



Dr. med
Shahin Shamsrizi,
Frauenärztin

LASSEN SIE DIE GROSSE NACHRICHT ERST EINMAL SACKEN!

Wenn eine Patientin von mir wissen möchte, ob sie schwanger ist, hat sie fast immer schon einen Schnelltest zu Hause gemacht. Manchmal auch zwei oder drei, zur Sicherheit. Trotzdem ist es für mich immer wieder ein bewegender und spannender Moment, wenn ich mit der Frau in den Untersuchungsraum gehe und wir im Ultraschall nachschauen: Kann man schon ein kleines Herz schlagen sehen? Ist alles in Ordnung? Wenn ja, dann nehme ich bei diesem ersten Termin gleich Blut ab und lasse es auf verschiedene Infektionen und Antikörper, zum Beispiel gegen Röteln, untersuchen. Dann stelle ich natürlich den Mutterpass aus. (Siehe auch S. 10) Manche Frauen stutzen, wenn sie hören, sie seien in der fünften, sechsten oder siebten Woche. Ich erkläre dann, wie wir Ärzte rechnen: Mit dem Tag der ausbleibenden Regel beginnt die fünfte Schwangerschaftswoche, die Schwangerschaft dauert insgesamt 40 Wochen. Schließlich spreche ich

auch noch über die richtige Ernährung in der Schwangerschaft. (Siehe Bericht auf S. 24.) Zwischen der neunten und der zwölften Woche steht die erste Ultraschall-Vorsorge-Untersuchung an. Mit etwas Glück kann man jetzt schon sehen, wie das Kind mit Armen und Beinen strampelt. Anhand der Größe lässt sich auch schon der voraussichtliche Geburtstermin überprüfen. Ganz gleich, ob Frauen die Schwangerschaft geplant haben oder nicht: Fast immer erlebe ich, dass sich in die Freude auch ambivalente Gefühle mischen, gerade beim ersten Kind: „Ist dies der richtige Zeitpunkt? Wie wird sich unsere Partnerschaft verändern? Was wird aus meinem Job?“ Ich ermutige die Frau dann, die aufregende Nachricht doch erst einmal sacken zu lassen, am besten gemeinsam mit dem Partner. So gibt sie ihrer Seele und ihrem Körper Zeit, sich Schritt für Schritt an die große Veränderung anzupassen.



SANFTE HILFEN GEGEN ÜBELKEIT

Vorfreude aufs Baby? Ja, schon. Wenn mir nicht dauernd schlecht wäre! Zwei von drei Schwangeren geht es so. Was die Ursachen für die Übelkeit sind, steht im Lexikon auf Seite 46. Auf der Suche nach Hilfen gegen das flaue Gefühl im Magen (oder gar gegen den Brechreiz) haben Schwangere ihren Favoriten gefunden: Zitrone! Der zarte, frische Duft beruhigt den Magen. Klingt vielleicht komisch, aber jetzt gehört eine frische Zitrone in die Handtasche wie das Handy. Einfach die Schale ein bisschen mit dem Fingernagel anritzen und die Nase dranhalten. Das hilft sogar, wenn die ganze Umgebung „stinkt“, nach Kaffee zum Beispiel oder fremdem Parfum.

FRÜHE SORGEN

Die Schwangerschaft ist ein absoluter Ausnahmezustand: Jetzt gilt die Sorge zwei Leben. Schon in den ersten Wochen wird das werdenden Müttern bewusst. Sie haben sich noch kaum in der neuen Situation eingewöhnt, schon müssen sie mit ihrem Partner wichtige Entscheidungen bedenken – Pränataldiagnostik, ja oder nein? Nur Ultraschall? Oder Nackenfaltenmessung und Bluttest? Sogar invasive Untersuchungen der Chromosomen des Ungeborenen? (Einen Beitrag zur Pränatal-Diagnostik finden Sie auf Seite 14). Ihre Frauenärztin, Ihr Frauenarzt spricht die Möglichkeiten der Untersuchung des Ungeborenen schon früh in der Schwangerschaft an. Damit Ihnen für die Entscheidung ausreichend Zeit bleibt. Und: Sicher haben Sie viele Fragen zu diesem Thema. Ihr Arzt ist für Sie da, wenn Sie Informationen brauchen über die Chancen und Risiken der Pränatal-Diagnostik.



