

Schüler und
Teilnehmer

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Ein Themenheft
für junge Erwachsene
und Bildungsanbieter

Kinderwunsch und Schwangerschaft

Aufbau des Themenheftes

Einleitung ➡ S. 5

1. Ich will ein Kind!? ➡ S. 7

- 1.1 Du wünschst Dir ein Kind? ➡ S. 7
- 1.2 Du wirst nicht schwanger? ➡ S. 9
- 1.3 Pflegekinder oder Adoption? ➡ S. 10

2. Ungewollt schwanger – was nun? ➡ S. 15

- 2.1 Du kannst jetzt noch nicht Mutter werden? ➡ S. 15
- 2.2 Du kannst jetzt noch nicht Vater werden? ➡ S. 17
- 2.3 Die Pflegeeltern ➡ S. 18
- 2.4 Die Adoptiveltern ➡ S. 19
- 2.5 Der Schwangerschaftsabbruch ➡ S. 22

3. Ein Kind entsteht ☯ S. 28

- 3.1 Pubertät ☯ S. 28
- 3.2 Eizelle + Spermien = Befruchtung ☯ S. 30
- 3.3 Die ersten Wochen der Schwangerschaft (1 bis 4) ☯ S. 34
- 3.4 Schwangerschaftswoche 5 bis 6 ☯ S. 35
- 3.5 Schwangerschaftswoche 9-12 ☯ S. 35
- 3.6 Schwangerschaftswoche 11-16 ☯ S. 36
- 3.7 Schwangerschaftswoche 17-20 ☯ S. 36
- 3.8 Schwangerschaftswoche 21-28 ☯ S. 37
- 3.9 Schwangerschaftswoche 29-40 ☯ S. 37

4. Die Schwangerschaft ☯ S. 42

- 4.1 Die ersten drei Monate (1. – 12. Woche) ☯ S. 43
 - 4.1.1 Wie verändert sich der Körper der Frau? ☯ S. 43
 - 4.1.2 Wie verändert sich mein Leben als Vater nun? ☯ S. 44
 - 4.1.3 Worauf muss ich in den ersten drei Monaten achten? ☯ S. 46

- 4.2 Die mittleren drei Monate (13. – 28. Woche) ☯ S. 53
 - 4.2.1 Wie verändert sich der Körper der Frau im zweiten Drittel? ☯ S. 53
 - 4.2.2 Wie verändert sich mein Leben als Vater nun? ☯ S. 55
 - 4.2.3 Worauf muss ich in den mittleren drei Monaten achten? ☯ S. 56

4.3 Die letzten drei Monate (29.-40.Woche) ➡ S. 62

4.3.1 Wie verändert sich der Körper der Frau im letzten Drittel? ➡ S. 62

4.3.2 Wie verändert sich nun mein Leben als Vater? ➡ S. 63

4.3.3 Worauf muss ich in den letzten drei Monaten achten? ➡ S. 65

5. Mutterpass und Vorsorgeuntersuchungen ➡ S. 73

5.1 Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen ➡ S. 73

5.2 Der Mutterpass ➡ S. 77

7. Glossar ➡ S. 88

6. Quiz ➡ S. 86

8. Lösungen ➡ S. 95

Du bist schwanger
und Dein Leben verändert sich?
Du weißt nicht,
ob Du darüber lachen oder weinen sollst?
Du möchtest ein Kind bekommen?
Aber es klappt nicht?
Wie kannst Du ein Kind bekommen?

Mit diesem Themenheft
wollen wir Dich
bei diesem spannenden Abenteuer begleiten
und Dir Tipps geben und Hilfen anbieten.

Wie entsteht ein Kind?
Was passiert in der Schwangerschaft?
Wie verändert sich Dein Leben?



Quelle: <http://www.flickr.com/photos/51079514@N00/2915393339> (Autor: Torsten Mangner, Lizenz: 3)

T + O = Theo

1. Ich will ein Kind!?

☉ S. 7

1.1 Du wünschst Dir ein Kind?

☉ S. 7

1.2 Du wirst nicht schwanger?

☉ S. 9

1.3 Pflegekinder oder Adoption?

☉ S. 10

1. Ich will ein Kind!?

Du bist schwanger oder vermutest es?
Du möchtest schwanger werden,
aber es klappt nicht?
Hier findest Du Informationen,
die Dir helfen können.

Du wirst Vater!?
Dann hast Du bestimmt viele Fragen.
Wir wollen Dir helfen,
Dich auf die neue Situation
vorzubereiten.



Mutter mit Kind

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=467786&mode=search (Autor: Lisa Schwarz / pixelio.de, Lizenz 3)



Vater und Tochter

[Hier](#)¹ kannst Du Dir Erfahrungen
von jungen Eltern anhören.

¹ <http://www.schwanger-unter-20.de/erfahrungsberichte/stimmen-zur-elternschaft/>

1.1 Du wünschst Dir ein Kind?

Wenn man den Partner fürs Leben gefunden hat,
kommt oft eine Zeit,
in der man sich wünscht,
gemeinsam ein Kind zu bekommen.
Man fühlt sich zu zweit nicht mehr komplett.
Hat das Gefühl es fehlt noch etwas.

Du möchtest Liebe geben
und gemeinsam mit Deinem Partner
einem Kind ein zu Hause bieten?

Wenn der richtige Zeitpunkt
für Euch gekommen ist,
dann lasst Ihr die Verhütung weg
und dürft Euch auf eine Zeit freuen,
in der Ihr Euch liebt,
ohne dass Ihr aufpassen müsst.

Eine Schwangerschaft kann dann entstehen,
wenn Spermien auf eine Eizelle treffen.
Das ist nur an wenigen Tagen im Monat möglich.

Im Allgemeinen bildet der weibliche Körper
einmal pro Monat eine reife Eizelle.
Nach dem Eisprung
kann die Eizelle etwa 24 Stunden lang
befruchtet werden.



Kinderwunsch

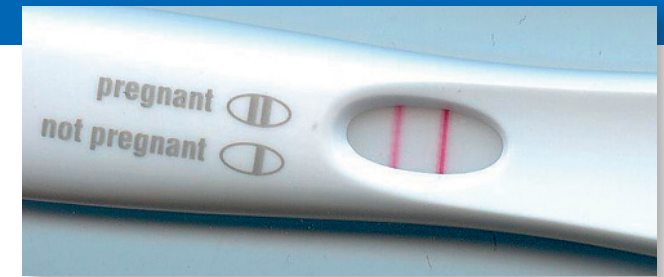
Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/25478.html> (Autor: Jenny Klestil, Lizenz 3)

Spermien überleben im Körper der Frau
zwei bis fünf Tage,
zum Teil auch bis zu sieben Tage.
Deshalb beginnt der beste Zeitpunkt
für den Geschlechtsverkehr bei Kinderwunsch
zwei Tage vor dem Eisprung
und endet einen Tag danach.

Kaum eine Frau kann jedoch
den exakten Termin des Eisprungs
spüren oder berechnen.
Schläft ein Paar ungefähr
alle zwei bis drei Tage miteinander,
so erwischt es meistens die fruchtbaren Tage,
ohne die Anzeichen für einen Eisprung
besonders beachten zu müssen.

Wie dann ein Kind entstehen kann,
erklären wir Dir in [Kapitel 3](#).

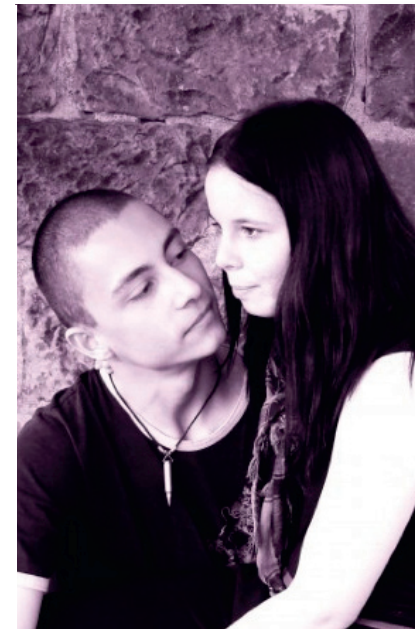
Wartezeiten sind normal!
Viele Menschen erwarten,
dass eine Schwangerschaft sofort eintritt,
wenn sie nicht verhüten.
Oft brauchst Du aber etwas mehr Geduld.



Schwangerschaftstest

Ein Drittel aller Frauen muss
sogar länger als ein Jahr warten
bis sie schwanger wird.

Du musst Dir also keine Sorgen machen,
wenn Ihr ein paar Monate warten müsst
bis es mit der Schwangerschaft klappt.



Junges Paar – über Probleme reden!

1.2 Du wirst nicht schwanger?

Nicole:

Ich wurde nicht schwanger, obwohl wir uns oft liebten. Jedes Mal, wenn ich meine Menstruation bekam, waren wir beide traurig. Dann waren wir beim Arzt und haben uns beraten lassen. Paul hat aufgehört zu rauchen und ich habe mit einer **Hormonbehandlung** begonnen.

Ungewollte Kinderlosigkeit macht Paare oft ratlos.

Warum gerade wir?

Was machen wir falsch?

Was können wir tun?

Eine Beratungsstelle kann Euch helfen die Ursachen zu klären.

Diese Situation ist häufig auch für die Beziehung belastend. Es ist wichtig, dass ihr weiterhin offen zueinander seid. Sprecht über Eure Schwierigkeiten und unterstützt Euch bei Arztbesuchen und Untersuchungen.

Die Ursachen für eine Kinderlosigkeit sind vielfältig.



Beratung beim Arzt

Quelle: http://www.flickr.com/photos/tk_presse/5579182637/
(Autor: Techniker Krankenkasse, Lizenz 3)

Die Ursachen für Kinderlosigkeit liegen zu gleichen Teilen bei Männern und Frauen. Manchmal können beide keine Kinder bekommen. Der Mann kann keine Kinder zeugen und die Frau nicht schwanger werden.

Warum Ihr kein Kind bekommt, solltet Ihr gemeinsam mit Euren Ärzten klären. Der Mann geht dafür zum **Urologen** und die Frau geht dafür zum **Gynäkologen**.

Es gibt häufig jedoch Möglichkeiten, trotzdem schwanger zu werden. Euer Arzt kann Euch die beste Möglichkeit erklären.

Die Kosten für diese Behandlungen müsst Ihr in der Regel selbst bezahlen.



Zwillinge nach einer Hormonbehandlung – keine Langeweile!

Quelle: <http://www.piqas.de/fotos/37986.html> (Autor: robby, Lizenz 3)

Simone und Peter:

Wir möchten einem Kind Geborgenheit und Liebe geben und es aufwachsen sehen.

Ein Kind in Pflege zu nehmen oder zu adoptieren ist eine große Verantwortung. Gemeinsam können wir es schaffen!



Glücklich mit Kind

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/7554.html> (Autor: bleibtreu, Lizenz 3)

Ihr könnt kein Kind bekommen?

Es gibt viele junge Mütter, die sich noch zu jung fühlen, um die ganze Verantwortung zu tragen. Sie suchen eine Pflegefamilie für Ihr Kind. Als Pflegeeltern betreut Ihr dann für eine bestimmte Zeit das Kind für sie.

Dadurch erfahrt Ihr ein Leben mit Kindern und könnt den Kindern ein gutes Zuhause ermöglichen.

Manchmal entscheidet sich die Mutter in dieser Zeit auch, ihr Kind zur Adoption freizugeben. Dann könnt ihr das Kind adoptieren.

Einige Kinder werden auch direkt zur Adoption freigegeben. Ihre Eltern können sie nicht großziehen oder leben nicht mehr.

[Hier](#)³ gibt es weitere Informationen zur Adoption.

Eltern, die Pflegekinder aufnehmen oder ein Kind adoptieren wollen, werden vom Jugendamt geprüft, ob sie geeignet sind, ein Kind zu adoptieren. Das Jugendamt kümmert sich auch um die Vermittlung der Kinder.

Denn die Kinder haben oft schlechte Erfahrungen gemacht und brauchen sehr viel Aufmerksamkeit und Geduld.

Als homosexuelles oder lesbisches Paar könnt ihr ein Kind adoptieren, wenn ihr in einer eingetragenen Lebenspartnerschaft lebt.

³ http://www.adoption.de/info_atipps.htm

Verständnisfragen: Ich will ein Kind

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Eltern sein,

- ☐ a) lernt man automatisch.
- ☐ b) ist Friede, Freude, Sonnenschein.
- ☐ c) bedeutet viel Verantwortung.



2. Kinderlosigkeit

- ☐ a) beginnt, wenn die Kinder ausgezogen sind.
- ☐ b) bedeutet, keine Kinder zu wollen.
- ☐ c) bedeutet, kein Kind zu bekommen.



3. Die Ursachen für Kinderlosigkeit

- ☐ a) liegen nur bei der Frau, ein Mann kann immer Kinder zeugen.
- ☐ b) können bei Männern und bei Frauen liegen.
- ☐ c) sind nicht bekannt.



4. Wenn Du ein Kind in Pflege nimmst,

- ☐ a) kann es sein, dass Du es wieder abgeben musst.
- ☐ b) versorgst Du es nur mit dem Nötigsten.
- ☐ c) wirst Du vom Jugendamt überprüft.




5. Ein Adoptivkind


- ☐ a) kannst Du lieben, wie ein eigenes Kind.
- ☐ b) kannst Du Dir im Katalog aussuchen.
- ☐ c) braucht viel Zuwendung.


Aufgaben: Ich will ein Kind?!


-  1a: Schau Dir bitte [hier](http://www.youtube.com/watch?v=Wu4NP6CCKmg)⁴ den Film über Pflegeeltern und Pflegekinder an.
Warum haben sich die Pflegeeltern für ein Pflegekind entschieden?
Welche Erfahrungen haben sie gemacht?
Welche Probleme können Pflegekinder mit sich bringen?
Was kann man dann tun?

-  1b: Was spricht für Dich für ein Pflegekind?
Was könnte für Dich schwierig sein, wenn Du ein Pflegekind aufnimmst?
Sammle bitte die Vorteile und Nachteile, die Du für Dich sehen würdest in einer Tabelle.

Vorteile	Nachteile

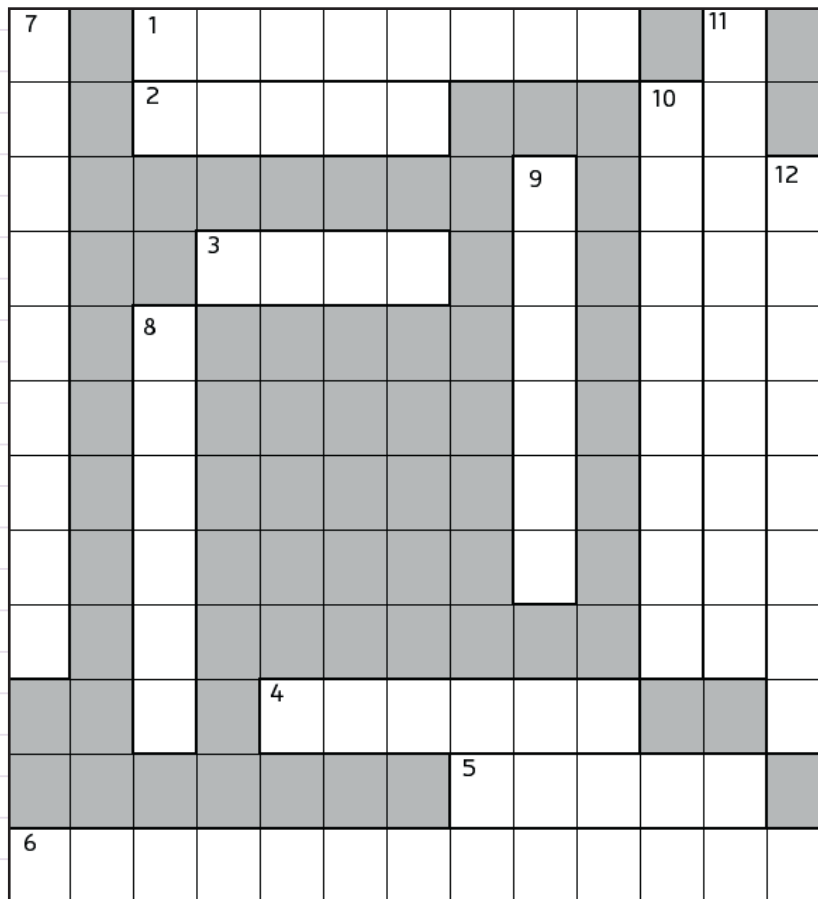
-  1c: Bitte diskutiert Eure Ergebnisse in der Gruppe.

-  2. Könntest Du ein Pflegekind aufnehmen?
Schreibe Deine Überlegungen bitte hier auf.
Begründe Deine Meinung.
Diskutiert bitte in der Gruppe.

-  4. Angelina Jolie und Madonna haben in den letzten Jahren Kinder aus dem Ausland adoptiert.
Meinst Du, dass sie als Adoptivmütter geeignet sind?
Bitte diskutiert in der Gruppe.

⁴ <http://www.youtube.com/watch?v=Wu4NP6CCKmg>

Schwedenrätzel: Ich will ein Kind!



Waagerecht: →

1. Kann Dir bei Deiner Entscheidung helfen (TUBENGRA)
2. Verhütungsmittel (LPLEI)
3. Macht einen Schwangerschaftstest (TRAZ)
4. Für Safer Sex und Verhütung (NKODMO)
5. Als Junge wirst Du ... (REAVT)
6. Als Eltern hat man viel ... (GNVEUTAROWTNG)

Senkrecht: ↓

7. Wenn Du ein Kind bekommst, bist Du ... (RHCSAWNEG)
8. Als Mädchen wirst Du ... (TTMURE)
9. Mutter und Vater (RTLENE)
10. Das Kind bekommt andere Eltern (ANDOOTPI)
11. Kann Dir Unterstützung bieten (TJMAGNUED)
12. Wenn Du kein Kind willst musst Du ... (NVÜERTHE)



Schreibe bitte hier die gefundenen Begriffe auf!
Denke bitte daran, dass Nomen am Anfang großgeschrieben werden!

2. Ungewollt schwanger – was nun?

☉ S. 15

2.1 Du kannst jetzt noch nicht Mutter werden? ☉ S. 15

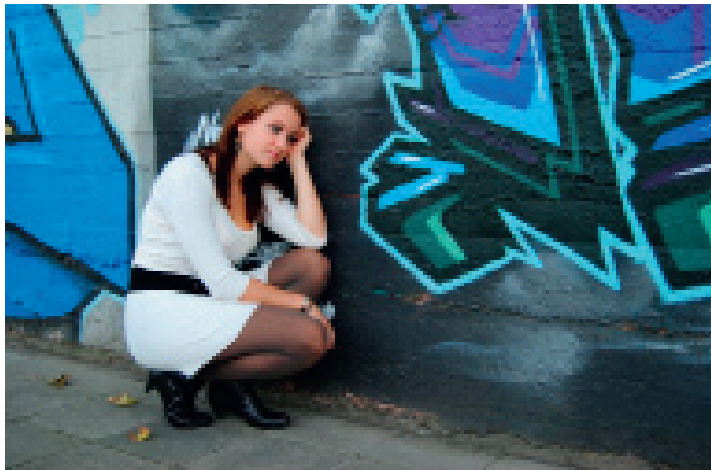
2.2 Du kannst jetzt noch nicht Vater werden? ☉ S. 17

2.3 Die Pflegeeltern ☉ S. 18

2.4 Die Adoptiveltern ☉ S. 19

In diesem Kapitel
wollen wir Dir zeigen,
was Du tun kannst,
wenn Du ungewollt schwanger bist.

