche	
Untersuchung?	140
Fragen, die du immer stellen darfst.....	143
KAPITEL 5: Pränatales Screening und Untersuchungen –	
Fakten, Möglichkeiten und Gefühle	145
Was ist der Unterschied zwischen Screening und	
diagnostischen Untersuchungen?.....	146

Entscheidungshilfe ohne Druck.....	148
Mentale Entlastung, wenn du anfängst, zu viel nachzudenken	149
KAPITEL 6: Hebamme, Krankenhaus, Geburtshaus – was passt zu dir?.....	151
Kriterien-Checkliste: So triffst du eine selbstsichere Entscheidung	153
Beratungsgespräch: Die Fragen, die wirklich zählen	154
Geburtsteam und Begleitperson: Rollen früh klären.....	156
TEIL 4 – GEBURTSVORBEREITUNG, DIE DIR WIRKLICH HILFT	159
KAPITEL 7: Geburt verstehen – Phasen, Ablauf und Anzeichen.....	160
Frühe Eröffnungsphase: Der Anfang	161
Aktive Eröffnungsphase: Jetzt wird es ernst	162
Pressen: Dein Baby kommt zur Welt.....	163
Die Geburt der Plazenta: Der letzte Schritt	164
Anzeichen dafür, dass die Geburt beginnt	165
KAPITEL 8: Schmerzen und Unterstützung – deine Möglichkeiten	167
Natürliche Methoden zur Erleichterung: einfach, aber wirkungsvoll.....	168

Medizinische Möglichkeiten: neutral erklärt	170
Dein persönlicher Plan A / B / C.....	173
KAPITEL 9: Ein Geburtsplan ohne Starrheit.....	175
Was unbedingt hinein sollte – und was optional ist	176
Formulierungen für die Kommunikation mit deinem Betreuungsteam	178
Wenn es anders kommt: Mit Struktur ruhig bleiben.....	179
KAPITEL 10: Kaiserschnitt und medizinische Eingriffe – informiert und vorbereitet	181
Wann ein Kaiserschnitt empfohlen wird.....	182
So bereitest du dich vor – auch wenn du hoffst, dass du es nicht brauchst.....	183
Danach: Heilung und Bindung.....	186
TEIL 5 – DIE ZEIT NACH DER GEBURT: ANKOMMEN STATT NUR FUNKTIONIEREN.....	189
KAPITEL 11: Die ersten Tage – Körper, Hormone, Gefühle	190
Blutung, Erholung, Wundsein, Schlaf.....	191
Baby Blues oder Warnzeichen?	193
Besuche organisieren und Grenzen setzen	195
KAPITEL 12: Dein Neugeborenes verstehen	197

Schlaf, Weinen, Nähe, Tragen.....	198
Windeln, Nabel, Baden – die Grundlagen.....	202
Was normal ist – und was nicht.....	204
KAPITEL 13: Routinen, die den Alltag leichter machen	206
Mahlzeiten, Haushalt und Unterstützung organisieren	207
Partner oder Unterstützungsteam einbeziehen	210
Ein realistischer Tagesrhythmus	212
TEIL 6 – STILLBEGINN: KLAR ERKLÄRT, PRAKTISCH BEGLEITET	215
KAPITEL 14: Die Grundlagen des Stillens (kurz, klar, beruhigend).....	216
Anlegen: Die Grundlage	216
Stillzeichen: Warte nicht erst auf Weinen.....	218
Milchbildung: So funktioniert sie wirklich	219
Häufige Probleme – und schnelle Lösungen.....	220
KAPITEL 15: Wenn es wehtut oder nicht sofort klappt.....	224
Wunde Brustwarzen: Was normal ist – und was nicht	225
Verstopfter Milchgang: Wenn eine Stelle hart oder empfindlich ist	226
Zu viel Milch: Ja, das gibt es auch	227

