



## Die 10 besten Tipps für das erste Trimester

Die 10 besten Tipps für das erste Trimester sind nützliche Anregungen für die ersten drei Monate (12 Wochen) Ihrer Schwangerschaft.

### Tipp 1 für das erste Trimester: Gönnen Sie sich Ruhe

Die ersten drei Monate einer Schwangerschaft sind die Zeit der großen hormonellen Umstellung. Müdigkeit, Gereiztheit und Übelkeit sind häufige Symptome einer Frühschwangerschaft. Gönnen Sie sich kleine Pausen und ausreichend Ruhe.

### Tipp 2 für das erste Trimester: der Arztbesuch

Spätestens ab der 4. Schwangerschaftswoche zeigt ein Schwangerschaftstest zuverlässig Ihre Schwangerschaft an. Ab der 6. Schwangerschaftswoche sollten Sie einen Gynäkologen Ihres Vertrauens aufsuchen, der die ersten Untersuchungen vornehmen wird, die im Mutter-Kind-Pass vorgesehen sind.

### Tipp 3 für das erste Trimester: Übelkeit erfolgreich bekämpfen

Übelkeit am Morgen lässt sich am besten mit einem kleinen Happen bekämpfen, der noch im Liegen eingenommen wird. Nüsse kauen und Ingwerkekse können Übelkeit in der Frühschwangerschaft ebenfalls erfolgreich bekämpfen. Auch homöopathische Mittel können bedenkenlos angewendet werden.

### Tipp 4 für das erste Trimester: die erste Ultraschall-Untersuchung

Gegen Ende der 12. Schwangerschaftswoche ist der Embryo schon zwischen sieben und acht Zentimeter groß. Sie können auf dem Ultraschall-Bild den Herzschlag erkennen - ein berührendes Erlebnis für die Eltern.

### Tipp 5 für das erste Trimester: Chorionzottenbiopsie

Erblich vorbelastete Schwangere und Frauen, die älter sind als 35 Jahre, können ab der 10. Schwangerschaftswoche eine Chorionzottenbiopsie vornehmen lassen, um eventuelle Schäden beim Kind abzuklären.

### Tipp 6 für das erste Trimester: den Arbeitgeber informieren

Spätestens gegen Ende des 3. Schwangerschaftsmonats sollten Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwangerschaft informieren. Kündigungsschutz und Mutterschutz stehen Ihnen von Rechts wegen zu.

### Tipp 7 für das erste Trimester: Etwas leiser treten

Schwere Einkaufstaschen, quengelige Geschwisterkinder und anstrengende Hausarbeiten sind nun Männersache. Das Heben und Tragen schwerer Lasten sollten Sie während der ersten 3 Schwangerschaftsmonate unbedingt vermeiden, um die Gefahr einer Fehlgeburt zu minimieren.

### Tipp 8 für das erste Trimester: viel trinken

Trinken Sie viel klares Wasser: So halten Sie in den ersten 3 Schwangerschaftsmonaten Ihren Kreislauf in Schwung. Sanfte Wechsel- und Kneippbäder sind ebenfalls hilfreich.

### Tipp 9 für das erste Trimester: Ängste aussprechen

So wichtig wie die Gesundheitsvorsorge-Untersuchungen ist auch Ihre seelische Gesundheit. Sprechen Sie mit Ihrem Partner oder der besten Freundin über Ängste im Zusammenhang mit Ihrer Schwangerschaft. Vieles wird sich durch ein verständnisvolles Gespräch rasch klären.

### Tipp 10 für das erste Trimester: Den eigenen Körper beobachten

Stauen Sie über das Unglaubliche, das Ihr Körper vollbringt. Die Brüste werden praller, das Gesicht wird weicher. Haben Sie bereits ein Kind geboren, wird sich bald ein kleines Bäuchlein wölben. Freuen Sie sich darauf, bald Mutter zu sein.

Autor: Redaktion / Sabine

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Symptome einer Frühschwangerschaft](#)
- ▶ [Übelkeit in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Das 1. Trimester](#)

[zum Artikel Die 10 besten Tipps für das erste Trimester](#)