Wir zeigen Dir verschiedene Möglichkeiten,
die Du als Mutter oder Vater
in Deiner Situation hast.
Sie sollen Dir dabei helfen,
die für Dich richtige Entscheidung zu treffen.



Mutter sein – schaffe ich das?

Quelle: <http://piqs.de/fotos/107746.html> (Autor: Helvetica, Lizenz 3)

Natalie:

Ich fühle mich noch viel zu jung, um Mutter zu werden.
Wie soll ich das nur schaffen?
Ich habe doch gerade erst meine Ausbildung angefangen!
Wie sage ich es meinem Freund und meinen Eltern?

Es gibt viele Gründe,
weshalb eine Schwangerschaft
für Dich ein Problem sein kann.
Du bist noch sehr jung?
Deine Ausbildung
oder Dein Schulabschluss wären in Gefahr?
Du weißt nicht,
wie Du finanziell
mit einem Kind über die Runden kommen sollst?
Du kannst Dir nicht vorstellen,
mit dem Vater Deines Kindes zusammen zu leben?
Du fühlst Dich mit der Situation überfordert?

Dann kann Dir eine Beratung helfen,
eine Entscheidung zu finden.
Der Berater hilft Dir,
die Gründe für oder gegen
die Fortsetzung der Schwangerschaft
sorgsam abzuwägen
und Ordnung
in Deine Gedanken
und Gefühle zu bringen.

Die endgültige Entscheidung
triffst aber immer Du.

Erst einmal hört Dir der Berater zu.
Dann wird er Dir ein paar Fragen stellen.
Dann könnt Ihr gemeinsam
Wege und Lösungen finden.
Zum Beispiel,
wie Du Deinen Schulabschluss
trotz Schwangerschaft schaffen kannst
und welche finanziellen Hilfen es gibt.

Du kannst Dich telefonisch,
per E-Mail
oder persönlich beraten lassen.
Deine Eltern oder der Vater des Kindes
können Dich begleiten.
Du entscheidest,
wie Du Dich beraten lassen willst
und wer Dich begleitet.

Die Gespräche mit den Beratern
sind vertraulich.
Das heißt, dass der Berater
das, was Du sagst, nicht weiter erzählt.

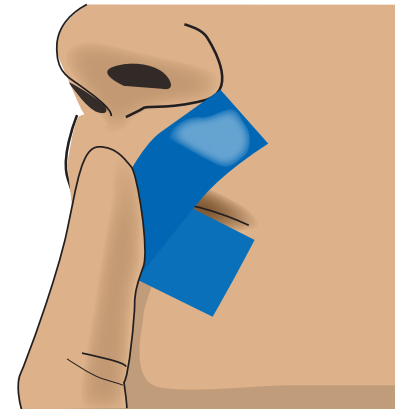
Schweigepflicht

Du brauchst keine Angst zu haben,
dass Dich jemand schief anguckt
oder schlecht von Dir denkt.
Du bist mutig und intelligent,
wenn Du Dich von Fachleuten beraten lässt.
Du unternimmst etwas und bekommst so
die nötigen Informationen.

[Hier⁸](#) kannst Du im Internet
eine Beratungsstelle finden.

Im Themenheft
„Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby“
findest Du Informationen
zu finanziellen Hilfen in der Schwangerschaft
und in den ersten Jahren des Kindes.

Im Themenheft „Leben mit Kindern“ findest Du Informationen,
wie Du Deine Ausbildung
oder Deinen Schulabschluss
trotz Schwangerschaft schaffen kannst.



⁸ <http://www.schwanger-unter-20.de/beratungsstellensuche/>

2.2 Du kannst jetzt noch nicht Vater werden?

Du wirst Vater?

Dann verändert sich auch Dein Leben.

Ich und ein Kind?

Ich bin doch selbst noch gar nicht erwachsen
und verdiene auch noch kein Geld.

Ich liebe meine Freundin, aber jetzt schon
heiraten und eine Familie gründen?

Du fühlst Dich aber noch zu jung?

Du weißt nicht,

wie Du ein Kind ernähren sollst?

Du hattest andere Pläne für Dein Leben?

Deine Meinung hat einen großen Einfluss
auf die Entscheidung der Mutter.

Du hast also die Chance
und die Verantwortung,

Dich um die Situation zu kümmern.

Deshalb kannst auch Du Dich kostenlos
in einer Schwangerschaftsberatungsstelle
beraten lassen.

Wenn Du magst,
nimm einen guten Freund
zu der Beratung mit.

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/1196111> (Autor: lampelina, Lizenz 1)



Vater sein – schaffe ich das?

Egal, ob Du das Kind haben möchtest
oder nicht.

Die Schwangere entscheidet,
ob sie die Schwangerschaft abbricht
oder nicht.

[Hier](http://www.schwanger-unter-20.de/beratungstellensuche/)⁹ kannst Du im Internet
eine Beratungsstelle finden.

[Hier](http://www.schwanger-unter-20.de/vater-werden/)¹⁰ kannst Du Dich informieren,
welche Aufgaben auf Dich
als Vater zukommen
und was Du
als werdender Vater tun kannst.

Quelle: <http://www.schwanger-unter-20.de/beratungstellensuche/>



Beratung finden

⁹ <http://www.schwanger-unter-20.de/beratungstellensuche/>

¹⁰ <http://www.schwanger-unter-20.de/vater-werden/>

In **Kapitel 4** kannst Du lesen und lernen, wie Du Deine Freundin in der Schwangerschaft begleiten kannst.

Im Themenheft „Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby“ (Kapitel 1.4) findest Du Informationen zu finanziellen Hilfen in der Schwangerschaft und in den ersten Jahren des Kindes.

Du möchtest gerne das Kind haben, fühlst Dich aber zum jetzigen Zeitpunkt den Aufgaben als Mutter nicht gewachsen? Dann besteht die Möglichkeit, das Kind zunächst in eine Pflegefamilie zu geben.



Ein junges Paar

Anna und Jan:

Wir können unser Kind jetzt noch nicht richtig versorgen. Im Moment haben wir selbst noch zu viele Probleme.

Wenn es uns besser geht, möchten wir uns selbst um unser Kind kümmern.

Das geht auch dann, wenn Du nach einiger Zeit mit dem Kind merkst, dass Du es einfach nicht schaffst. Das Jugendamt kümmert sich um die Vermittlung. Es überprüft, ob die Pflegefamilie für Dein Kind geeignet ist.

Gemeinsam spielen



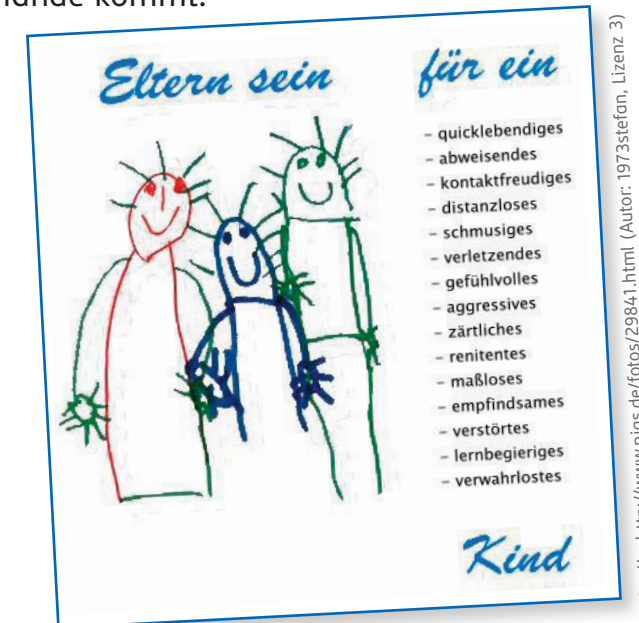
Du kannst Dein Kind
regelmäßig sehen
und eine Beziehung zu ihm aufbauen.

Du bist mit der Pflege und Versorgung
Deines Kindes überfordert?
Dann kann das Jugendamt anordnen,
dass Dein Kind in eine Pflegefamilie kommt.
Dies geschieht nicht,
um Dich zu ärgern,
sondern weil Du Dein Kind
jetzt nicht richtig versorgen kannst.

Dir geht es wieder besser?
Deine Lebensverhältnisse
haben sich verbessert?

Dann besteht die Möglichkeit,
dass Du Dein Kind nach einiger Zeit
wieder zu Dir nimmst.

Wenn Du keine Möglichkeit siehst,
Dein Kind zu behalten,
aber auch keinen Schwangerschaftsabbruch
möchtest,
kann die Freigabe zur Adoption
vielleicht eine Alternative sein.
In Deutschland gibt es viele Paare,
die sich ein Kind wünschen,
aber selbst
keine Kinder bekommen können.
Oft sind solche Paare
an der Adoption eines Kindes interessiert.
Für die Vermittlung
ist das Jugendamt zuständig.
Es kümmert sich darum,
dass Dein Kind in gute Hände kommt.



Kira:

Ich bin das erste Mal mit 14 Jahren schwanger geworden.
Damals fühlte ich mich noch viel zu jung,
um Mutter zu werden.
Meine Tochter habe ich
zu Adoptiveltern gegeben.
Sie schicken mir regelmäßig Fotos
und ich weiß,
dass es ihr dort gut geht.
Heute bin ich 25 Jahre alt.
Ich habe eine Ausbildung gemacht
und habe eine zweijährige Tochter.

Du denkst über eine solche Lösung nach?

Dann nimm Kontakt zum Jugendamt auf.
Dort kann man sich dann frühzeitig
um geeignete Adoptiveltern bemühen
und die Adoption sorgfältig vorbereiten.

Es gibt drei unterschiedliche Formen der Adoption.

Bei der **Inkognito-Adoption**

erfahren die leiblichen Eltern
und die Adoptiveltern nichts voneinander.
Sobald das Kind 16 Jahre alt ist,
hat es das Recht,
zu erfahren,
wer seine leiblichen Eltern sind.
Dann kann das Kind,
wenn es möchte,
Kontakt zu ihnen aufnehmen.

Bei der **halboffenen Adoption**

kannst Du über das Jugendamt
indirekt Kontakt zu Deinem Kind halten.
Das bedeutet:
Die Adoptiveltern schicken
Briefe und Fotos an das Jugendamt.
Sie zeigen,
wie sich das Kind entwickelt.
Das Jugendamt schickt Dir
diese Briefe und Fotos zu.

Bei der **offenen Adoption**

lernst Du die Adoptiveltern kennen
und kannst auch dauerhaft Kontakt
zur Familie und dem Kind halten.

Welche Form der Adoption in Frage kommt,
muss mit dem Jugendamt geklärt werden.

Bei allen Formen der Adoption
haben die Adoptiveltern
das alleinige Sorgerecht für das Kind.

Grundsätzlich hat das Kind
ein Recht darauf,
zu wissen,
wer seine leiblichen Eltern sind.

Spätestens mit 18 Jahren
kann es dieses Recht nutzen.
Auch deshalb ist es wichtig,
den leiblichen Vater
beim Jugendamt zu nennen.

Die Einwilligung zur Adoption
kannst Du aber erst geben,
wenn das Kind acht Wochen alt ist.
Das gibt Dir nach der Geburt Zeit,
über Deine Entscheidung
noch einmal nachzudenken.

Ob auch die Einwilligung
des leiblichen Vaters
zur Adoption erforderlich ist,
muss im Einzelfall
mit dem Jugendamt geklärt werden.

2.5 Der Schwangerschaftsabbruch

Spätestens bis zum Ende
des dritten Schwangerschaftsmonats
muss klar sein:

Wollt ihr das Kind?
Oder wollt ihr
einen Schwangerschaftsabbruch?

Ein Abbruch ist nur innerhalb
der ersten zwölf Schwangerschaftswochen
nach Empfängnis
unter **bestimmten Bedingungen**¹¹ möglich.
Danach ist er nur noch erlaubt,
wenn die Gesundheit der Mutter
durch die Schwangerschaft gefährdet ist.
Das nennt man medizinische Indikation.

Die Beratungsstellen helfen Dir
auch in dieser Situation
und klären Dich über
Deine Rechte und Pflichten auf.
Der Arzt, der den Abbruch durchführt,
entscheidet mir Dir,
wie der Schwangerschaftsabbruch
gemacht wird.

Schwangerschaftsabbruch –
Beratung hilft bei Entscheidung



<http://www.schwanger-unter-20.de/ich-brauche-beratung/beratung-in-anspruch-nehmen/>

Die Pille danach

Das Kondom ist abgerutscht?
Du hast die Pille vergessen?
Du hast vergessen zu verhüten?
Bei einem solchen Notfall
hilft die Pille danach.

Sie muss spätestens 72 Stunden
nach dem Sex eingenommen werden.
Du bekommst die Pille danach
von einem Arzt verschrieben.
Die Pille danach verzögert
oder verhindert lediglich den Eisprung.
Du kannst nicht schwanger werden.

¹¹ <http://www.schwanger-unter-20.de/rechtliches-und-finanzielles/rechtliches-zum-schwangerschaftsabbruch/>

Die Abtreibungspille

Die Abtreibungspille
führt zu einem Schwangerschaftsabbruch.
Die **Hormone** in dem Medikament
führen zu einer Blutung.
Die Abtreibungspille
kann man statt einer Operation bekommen.
Sie wird Dir von einem Arzt verschrieben.



Arzt schreibt ein Rezept

Operativer Eingriff - Absaugen

Der Eingriff wird unter örtlicher Betäubung
oder Vollnarkose durchgeführt.
Mit einer dünnen Kanüle

wird das Schwangerschaftsgewebe abgesaugt.
Der Eingriff wird in der Regel
ambulant durchgeführt.
Das heißt,
dass man am selben Tag
nach Hause gehen kann.
Jedoch wird empfohlen,
sich noch ein paar Tage auszuruhen.

Erleichtert und traurig zugleich?

Das Ende einer ungewollten Schwangerschaft
kann bei Dir unterschiedliche Gefühle auslösen.
In der einen Minute
fühlst Du Dich erleichtert und befreit.
In der anderen Minute
bist Du traurig
und hast vielleicht Schuldgefühle.

Egal, wie viel Zeit vergangen ist,
Du kannst immer
eine Beratungsstelle aufsuchen,
um Deine Gefühle und
Deine ganz persönlichen Erfahrungen
verstehen und verarbeiten zu können.

Verständnisfragen: Ungewollt schwanger

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. In der Beratungsstelle

- ☐ a) kannst Du alle Deine Fragen stellen.
- ☐ b) bekommst Du Unterstützung.
- ☐ c) wirst Du schief angeguckt.



2. Der Abbruch ist in der Regel

- ☐ a) jederzeit möglich und eine Kleinigkeit.
- ☐ b) nur kurz nach der Empfängnis möglich.
- ☐ c) bis zur 12. Schwangerschaftswoche möglich.



3. Als Vater

- ☐ a) hast Du nichts zu melden.
- ☐ b) hast Du Einfluss auf die Entscheidung.
- ☐ c) solltest Du die Beine in die Hand nehmen.



4. Als Mutter







- ☐ a) musst Du auf die Anderen hören und gehorchen.
- ☐ b) musst Du Deine eigene Entscheidung treffen.
- ☐ c) kannst Du Hilfe von Anderen annehmen.



5. Die Pille danach

- ☐ a) ist wie ein Verhütungsmittel.
- ☐ b) sollte man nur im Notfall benutzen.
- ☐ c) hilft nicht.

Aufgaben: Ungewollt schwanger – was nun?

-  1.a Wie findest Du es, wenn Jugendliche Eltern werden? Schreibe bitte hier Deine Meinung auf! Was meinen die Anderen dazu? Diskutiert bitte in der Gruppe.
-  2: Madonna, Angelina Jolie und Brad Pitt haben mehrere Kinder adoptiert. Warum haben sie Kinder adoptiert? Was meinst Du?
-  3.a Schau Dir bitte [hier](http://www.bild.de/BILD/ratgeber/kind-familie/2010/07/07/bauchmama-trifft-herzmama/bild-serie-adoption-teil-3.html)¹² den Filmbeitrag „Herzmama trifft Bauchmama“ an. Um welche Adoptionsform handelt es sich? Wie findest Du es, dass das Kind zwei Mütter hat? Schreibe Deine Meinung bitte hier auf!
-  3.b Warum hat sich die Mutter für eine Adoption entschieden? Könntest Du Dich dazu entschließen, ein Kind zu adoptieren? Schreibe Deine Gedanken bitte hier auf! Diskutiert Eure Texte in der Gruppe.
-  4.a Informiere Dich bitte [hier](http://www.schwanger-unter-20.de/rechtliches-und-finanzielles/rechtliches-zum-schwangerschaftsabbruch/)¹³ über die gesetzlichen Bestimmungen für einen Schwangerschaftsabbruch.
-  4.b Findest Du es richtig, dass man eine Schwangerschaft abbrechen kann? Welche Argumente sprechen dafür, welche dagegen? Wann ist es richtig? Wann ist es Deiner Meinung nach falsch? Müssen Gesetze sein? Bitte diskutiert in der Gruppe!

¹² <http://www.bild.de/BILD/ratgeber/kind-familie/2010/07/07/bauchmama-trifft-herzmama/bild-serie-adoption-teil-3.html>

¹³ <http://www.schwanger-unter-20.de/rechtliches-und-finanzielles/rechtliches-zum-schwangerschaftsabbruch/>

Aufgaben: Ungewollt schwanger – was nun?



Finde die Wörter in den Wortschlangen!

ADOPTION BAUCHMAMA BERATUNG JUGENDAMT KONTAKT
PFLEGEKIND SORGERECHT UNTERHALT VERHÜTUNG



Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter
mit eigenen Worten!

Ö A D
T M N
E J E
Y O G
R J U

F Ä E
V E R
O Ü H
U T Ü
N G Y

G A M
U U A
C H M
U A B
Ä M Ö

M P D
B F N
Ä L I
B E K
W G E

S O B
N R T
N G H
R E C
N R E

F A L
Y K F
V O T
F N K
F T A

N O I
Ö E T
V S P
A D O
Z Ö U

E R A
B L T
E B U
N Ä N
Ö Ü G

R H A
E B L
T G T
N D H
U W Ö

Schreibe Dir hier Deine Erklärungen auf!

3. Ein Kind entsteht

☞ S. 28

3.1 Pubertät

☞ S. 28

3.2 Eizelle + Spermien = Befruchtung

☞ S. 30

3. Ein Kind entsteht

In diesem Kapitel informieren wir Dich, wie ein Kind im Mutterleib entsteht und sich entwickelt.

Es hilft Dir, zu verstehen, was während der Schwangerschaft in Deinem Körper oder dem Körper Deiner Freundin passiert.

Mirko und Yoko:

Wir werden Eltern,
aber bei Yoko sieht man noch gar nichts.
Ihr ist morgens zwar übel.
Aber was macht unser Baby?
Wie wächst es heran?
Wie sieht es aus?
Kann es uns hören?