Zu wenig Milch: Die Sorge, die viele Mütter mit sich tragen	228
Abpumpen: Wann es hilfreich ist.....	229
Zufüttern: Ein Hilfsmittel, kein Versagen.....	230
Stillhütchen: Wann sie helfen können	231
KAPITEL 16: Alternative Wege beim Füttern – Fläschchen, Kombinationsfütterung, Abstillen – ohne Schuldgefühle.	233
Säuglingsnahrung sicher zubereiten.....	234
Euren eigenen Rhythmus finden.....	236
Bindung ist mehr als nur Füttern.....	237
BONUS – CHECKLISTEN, VORLAGEN UND EIN WOCHENPLAN	240
Checklisten für jede Phase	241
Erste Termine und Unterlagen.....	241
Kliniktasche (Mama / Baby / Partner).....	242
Babyausstattung: Was ihr wirklich braucht – und was einfach nur praktisch ist	243
Wochenbett vorbereiten: Haushalt, Essen und Organisation	244
Still-Checkliste / Fläschchen-Checkliste.....	245
Vorlagen zum Ausfüllen	247

Fragenliste für Ärztin, Arzt und Hebamme	247
Vorlage für Geburtswünsche (Plan A / B / C).....	249
Notfallkontakte & wichtige Informationen	250
Besuchsregeln fürs Wochenbett (freundlich formuliert).....	252
Dein 4-Wochen-Plan	253
Woche 1: Ruhe und Erholung	253
Woche 2: Rhythmus und Unterstützung	255
Woche 3: Mehr Stabilität.....	256
Woche 4: Langsam zurück in den Alltag.....	257
Mini-Tracker: Schlaf, Füttern & Wohlbefinden	258
Schlussworte	260

Vorwort

Warum dieses Buch anders ist

Es gibt viele Schwangerschaftsbücher. Manche überhäufen dich mit medizinischen Details. Andere bleiben so allgemein, dass am Ende mehr Fragen offen sind, als beantwortet werden. Dieser Ratgeber geht einen anderen Weg.

Er richtet sich an dich als werdende Mutter, die heute in Europa lebt und ihr erstes Kind erwartet. Das bedeutet: aktuelle Standards der Schwangerschaftsvorsorge, realistische Untersuchungs- und Terminpläne, Screening-Angebote, wie sie in vielen EU-Ländern üblich sind, und praktische Informationen, die zu deinem Gesundheitssystem passen. Keine veralteten Mythen. Keine dramatische Angstmacherei. Sondern aktuelle, wissenschaftlich fundierte Informationen – klar und verständlich erklärt.

Außerdem ist dieses Buch nah am echten Leben.

Du findest darin:

- eine klare Erklärung der wöchentlichen Entwicklung deines Babys – ohne komplizierte Fachbegriffe
- ehrliche Worte zu Beschwerden, Symptomen und Gefühlen
- übersichtliche Checklisten, damit du wichtige Fragen nicht vergisst
- praktische Vorbereitung auf Geburt und Stillbeginn – ganz ohne Druck
- flexible Orientierung statt starrer Regeln

Dieses Buch nimmt deine Gefühle ernst. Schwangerschaft ist etwas Körperliches, ja. Aber sie ist auch mental und emotional. An einem Tag fühlst du dich stark, am nächsten vielleicht

unsicher. Das heißt nicht, dass du etwas falsch machst. Es heißt nur, dass du ein Mensch bist.

Und das Wichtigste: Dieser Ratgeber sagt dir nicht, was für eine Mutter du sein sollst. Er hilft dir dabei, die Mutter zu werden, die du sein möchtest: gut informiert, ruhig und sicher in deinen Entscheidungen.

So nutzt du dieses Buch

Du musst es nicht von vorne bis hinten in einem Zug lesen. Ehrlich gesagt wäre es mir sogar lieber, wenn du genau das nicht tust.

Wenn du noch am Anfang deiner Schwangerschaft bist, beginne mit den Abschnitten, die zu deiner aktuellen Schwangerschaftswoche passen. Konzentriere dich darauf zu verstehen, was in deinem Körper passiert und was ganz normal ist. Nutze vor Arztterminen die Checkliste mit Fragen für das Gespräch. Allein das kann dir schon helfen, dich beim Termin besser vorbereitet zu fühlen.