BITTE VORSICHT VON ANFANG AN

Sie wissen es: Alkohol und Zigaretten sind nichts für werdende Mütter. Verzicht auf beides ist die beste Vorsorge für Ihr Ungeborenes. Seien Sie aber ruhig ehrlich zu Ihrer Frauenärztin, zu Ihrem Frauenarzt: bitte Gewohnheiten in Sachen Alkohol und Nikotin nicht vertuschen. Genaue Aufklärung hilft Ihnen nämlich. Wenn man weiß, wofür, ist der Verzicht viel leichter. Ihr Arzt kann Ihnen auch Möglichkeiten nennen, wie Sie sich jetzt das Rauchen leichter abgewöhnen. Viele Schwangere machen sich große Sorgen, weil sie in der Zeit von der Zeugung bis zum positiven Schwangerschaftstest (als sie also noch gar nicht wissen konnten, dass es geklappt hat) Alkohol getrunken haben. Sie dürfen sicher sein: Solange der Keim noch nicht an den Blutkreislauf der Mutter angeschlossen ist – und das geschieht erst bei der Einnistung –, ist eine Schädigung durch Alkohol ausgeschlossen.



GANZ NORMAL: MÄNNER BEIM FRAUENARZT

Fast alle Paare, die ein Kind erwarten, fühlen sich gemeinsam schwanger. Deshalb möchten werdende Väter auch von Anfang an bei den Untersuchungen mit dabei sein. Schließlich gibt es ja im Ultraschall wirklich Aufregendes zu sehen. Beim ersten Termin vielleicht schon das pochende Herz. In der zwölften Woche das winzige Baby, das schon wie ein richtiger Mensch aussieht. Männer tragen das Schöne und das Schwere mit – wenn zum Beispiel ein Befund unklar ist.

Bei den ersten gemeinsamen Terminen fremdeln die meisten Männer: Komisch, bei einem Frauenarzt im Wartezimmer zu sitzen! Von Mal zu Mal fühlt sich das aber für die werdenden Väter normaler an. Für den Einstieg ist aber ein Termin in einer ruhigeren Praxisphase gut. Fragen Sie nach, die Arzt-helferinnen haben Erfahrung und tragen Sie entsprechend ein.

ALLES AUF SCHWANGER

Das sind die Hormone! Die Botenstoffe im Blut sorgen für beste Bedingungen für neues Leben. Und die beste Ausrede für alle möglichen Zustände (Tränen, Lust auf Süßes, Gier nach Saurem). Hier die wichtigsten drei Hormone:

Das Baby-Hormon. Sobald sich der Keim in der Gebärmutter eingenistet hat, überschwemmt das Hormon HCG (humanes Gonadotropin) den Körper der werdenden Mutter. Der Stoff sorgt dafür, dass der Embryo wachsen kann und sich die Anlage für die Plazenta entwickelt. Auf das HCG reagiert der Prüfstreifen im Schwangerschaftstest.

Das Ruhe-Hormon. Ebenfalls gleich zu Beginn der Schwangerschaft steigt der Progesteron-Spiegel im Blut von werdenden Müttern steil an. Progesteron sorgt für Ruhe in der Muskulatur, damit das Kleine ungestört wachsen kann. Wichtig ist die Besänftigung vor allem in der Gebärmutter. Oft macht der Ruhe-Stoff aber ziemlich müde – mindestens in den ersten Wochen, bis sich der Körper an das Progesteron gewohnt hat.

Das Aufblüh-Hormon. Werdende Mütter haben viel Östrogen im Blut. Der Stoff, der unter anderem für gute Durchblutung und voll erblühte Weiblichkeit sorgt. Östrogen lässt den Teint strahlen, er verlängert die Lebensphase der Haare um einige Wochen. Auch die Brüste reagieren auf Östrogen, sie werden üppiger und praller, die Brustwarzen treten deutlicher hervor, und der Vorhof wird dunkler. □



Fotos: Getty Images