3.1 Pubertät

Pubertät nennt man die Zeit zwischen Kindheit und Erwachsenenalter. In dieser Zeit verändert sich der Körper stark.



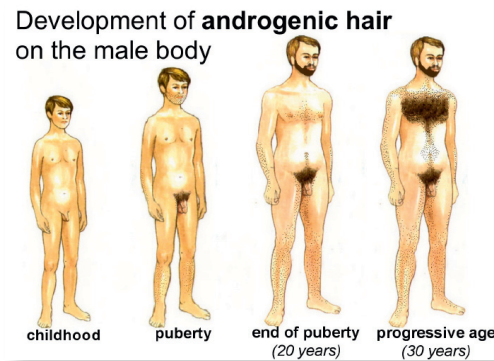
Körperliche Veränderungen bei Mädchen

Die Pubertät beginnt bei Mädchen ab dem 10. Lebensjahr. Als Mädchen bekommst Du zum Beispiel Brüste und Deine erste Menstruation. Man nennt das auch Blutung, Regel, Periode oder Zyklus. Wie die Menstruation abläuft, kannst Du [hier](http://www.lovetour.at/flash/koerperkarte.swf)¹⁴ sehen.

¹⁴ <http://www.lovetour.at/flash/koerperkarte.swf>

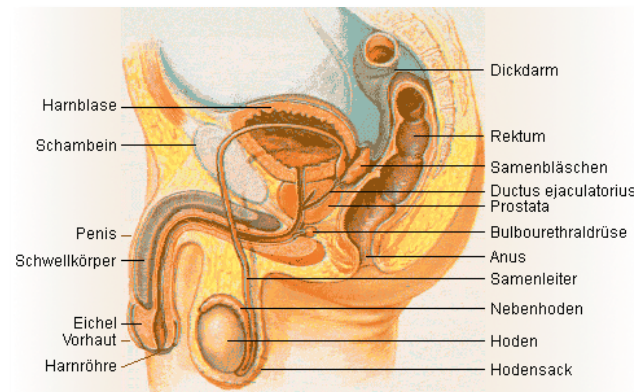
Die Pubertät beginnt bei Jungen ab dem 12. Lebensjahr. Als Junge bekommst Du zum Beispiel einen Bart und in den Hoden bilden sich nun regelmäßig Spermien.

Quelle: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Malepuberty.jpg&filetimestamp=20070710113447> (Autor: Genesis89, Lizenz 1)



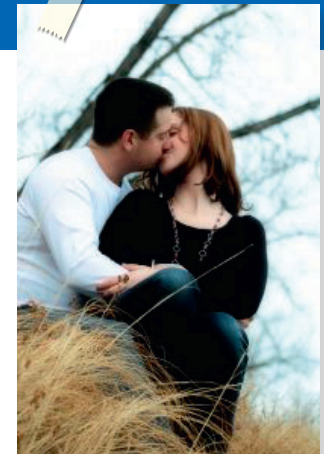
Körperliche Veränderung bei Jungen

[Hier](#)¹⁵ findest Du weitere Infos zu den Geschlechtsorganen beim Mann.



Geschlechtsorgane beim Mann

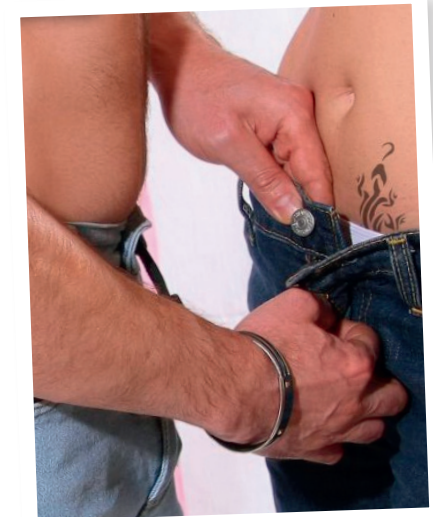
¹⁵ <http://www.lovetour.at/flash/koerperkarte.swf>



Sich küssen

Du beginnst, Dich für andere sexuell zu interessieren. Du verliebst Dich vielleicht zum ersten Mal.

Jetzt beginnt Deine fruchtbare Phase. Du bist rein körperlich in der Lage, ein Kind zu zeugen. Deshalb wird die Pubertät auch Geschlechtsreife genannt. Du kannst Geschlechtsverkehr, also Sex haben. Mehr Informationen findest Du [hier](#).



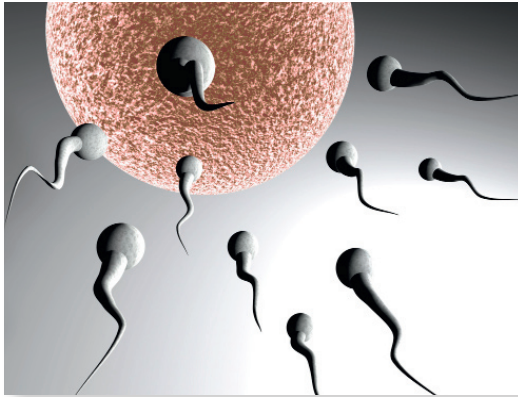
Sich lieben – Sex haben

<http://www.lovetour.at/flash/koerperkarte.swf>

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/1121898> (Autor: agastecheg, Lizenz 1)

Quelle: <http://piqs.de/fotos/38635.html> (Autor: josef325, Lizenz 3)

3.2 Eizelle + Spermien = Befruchtung

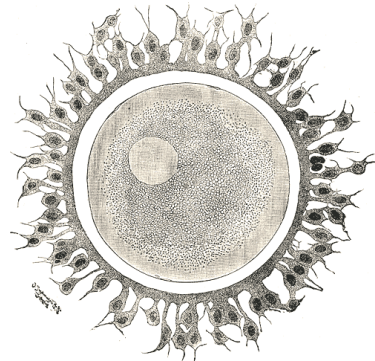


Befruchtung

Mit der ersten Blutung der Frau beginnt ihr Zyklus, ein körperlicher Vorgang, der sich monatlich wiederholt.

Jeder Zyklus dauert zwischen 25 und 35 Tagen.
In dieser Zeit entwickelt sich in der Regel pro **Eierstock** eine **Eizelle**.
Beim **Eisprung** wandern diese **Eizellen** in die **Eileiter**.
Sie sind bis zu 24 Stunden **fruchtbar**.
Im Leben einer Frau wachsen etwa 400 Eizellen heran.

[Hier](#)¹⁶ kannst Du Dir die Anordnung der **Geschlechtsorgane** der Frau ansehen.



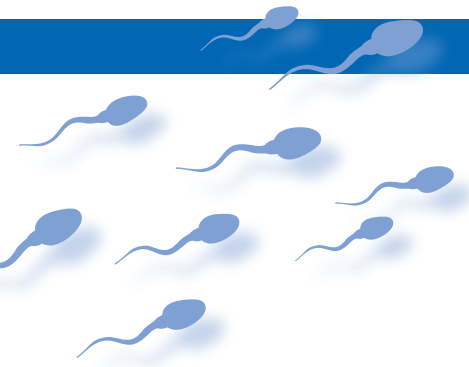
Eine Eizelle

Quelle: <http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:Gray3.png&filetimestamp=20050502130544> (Autor: Gray's Anatomy, Lizenz 2)

500 Millionen Spermien gelangen bei ungeschütztem Sex in die **Vagina** der Frau. Nur etwa 100 Spermien schaffen den Weg zu den **Eileitern** der Frau. Die Spermien des Mannes können bis zu sieben Tage in den Eileitern der Frau überleben.

Aber nur eine Spermie dringt in die Eizelle ein. Sie verschmelzen dann zu einer Keimzelle. Die genetischen Informationen vermischen sich und bilden den Bauplan für einen neuen Menschen.

Sie legen fest, ob es ein Junge oder Mädchen wird, ob das Kind blonde oder braune Haare bekommt und vieles mehr. [Hier](#)¹⁷ kannst Du Dir die Zeit vom Eisprung bis zur Befruchtung anschauen.



¹⁶ http://www.loveline.de/themen/index.php?t=1_3_4

¹⁷ <http://www.youtube.com/watch?v=lqt5SEOGkRc&feature=related>

Wenige Stunden später
beginnt sich die Zelle
immer wieder zu teilen.
Aus einer Zelle werden erst zwei,
dann vier, dann acht ...
Sie bilden zusammen einen Zellklumpen.

Nun muss dieser Zellklumpen
in die **Gebärmutter** wandern
und sich dort **einnisten**.
Jetzt kann sich das neue Leben entwickeln
und ein Baby heranwachsen.

Die gesamte Schwangerschaft
dauert 40 Wochen.

Wie wird aus dem Zellklumpen ein Baby?
Neugierig?

Dann lies weiter.
Schau Dir die tollen Bilder und Videos an!

[Hier](http://www.youtube.com/watch_popup?v=JrCu_HHWWLE#t=42)¹⁸ kannst Du Dir die Zellteilung
und Einnistung anschauen.

¹⁸ http://www.youtube.com/watch_popup?v=JrCu_HHWWLE#t=42

Verständnisfragen: Ein Kind entsteht – Kapitel 3.1 und 3.2

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. In der Pubertät
- ☐ a) verändert sich Dein Körper.
 - ☐ b) wirst Du geschlechtsreif.
 - ☐ c) bist Du erwachsen.
2. Geschlechtsreif bedeutet,
- ☐ a) man muss Sex haben.
 - ☐ b) man kann Sex haben.
 - ☐ c) man kann Kinder zeugen.
3. Die Spermien können
- ☐ a) 1 Stunde in den Eileitern überleben.
 - ☐ b) 1 Tag in den Eileitern überleben.
 - ☐ c) 7 Tage in den Eileitern überleben.
4. Nach der Befruchtung
- ☐ a) wächst die Zelle.
 - ☐ b) teilt sich die Zelle immer wieder.
 - ☐ c) solltest Du viele Früchte essen.
5. Eine Schwangerschaft dauert in der Regel
- ☐ a) ein Jahr.
 - ☐ b) 35 Wochen.
 - ☐ c) 40 Wochen.

Aufgaben: Ein Kind entsteht- Kapitel 3.1 und 3.2



- 1: Wie war die Pubertät für Dich?
Was hast Du empfunden,
als Dein Körper sich verändert hat?



- 2: Wann warst Du das erste Mal verliebt?
Was ist dann passiert?
Warst Du glücklich oder traurig?
Schreibe bitte hier,
was passiert ist.
Du kannst die Namen ja verändern.

Suchsel - Pubertät und Eizelle + Spermien = Befruchtung



Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

Ä	M	A	F	A	J	Q	U	T	S	P	F	Q	V	U
Q	P	U	B	E	R	T	Ä	T	Ö	Q	K	P	E	Q
W	N	A	B	B	X	Y	K	G	L	R	B	X	R	G
E	I	Z	E	L	L	E	R	W	E	V	E	H	L	K
C	L	J	L	W	Ö	L	T	Q	B	Ü	F	R	I	M
K	O	Y	A	Q	J	I	T	B	E	M	R	K	E	Ö
Ö	N	B	A	U	P	L	A	N	N	A	U	V	B	K
R	Z	N	W	S	E	N	Ä	Z	U	N	C	Ö	T	E
P	Ü	Ü	F	N	R	M	F	R	F	N	H	T	E	H
E	S	P	E	R	M	I	E	N	P	E	T	A	Ä	M
R	Ü	Ü	B	Ö	F	C	A	E	Ö	Q	U	Ö	M	L
P	N	V	E	R	H	Ü	T	U	N	G	N	T	Ö	U
K	V	U	S	Ö	T	L	K	N	H	U	G	Ö	Ö	R
S	C	H	W	A	N	G	E	R	S	C	H	A	F	T
S	B	R	T	Z	T	Ü	E	D	Ü	Ä	D	N	Ü	E
E	Q	A	E	Ä	H	Ä	B	F	E	Ö	D	Z	Ü	O

Schreibe bitte hier die gefundenen Wörter auf!



Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter mit eigenen Worten!
Schreibe Deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen hier auf!

3.3 Die ersten Wochen der Schwangerschaft (1 bis 4)

In dieser Zeit entwickelt sich aus den Zellen ein Embryo. Die Versorgung mit Essen und Luft wird aufgebaut und eine angenehme Wohnumgebung geschaffen.



Fötus in Fruchtblase

Quelle: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Fetus_amniotic_sac.jpg&filetimestamp=20100320224353 (Autor: National Institute of Health, Lizenz 2)

Die Zellen teilen sich immer weiter und erledigen unterschiedliche Aufgaben. Ein Teil der Zellen baut weiter an der Entwicklung des Körpers. Die anderen Zellen bilden den Mutterkuchen, auch **Plazenta** genannt.

Die Plazenta sorgt später dafür, dass das Kind mit Sauerstoff und Nährstoffen über die Nabelschnur versorgt wird. Die Fruchtblase, die das Kind bis kurz vor der Geburt wie ein Schutz umhüllt, bildet sich. Sie wächst mit dem Kind mit.

Das Fruchtwasser bildet sich in der Fruchtblase. Bis zur Geburt schwimmt das Kind in der Flüssigkeit und trinkt sie sogar später. Das verbrauchte Fruchtwasser bildet sich immer wieder neu.

Es versorgt das Kind mit wichtigen Stoffen.

3.4 Schwangerschaftswoche 5-6

Der Embryo hat sich aus den Zellen entwickelt. Er ist jetzt fest mit der Gebärmutter über die Nabelschnur verbunden.

Das Herz beginnt, sich zu entwickeln und beginnt zu schlagen. Es versorgt den Kreislauf mit Blut.

Der Kopf, eine Art Rücken und erste Armsätze wachsen langsam heran. In der sechsten Schwangerschaftswoche ist der Embryo etwa fünf bis sechs Millimeter groß.



Embryo etwa 46 Tage alt

Quelle: http://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Datei:9-Week_Human_Embryo_from_Ectopic_Pregnancy.jpg&filetimestamp=20070614203143 (Autor: Ed Uthman, MD, Lizenz 3)

3.5 Schwangerschaftswoche 9-12

Die meisten Organe sind nun angelegt. Das heißt, dass man sie schon mit dem Mikroskop erkennen kann. Die Niere und der Magen beginnen mit ihrer Arbeit.

Im Ultraschall kann man sehen, dass sich ein Gesicht formt. Nun kann man eine Nase, einen Mund und Augenhöhlen erkennen.

Der Embryo ist in dieser Zeit fast ständig in Bewegung und schläft kaum. In der zehnten Schwangerschaftswoche ist der Embryo etwa 2,5 Zentimeter groß.



Ultraschallbild

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=61519&mode=search,Autor (Claudia Hautumm / pixelio.de, Lizenz 3)

3.6 Schwangerschaftswoche 11-16

Jetzt kann man im Ultraschall den Embryo erkennen.

In den nächsten Wochen wächst der Embryo. Die Haut wird fester und wird von der Käseschmiere, eine Art Paste, geschützt.

Ab der 13. Woche wird der Embryo Fötus genannt. Der **Fötus** bewegt sich viel, aber die Mutter spürt die Bewegungen noch nicht. Die Knochen wachsen und werden immer fester. Am Ende der 16. Woche ist der **Fötus** etwa 17 Zentimeter lang. Er wiegt nun etwa 100 Gramm, so viel wie eine Tafel Schokolade.

Da die Gebärmutter und die Plazenta immer mehr wachsen, kann man die Schwangerschaft meistens am Bauch der Mutter sehen.



Embryo 11. Schwangerschaftswoche



Schwangerschaftsbauch

Quelle: <http://www.familienplanung.de/schwangerschaft/die-schwangerschaft/kindliche-entwicklung/13-bis-16-woche/>

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=426430&mode=search
(Autor: Christian Frodis / pixelio.de, Lizenz 3)

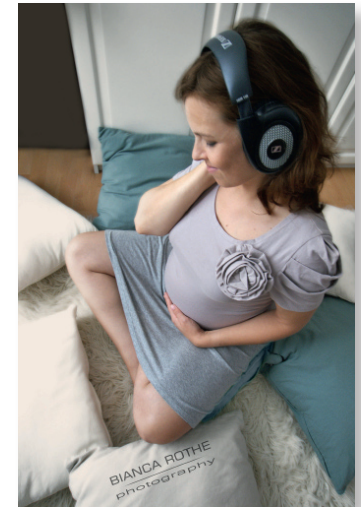
3.7 Schwangerschaftswoche 17-20

In diesen Wochen ist viel los. Man kann nun im Ultraschall erkennen, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird. Es sei denn, der Fötus dreht sich so, dass man nichts erkennen kann außer dem Po.

Das Gesicht sieht nun menschlich aus. Ohren, Nase, Mund und Augen sind am richtigen Platz.

Jetzt beginnt der **Fötus**, seine Umwelt wahrzunehmen. Er kann hell und dunkel unterscheiden und erste Geräusche, wie zum Beispiel Musik, hören.

Die Mutter spürt jetzt die zarten Tritte des **Fötus**. Und mit etwas Glück kann der Vater den Tritt spüren, wenn er die Hände auf den Bauch der Mutter legt.



Leise ruhige Musik hören und entspannen



Das Kind mit den Händen spüren

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/biancarothphotography/5188128877/> (Autor: Bianca Rothe Photography, Lizenz 3)

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=208868&mode=search (Autor: alt_f4 / pixelio.de, Lizenz 3)

3.8 Schwangerschaftswoche 21-28

Der **Fötus** legt in dieser Zeit vor allem an Gewicht zu. So wiegt er in der 25. Woche etwa 800 Gramm, also schon acht Tafeln Schokolade.

Das Gehirn entwickelt sich in dieser Zeit sehr schnell und die Schädelknochen werden härter.

Bis auf die Lunge, haben sich alle Organe entwickelt und ihre unterschiedlichen Aufgaben übernommen.

Jetzt schläft der Fötus regelmäßig, manchmal für mehrere Stunden.



3.9 Schwangerschaftswoche 29-40

Bis zur Geburt wächst der **Fötus** bis zu zwei Zentimeter pro Woche. Er legt alle sieben Tage 200 Gramm an Gewicht zu.

Der **Fötus** atmet das Fruchtwasser statt Luft und bekommt häufig einen Schluckauf. Das fühlt sich für die Mutter wie ein Zucken im Bauch an.

Arme und Beine kann man jetzt
als kleine Beulen am Bauch sehen.

[Hier](#)¹⁹ kannst Du es sehen.

Der **Fötus** kann auch
Berührungen von außen spüren.

Legt man die warmen Hände
auf den Bauch der Mutter
und bewegt sie langsam weiter,
kann es sein,
dass das Kind
der Wärme der Hände folgt.

Kurz vor der Geburt
liegt der **Fötus**
mit dem Kopf nach unten.
Er wiegt nun zwischen 2800 Gramm
und 4000 Gramm
und ist 48 bis 54 Zentimeter groß.

¹⁹ <http://www.youtube.com/watch?v=osCSlqgiKXU&NR=1>

Verständnisfragen: Ein Kind wächst heran – Kapitel 3.3-3.9

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. Die Fruchtblase

- ☐ a) umhüllt den **Embryo** und den **Fötus**.
- ☐ b) entsteht, wenn man zu viele Früchte isst.
- ☐ c) bekommt man vom langen Stehen.