Wenn du im zweiten Trimester bist, hast du vielleicht wieder mehr Energie. Das ist ein guter Zeitpunkt, um schon einmal über Themen wie Geburtsmöglichkeiten, Entscheidungen zu Untersuchungen und die Wahl von Hebamme oder Klinik nachzudenken. Nicht, um dich unter Druck zu setzen, sondern damit du dir in Ruhe und mit klarem Kopf Gedanken machen kannst.

Wenn du im dritten Trimester bist, beschäftigen dich wahrscheinlich vor allem die Geburtsvorbereitung und die erste Zeit danach. Nutze die Checklisten. Fülle die Vorlagen aus. Denk ohne Angst deinen Plan A, B und C durch. Gute Vorbereitung schenkt Sicherheit und Ruhe.

Verwende diese Hilfen ganz aktiv. Mach dir Notizen am Rand. Markiere, was für dich wichtig ist. Überspringe, was auf deine

Situation nicht zutrifft. Komm zu den Kapiteln zurück, wenn du Zuspruch oder Orientierung brauchst.

Eine Schwangerschaft dauert neun Monate – lang genug, um nach und nach hineinzuwachsen. Manche Wochen fühlen sich stabil und klar an. Andere eher chaotisch oder unsicher. Auch das gehört dazu.

Wichtig ist, dass du gut informiert bleibst, deine Fragen stellst und Entscheidungen Schritt für Schritt triffst. Gib dir selbst den Raum, unterwegs zu lernen. Selbstvertrauen ist nicht plötzlich da. Es wächst leise – mit jedem Termin, jeder kleinen Vorbereitung und jedem Moment, in dem du merkst: „Okay, ich schaffe das.“

Sieh dieses Buch als einen verlässlichen Begleiter, zu dem du immer wieder zurückkehren kannst, wenn du Klarheit brauchst. Lies jetzt das, was gerade für dich wichtig ist. Den Rest hebst du dir für später auf. Du wirst ganz rechtzeitig in jede neue Phase hineinwachsen.

Das Wichtigste zuerst



Du hast gerade diese zwei Linien gesehen. Vielleicht hast du sie einfach nur angestarrt. Vielleicht hast du geweint. Vielleicht hast du innerhalb von fünf Minuten alles gegoogelt.

Atme erst einmal durch. Du musst die nächsten neun Monate nicht heute schon komplett durchplanen. Im Moment musst du dich nur auf die nächsten paar Schritte konzentrieren.

Die ersten 24 bis 72 Stunden nach einem positiven Test

Darauf kommt es in den ersten Tagen wirklich an:

1. Atme durch. Dein Körper hat längst angefangen, seine Arbeit zu machen. Du musst Schwangerschaft nicht ab der ersten Minute „perfekt“ hinbekommen.

2. Ruf deine Gynäkologin, deinen Gynäkologen oder deine Hebamme an. In den meisten europäischen Ländern findet der erste Termin etwa zwischen der 7. und 9. Schwangerschaftswoche statt. Wenn du nicht genau weißt, wie

weit du bist, hilft man dir dabei, das anhand des ersten Tages deiner letzten Periode zu berechnen.

3. Beginne mit Folsäure – oder nimm sie weiter ein. Falls du sie bisher noch nicht genommen hast, fang jetzt damit an. In Europa werden zu Beginn der Schwangerschaft meist 400 Mikrogramm täglich empfohlen. Deine Ärztin oder dein Arzt wird dir sagen, was für dich passend ist.

4. Prüfe deine Medikamente. Wenn du regelmäßig Medikamente einnimmst, ruf deine Ärztin, deinen Arzt oder in der Apotheke an und frag nach, ob sie in der Schwangerschaft unbedenklich sind. Setz verschriebene Medikamente nicht ohne ärztlichen Rat ab.

