



Wie berechne ich den Geburtstermin?

Das erste Anzeichen für eine Schwangerschaft ist das Ausbleiben der Menstruation. Wenn Sie zudem auch noch ein Spannen in der Brust verspüren und Ihnen plötzlich morgens, wenn Sie aufstehen, übel ist, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie schwanger sind. Beachten Sie bitte, dass das Ausbleiben der Menstruation als alleiniges Indiz für eine Schwangerschaft noch nicht ausreicht.

Einen exakten Zeitpunkt, wann Ihr Sprössling das Licht der Welt erblicken wird, kann Ihnen keiner nennen. Allerdings ist Ihr Arzt oder Ihre Hebamme in der Lage den **Geburtstermin** stark einzugrenzen. Die Dauer einer Schwangerschaft zählt vom ersten Tag der letzten Menstruation - selbst dann, wenn der Zeitpunkt der Empfängnis erst zirka 14 Tage später mit dem Eisprung eintritt. Rein rechnerisch sind Sie, wenn dieses Muster zutrifft, an dem Tag an dem Sie schwanger wurden, schon in der dritten Schwangerschaftswoche.

Bei Frauen mit einer Zykluslänge von 28 Tagen beträgt die Schwangerschaftszeit 40 Wochen, gerechnet vom 1. Tag der letzten Menstruation an, oder 10 Mond - Monate zu je 28 Tagen. Gerechnet vom Zeitpunkt der Befruchtung an, dauert eine Schwangerschaft 267 Tage oder 38 Wochen. Zählen Sie also vom ersten Tag der Ihrer letzten Menstruation noch 7 Tage dazu und davon ziehen Sie dann 3 Monate ab und addieren 1 Jahr. Das ergibt dann den **errechneten Geburtstermin** Ihres Sprösslings.

Berechnen vom Geburtstermin - Beispiel:

- ▶ Der erste Tag der letzten Periode war der 3. April
- ▶ 7 Tage dazugezählt wäre das der 10. April
- ▶ davon 3 Monate abgezogen ergibt das den 10. Januar nächsten Jahres, wo Ihr Kleines auf die Welt kommt - oder besser gesagt kommen sollte

Denn dieses Rechenbeispiel trifft nur dann zu, wenn Sie vor der Schwangerschaft einen regelmäßigen Zyklus hatten. Wenn Sie nämlich beispielsweise vor der Schwangerschaft die Antibabypille eingenommen haben, und dann innerhalb der nächsten 2 Monate nach Absetzen der Pille schwanger geworden sind, ist ein unregelmäßiger Eisprung keine Seltenheit. Bei vielen Frauen bleibt die 1. Menstruation nach Absetzen der Pille überhaupt aus. Sollten Sie danach trotzdem schwanger geworden sein, ist es sehr ratsam zum **errechneten Geburtstermin** noch etwa 2 Wochen dazu zu zählen.

Festlegen vom Geburtstermin durch Ultraschall

Relative Sicherheit über den Zeitpunkt der Geburt werden Sie jedoch in der 7. bis 10. Schwangerschaftswoche, wo Ihr behandelnder Arzt eine Ultraschalluntersuchung durchführen wird, um die Größe und die Entwicklungsdaten festzustellen. Anhand dieser Daten kann er dann den **Geburtstermin** sehr genau festlegen.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Was ist ein Geburtsplan?
- ▶ Wie ein Menstruationszyklus abläuft

[zum Artikel Wie berechne ich den Geburtstermin?](#)