2. Vor der Geburt kann der Fötus

- ☐ a) Fruchtwasser trinken.
- ☐ b) Geräusche hören.
- ☐ c) Berührungen spüren.

3. Käseschmiere

- ☐ a) ist ein leckerer Brotaufstrich.
- ☐ b) ist gut für die Gelenke des Babys.
- ☐ c) schützt die Haut des Babys.

4. Der Mutterkuchen

- ☐ a) versorgt die Mutter mit Nährstoffen.
- ☐ b) schmeckt selbst gemacht am Besten.
- ☐ c) versorgt den **Fötus** mit Nährstoffen.

5. Im Ultraschall kann man

- ☐ a) sehr schnell fliegen.
- ☐ b) den **Fötus** sehen.
- ☐ c) den Fötus hören.

Schüttelsätze: Ein Kind entsteht

Stelle die Wörter bitte zu einem vollständigen Satz um!
Dann erfährst Du etwas über Annas Schwangerschaft.

Baby / Frank / wünschen / ein / Anna / und / sich

schwanger / mehr / Anna / wird / nicht / sie / verhüten / und

merkt / Schwangerschaft / nichts / sie / der / von / zuerst

Fötus / entwickelt / aber / sich / langsam / Embryo / zum / der

Brüste / Bauch / langsam / Anna / bekommt / und / größere / einen

tritt / Fötus / der / und / Bauch / ihrem / in / sich / bewegt

neue / Leben / das / spürt / streichelt / Bauch / Anna / ihren / und

Geburt / Fötus / der / auf / vor / sich / die / bereitet

Krankenhaus / Fruchtblase / ins / die / fahren / beide / platzt / und

Geburt / Wehen / beginnt / die / ihres / mit / Kindes / den

4. Die Schwangerschaft

⊕ S. 42

4.1 Wo will ich das Baby zur Welt bringen? ⊕ S. 43

4.1.1 Es geht los ⊕ S. 43

4.1.2 Wie verändert sich mein Leben als Vater nun? ⊕ S. 44

4.1.3 Worauf muss ich in den ersten drei Monaten achten? ⊕ S. 46

4. Die Schwangerschaft

In diesem Kapitel
erzählen wir Dir,
etwas über die verschiedenen Teile
der Schwangerschaft.

In einer Schwangerschaft
passiert sehr viel
mit dem Körper der Frau
und man macht sich über vieles Gedanken.
Deshalb haben wir dieses Kapitel
in mehrere Bereiche unterteilt.
Jeder Teil beschäftigt sich
mit einem Drittel der Schwangerschaft.
Das heißt, mit ungefähr
mit drei Monaten der Schwangerschaft.
In jedem dieser Unterkapitel
gibt es einen Bereich,
der allgemein über die Veränderungen
in diesem Teil der Schwangerschaft berichtet.
Es gibt einen Bereich,
der sich mit speziellen Tipps
für Dich als Vater beschäftigt,
und einen Bereich, der sich damit beschäftigt,
worauf Du als Frau jetzt achten solltest.



Schwangerschaft

http://www.pixelio.de/details.php?image_id=439566&mode=search
(Autor: Templermeister / pixelio.de, Lizenz 3)

Natürlich könnt Ihr beide,
als Mann und Frau,
alle Unterkapitel lesen.
Es kann ja auch spannend sein zu wissen,
was für den Partner wichtig ist.
Wenn Du willst,
kannst Du immer die Informationen lesen,
die von dem Teil der Schwangerschaft berichten,
in dem Du bist
oder Deine Partnerin gerade ist.

4.1.1 Wie verändert sich der Körper der Frau?

Wenn eine Frau schwanger ist, verändert sich ihr Körper langsam.

Die Schwangerschaft kannst Du am Anfang noch nicht am Bauch der Frau sehen.

Vielleicht fallen aber trotzdem schon früh Veränderungen auf.

Der Frau ist vielleicht morgens übel oder ihr wird vom Geruch eines würzigen Essens oder auch starkem Parfüms übel. Manche Frauen müssen sich am Anfang der Schwangerschaft jeden Tag übergeben.

In den ersten Monaten der Schwangerschaft sind Frauen auch oft müde oder haben Rückenschmerzen. Auch wenn man von außen noch nichts sieht, im Körper der Frau verändert sich eine Menge und das ist anstrengend!

Lisa:

Am Anfang war mir morgens immer übel.
Meine Hebamme meinte:
Das könnte daran liegen,
dass Du lange
nichts gegessen hast.
Ich habe mir dann abends
einen Apfel
neben das Bett gelegt.
Den habe ich
vor dem Aufstehen gegessen.
Das hat mir geholfen!

Es kann auch sein, dass die Brust hart und knotig wird und es der Frau weh tut, sie dort zu berühren.

Manche Frauen haben auf einmal Lust Speisen zu essen, die sie vorher gar nicht mochten.



Saure Gurken

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=477354&mode=search
(Autor: Benjamin Klack / pixelio.de, Lizenz 3)

Bei der ersten Untersuchung beim Frauenarzt wird der Mutterpass ausgestellt. Hier wird alles Wichtige über die Schwangerschaft und die Entwicklung des Kindes aufgeschrieben. Die Untersuchungen während der Schwangerschaft heißen Vorsorgeuntersuchungen.

Den Mutterpass sollte die Schwangere immer bei sich haben.

Falls medizinische Hilfe nötig ist, kann der Arzt dann alles Wichtige zur Schwangerschaft hier nachlesen.



Ein Mutterpass

Den Inhalt und die Begriffe im Mutterpass erklären wir in [Kapitel 5.2](#).

In [Kapitel 5.1](#) erklären wir, warum die Vorsorgeuntersuchungen so wichtig sind.

Quelle: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/dc/Mutterpass_Frontseite.jpg (Autor: Erik Streb, Lizenz 1)

Meine Freundin war
in den ersten Wochen der Schwangerschaft immer müde!
Wenn ich von der Arbeit kam, war der Haushalt nicht gemacht.
Das hat mich geärgert!
Ich konnte nicht verstehen,
warum sie müde war.
Das Baby war doch noch so klein!
Als ich mit bei der Frauenärztin war,
hat die gesagt:
„Das ist ganz normal.
Der Körper Ihrer Freundin
muss sich erst daran gewöhnen
schwanger zu sein.“



Tarek

Wenn Du Vater wirst,
ist das gerade am Anfang der Schwangerschaft
manchmal recht schwierig
für Dich zu verstehen.

Eine Schwangeren ist übel



Quelle: http://www.flickr.com/photos/der_bobbel/4777177969/ (Autor: der bobbel, Lizenz 3)w

Du siehst Deiner Partnerin noch nichts an.
Sie sieht aus wie immer
und hat noch keinen Bauch.

Trotzdem ist sie vielleicht oft anders,
als sie es vorher war.
Sie fühlt sich oft müde oder ihr ist übel.
Vielleicht muss sie sich sogar übergeben.
Vielleicht weint sie öfter als sonst
oder wird schneller wütend.

Das liegt daran, dass die **Hormone** im Körper
Deiner Partnerin sich verändern.
Sie kann nichts dafür,
es geht ihr wirklich schlecht
in diesen Momenten!

Wenn Du Dir das klar machst,
ist es für Dich leichter,
die Launen Deiner Partnerin zu akzeptieren
und ihr zu helfen, damit umzugehen.
So kannst Du dazu beitragen,

dass Euer Kind gut im Bauch der Mutter
wachsen kann.

Deine Partnerin wird sich jetzt sicher
in vielen Dingen einschränken:

- » mit dem Rauchen aufhören
- » keinen Alkohol mehr trinken
- » weniger Kaffee trinken
- » keinen rohen Fisch essen
(zum Beispiel Matjes
oder Heringsfilet in Sahnesoße)
- » kein rohes Fleisch essen
(zum Beispiel Mett)



Alkohol verboten



Brötchen mit Mett

Auch Du solltest mit dem Rauchen aufhören.
Denn Deine Partnerin
atmet auch den Rauch Deiner Zigaretten ein
und das Baby raucht dann mit.
Außerdem ist es einfacher
für Deine Partnerin aufzuhören,
wenn Du auch aufhörst.

Wenn das Baby geboren ist,
solltet Ihr auch in seiner Anwesenheit
nicht rauchen.
Rauchen kann dazu führen,
dass Euer Baby sich nicht gut entwickelt!

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/19027848@N00/5680078341/> (Autor: multipel_bleiben, Lizenz 3)

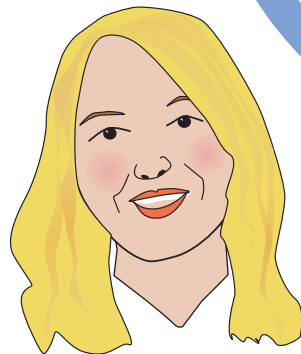
Kinder von Rauchern haben oft Asthma und andere Erkrankungen der Atemwege.

[Hier²⁰](#) kannst Du sehen, was passiert, wenn ein Baby in der Schwangerschaft mitraucht.

Auch darüber, wie viel Alkohol oder ähnliche Dinge Du zu Dir nimmst, solltest Du jetzt einmal nachdenken! Denn Du willst Deinem Kind ja schließlich ein gutes Vorbild werden!



Rauchen verboten



Martina:

Als ich den positiven Test sah, war ich erst mal geschockt. Ich habe sofort meine beste Freundin angerufen. Sie kam vorbei und wir haben gequatscht. Sie erzählte mir von ihrer Schwester, die auch gerade ein Kind bekommen hat. Sie sagte, ihre Schwester ist manchmal sehr müde und gestresst. Aber sie hat ihr Baby auch total lieb und es macht ihr viel Freude. Wir haben uns dann für den nächsten Tag bei ihrer Schwester verabredet. Ich muss mich erst langsam daran gewöhnen, dass ich bald Mama werde.

Du hast einen Schwangerschaftstest gemacht und er war positiv?

positiver
Schwangerschaftstest



²⁰ <http://www.youtube.com/watch?v=7p-t5zGWjQc&feature=related>

Das bedeutet Du bist schwanger!
Herzlichen Glückwunsch!
Du freust Dich?
Vielleicht hast Du auch ein bisschen Angst?
Das ist ganz normal.
Es geht vielen Frauen so.

Du weißt,
dass sich Dein Leben nun verändert.
Du fragst Dich vielleicht:
Wie wird die Geburt sein?
Wird das Baby gesund sein?
Wird das Geld reichen?
Wie wird das Leben mit Kind sein?
Die Angst hilft Dir,
Dich darauf vorzubereiten.
Sprich ruhig mit anderen darüber,
mit Deinem Partner,
denn er fühlt vielleicht das gleiche.
Oder mit einer Freundin
oder deinen Eltern!

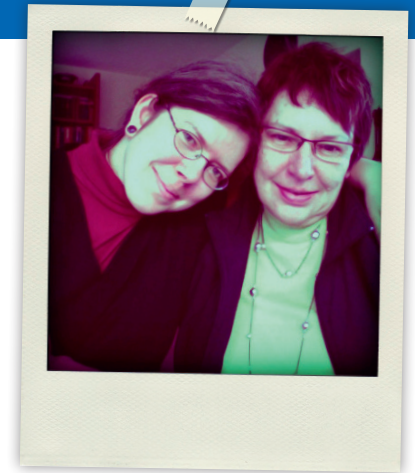
Wer Kinder hat,
erinnert sich vielleicht,
dass es bei ihm genauso war
und kann Dir erzählen,
wie er oder sie damit umgegangen ist.



Wenn Du niemanden hast,
mit dem Du reden möchtest,
dann gibt es auch Beratungsstellen,
bei denen Du Dich kostenlos
zu Schwangerschaft
und Problemen in der Partnerschaft
beraten lassen kannst.

[Hier](#)²¹ findest Du
eine Liste mit Beratungsstellen.
Du kannst anrufen,
eine E-Mail schicken oder dort hingehen.

Auch bei Deinem Arzt
kannst Du diese Adressen erfragen.
Und keine Angst:
All diese Stellen
unterliegen der Schweigepflicht.



Mutter und Tochter

²¹ <http://www.schwanger-unter-20.de/beratungsstellensuche/>

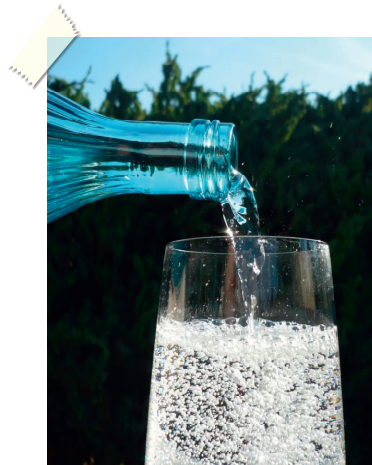
Das bedeutet,
sie dürfen niemandem sagen,
dass Du dort warst
oder erzählen,
warum Du dort warst,
auch nicht Deinem Partner
oder Deinen Eltern.



Medikamente

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/755990> (Autor: dimshik, Lizenz 1)

Wenn Du rauchst,
solltest Du spätestens jetzt damit aufhören,
denn Du schadest Deinem Baby.
Auch Medikamente und Alkohol
schaden Deinem Baby.
Alles was Du isst,
trinkst oder einatmest,
ist eine Stunde später
über die **Plazenta**,
bei Deinem Baby!
Deshalb solltest Du auch
nicht zu viel Kaffee, Cola
und schwarzen
oder grünen Tee trinken.
Denn auch **Koffein** und **Teein** sind nicht gut.
Mehr als zwei
bis drei kleine Tassen täglich
sollten es nicht sein.

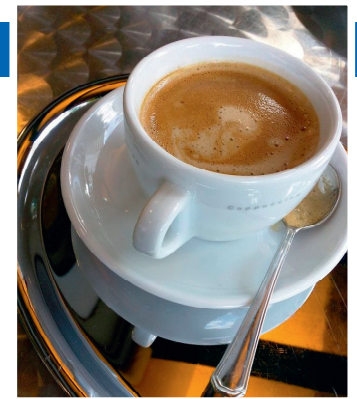


Glas Wasser

Quelle: http://www.pixello.de/details.php?image_id=478454
(Autor: Sigrid Rossmann / pixello.de, Lizenz 3)

Hier²² gibt es einen Film über
Alkohol in der Schwangerschaft.

Es ist jetzt gut viel Wasser
oder ungesüßten Früchtetee zu trinken.
Denn zu viel Zucker,
der in Limonaden und auch Säften steckt,
ist für Dich und Dein Baby nicht gesund.



Tasse Kaffee

Quelle: http://www.pixello.de/details.php?image_id=474013&mode=search, (Autor: Günter Havlena / pixello.de, Lizenz 3)

Viele werden Dir sagen,
dass Du jetzt für zwei essen musst.
Das ist nicht ganz richtig.
Dein Baby ist ja noch winzig.
Du musst wegen ihm
nicht doppelt soviel essen wie sonst.



Obst

Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/search/obst/101019.html> (Autor: Heinz Hasselberg, Lizenz 3)

Es ist wichtig,
gesund zu essen!
Viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte
sollten jetzt auf den Tisch kommen.
Damit hilfst Du Deinem Kind,
in Deinem Bauch gut zu wachsen.

²² <http://www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/gesundheit-und-ernaehrung/urbia-tv-alkohol-in-der-schwangerschaft>

[Hier](#)²³ kannst Du viel über gesunde Ernährung lernen. Eine Checkliste zu gesunder Ernährung in der Schwangerschaft kannst Du Dir [hier](#)²⁴ herunterladen.

Vollkornbrot



Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=257966&mode=search
(Autor: Gabi Schönmann / pixelio.de, Lizenz 3)

Wichtig ist, dass Du jetzt genug Folsäure und Jod bekommst. Es gibt sie als Tabletten in der Apotheke. Die Krankenkasse

bezahlt diese Tabletten aber nicht! Folsäure kostet etwa sechs Euro für 100 Stück. Jod kostet etwa vier Euro für 100 Stück.

²³ <http://www.youtube.com/watch?v=AAb7-vmL918>

²⁴ <http://www.schwanger-unter-20.de/schwangerschaft-und-geburt/rund-um-koerper-und-seele/#c11682>

Wenn Du viel Vollkornprodukte, Obst und Gemüse isst und als Speisesalz Jodsalz benutzt, bekommt Dein Körper viel Jod und Folsäure.



Quelle: <http://www.piqs.de/fotos/search/lebensmittel+mit+jod/77706.html> (Autor: MichelleAngela, Lizenz 3)

Lebensmittel mit viel Folsäure

Es kann aber trotzdem sein, dass das nicht ausreicht und Dein Kind nicht genug Folsäure und Jod bekommt. Dann kann es zu Störungen in der Entwicklung kommen. Das heißt, das Kind kommt vielleicht nicht gesund zur Welt! Nimm also bitte in den ersten zwölf Wochen der Schwangerschaft zusätzlich Tabletten mit Jod und Folsäure ein.



Milch enthält viel Jod

<http://www.piqs.de/fotos/search/milch/12453.html> (Autor: Knipseermann, Lizenz 3)

Verständnisfragen: Die ersten drei Monate

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

1. Die Schwangerschaft

- ☐ a) sieht man der Frau sofort am Bauch an.
- ☐ b) kann man zuerst nicht sehen.
- ☐ c) verändert den Körper der Frau langsam.

2. Manchen schwangeren Frauen wird

- ☐ a) von Gerüchen schlecht.
- ☐ b) von Essen schlecht.
- ☐ c) morgens schlecht.

3. Jod und Folsäure

- ☐ a) sind am Anfang der Schwangerschaft für das Baby wichtig.
- ☐ b) solltest Du als Tabletten einnehmen.
- ☐ c) schaden Deinem Baby.

4. Wer schwanger ist,

- ☐ a) muss doppelt soviel essen.
- ☐ b) sollte viele Vollkornprodukte essen.
- ☐ c) sollte viel Obst und Gemüse essen.

5. Schwangere

- ☐ a) dürfen ruhig weiter rauchen.
- ☐ b) sollten nicht mehr als zwei bis drei kleine Tassen Kaffee trinken.
- ☐ c) dürfen öfter mal Alkohol trinken.

Aufgaben: Die ersten drei Monate

1a: Informiere Dich [hier](#)²⁵,
wo es in Deiner Nähe
Beratungsstellen für Schwangere
und werdende Väter gibt!
Schreibe Dir bitte die Adresse,
E-Mail-Adresse
und Telefonnummer auf!

1b: Schreibe bitte auf,
welche Fragen Du gerne
in der Beratungsstelle
stellen möchtest.

2a: Mache Dir bitte eine kleine Liste
als Erinnerung:
Was ist gesund für Dein Baby?
Was ist ungesund?
Du kannst den Text
in diesem Heft zur Hilfe nehmen.
Und Dir diesen [Film 1](#)²⁶
dazu anschauen.
Deine Liste kann so aussehen:

Das ist gesund für mein Baby:	Das schadet meinem Baby:

2b: In diesen beiden Filmen
kannst Du Dich darüber informieren,
was genau Alkoholtrinken und Rauchen
mit Deinem Baby machen:
[Film 1](#)²⁷
[Film 2](#)²⁸
Wie wichtig ist es Dir,
dass Du oder Deine Partnerin
in der Schwangerschaft nicht raucht?
Bitte diskutiere in der Gruppe!