5. Vermeide naheliegende Risiken. Kein Alkohol. Nicht rauchen. Vermeide Whirlpools und starke Hitze. Mehr musst du fürs Erste nicht tun.

Du musst jetzt noch nicht:

- es sofort allen erzählen
- alles online kaufen
- dein ganzes Leben von heute auf morgen umkrempeln

Kleine Schritte reichen völlig aus.

Die ersten Arzttermine: Was ist normal, was nicht?



Beim ersten Termin geht es vor allem darum, die Schwangerschaft zu bestätigen und die nächsten Schritte zu planen. Das passiert in der Frühschwangerschaft in Europa meistens:

- Besprechung deiner Krankengeschichte
- Blutuntersuchungen (Blutgruppe, Eisenwerte, Infektionen, Immunitätsstatus)
- Urintest
- Blutdruckmessung
- möglicherweise ein früher Ultraschall (oft zwischen der 7. und 9. Schwangerschaftswoche)

Beim ersten Ultraschall sieht man meist:

- einen winzigen Embryo
- einen Herzschlag – wobei man ihn manchmal noch nicht erkennen kann, wenn es sehr früh ist

Wenn beim ersten Ultraschall noch nicht viel zu sehen ist, bedeutet das nicht automatisch, dass etwas nicht stimmt. Häufig liegt der Zeitpunkt einfach ein paar Tage daneben. Eine Kontrolluntersuchung nach ein bis zwei Wochen ist ganz üblich.

Normal sind:

- leichte Unterleibskrämpfe
- leichte Schmierblutungen
- empfindliche oder spannende Brüste
- starke Gefühle oder emotionale Schwankungen

Nicht normal ist und sollte ärztlich abgeklärt werden:

- starke, einseitige Schmerzen im Unterbauch
- starke Blutungen wie bei einer Periode
- Ohnmacht oder starke Schwindelanfälle
- Fieber über 38 °C

Wenn du unsicher bist, ruf lieber an. Du reagierst damit nicht übertrieben.

Die 10 wichtigsten Grundlagen, die dir sofort mehr Sicherheit geben

Wenn du dir aus diesem Kapitel nur eine Seite merken solltest, dann diese:

Deine Checkliste für mehr Ruhe und Sicherheit

1. Nimm täglich Folsäure ein.
2. Vereinbare deinen ersten Termin.
3. Vermeide Alkohol und Rauchen.
4. Trink ausreichend Wasser.
5. Iss regelmäßig – auch wenn es nur kleine Mahlzeiten sind.
6. Ruhe dich aus, wenn du müde bist.
7. Speichere wichtige Notfallnummern in deinem Handy.
8. Lege einen Schwangerschaftsordner an – auf Papier oder digital.
9. Schreib Fragen sofort auf, sobald sie dir einfallen.
10. Erinnerung dich daran: Frühschwangerschaftsbeschwerden können stark sein und trotzdem völlig normal.

Druck es aus. Mach einen Screenshot. Und mach es dir einfach.



**Nimm täglich
Folsäure ein**



**Vereinbare deinen
ersten Termin.**



**Vermeide Alkohol und
Rauchen.**



Trink genug Wasser.



**Iss regelmäßig, auch kleine
Mahlzeiten.**



**Ruh dich aus, wenn du
müde bist.**



**Speichere Notfallnummern in
deinem Handy.**



**Lege einen
Schwangerschaftsordner an (digital
oder auf Papier).**



**Schreib Fragen direkt
auf, wenn sie dir
einfallen.**



**Erinnere dich daran: Frühe
Schwangerschaftssymptome könne
stark sein und trotzdem völlig
normal.**

Dein Fahrplan durch die 9 Monate

Du musst dir nicht alles merken. Aber ein grober Überblick kann helfen, die ganze Schwangerschaft überschaubarer und machbarer wirken zu lassen.

