



3. Schwangerschaftsdrittel

Das **3. Schwangerschaftsdrittel** ist das letzte Trimester/Trimenon. In der 29. bis **40. Schwangerschaftswoche** ist Kind bereits weitgehend entwickelt und hätte als Frühgeburt sehr gute Überlebenschancen.

Beschwerden im 3. Schwangerschaftsdrittel

Das Gewicht der werdenden Mutter steigert sich um weiter 5 kg und daher besteht eine noch größere Belastung. Wie im 2. Schwangerschaftsdrittel sind auch jetzt Ödeme, Krampfadern und Schwangerschaftsstreifen ein Thema. Eine besondere Herausforderung stellen für viele Schlafprobleme dar. Die richtige Schlafposition ist oft nur schwierig zu ermitteln. Im **3. Schwangerschaftsdrittel** verändern sich ebenso die Brüste. Eine reichliche Pflegen mit Öl und elastischen BHs kann aber Abhilfe schaffen. Die Brutwarzen werden Dunkler und Vormilch kann bereits schon jetzt aus der Brust austreten. Die Gebärmutter wächst und wächst drückt dabei auf die Harnblase und auch **Sodbrennen** ist keine Seltenheit. Bluthockdruck und Blutungen sollen unbedingt von einem Arzt abgeklärt werden. Beschwerden im 3. Trimenon die viele Schwangere kennen: Vor- bzw. Senkwehen! Senkwehen, oder auch Vorwehen genannt, können unterschiedlich schmerzhaft sein und sind Kontraktionen der Gebärmutter. Dabei schiebt sich der Kopf des Kindes in das Becken der Mutter und der Bauch verhärtet sich. Doch nicht jede Frau muss Vorwehen auch wirklich wahrnehmen.

Entwicklung des Kindes

Bis auf die Lunge sind im achten Monat, also 29. bis 32. Schwangerschaftswoche, alle Organe ausgebildet. Das Kind dreht sich und gebiet sich in die normale Geburtsposition - mit dem Kopf voran. Der Fötus kann bereits Schmerz empfinden, Licht oder Dunkelheit unterscheiden und schmecken. 33. SSW - das Kind könnte ohne Probleme selbst Atmen. In der 36. Woche ist ein durchschnittliches Kind etwa 45 cm groß und wiegt 2813 g. Gegen Ende des **3. Schwangerschaftsdrittels** (37. und 40. Schwangerschaftswoche) bekommt das Ungeborene Antikörper aus dem Blut der Mutter das es vor späteren Infektionen und Krankheiten bewahren wird. Außerdem nimmt das Ungeborene stark an Gewicht zu.

Wichtiges im 3. Schwangerschaftsdrittel

Bereiten Sie alles für die Geburt Ihres Kleinen vor und gehen Sie alles noch einmal in Ruhe durch. Um auch wirklich gut informiert zu sein, besuchen Sie doch einen Geburtsvorbereitungskurs. Gegen die alltäglichen Beschwerden im **3. Schwangerschaftsdrittel** können beispielsweise ein Heublumenbad, Akupunktur oder Massagen helfen. Zwei oder drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin sollte die Kliniktasche gepackt werden, denn oftmals kann es schneller gehen als man vermutet.

 [3. Schwangerschaftsdrittel.docx \[13 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

▶ [Alternative Geburtseinleitungsmethoden](#)

[zum Artikel Das 3. Schwangerschaftsdrittel](#)