3: [Hier](#)²⁹ kannst Du lesen,
in welchen Lebensmitteln
Jod und Folsäure enthalten ist.
Überlege bitte,
welche Lebensmittel
Du / Deine Partnerin
davon regelmäßig esst.
Schreibe Sie bitte auf.

25 <http://www.schwanger-unter-20.de/beratungsstellensuche/>

26 <http://www.youtube.com/watch?v=AAb7-vmL918>

27 http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/alkohol-in-der-schwangerschaft/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=d00448f6eb

28 http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/video-schwangerschaft-rauchen-und-alkohol-ind-er-schwangerschaft/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=af0d0e9ae8

29 <http://www.netmoms.de/magazin/schwangerschaft/ernaehrung-in-der-schwangerschaft>

Aufgaben: Die ersten drei Monate



- 3: Wie wichtig ist es,
dass man sich daran hält,
nichts Ungesundes zu essen,
nicht zu rauchen
oder Alkohol zu trinken
und genügend Folsäure und Jod
zu sich zu nehmen?
Diskutiert bitte in der Gruppe!

Suchsel – Die Schwangerschaft

Finde 10 Wörter und kreise sie ein!

H	Ä	S	I	Ü	A	R	Q	B	T	M	F	S	D	R
M	B	V	O	R	S	O	R	G	E	J	G	Ä	V	Ü
U	N	M	A	W	A	Q	W	H	Y	N	H	S	A	C
T	Z	Ü	R	E	R	N	Ä	H	R	U	N	G	W	K
T	P	Z	B	G	U	B	Q	A	M	Ä	X	X	I	E
E	F	A	U	E	X	X	Ö	R	L	M	I	G	M	N
R	G	N	N	Ü	L	P	K	P	Ä	L	E	E	R	S
P	C	G	W	U	S	K	E	A	W	Z	T	F	F	C
A	F	S	G	Ö	U	N	E	U	A	P	H	Ü	Y	H
S	Ä	T	D	N	Ä	Ä	N	I	Ö	G	H	H	H	M
S	K	U	E	Ö	W	A	Ü	S	T	S	Ü	L	R	E
N	Ö	N	Q	Ä	N	G	H	T	W	B	Ö	E	N	R
Ö	H	O	R	M	O	N	E	N	P	E	A	H	W	Z
Ä	Q	V	E	R	Ä	N	D	E	R	U	N	G	J	E
P	R	Z	F	T	E	S	T	R	I	U	E	R	E	N
Ä	Ü	A	T	Z	C	E	P	X	E	I	K	N	W	Ü

Schreibe die gefunden Wörter bitte hier auf!

Erkläre bitte 5 der gefunden Wörter mit eigenen Worten!
Schreibe Deine Erklärungen bitte in ganzen Sätzen hier auf!

4.2 Die mittleren drei Monate (13. – 28. Woche)

4.2.1 Wie verändert sich der Körper der Frau im zweiten Drittel?

Lale:

Eines Morgens

stand ich auf einmal vor dem Spiegel und meine Hose ging nicht mehr zu.

Jetzt kann man schon richtig sehen,
dass ich schwanger bin.

Ich trage jetzt oft weite T-Shirts
und habe in meine Hose ein Knopflochgummi eingenäht.
So brauche ich mir keine Umstandshose kaufen.

Jetzt wird der Bauch der Frau
so langsam runder.

Die Röcke und Hosen werden zu eng
und sie nimmt langsam zu.

Der Körper braucht jetzt
ungefähr 300 Kalorien am Tag mehr.

Das ist zum Beispiel ein Käsebrod
oder eine Portion Müsli.

Ein Brot mit Käse
hat ungefähr 300 Kalorien.



Käsebrod

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=474398&mode=search, (Autor: Benjamin Klack / pixelio.de, Lizenz 2)

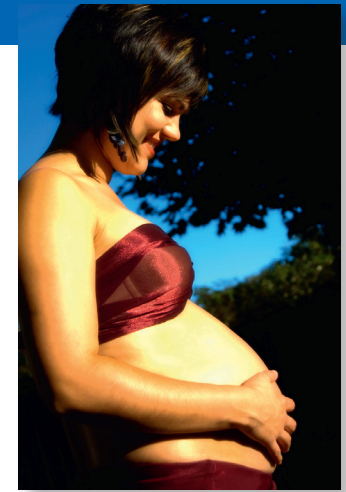
Das zweite Drittel der Schwangerschaft
ist oft auch die Zeit,
in der sich die Frau am wohlsten fühlt.
Der Körper hat sich umgestellt
und die Übelkeit und Müdigkeit
sind verschwunden.

Trotzdem ist schwanger sein anstrengend.
Eine Schwangere muss
öfter mal eine Pause machen.

Es ist Zeit,
nun anzufangen,
den Bauch mit einem Öl regelmäßig einzureiben,
um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen.
Leider lassen sie sich
trotzdem
nicht immer ganz vermeiden

Jetzt ist es auch Zeit,
sich nach einem
Geburtsvorbereitungskurs umzusehen.
Eine Beispielseite findest Du [hier](http://www.mamatoto.de/geburt.html).

<http://www.mamatoto.de/geburt.html>



Schwangere, die sich
wohl fühlt

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/911191> (Autor: bjeanwicke, Lizenz 1)

Außerdem musst Du Dir mit Deinem Partner langsam Gedanken darüber machen, wo das Kind zur Welt kommen soll. In einem Krankenhaus, in einem Geburtshaus oder zu Hause? Mehr zu diesem Thema findest Du im Themenheft „Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby“.

Im zweiten Drittel der Schwangerschaft wird das Kind so groß, dass die Mutter es manchmal schon spüren kann. Das fühlt sich erst einmal so an wie kleine Bläschen. Oder so wie ein leichtes Klopfen gegen die Bauchdecke.

Jetzt kann der Frauenarzt vielleicht auf dem Ultraschall sehen, ob das Kind ein Junge oder Mädchen wird. Das ist aber dann nie ganz sicher! Schon manche Eltern haben bei der Geburt eine Überraschung erlebt, weil statt eines Mädchens ein Junge kam.



Zimmer in Geburtshaus

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/25921504@N07/4801476722/> (Autor: El Uhu, Lizenz 3)

Mit dem Wachsen des Kindes werden die Bewegungen immer stärker und bald kann man Bewegungen auch von außen spüren, wenn man die Hand auf den Bauch legt.

Manche Kinder sind plötzlich still, wenn jemand seine Hand auf den Bauch legt.

Das ist so, als ob sie gespannt warten, was nun passiert.



Berührungen

Quelle: http://www.pixelio.de/details.php?image_id=439566&mode=search , (Autor: tempelmeister / pixelio.de, Lizenz 2)

Simon:

Für meine Freundin gab es
nur noch ein Gesprächsthema.
Dauernd ging es um das Baby.
Ihr Bauch war jetzt auch schon ein wenig rund.
Trotzdem konnte ich es mir immer noch nicht vorstellen,
dass wir wirklich bald Eltern wurden.
Eigentlich fühlte ich mich
genauso wie immer
und kein bisschen wie ein Vater!

Deine Partnerin macht sich nun
immer öfter Gedanken darüber,
wie die Geburt sein wird.
Wo sie Euer Kind bekommen möchte
und welchen Geburtsvorbereitungskurs
sie besuchen möchte.

Für Dich ist die Tatsache,
dass Ihr bald ein Kind bekommt
vielleicht immer noch
unwirklich.

Der Bauch Deiner Partnerin
wird zwar größer, aber - anders als bei Deiner Partnerin -
hat sich in Deinem Leben
noch nichts verändert.
Das geht vielen Männern so.

Vielleicht hilft es Dir,
wenn Du den Bauch Deiner Partnerin
einmal am Tag
mit einem Pflegeöl einreibst.
Das kann Dir helfen,
Deinem Kind näher zu kommen.
Und es tut Deiner Partnerin gut!

Überlege bitte,
ob Du zum Geburtsvorbereitungskurs
mitgehen möchtest.
So kannst Du Dich als Mann
auch auf Euer Kind vorbereiten.
Mehr über Geburtsvorbereitungskurse
kannst Du im Themenheft
„Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby“ nachlesen.
Du kannst auch zum Frauenarzt mitgehen.
Wenn er einen Ultraschall vom Kind macht,
kannst Du erleben,
wie es sich im Bauch Deiner Partnerin bewegt.



Kontakt zum Kind

Melina:

In den mittleren Monaten ging es mir richtig gut.
Morgens war ich richtig fit
und auch abends
ging ich gerne noch
mit Freunden raus.
Dann habe ich stolz meinen Bauch vor mir her getragen.
Meine Freunde sagten:
„Du siehst ja aus wie das blühende Leben.“

Wahrscheinlich geht es Dir nun besser.
Die Übelkeit ist weg
und Du hast neue Energie.
Die mittleren drei Monate
sind für viele Schwangere die schönsten.
Du fragst Dich:
Darf ich mit meinem Freund schlafen?
Klar, es spricht nichts dagegen.
Euer Kind ist durch die Fruchtblase geschützt.
Wenn Ihr Lust habt,
könnt Ihr jederzeit Sex haben.

[Hier³⁰](#) erzählen sechs Frauen von
Ihren Erfahrungen mit Sex in der Schwangerschaft-

Lust zu haben ist total ok

Dein Bauch wächst.
Vielleicht spürst Du Dein Kind
schon bald zum ersten Mal.
Zunächst fühlen sich seine Bewegungen
ganz zart an.
Wie kleine Bläschen unter der Bauchdecke.
Aber bald
werden sie immer deutlicher werden.

Auch Deine Hosen werden zu eng
und die Oberteile rutschen über den Bauch.
Du kannst in Deine Hosen
ein Knopflochgummi einnähen.
Dann kannst Du sie
auch über Deinem größer werdenden Bauch
noch zu bekommen.



Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/705215> (Autor: blewsoef, Lizenz 1)

³⁰ <http://www.gofeminin.de/ich-bin-schwanger/schwangersex-sex-mit-babybauch-d12746.html>

Oder Du holst Dir ein Bauchband.
Sie sehen nicht nur schön aus,
sie wachsen auch mit.

Für Dich ist es nun wahrscheinlich sehr deutlich:
Du wirst Mutter.
Für Deinen Partner ist das schwieriger.
Er ist dem Kind nicht so nah
und kann es nicht direkt spüren.

Du kannst ihm helfen,
wenn Du ihn Deinen Bauch streicheln lässt
und ihm erzählst,
wie sich die Bewegungen Eures Kindes anfühlen.
Vielleicht kann er schon bald selbst
eine Bewegung Eures Kindes fühlen.
Zum Beispiel,
wenn er gerade Deinen Bauch einreibt.

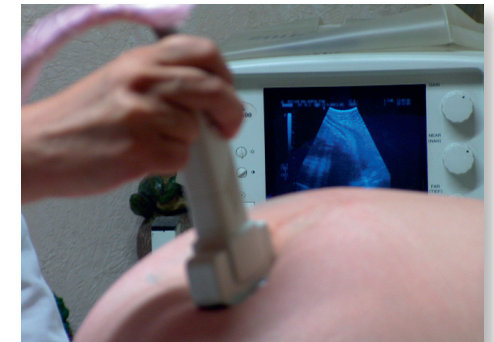
Gib Deinem Partner Zeit,
liebvolle Gefühle zu Eurem Kind
zu bekommen,
auch wenn Dir das vielleicht
nicht schwer fällt!



Babybauch streicheln

Denk bitte immer daran:
Du bist Tag und Nacht mit Eurem Kind zusammen,
Deine **Hormone** helfen Dir,
es jetzt schon zu lieben.

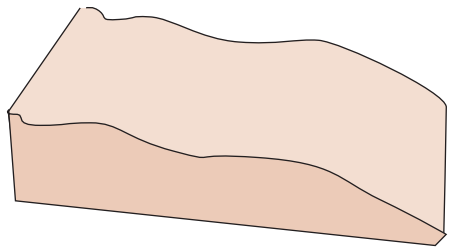
Ultraschall-Untersuchung beim
Frauenarzt



Es ist aber normal
wenn es auch für Dich noch unwirklich ist,
dass Du Mutter wirst.
Gib Dir selbst Zeit,
Gefühle zu Deinem Baby zu entwickeln!
Das ist nicht bei jeder Schwangeren gleich!

Probleme mit geschwollenen Beinen und Händen gehören eher erst zum letzten Drittel der Schwangerschaft. Manchmal treten sie aber schon jetzt auf. Sie können sehr unangenehm sein.

Durch **Hormone** und vermehrte Wasserspeicherung während der Schwangerschaft werden Beine und Hände dick.



In der Regel sind diese Wassereinlagerungen ganz normal und stören auch nicht weiter.

Venenkissen für geschwollen Beine

Außer dass man sich etwas dick fühlt und Söckchen, Schuhe oder Ringe nicht mehr richtig passen.

Vorbeugen kann man durch regelmäßige Bewegung. Es ist gut, wenn Du nicht zu viel sitzt. Du solltest viel Wasser oder ungesüßten Tee trinken. Das klingt vielleicht komisch. Es hilft aber!

Nach der Geburt wird das Wasser vom Körper wieder abgegeben. Alles wird ganz von selbst wieder normal. Vielleicht hast Du selbst Mutterbandschmerzen. Sie entstehen durch das Wachstum der Gebärmutter und äußern sich durch ein Ziehen und Zerren meist im Kreuzbein oder in der Leisten. Mutterbandschmerzen sind harmlos! Ruh Dich einfach ein wenig im Liegen aus, wenn Dir danach ist.

Verständnisfragen: Die mittleren drei Monate – Kapitel 4.2

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

?! 1. Ab dem zweiten Drittel der Schwangerschaft braucht die Frau

☐ a) 300 Kalorien mehr täglich.

☐ b) 500 Kalorien mehr täglich.

☐ c) 1000 Kalorien mehr täglich.

?! 2. 300 Kalorien täglich sind ungefähr

☐ a) ein Brot mit Käse.

☐ b) ein Hamburger mit Pommes und Cola.

☐ c) eine große Pizza.

?! 3. Gegen Wasser in den Beinen hilft

☐ a) es, viel Wasser und ungesüßten Tee zu trinken.

☐ b) es, nichts mehr zu trinken.

☐ c) viel Bewegung.

?! 4. Damit auch der Vater dem Kind nah ist, kann er

☐ a) seiner Partnerin den Bauch mit Öl einreiben.

☐ b) mit zum Geburtsvorbereitungskurs gehen.

☐ c) mit zum Frauenarzt gehen.

?! 5. Wenn der Frauenarzt sagt, es wird ein Junge

☐ a) stimmt das immer.

☐ b) stimmt das nie.

☐ c) stimmt das meistens.

Aufgaben: Die mittleren drei Monate



- 1a: In den mittleren drei Monaten treten manchmal Schwangerschaftsbeschwerden auf. [Hier³¹](#) gibt es hilfreiche Tipps bei Wadenkrämpfen. [Hier³²](#) gibt es hilfreiche Tipps bei Wassereinlagerungen.



- 1b: Schreibe Dir bitte auf, was gegen diese Beschwerden in der Schwangerschaft hilft!



- 2: Schau Dir die [Filme³³](#) über Yoga im Bereich Schwangerschaft unter „Yoga in der Schwangerschaft“ an. Yoga ist so etwas wie Gymnastik. Es kann Dir helfen, Dich zu entspannen und fit zu bleiben. Probiert es doch mal in der Gruppe aus!



- 3: Im zweiten Drittel der Schwangerschaft kannst Du eine Fruchtwasseruntersuchung machen lassen. Was das ist und warum man sie macht kannst Du [hier³⁴](#) erfahren. Überlege Dir bitte, ob Du eine Fruchtwasseruntersuchung machen lassen möchtest. Denkst Du, dass es gefährlich für Dein Baby sein kann? Welche Vorteile und Nachteile siehst Du? Diskutiert bitte in der Gruppe!

31 <http://www.netmoms.de/video/schwangerschaft/hilfe-bei-wadenkrampfen/?id=38375&c=395840&s=866860&l=101641#wrap>

32 <http://www.netmoms.de/video/schwangerschaft/hilfe-bei-wadenkrampfen/?id=38375&c=395840&s=866860&l=101641#wrap>

33 <http://www.netmoms.de/video/#wrap/>

34 <http://www.netmoms.de/video/schwangerschaft/die-fruchtwasseruntersuchung/?id=38375&c=395840&s=865970&l=101641#wrap>

Rätsel: Die ersten drei Monate



Bitte unterstreiche das Wort,
das für Schwangere nicht in die Reihe passt.



Schreibe bitte sieben sinnvolle Sätze
mit den richtigen Wörtern!
Zum Beispiel:
Ich trinke jetzt viel Saft und Wasser.

1. Kleidung

Korsage T-Shirt Hose Kleid Rock

2. Getränke

Saft Wasser Sekt Fruchtetee Milch

3. Essen

Obst Gemüse Camembert Müsli Vollkornbrot

4. Sport

Rad fahren Bungee-Springen Gymnastik Tanzen Yoga

5. Freizeit

Ruhe Stress Bewegung Planen Vorbereiten

6. Kleidung

bequem weit dehnbar eng schön

7. Vater

unterstützen begleiten vorbereiten geduldig sein ärgern

4.3 Die letzten drei Monate (29.-40.Woche)

4.3.1 Wie verändert sich der Körper der Frau im letzten Drittel?

Zeynep:

Am Ende der Schwangerschaft zählte ich die Tage bis zur Geburt. Der Bauch war schwer und ich kriegte kaum Luft, wenn ich Treppen hoch musste. Nachts konnte ich nicht mehr richtig schlafen und musste dauernd zur Toilette. Meine Hebamme meinte, ich solle das am besten als Übung sehen. Für die erste Zeit, wenn das Baby da ist und nachts trinken möchte und ich es zum Einschlafen herumtragen muss.

Jetzt ist die Entwicklung des Kindes eigentlich abgeschlossen. Aber jede Woche im Mutterleib ist sehr wertvoll. In den letzten Wochen legt das Baby hauptsächlich an Fett zu. Das ist wichtig, damit es nach der Geburt

kräftig und gesund ins Leben starten kann.

Auch die Sinnesorgane, Augen, Ohren, Mund, Nase und Haut entwickeln sich täglich weiter. Besonders wichtig ist die Zeit im Bauch für die Reifung der Lunge. Erst am Ende der Schwangerschaft ist das Baby bereit, allein zu atmen, wenn es auf die Welt kommt.

Für die Schwangere wird die Schwangerschaft nun vor allem durch den dicken Bauch, sehr unbequem.



Schwangerschaftsbauch

Viele sehnen sich
den Zeitpunkt der Geburt heran.

Auch dem Baby
wird der Platz in der Gebärmutter
langsam eng.
Viele typische Probleme in der Schwangerschaft
haben direkt
mit diesem Platzmangel zu tun.
Die mütterlichen Organe
werden so weit wie möglich
zurückgedrängt.
Das schafft Platz für das Baby!