In den meisten europäischen Ländern folgen die Untersuchungen ungefähr diesem Rhythmus:

Woche 7–12

- erster Ultraschall
- Blutuntersuchungen
- Gespräch über mögliche Screening-Untersuchungen

Woche 12–14

- Ersttrimester-Screening (optional, je nach deiner Entscheidung und dem jeweiligen Land)

Woche 18–22

- ausführlicher Organultraschall / Feindiagnostik (ein wichtiger Meilenstein)

Woche 24–28

- Zuckertest auf Schwangerschaftsdiabetes

Woche 28–36

- häufigere Vorsorgetermine
- Kontrolle des Wachstums deines Babys und deines Blutdrucks

Ab Woche 36

- Termine alle ein bis zwei Wochen
- Gespräche zur Geburtsplanung

Sieh diese Termine eher als sanfte Orientierungspunkte und nicht als Prüfungen, die du bestehen musst.

Untersuchungen, Meilensteine und wichtige Entscheidungen

Es gibt drei Arten von Entscheidungen, die dir in der Schwangerschaft begegnen werden:

1. Screening-Untersuchungen: Sie schätzen ein mögliches Risiko ein, zum Beispiel für Chromosomenbesonderheiten. In den meisten europäischen Gesundheitssystemen sind sie freiwillig. Du hast immer die Wahl.

2. Diagnostische Untersuchungen: Sie werden meist nur dann empfohlen, wenn ein Screening ein erhöhtes Risiko zeigt. Sie können deutlich genauere Antworten geben.

3. Entscheidungen zur Geburtsplanung: Zum Beispiel: Krankenhaus, Geburtshaus oder hebammengeleitete Einrichtung. Wünsche zur Schmerzlinderung. Die Person, die dich bei der Geburt begleitet.

Du musst nicht schon im ersten Trimester alles entscheiden.

Hier ist eine einfache Möglichkeit, über Entscheidungen nachzudenken:

Phase	Worum du dich entscheidest	Wann du darüber nachdenken solltest
Erstes Trimester	Möglichkeiten der genetischen Vorsorgeuntersuchungen	Woche 10–13
Mitte der Schwangerschaft	Ort der Geburt	Etwa Woche 20–28
Drittes Trimester	Wünsche zur Schmerzbehandlung	Woche 30–36
Späte Schwangerschaft	Wünsche im Fall einer Geburtseinleitung (falls nötig)	Ab Woche 37

Du musst nicht alles sofort entscheiden. Erst die Informationen, dann die Entscheidung.

Und es ist völlig in Ordnung zu sagen: „**Ich brauche Zeit, um darüber nachzudenken.**“

Was du wann vorbereiten kannst – Monat für Monat

Machen wir es ganz praktisch.

Monate 1–3

Schwerpunkt: Bestätigung und Stabilität

- Nimm die ersten Termine wahr
- Mach dich mit den Grundlagen vertraut
- Ruh dich mehr aus als sonst
- Halte deinen Alltag möglichst einfach

Du musst jetzt noch keine Babymöbel kaufen.

Monate 4–5

Schwerpunkt: Planung und Energie

Das ist oft die angenehmste Phase.

- Informiere dich über Kliniken oder Geburtshäuser
- Ziehe Geburtsvorbereitungskurse in Betracht
- Beginne, über den Papierkram für den Mutterschutz oder die Elternzeit nachzudenken (je nach Land unterschiedlich)

- Starte mit einer einfachen Budgetplanung für die Kosten rund ums Baby

Du kannst schon anfangen, dir Babysachen anzusehen – aber ganz ohne Druck.

Monate 6–7

Schwerpunkt: Struktur

- Melde dich in der Klinik oder im Geburtshaus an
- Entscheide, wer dich hauptsächlich bei der Geburt begleiten soll
- Fang an, die wichtigsten Babysachen zu besorgen
- Überlege, wo dein Baby schlafen wird

Wirklich nötig sind vor allem:

- ein sicherer Schlafplatz
- ein Autositz bzw. eine Babyschale (in Europa Pflicht)
- ein paar grundlegende Kleidungsstücke
- Windeln

Du brauchst keine 20 Outfits.