



Das 1. Trimester

Als **1. Trimester** oder auch 1. Trimenon bezeichnet man die **ersten 12 Wochen einer Schwangerschaft**. Für werdende Mütter ist diese Phase auch jene der hormonellen Umstellung und des Neubeginns.

Sowohl bei der werdenden Mutter, als auch beim Embryo stehen nun große Veränderungen bevor. So passt sich auch der Körper der Frau den Veränderungen an, die eine **Schwangerschaft** mit sich bringt, indem beispielsweise Körperfunktionen, wie Atmung und Herzschlag, beschleunigt werden. Die ersten Anzeichen, wie Brustspannen, Übelkeit, abnorme Essgelüste oder auch veränderte Geschmacksempfindungen sind hierbei nicht selten.

Auch der Embryo macht in dieser Zeit enorme Fortschritte: Bereits ab der **5. Schwangerschaftswoche (SSW)** ist er 2 mm groß und man kann zwischen Kopf- und Schwanzteil differenzieren. Über die folgenden Wochen schließt sich das Rückenmark, das Gehirn entwickelt sich und Herz- sowie die Bein- und Armanlagen bilden sich. Auch die Sinnes- und inneren Organe beginnen sich ab der 6. SSW zu entwickeln - die fötalen Herztöne sind dann aber der **10. SSW** wahrnehmbar.

Bereits in der **11. Schwangerschaftswoche** sind alle wichtigen Organe des Embryos entwickelt und der kleine Winzling muss nur noch wachsen und zunehmen. Bald kann nun auch mittels Ultraschall das Geschlecht bestimmt werden und die Gesichtszüge sehen denen eines Menschen schon sehr ähnlich. Auch haben die Fingerchen und kleinen Zehen schon Nägel, und das Ungeborene kann schlucken und saugen. Die Bauchspeicheldrüse hat ihre Insulinproduktion aufgenommen und auch die Anlage der Milchzähne ist bereits feststellbar.

Am **Ende des 1. Trimesters** ist Ihr kleiner, zukünftiger Erdenbürger bereits etwa 7,6 cm lang. Auch wenn Sie seine Bewegungen noch nicht spüren können, ist er schon sehr aktiv und wedelt mit den Armen und strampelt mit den Beinen. Manchmal bekommt er sogar Schluckauf.

Wichtiges zum 1. Trimester kurz und bündig:

- ▶ ab der 4. Schwangerschaftswoche zeigen die Tests ein positives Ergebnis
- ▶ ab der 6. SSW sollten Sie zur Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchung gehen, hierbei bekommen Sie auch den Mutter-Kind-Pass überreicht und der Geburtstermin wird errechnet
- ▶ ab der 10. SSW ist eine Chorionzottenbiopsie (ist eine invasive Untersuchungsmethode der Pränataldiagnostik und dient dem vorgeburtlichen Nachweis einiger chromosomal bedingter Besonderheiten und einiger Stoffwechselerkrankungen beim ungeborenen Kind) möglich, für genetisch vorbelastete Mütter oder für Schwangere über 35!
- ▶ Spätestens in der 12. SSW sollten Sie auch Ihrem Arbeitgeber die **Schwangerschaft** mitteilen, Sie stehen dann unter Mutterschutz und genießen einen Kündigungsschutz.

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Übelkeit in der Schwangerschaft
- ▶ Hohe Schuhe in der Schwangerschaft
- ▶ Begleitung in der Schwangerschaft durch eine Doula

[zum Artikel Das 1. Trimester](#)