Eine schwangere Frau ruht sich aus

Karim:

Abends, vor dem Schlafen gehen,
haben meine Freundin und ich
immer miteinander gekuschelt.
Ich habe dann meine Hände
auf ihren Bauch gelegt.
Manchmal konnte ich das Baby spüren,
wie es gegen meine Hand geboxt hat.
Ich habe auch meinen Mund an den Bauch gehalten
und meinem Baby etwas erzählt.
So hatte ich das Gefühl
ganz nah bei ihm zu sein.
Ich glaube es hat mich auch gehört
und erkannt,
denn es war oft auf einmal ganz ruhig,
wenn ich mit ihm gesprochen habe.

Das Baby kann jetzt
Geräusche sehr gut hören.
Es wird bekannte Stimmen und Klänge
auch nach der Geburt
wieder erkennen.
Also sprich viel mit ihm
durch die Bauchdecke Deiner Partnerin!
Vielleicht liest Du ihm
auch schon mal eine Geschichte vor. **Vater spricht mit seinem Baby**



Du kannst ihm auch etwas vorsingen
oder gemeinsam [Musik](#)³⁵ hören.

Viele Mütter beobachten schon jetzt:
Das Baby im Bauch beruhigt sich,
wenn sie ihm sanft zureden,
ihm vorsingen
oder für Ruhe sorgen.



Vater streichelt den Bauch seiner
schwangeren Freundin

Frag doch mal Deine Partnerin,
wie Euer Kind reagiert,
wenn Du mit ihm sprichst.
Vielleicht wird es ganz ruhig
oder es freut sich
über Deine Stimme
und strampelt los!
Jetzt ist die Zeit
Eure Wohnung bereit zu machen,
damit das Baby einziehen kann.



Papa streicht das Babyzimmer

³⁵ <http://www.schwangerschaft.at/de/schwangerschaft-mutter-werden/erlaubt-verboten/article.musik-schwangerschaft.html>

Tipps, was das Baby braucht
und was nicht,
findest Du im Themenheft
„Geburt und die ersten Wochen mit dem
Baby“.

Für Deine Partnerin
wird die Schwangerschaft
jetzt von Tag zu Tag anstrengender.
Der Bauch ist nun schon recht groß
und wird jeden Tag größer.

Sie kann sich nicht mehr so gut bücken,
weil das Baby so groß ist.
Sie bekommt dann keine Luft mehr.
So machen ihr schon kleine Dinge,
wie die Schuhe anziehen, Mühe.

Sie wird deshalb
nun öfter Pausen brauchen.
Sie wird es sicher
zu schätzen wissen,
wenn Du sie
jetzt im Haushalt mehr unterstützt.

Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/963186> (Autor:
simmbarb, Lizenz 1)



Schwangere Frau mit Mann

Quelle: <http://www.flickr.com/photos/tin-g/223566743/> (Autor: tin. G, Lizenz 3)

Jasmin:

In den letzten Wochen
habe ich mittags
oft eine Stunde geschlafen.
Das brauchte ich einfach.
Da ich nicht mehr arbeiten musste,
war es ja auch kein Problem.
Ich habe die freie Zeit genutzt,
noch einiges
für das Baby einzukaufen
und Sachen,
die uns Freunde leihen wollten,
abzuholen.

Wahrscheinlich brauchst Du jetzt schon
ein bisschen mehr Zeit,
Dich tagsüber auszuruhen.
Der Bauch ist schon recht groß
und das Kind braucht viel Platz.



Schwangere ruht sich aus

Vielleicht möchtest Du
Dein Zuhause für das Kind herrichten?
Das Kinderbett aufstellen,
Gardinen aufhängen und
dekorieren?
Das nennt man Nestbau.
Es geht den meisten Schwangeren
am Ende der Schwangerschaft so.
Denn es soll ja alles
für das Kind vorbereitet sein.



Babyzimmer

Dein Bauch stört Dich oft?
Dein Kind verpasst Dir schmerz-
hafte Tritte?
Du hast das Gefühl
schlecht Luft zu kriegen,
wenn Du normal sitzt?
Du möchtest,
dass das Kind bald geboren wird?
So geht es vielen Frauen!

Quelle: http://www.flickr.com/photos/der_dennis/5381624845/ (Autor: der_dennis, Lizenz 3)

<http://www.flickr.com/photos/34515407@N03/3572939213/>
(Autor: Thomas Pomernigg, Lizenz 3)

Oft wächst der Bauch bis zu 100 cm Umfang
und bis unter die Rippen.
Dadurch haben Deine Lunge und Dein Magen
nicht mehr soviel Platz.
Du musst Dich öfter setzen und ausruhen.
Du hast oft Sodbrennen
und ständig Hunger.

Am besten bekommt es Dir,
wenn Du kleine Portionen isst.
Dafür öfter am Tag.

Das Baby tritt Dir auch auf die Blase.
Du musst ständig auf die Toilette.
Auch nachts!
Das ist ein Grund,
warum Du nachts vielleicht
nicht mehr so gut schlafen kannst.

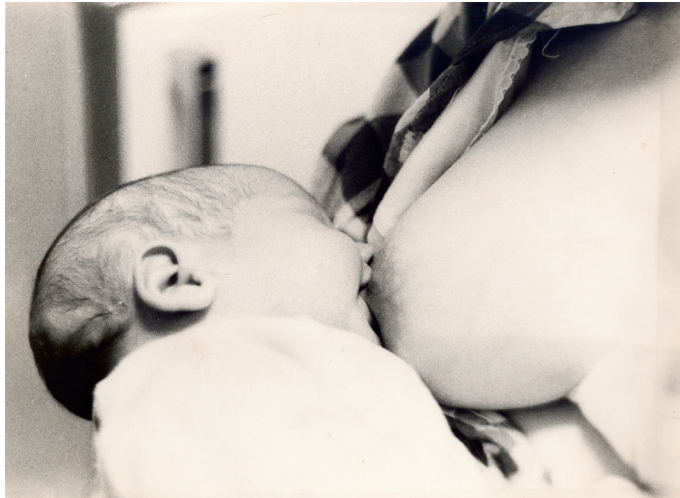
Ein anderer ist:
Am Tag werden die Babys
durch Deine Bewegung sehr angenehm
in der Gebärmutter geschaukelt.
Fast allen Schwangeren geht es so,
dass das Baby im Bauch
besonders dann heftig tritt,
wenn sie sich hinlegen.

Manchmal ist es schwierig,
guten Schlaf zu finden,
wenn das Kleine turnt und tobt.

Außerdem ist es nicht immer leicht,
den Bauch so zu platzieren,
dass er den Schlaf nicht stört.
Du kannst Dir ein Stillkissen kaufen
oder vielleicht bei einer Freundin leihen.
Vielleicht kannst Du damit
gemütlicher liegen.
Ein Stillkissen
kann in der Schwangerschaft helfen,
besser zu schlafen.

Du kannst Deine Schlafprobleme
als ein Hilfsmittel von Mutter Natur verstehen.
Es bereitet Dich auf das Leben
mit einem neugeborenen Baby vor.
Denn das bedeutet oft wenig Schlaf
und viele Unterbrechungen.

Deine Brüste werden
in den letzten Monaten der Schwangerschaft
wahrscheinlich deutlich größer
und schwerer.



Quelle: <http://www.pixelio.de/media/213071> (Autor: Rolf van Melis / pixelio.de, Lizenz 3)

Mutter stillt ihr Baby

Dein Körper bereitet sich auf das Stillen vor.
Außerdem werden die Brustwarzen deutlich dunkler.
Setze Dich am besten jetzt schon
mit dem Thema Stillen auseinander.
Jetzt hast Du noch mehr Zeit!
Wenn das Baby da ist,
stehst Du dann nicht
vor einer unbekannten Aufgabe,
die Du sofort lösen musst!
Mehr dazu findest Du im Themenheft „Geburt und die ersten
Wochen mit dem Baby“.

In vielen Krankenhäusern gibt es Stillkurse.
Frag doch mal in Deinem Krankenhaus nach!

Verständnisfragen: Die letzten drei Monate

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.

?! 1. Am Ende der Schwangerschaft fühlen sich Frauen oft

☐ a) besonders fit.

☐ b) angestrengt.

☐ c) leichtfüßig.

?! 2. Das Baby kann jetzt schon gut hören, deshalb

☐ a) kannst Du ihm etwas vorlesen.

☐ b) kannst Du ihm etwas vorsingen.

☐ c) darfst Du nur noch flüstern.

?! 3. Am Ende der Schwangerschaft

☐ a) ist es für die Frau anstrengend, sich zu bücken.

☐ b) sollte man die Wohnung für das Baby vorbereiten.

☐ c) sollte man schnell noch eine Weltreise machen.

?! 4. Schwangere schlafen nachts nicht so gut,

☐ a) weil sie nicht mehr soviel Schlaf brauchen.

☐ b) weil das Baby tritt.

☐ c) weil sie zur Toilette müssen.

?! 5. Schwangerschaftsprobleme im letzten Drittel sind:

☐ a) Sodbrennen

☐ b) Müdigkeit

☐ c) Herzrasen

Aufgaben: Die letzten drei Monate



1. Bestimmt gibt es in Eurer Familie oder Eurem Freundeskreis Lieder, die Babys vorgesungen werden. Frag bitte in Deiner Familie nach, welche Lieder das sind. Vielleicht Erinnerst Du Dich, dass Dir diese Lieder auch vorgesungen wurden. Lerne sie bitte, es wird Deinem Kind gefallen. Und es wird Dir später helfen, es zum Einschlafen zu bringen.



- 2.a Im letzten Drittel der Schwangerschaft kann man oft nicht mehr gut schlafen. Tipps für besseres Schlafen findest Du [hier](#)³⁶.

Du bekommst nicht mehr gut Luft? Tipps bei Kurzatmigkeit findest Du [hier](#)³⁷.



- 2.b Schreibe Dir bitte auf, was man gegen diese Beschwerden tun kann!



- 3.a [Hier](#)³⁸ findest Du weitere Beschwerden in der Schwangerschaft und was Du dagegen tun kannst. Schau Dir bitte den Film an.



- 3.b Schreibe Dir bitte auf, welche Beschwerden es noch gibt. Was kann man dagegen tun?



- 4.a „Jedes Kind kostet einen Zahn!“ Kennst Du diesen Spruch? [Hier](#)³⁹ kannst Du Dir ansehen, warum viele Schwangere Probleme mit den Zähnen haben und was man dagegen tun kann. Was tust Du dafür, dass Deine Zähne gesund bleiben? Bitte diskutiert darüber!

36 <http://www.netmoms.de/video/schwangerschaft/die-fruchtwasseruntersuchung/?id=38375&c=395840&s=865970&l=101641#wrap>

37 <http://www.netmoms.de/video/schwangerschaft/hilfe-bei-kurzatmigkeit/?id=38375&c=395840&s=867022&l=101641>

38 http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/hilfe-bei-schwangerschaftsbeschwerden/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=5dd1b16fe8

39 http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/zaehne-in-der-schwangerschaft-richtig-pflegen/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=b6852a6398



4.b Mache einen Termin
bei Deinem Zahnarzt

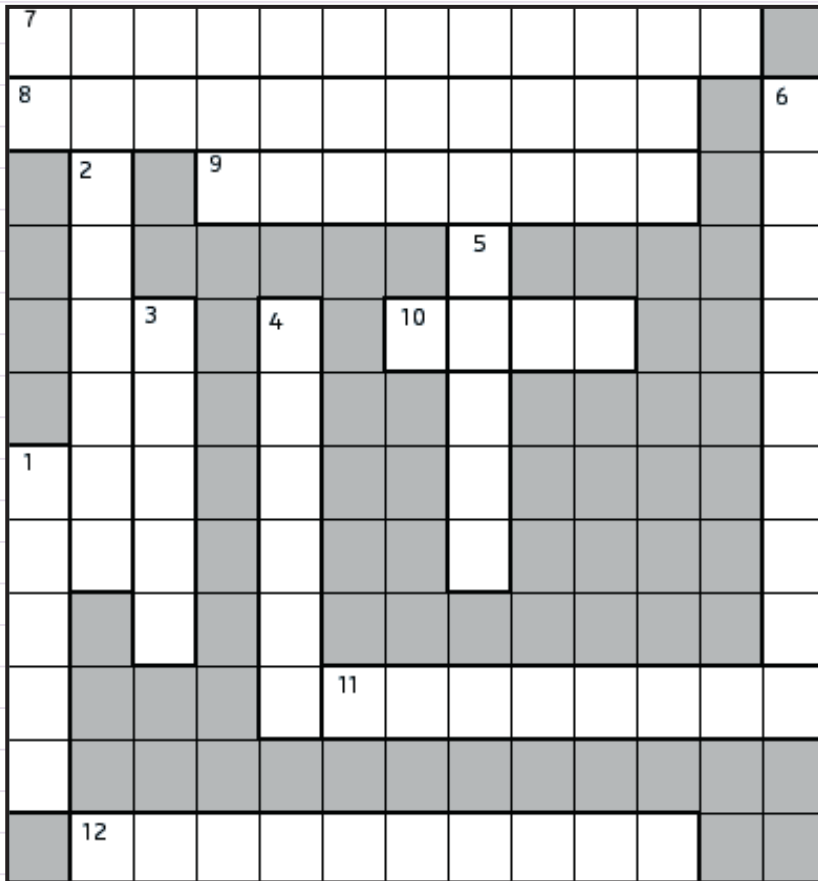
und besprich mit ihm,
wie Du Deine Zähne schützen kannst.

Tipp: Es wird nun Zeit,
sich mit den Kapiteln aus dem Themenheft
„Geburt und die ersten Wochen mit dem Baby“
auseinander zu setzen.
Dort findest Du viele Informationen,
die Du nun brauchst,
und weitere Aufgaben,
die Du bearbeiten kannst.

Schwedenrätzel – Die letzten drei Monate



Schreibe bitte hier die gefundenen Begriffe auf!
Denke bitte daran,
dass Nomen am Anfang großgeschrieben werden!



Senkrecht:



1. Sinnesorgan (RNHOE)
2. Ende der Schwangerschaft (TBRGUE)
3. Das Baby braucht jetzt ... (TZLAP)
4. Die Schwangere kann sich kaum noch (CBÜKNE)
5. Die Schwanger muss häufig eine ... machen (SAPUE)
6. Hier kannst Du als Vater viel helfen (THLUAHSA)

Waagrecht:



7. Raum für das Kind (ZIKIMMRENRED)
8. Hiermit kannst Du besser schlafen (KISTLLSSINE)
9. Du musst ständig auf die ... (ETTOIELT)
10. Du bekommst bald ein ... (YABB)
11. Ihr könnt mit eurem Baby ... (NSPEHCER)
12. Hier wächst das Kind heran... (LIMUETTBER)



Schreibe bitte hier die gefundenen Begriffe auf!
Denke bitte daran,
dass Nomen am Anfang großgeschrieben werden!

5. Mutterpass und Vorsorgeuntersuchungen

☉ S.73

5.1 Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen ☉ S. 73

5.2 Der Mutterpass

☉ S. 77

5. Mutterpass und Vorsorgeuntersuchungen

5.1 Die wichtigsten Vorsorgeuntersuchungen

Tina:

Ich bin zu den Vorsorgeterminen
abwechselnd zu meiner Frauenärztin
und zu meiner Hebamme gegangen.
Meine Frauenärztin
hat die Ultraschalluntersuchungen gemacht.
Meine Hebamme
konnte ganz viel
mit den Händen fühlen.
Zum Beispiel,
wie groß mein Baby war und wie es lag.

Am Anfang der Schwangerschaft
sind Vorsorgeuntersuchungen
einmal pro Monat vorgesehen.
Ab der 32. Schwangerschaftswoche
solltest Du Dich
alle zwei Wochen untersuchen lassen.

Die letzten vier Wochen
vor dem errechneten Geburtstermin
solltest Du sogar wöchentlich hingehen.

Untersuchung bei der Frauenärztin

Die Kosten dafür
trägt die Krankenversicherung.
Schule oder Arbeitgeber sind verpflichtet,
Dir für die Vorsorgetermine frei zu geben.

Bei den Vorsorgeterminen
werden diese Untersuchungen gemacht:



Blutdruck messen

Der Blutdruck wird gemessen.
Du wirst gewogen.
Dein Urin wird untersucht.
Dir wird Blut abgenommen.
So kann man einen Eisenmangel
frühzeitig erkennen.
Dein Unterleib wird abgetastet.

Die Ergebnisse dieser Untersuchungen
werden im Mutterpass festgehalten.
Viele der Untersuchungen
können von einer Hebamme
oder von einem Frauenarzt
gemacht werden.



CTG-Gerät



Quelle: <http://www.sxc.hu/photo/262482>
(Autor: tkobosz, Lizenz 1)

Quelle: <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/0/06/Ctg.jpg>, (Autor: Tommy Halvarsson, Lizenz 1)

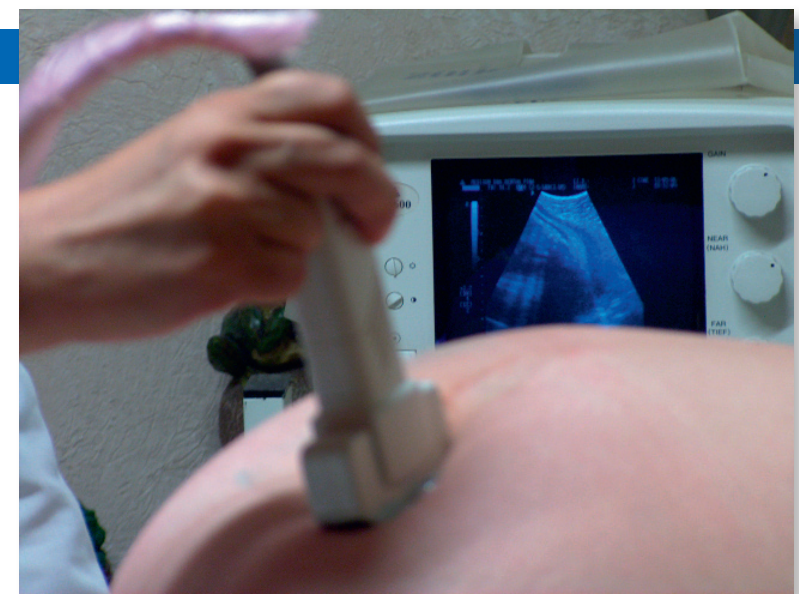
In den letzten Schwangerschaftswochen
kann es sein,
dass Du kurz an einen
„Herzton-Wehen-Schreiber“ angeschlossen wirst,
CTG genannt.

Er misst über Deine Bauchdecke
die kindlichen Herztöne
und zeichnet sie auf.
Das tut nicht weh.

Mit weiteren **Abstrichen**
und Bluttests
kann der Arzt
verschiedene Krankheiten
wie Infektionen abklären.

Einige dieser Untersuchungen sind kostenlos.
Andere sind individuelle Gesundheitsleistungen (IGeL).
Sie sind nicht unbedingt nötig.
Deshalb musst Du sie extra bezahlen.

Kostenlos wirst Du
auf **Chlamydien**,
Hepatitis B und
Lues (Syphilis) untersucht.



Ultraschall beim Frauenarzt

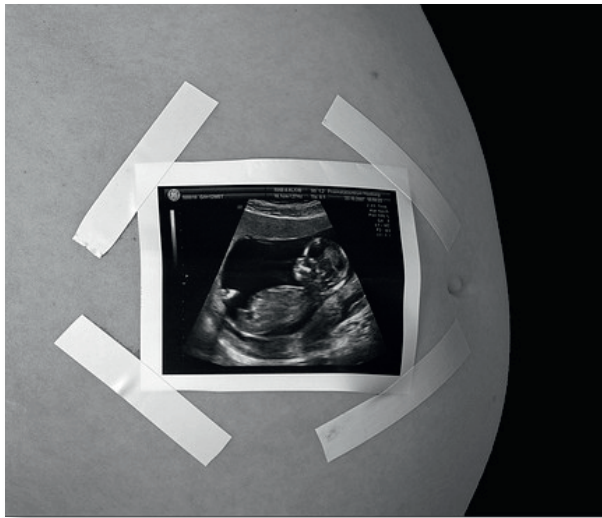
Diese Krankheiten
bleiben manchmal unbemerkt
und können auf das Kind übertragen werden.

Auch ein **HIV**-Test wird gemacht,
wenn Du damit einverstanden bist.

Untersuchungen mit Ultraschall
werden meist beim Frauenarzt gemacht.
Zur Vorsorge gehören
drei Untersuchungen.
Sie werden von der Krankenkasse bezahlt:
in der 9. - 12.,
in der 19. - 22.
und in der 29. - 32. Schwangerschaftswoche.

Beim Ultraschall sieht der Arzt verschiedene wichtige Dinge.

Zum Beispiel,
wie groß das Ungeborene ist
oder wie es in der Gebärmutter liegt.



Ultraschallbild von einem
Fötus und der Plazenta

Außerdem werden per Ultraschall
auch die Lage der Plazenta
und die Entwicklung des Kindes
untersucht.

Jedes weitere Ultraschallbild musst Du,
falls die Untersuchung nicht notwendig ist,
extra bezahlen.

Wenn Du vorher schon darüber nachdenkst,
ob Du dafür Geld ausgeben kannst oder willst,
bist Du nicht so überrascht,
wenn Du danach gefragt wirst.

Bei jedem Ultraschall
entstehen übrigens **Schallwellen**,
die das Baby vielleicht spürt.
Auch das kann ein Grund sein,
dass Du auf zusätzliche
Untersuchungen mit Ultraschall verzichtest.

Sind zusätzliche
Ultraschalluntersuchungen
medizinisch notwendig,
übernimmt die Krankenkasse die Kosten.

Verständnisfragen: Die Vorsorgeuntersuchungen

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Vorsorgeuntersuchungen sollte die Frau

- ☐ a) am Anfang der Schwangerschaft einmal im Monat machen lassen.
- ☐ b) ab der 32. Woche alle zwei Wochen machen lassen.
- ☐ c) am Ende der Schwangerschaft wöchentlich machen lassen.



2. Die Vorsorgeuntersuchungen

- ☐ a) muss die Frau selbst zahlen.
- ☐ b) zahlt die Krankenkasse.
- ☐ c) zahlt der Arbeitgeber.



3. Bei der Vorsorgeuntersuchung wird

- ☐ a) Blut abgenommen.
- ☐ b) die Frau gewogen.
- ☐ c) der Mann auch untersucht.



4. Mit dem Ultraschall kann man sehen,

- ☐ a) ob das Baby hübsch ist.
- ☐ b) wie groß das Baby ist.
- ☐ c) wie das Baby liegt.



5. Bei Blutuntersuchungen wird

- ☐ a) die Frau auf Krankheiten untersucht.
- ☐ b) der Eisenwert im Blut bestimmt.
- ☐ c) immer auf HIV untersucht.

Maya:

Als ich den Mutterpass
von meinem Frauenarzt bekam,
war ich stolz:
Hier stand es schwarz auf weiß!
Ich werde in einigen Monaten Mutter.
Ich war überglücklich.

Bei der ersten Vorsorgeuntersuchung
stellt Dir der Arzt oder die Hebamme
einen Mutterpass aus.

In diesem Heft
wird alles Wichtige über Deine Gesundheit
und die Entwicklung des Ungeborenen
aufgeschrieben.
Auch die Ergebnisse
aller Vorsorgeuntersuchungen
werden eingetragen.
Bei einem **Lues- (Syphilis-)** Test
oder **HIV**-Test
wird nur vermerkt,
dass der Test gemacht wurde,
nicht das Ergebnis.



Ein Mutterpass

Quelle: http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/dc/Mutterpass_Frontseite.jpg (Autor: Erik Streb, Lizenz 1)

Bei der Geburt
und einer weiteren Schwangerschaft
sind die Angaben im Mutterpass
für die Hebamme und den Arzt wichtig.
Brauchst Du oder das Kind überraschend Hilfe,
gibt der Mutterpass wichtige Auskünfte.
Du solltest den Pass
möglichst immer dabei haben!
Und ihn auch nach der Geburt aufheben.

Auf den folgenden Seiten
findest Du
alle wichtigen Begriffe des Mutterpasses erklärt.

Untersuchungen	Erklärung
Serologische Untersuchungen:	Das sind alle Blutuntersuchungen, zum Beispiel die Bestimmung der Blutgruppe
Antikörpersuchtest:	Dieser Test klärt auf, ob im Blut der Mutter Antikörper gegen das Blut des Babys gebildet werden. Das heißt, dass der Körper der Mutter das Kind abstößt.
Röteln-HAH-Test:	Damit wird festgestellt, ob die Mutter schon Röteln hatte. Ein positiver „Titer“ heißt, dass die Frau sich keine Sorgen machen muss. Sie ist vor einer Ansteckung geschützt.
HBs-Antigen-Test:	Suche nach Hepatitis-B-Viren im Blut der Mutter.
LSR:	Das bedeutet „Lues-Such-Reaktion“. Es ist die Untersuchung auf Bakterien der Syphilis im Blut der Mutter.
Chlamydien-trachomatis-Antigen-Abstrich:	Hier wird eine Probe aus dem Gebärmutterhals entnommen. Dann wird untersucht, ob die Mutter Chlamydien hat.

Hier geht es um frühere Schwangerschaften.
Hier kann der Arzt sehen, ob Du bei einer früheren Schwangerschaft oder Geburt Probleme hattest.

Untersuchungen	Erklärung
Spontangeburt:	Geburt ohne medizinische Eingriffe
Sectio:	Kaiserschnitt
Vag. Operation:	Hiermit sind operative Eingriffe durch die Scheide gemeint: Saugglocke (Vakuum) Zangengeburt (Forceps)
Abort:	Fehlgeburt
Abruptio:	Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung)
Extrauterine Schwangerschaft (EU):	Schwangerschaften außerhalb der Gebärmutter, z.B. Bauchhöhlen-, Eileiterschwangerschaft

Krankheitsvorgeschichte und Vorsorgeuntersuchungen

Erklärung

Gravida:	Bezeichnet die Zahl der Schwangerschaften. Fehlgeburten werden mitgezählt. Das Wort Para gibt Auskunft darüber, wie viele Geburten insgesamt stattgefunden haben.
Anamnese:	Ist ein Gespräch über Deine früheren Krankheiten.
Terminbestimmung:	Ist Grundlage für den Beginn des Mutterschutzes. Unter dem Konzeptionstermin versteht man den Tag der Empfängnis.
Besondere Befunde:	Bezieht sich auf Probleme, die während der Schwangerschaft auftreten können. Weitere Fremdwörter und Abkürzungen: Hypertonie bedeutet Bluthochdruck, Adipositas steht für Fettleibigkeit (sehr dick sein), post partum ist die Zeit nach der Geburt; ZNS bedeutet Gehirn; SS heißt Schwangerschaft; SSW ist die Schwangerschaftswoche

Gravidogramm

Zweiter Ak-Suchtest (24.-27. SSW) am: _____
 Anti-D-Prophylaxe (28.-30. SSW) am: _____
 Untersuchung auf Hepatitis B (32.-40. SSW) am: _____
 In der Entbindungsklinik vorgestellt am: _____

	Datum	SSW (ggf. Konf.)	Blutdruck	Herzfrequenz	Körpergewicht	RR	Hb (Gly)	Uterus	Sediment	ggf. Bakteriolog. Bef.	Vaginale Unter-suchung	Perineal nach Partus II	Sonstiges/Therapie/Maßnahmen
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													

Seite 7 und 8
Das nennt man Gravidogramm.

Gravidogramm

Erklärung

Fundusstand:	Gibt die obere Begrenzung der Gebärmutter an
Ödeme:	Sind Wassereinlagerungen
Varikosis:	Sind Krampfadern
RR systolisch/diastolisch:	Ist der obere und untere Blutdruckwert

Hier werden die Ergebnisse
der Untersuchungen mit Ultraschall festgehalten.

ULTRASCHALL- UNTERSUCHUNGEN			
Bemerkungen: (z.B. Ergebnisse aus vorausgegangener Ultraschalluntersuchung)			
Datum	SSW (LR)	SSW korrigiert	
I. Screening 9.-12. SSW			
Intrauteriner Sitz:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Embryo darstellbar:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Herzaktion:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
V.a. Mehrlinge:		<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
Auffälligkeiten: (z.B. dorsocaudales Odem)		<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
Zeitgerechte Entwicklung:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> Kontrolle	
Konsiliaruntersuchung veranlasst:		<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
		Bemerkungen:	
		FS SSL BPD Biometrie I (ein Maß)	
Datum	SSW (LR)	SSW korrigiert	
II. Screening 19.-22. SSW			
Einling:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Lebenszeichen:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Plazentalok./-struktur:		<input type="radio"/> normal <input type="radio"/> Kontrolle	
Kommentar:			
Zeitgerechte Entwicklung:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> Kontrolle	
Konsiliaruntersuchung veranlasst:		<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
		Bemerkungen:	
		BPD FOD/KU ATD APD/AU FL/HL Biometrie II (4 Maße)	
Datum	SSW (LR)	SSW korrigiert	
III. Screening 29.-32. SSW			
Einling:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Kindslage:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Lebenszeichen:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein	
Plazentalok./-struktur:		<input type="radio"/> normal <input type="radio"/> Kontrolle	
Kommentar:			
Zeitgerechte Entwicklung:		<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein <input type="radio"/> Kontrolle	
Konsiliaruntersuchung veranlasst:		<input type="radio"/> nein <input type="radio"/> ja	
		Bemerkungen:	
		BPD FOD/KU ATD APD/AU FL/HL Biometrie III (4 Maße)	

Erklärung

Screening	Ultraschall-Vorsorgeuntersuchungen
FS:	Fruchtsackdurchmesser
SSL:	Länge des Kindes vom Scheitel bis zum Steiß
BPD:	Querdurchmesser des kindlichen Kopfes
FOD:	Längsdurchmesser des kindlichen Kopfes (von der Stirn bis zum Hinterkopf)
KU:	Kopfumfang
ATD:	Querdurchmesser des kindlichen Bauches von vorne nach hinten
AU:	kindlicher Bauchumfang
FL:	Länge des kindlichen Oberschenkelknochens
HL:	Länge des kindlichen Oberarmknochens

Seite 12 und 13

Hier ist Platz für weitere Ultraschall-Kontrolluntersuchungen.

	Erklärung
Ultraschall-Kontrolluntersuchungen nach Anlage 1b:	bei Verdacht auf Fehlbildungen etc. sollten weitere Untersuchungen durchgeführt werden
Die Normkurve:	beschreibt genau das Wachstum des Babys im Bauch

Seite 14

Manchmal werden auch genauere Untersuchungen mit Ultraschall gemacht. Zum Beispiel, wenn etwas auffällig ist oder der Arzt sich Sorgen macht.

Weiterführende Ultraschalluntersuchungen	Erklärung
Weiterführende Ultraschalluntersuchungen:	wenn z.B. ein konkreter Verdacht auf eine Erkrankung und/oder Fehlbildung besteht
Dopplersonografische Untersuchung:	mit Ultraschall wird die Blutversorgung des Babys untersucht
Geburt:	<p>SP: Spontangeburt, S: Schnittentbindung (Kaiserschnitt), Vag.Op.: Zangen- oder Saugglockengeburt, SL: Schädellage, das heißt, der Kopf des Babys zeigt nach unten, BEL: Beckenendlage- auch Steißlage genannt, QL: Querlage- das Baby liegt quer, Apgar-Zahl: Gleich nach der Geburt wird der Zustand des Babys mit dem Apgar-Schema beurteilt, ph-Wert: gibt Auskunft über den Säuregrad des Blutes in der Nabelschnurarterie des Kindes</p>

Hier schreibt der Arzt nach der Geburt
etwas zur Schwangerschaft und Geburt auf.

	Erklärung
Wochenbett:	Bei der Untersuchung vor der Entlassung aus der Klinik prüft der Arzt die Rückbildung der Gebärmutter. Er vermerkt den Heilungsverlauf eventueller Geburtsverletzungen (z.B. Dammriss).
Anti-D-Prophylaxe:	Bei Schwangeren, die einen anderen Rhesusfaktor (Teil des Blutes) haben als ihr Baby, wird gleich nach der Geburt Anti-D-Immunglobulin gespritzt. Dadurch wird bei einer weiteren Schwangerschaft das Baby nicht abgestoßen.

Sechs bis acht Wochen nach der Geburt
musst Du noch einmal zum Frauenarzt.
Der untersucht,
ob alles gut verheilt ist
und ob es Dir gut geht.
Hier schreibt er auf,
ob alles in Ordnung ist.

Verständnisfragen: Der Mutterpass

Kreuze bitte die richtige Antwort an.

Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



1. Den Mutterpass

- ☐ a) brauchst Du nur zur Vorsorgeuntersuchung.
- ☐ b) solltest Du immer bei Dir haben.
- ☐ c) brauchst Du nur zur Geburt.



2. Serologische Untersuchungen sind

- ☐ a) alle Untersuchungen, die der Arzt macht.
- ☐ b) Untersuchungen, die nicht unbedingt gemacht werden müssen.
- ☐ c) Untersuchungen des Blutes.



3. Das Wort Gravida bedeutet

- ☐ a) Schwangerschaft.
- ☐ b) Geburt.
- ☐ c) Gewicht.



4. Zusätzliche Untersuchungen mit Ultraschall werden gemacht,

- ☐ a) wenn etwas bei einer Untersuchung kontrollbedürftig aussieht.
- ☐ b) wenn Du Dein Baby noch einmal sehen willst.
- ☐ c) wenn der Arzt noch mehr Geld verdienen möchte.



5. Wenn Du eine Anti-D-Prophylaxe bekommen sollst,

- ☐ a) ist das sehr wichtig für Deine nächste Schwangerschaft.
- ☐ b) ist das gefährlich für Dein Kind.
- ☐ c) ist das nicht so wichtig und Du kannst es auch lassen.

Aufgaben: Vorsorgeuntersuchungen und Mutterpass



- 1.a Zur Vorsorge gehört auch die Gewichtskontrolle bei der Schwangeren. Schau Dir dazu bitte diesen [Film](#)⁴⁰ an. Rechne Dir aus, wie viel Du als Frau (oder Deine Partnerin) am Ende der Schwangerschaft wiegen solltest.



- 1.b Was meinst Du, welche Frauen sollten in der Schwangerschaft eher weniger, welche eher mehr zunehmen? Begründe bitte Deine Meinung.



- 2.a [Hier](#)⁴⁰ gibt es einen Film zu Vorsorgeuntersuchungen. Schau ihn Dir bitte an. Was untersucht der Arzt bei den Untersuchungen? Schreibe es Dir bitte auf. Diskutiert in der Gruppe, warum diese Untersuchungen so wichtig sind.



- 2.b In diesem [Film](#)⁴² kannst Du sehen, wie eine Vorsorgeuntersuchung bei einer Hebamme aussieht. Auch [hier](#)⁴³ gibt es einen Film zur Vorsorge durch eine Hebamme. Was ist der Unterschied zur Vorsorge beim Arzt? Bitte vergleiche mit der letzten Aufgabe.



3. Manchmal sagt der Arzt den Schwangeren, dass sie eine Risikoschwangerschaft haben. Was das bedeutet, kannst Du Dir [hier](#)⁴⁴ anschauen. Schreibe Dir bitte auf, welche Gründe es gibt, als Risikoschwangere eingestuft zu werden.
- Welche Gründe würden Dir besonders viele Sorgen machen? Welche nicht? Bitte diskutiert in der Gruppe!

40 http://www.familie.de/videos/video/ratgeber-schwangerschaft/gewichtszunahme-in-der-schwangerschaft/?tx_cpsvideotool_pi1%5Bpage%5D=0&cHash=fb8f715e41

41 <http://www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/urbia-tv-schwangerschaftsvorsorge>

42 <http://www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/urbia-tv-hebammen-schwangerschaftsvorsorge>

43 <http://www.netmoms.de/video/schwangerschaft/vorsorge-mit-der-hebamme/?id=38375&c=395840&s=978384#wrap>

44 <http://www.urbia.de/magazin/schwangerschaft/gesundheit-und-ernaehrung/urbia-tv-risikoschwangerschaft>

Wortschlangen Mutterpass



Finde die Wörter in den Wortschlängen!

Bluttest Entwicklung Frauenarzt Hebamme Mutterpass
Termin Ultraschall Untersuchung Vorsorge



Erkläre bitte fünf der gefundenen Wörter
mit Deinen eigenen Worten.
Schreibe Dir bitte Deine Erklärungen auf.

G	U	E
A	M	M
B	E	H
S	O	U
Ä	R	B

U	T	T
M	R	E
A	P	Ä
R	A	S
J	S	S

Ä	N	M
Ö	I	E
Ä	M	L
E	R	F
T	Ö	M

S	A	R
C	F	T
H	N	L
A	I	U
L	L	Ü

O	N	W
F	K	Ö
R	Z	T
A	R	A
U	E	N

M	F	B
T	U	L
T	I	M
E	K	Y
S	T	C

T	N	U
E	U	Ö
R	G	N
S	I	U
U	C	H

I	V	E
E	O	S
S	R	M
O	K	P
R	G	E

N	U	L
G	X	K
W	I	C
T	N	E
V	Ü	G

Quiz

☐ A

☒ B

☐ C

1

Der beste Zeitpunkt für den Geschlechtsverkehr, wenn Ihr Euch ein Kind wünscht, ist

- ☐ a) am Tag des Eisprungs.
- ☐ b) zwei Tage vor bis einen Tag nach dem Eisprung.
- ☐ c) abends um halb acht.

2

Wenn Ihr kein Kind bekommt, kann das

- ☐ a) nur am Mann liegen.
- ☐ b) nur an der Frau liegen.
- ☐ c) am Mann und an der Frau liegen.

3

Wenn man ein Kind nicht behalten kann, kann man es

- ☐ a) vermieten.
- ☐ b) verkaufen.
- ☐ c) zur Adoption geben.

4

Eine Frau wird schwanger, wenn

- ☐ a) sie ungeschützt Sex hat.
- ☐ b) sie es will.
- ☐ c) sie einen Mann küsst.

5

Eine Schwangerschaft dauert

- ☐ a) 40 Wochen.
- ☐ b) 40 Tage.
- ☐ c) 31 Wochen.

6

**Das sollte man auf keinen Fall
in der Schwangerschaft tun:**

- ☐ a) rauchen und Alkohol trinken.
- ☐ b) fernsehen und Fleisch essen.
- ☐ c) sich viel bewegen und in den Urlaub fahren.

7

Häufige Schwangerschaftsbeschwerden sind:

- ☐ a) viel Durst.
- ☐ b) Wasser in den Beinen und Sodbrennen.
- ☐ c) Muskelkater und Schluckauf.

Glossar

Wenn Du wissen willst,
wie bestimmte Wörter ausgesprochen werden,
gehe auf [diese Seite](#)¹⁵⁵.
Hier kannst Du das Wort eingeben,
das Du Dir anhören willst.

Abstrich

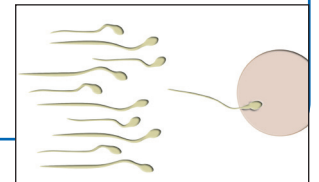
Bei einem Abstrich nimmt man
mit Wattetupfern oder kleinen Bürsten
kleine Hautstücke ab.

Der Abstrich wird von Stellen entnommen,
wo die Bakterien oder Viren vermutet werden.

[Hier](#)⁴⁵ wird gerade mit einem Wattestäbchen
ein Chlamydien-Abstrich gemacht.

Befruchtung

Spermien gelangen in die Scheide der Frau.
Sie wandern von dort aus
durch die Gebärmutter in die [Eileiter](#).
Wenn die Spermien auf eine [Eizelle](#) treffen,
können sie zu einer Keimzelle verschmelzen.
Diesen Vorgang nennt man Befruchtung.



¹⁵⁵ <http://en.pons.eu/>

⁴⁵ http://www.frauenaezte-im-netz.de/de_flash_658.html



Chlamydien

Chlamydien sind Bakterien.
 Wenn Du Chlamydien hast
 und dagegen ein Antibiotikum bekommst,
 ist die Krankheit nicht gefährlich
 für dich und Dein Baby.
 Wenn Du Dich aber nicht behandeln lässt,
 kann es passieren,
 dass Du eine Frühgeburt hast
 oder dass Dein Baby sich bei der Geburt ansteckt.
 Es kann dann eine eitrige Entzündung an den Augen
 oder sogar eine Lungenentzündung bekommen.

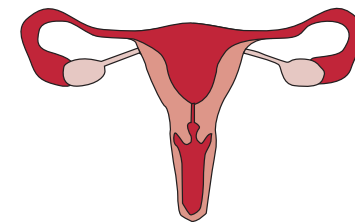


Eierstöcke

Die Eierstöcke sind von Geburt an vorhanden.
 Jede Frau hat zwei Eierstöcke,
 die in der Leistengegend sitzen.
 Sie sind etwa so groß wie eine Pflaume.
 Zum Zeitpunkt der Geburt
 enthalten sie ungefähr 400.000 unreife Eizellen.
 Mit der **Geschlechtsreife** entwickeln sich
 aus diesen Anlagen
 Monat für Monat Eizellen.
 Ungefähr alle 28 Tage wird
 ein reifes Ei freigesetzt.
 Dies nennt man **Eisprung**.

Eileiter

Die beiden Eileiter der Frau sind
 zehn bis fünfzehn Zentimeter lang.
 Sie verbinden die **Eierstöcke**
 mit der **Gebärmutter**:
 Eine Geburt einleiten bedeutet,
 dass der Arzt ein Medikament gibt,
 das Wehen auslöst.
 Das wird meistens gemacht,
 wenn der errechnete Geburtstermin
 vorbei ist.
 Manchmal muss man es aber
 vor dem Termin machen,
 wenn es dem Baby im Bauch der Mutter
 nicht mehr gut geht.



einnisten

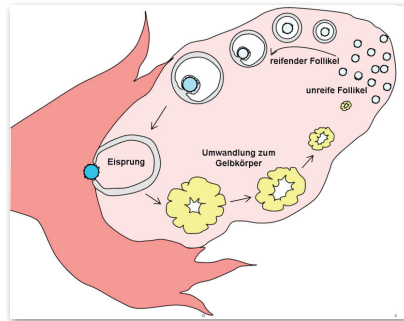
Nach der **Befruchtung** wandert das Ei
 durch den **Eileiter** der Frau
 bis in die **Gebärmutter**.
 Dort nistet es sich dann
 für die Zeit der Schwangerschaft ein.

Eisprung

Beim Eisprung löst sich die Zelle und wandert aus dem **Eierstösche** heraus in den **Eileiter**.

Die **Eizelle** kann innerhalb der nächsten 24 Stunden befruchtet werden.

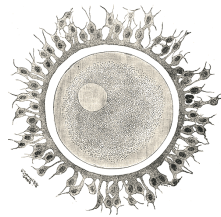
Eine Eizelle auf den Weg in den Eileiter



Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vorgaenge_im_eierstock.png (Autor: Lanzi, Lizenz 1)

Eizelle

So nennt man die weiblichen **Keimzellen**, die bis zum **Eisprung** in den **Eierstöcken** heranwachsen. Sie enthalten die genetischen Anlagen, die von der Mutter an das Kind weitergegeben werden.



Eine Eizelle

Embryo

In den ersten drei Monaten nennt man ein heranwachsendes Kind im Bauch der Mutter Embryo.

vergrößertes Ultraschallbild vom Embryo



Quelle: <http://www.pixelio.de/media/61519> (Autor: Claudia Hautumm / pixelio.de, Lizenz 3)

Fötus

Ab dem vierten Monat nennt man ein heranwachsendes Kind im Bauch der Mutter Fötus.

fruchtbar

Wenn eine Frau fruchtbar ist, bedeutet das, sie kann Kinder bekommen.

Gebärmutter

Die Gebärmutter ist ein weibliches **Geschlechtsorgan**. In der Gebärmutter nistet sich die befruchtete **Eizelle** ein. Sie wächst innerhalb von neun Monaten zum Baby heran.

G

Geschlechtsorgane

Unter Geschlechtsorganen versteht man die Organe, die man zur Fortpflanzung braucht.

[Hier](#)⁴⁶ kannst Du Dir die Geschlechtsorgane der Frau ansehen.

[Hier](#)⁴⁷ kannst Du Dir die Geschlechtsorgane des Mannes ansehen.

Geschlechtsverkehr

Sex haben, Liebe machen, vögeln...
Es gibt viele Wörter,
mit denen man sagt,
dass man mit jemanden Geschlechtsverkehr hat.

Geschlechtsreife

Zeitpunkt in der Pubertät,
ab dem ein Jugendlicher fruchtbar ist.
Das Mädchen ist mit ihrem ersten Zyklus,
vor ihrer ersten Menstruation fruchtbar.
Sie kann schwanger werden.
Der Junge kann ab dem ersten Samenerguss
ein Kind zeugen.

Gynäkologe

Ein Gynäkologe ist ein Frauenarzt.
Er untersucht die Geschlechtsorgane,
die Niere, Blase
und die Brust der Frau.
Er untersucht die Frau und das Baby
während der Schwangerschaft.

Hepatitis B

Hepatitis B ist eine Leberentzündung,
die man durch Viren bekommt.
Sie wird in der Schwangerschaft
auf das Baby übertragen.
Deshalb ist es wichtig,
dass sich die Mutter auf Hepatitis testen lässt.
So kann das Baby direkt nach der Geburt
behandelt werden
und bekommt die Krankheit dann hoffentlich nicht.
Wenn das Baby früh behandelt wird,
ist es sehr wahrscheinlich,
dass man verhindern kann,
dass es auch krank wird.

H

⁴⁶ <http://www.lovetour.at/flash/koerperkarte.swf>

⁴⁷ <http://www.lovetour.at/flash/koerperkarte.swf>

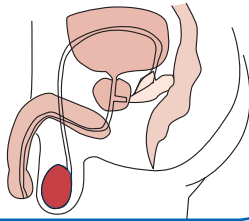


HIV

HIV sind die Viren,
durch die man die Krankheit Aids kriegen kann.
Wenn man als Mutter HIV hat,
kann man sein Kind während der Schwangerschaft,
bei der Geburt und beim Stillen anstecken.
Wenn der Arzt weiß, dass Du HIV hast,
kann er aber verhindern,
dass Dein Kind es auch bekommt.

Hoden

Im Hoden befinden sich die Spermien des Mannes.
Man nennt sie auch Samen.



homöopathische Mittel

Homöopathische Mittel sind Medikamente,
die aus Pflanzen gewonnen werden.
Diese pflanzlichen Teile werden aber so verdünnt,
dass viele Ärzte sagen,
dass sie gar keine Wirkung mehr haben können.
Trotzdem berichten viele Menschen,
dass ihnen homöopathische Mittel gegen Krankheiten
oder Schmerzen geholfen haben.

Hormone

Hormone sind für viele Dinge
in unserem Körper verantwortlich.
Sie sorgen dafür,
dass Jungen zum Mann werden
und Mädchen zur Frau.
Sie sind auch dafür verantwortlich,
dass der Körper der Frau
das wachsende Kind
nicht als Fremdkörper sieht und abstößt,
also tötet.
Diese **Hormone**
sind auch dafür verantwortlich,
dass wir uns ohne Grund
glücklich und traurig fühlen.

Hormonbehandlung

Hier geht es um eine Behandlung
der Frau mit Medikamenten,
damit sie Kinder bekommen kann.



Keimzelle

Zellen die man für die Fortpflanzung braucht.
Bei der Frau heißen sie **Eizellen**.
Beim Mann heißen sie **Spermien**.

Koffein

Koffein ist der Bestandteil im Kaffee,
der wach macht.
Er ist nicht gesund für Kinder
und macht sie zappelig.
Deshalb ist es auch nicht gut,
wenn Du in der Schwangerschaft viel Kaffee trinkst.



Lues (Syphilis)

Wenn eine Schwangere an Lues erkrankt ist,
kann sie diese Krankheit in der Schwangerschaft
an das Kind weitergeben.
Es kann dann zu einer Fehlgeburt kommen.
Das heißt,
das Baby wird zu früh und tot geboren
oder das Baby kommt mit einer Behinderung zur Welt.
Manche Babys werden auch krank geboren.
Deshalb ist es wichtig,
dass sich eine kranke Mutter
mit Antibiotika behandeln lässt.



Plazenta

Die Plazenta wird auch Mutterkuchen genannt.
Durch die Plazenta wird das Kind ernährt.
Alles was die Mutter isst und trinkt,
kommt durch die Plazenta zum Kind.

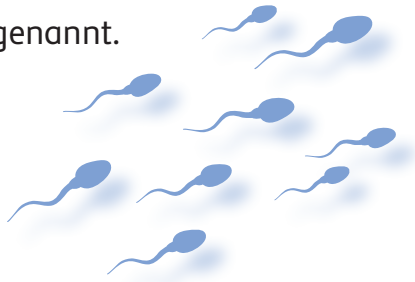


Schallwellen

Jedes Geräusch, jeder Ton
besteht aus sogenannten Schallwellen.
Beim Ultraschall ist das Geräusch
für unsere Ohren nicht hörbar.
Babys im Bauch der Mutter
reagieren aber auf diese Schallwellen.
Oft beobachtet man,
dass Kinder unruhig werden.
Sie versuchen,
sich vom Ultraschallkopf
weg zu drehen
oder treten gegen ihn.
Man weiß heute noch nicht,
warum die Kinder das tun.

Spermien

Sie werden auch Samen genannt.



Stillen

Stillen nennt man das Füttern des Kindes an der Brust der Mutter mit Muttermilch.

Stillen



Kräuter und Früchtetee sind aber sehr gesund.

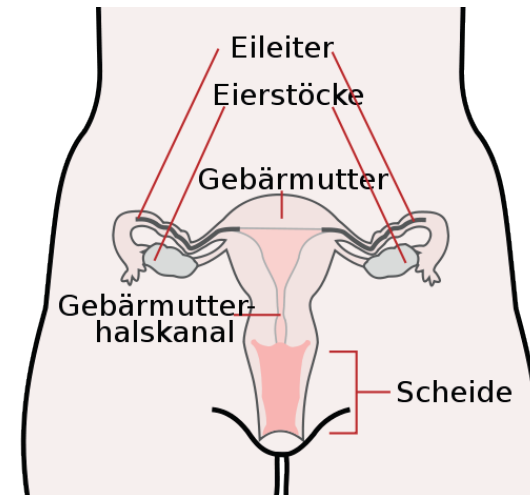
Quelle: <http://www.pixelio.de/media/213071> (Autor: Rolf van Melis / pixelio.de, Lizenz 3)

Urologe

Ein Urologe ist ein Arzt für die Organe Niere und Blase und die Geschlechtsorgane beim Mann.

Vagina

Vagina ist das weibliche Geschlechtsorgan. Sie wird auch Scheide genannt.



Geschlechtsorgane und Organe der Frau

Quelle: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Scheme_female_reproductive_system-de-2.svg (Autor: File:Scheme_female_reproductive_system-de.svg; CDC, Lizenz 2)

Teein

Teein ist ein Bestandteil von schwarzem und grünem Tee. Genau wie das **Koffein** im Kaffee ist es nicht gesund für Kinder und macht sie zappelig. Deshalb ist es auch nicht gut, wenn Du in der Schwangerschaft viel schwarzen und grünen Tee trinkst.

8. Lösungen

Kapitel 1

Verständnisfragen – Ich will ein Kind: 1c, 2c, 3b, 4a u. c, 5 a u. c

Schwedenrätzel

⁷ S		¹ B	E	R	A	T	U	N	G		¹¹ J	
C		² P	I	L	L	E				¹⁰ A	U	
H								⁹ E		D	G	¹² V
W			³ A	R	Z	T		L		O	E	E
A		⁸ M						T		P	N	R
N		U						E		T	D	H
G		T						R		I	A	Ü
E		T						N		O	M	T
R		E								N	T	E
		R		⁴ K	O	N	D	O	M			N
							⁵ V	A	T	E	R	
⁶ V	E	R	A	N	T	W	O	R	T	U	N	G

Kapitel 2

Verständnisfragen – Ungewollt schwanger:
1a u. b, 2c 3b, 4 b u. c, 5b

	A	D					A	M
T	M	N		V	E	R		A
		E				H	C	H
		G		U	T	Ü	U	A
	J	U		N	G			B
Jugendamt			Verhütung			Bauchmama		
	P	D		S	O			
	F	N			R	T		K
	L	I			G	H		O
	E	K			E	C		N
	G	E			R	E		T
Pflegekind			Sorgerecht			Kontakt		
N	O	I		E	R	A	R	H
		T		B		T	E	
		P				U	T	
A	D	O				N	N	
						G	U	
Adoption			Beratung			Unterhalt		

Kapitel 3

Verständnisfragen – Ein Kind entsteht: 1a u. b, 2b u. c, 3c, 4b, 5c

Suchsel Pubertät und Eizellen + Spermien = Befruchtung

													V	
	P	U	B	E	R	T	Ä	T					E	
									L		B		R	
E	I	Z	E	L	L	E			E		E		L	
									B		F		I	
K									E		R		E	
Ö		B	A	U	P	L	A	N	N		U		B	
R											C		T	
P											H			
E	S	P	E	R	M	I	E	N			T			
R											U			
		V	E	R	H	Ü	T	U	N	G	N			
											G			
S	C	H	W	A	N	G	E	R	S	C	H	A	F	T

Verständnisfragen – Ein Kind wächst heran:

1a, 2a, b u. c, 3c, 4c, 5b u. c

Schüttelsätze – Ein Kind entsteht

Anna und Frank wünschen sich ein Baby.

Sie verhüten nicht mehr und Anna wird schwanger.

Zuerst merkt sie nichts von der Schwangerschaft.

Aber der Embryo entwickelt sich langsam zum Fötus.

Anna bekommt langsam einen Bauch und größere Brüste.

Der Fötus bewegt sich in ihrem Bauch und tritt.

Anna spürt das neue Leben und streichelt ihren Bauch.

Der Fötus bereitet sich auf die Geburt vor.

Die Fruchtblase platzt und beide fahren ins Krankenhaus.

Mit den Wehen beginnt die Geburt ihres Kindes.

Kapitel 4

Kapitel 4.1

Verständnisfragen – Die ersten drei Monate:

1b u. c, 2a, b u. c, 3a u. b, 4b u. c, 5 b

Suchsel – Die Schwangerschaft

														R
M		V	O	R	S	O	R	G	E					Ü
U														C
T		Ü		E	R	N	Ä	H	R	U	N	G		K
T			B											E
E		A		E								G		N
R		N			L							E		S
P		G				K						F		C
A		S					E					Ü		H
S		T						I				H		M
S									T			L		E
												E		R
	H	O	R	M	O	N	E							Z
		V	E	R	Ä	N	D	E	R	U	N	G		E
				T	E	S	T							N

Kapitel 4.2

Verständnisfragen – Die mittleren drei Monate:

1a, 2a, 3a u. c, 4a, b u. c, 5 c

Rätsel: Was passt nicht?

1. Kirsche, 2. Sekt, 3. Camembert, 4. Bungee-Springen,
5. Stress, 6. eng, 7. ärgern

Kapitel 4.3

Verständnisfragen – Die letzten drei Monate:

1b, 2a u. b, 3a u. b, 4b u. c, 5a u. b

Schwedenrätsel – Die letzten drei Monate

7 K	I	N	D	E	R	Z	I	M	M	E	R	
8 S	T	I	L	L	K	I	S	S	E	N		6 H
	2 G		9 T	O	I	L	E	T	T	E		A
	E						5 P					U
	B	3 P		4 B		10 B	A	B	Y			S
	U	L		Ü			U					H
1 O	R	A		C			S					A
H	T	T		K			E					L
R		Z		E								T
E				N	11 S	P	R	E	C	H	E	N
N												
	12 M	U	T	T	E	R	L	E	I	B		

Kapitel 5

Kapitel 5.1

Verständnisfragen – Die Vorsorgeuntersuchungen:

1a, b u. c, 2b, 3a u. b, 4b u. c, 5a u. b

Kapitel 5.2

Verständnisfragen – Der Mutterpass: 1b, 2c, 3a, 4a, 5.a

Wortschlangen Mutterpass

		E		U	T	T			N	
A	M	M		M	R	E			I	
B	E	H			P				M	
					A			E	R	
					S	S		T		
Hebamme			Mutterpass				Termin			
S	A	R							B	
C		T							U	L
H		L								
A		U								
L	L									
Ultraschall			Frauenarzt				Bluttest			
T	N	U		V				N	U	L
E				O				G		K
R	G	N		S	R			W	I	C
S		U		O				T	N	E
U	C	H		R	G	E				
Untersuchung			Vorsorge				Entwicklung			

Quiz:

1b, 2c, 3c, 4a, 5a, 6a, 7b

Haftungsausschluss

Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. hat weder Einfluss auf Gestaltung und Inhalte der hier verlinkten Seiten, noch macht er sich deren Inhalte zu eigen.

Urheber- und Kennzeichenrecht

Der Herausgeber dieser Materialien ist bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu beachten, von ihm selbst erstellte Bilder, Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb des Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind!

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken, Tondokumente, Videosequenzen und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.