



1. Schwangerschaftsdrittel

Das **1. Schwangerschaftsdrittel** wird auch als das erste Trimester oder Trimenon bezeichnet und ist für werdende Mütter ganz besonders aufregend. In diesen 12 ersten Wochen stellt sich der Hormonhaushalt um und die Veränderung ist zwar noch nicht sichtbar, wird jedoch langsam spürbar.

Beschwerden im 1. Schwangerschaftsdrittel

Durch den Wandel werden verschiedene Körperfunktionen der Mutter verändert. Beispiele dafür sind Atmung und Herzschlag, die beschleunigt werden. Auch Brustspannen und Übelkeit sowie seltsame Essgelüste sind für viele zukünftige Mamas keine Seltenheit. Neben Heißhunger sind **Appetitlosigkeit**, Müdigkeit und Geruchsveränderungen ein Thema. Viele Schwangere möchten im **1. Schwangerschaftsdrittel** ihrem Umfeld noch nichts vom kommenden Kinderglück erzählen, da das Risiko für eine Fehlgeburt zu diesem Zeitpunkt noch sehr groß ist (30 %). Doch in den ersten sechs oder acht Wochen verringert sich die Gefahr um die Hälfte und liegt am Ende des ersten Trimesters nur mehr bei 3 %.

Entwicklung des Embryos

Besonders im **1. Schwangerschaftsdrittel** steht dem Kind einiges bevor. Etwa 14 Tage nach der letzten Regelblutung findet die Befruchtung statt. Nach diesem großen Ereignis wandert die befruchtete Eizelle in die Gebärmutter, nistet sich dort in die Gebärmutterschleimhaut ein und beginnt sich vielfach zu teilen. Ab der vierten Woche ist die Schwangerschaft nun feststellbar und auch das Fruchtwasser bildet sich zu dieser Zeit. In der **5. Schwangerschaftswoche** ist ihr Kind 2 mm groß und in der sechsten Woche bilden sich die Organe, Herztöne sind jedoch erst in der 10. Woche hörbar. Die erste Mutter-Kind-Pass Untersuchung sollte in der Mitte des **1. Schwangerschaftsdrittels** stattfinden. Dort wird auch der errechnete Geburtstermin verkündet. Am Ende des ersten Trimesters ist Ihr Ungeborenes ca. 70 bis 75 mm groß, langsam entwickelt sich ein Babybauch und es wird Zeit für den Mutterschutz.

Richtige Ernährung für Schwangere

Damit sich der Embryo dabei richtig entwickeln kann ist vor allem eine ausgewogene Ernährung ein Muss. Im **1. Schwangerschaftsdrittel** ist Folsäure enorm wichtig! Ein Mangel kann schwere Missbildungen verursachen wie beispielsweise Lippen-Kiefer-Gaumen Spalten, Nierenfehlbildungen, Neuralrohrdefekt oder Herzfehler. Auch Vitamin D sollte auf dem Speiseplan stehen, denn es ist für die Bildung von Knochen und Nerven verantwortlich. Damit es zu keinen Engpässen und daher Schädigungen kommt, ist es ratsam, sich von einem Arzt spezielle Nahrungsergänzungsmittel verschreiben zu lassen. Sollen Sie noch in der Planung des Kinderwunsches sein, so nehmen Sie schon jetzt genügend Folsäure zu sich. Dem Heißhunger auf Schokolade kann ruhig hin und wieder nachgegeben werden, doch Finger weg von Alkohol und Nikotin! Diese Stoffe schädigen das Ungeborene. Auch Genussmittel wie Kaffee und Tee sollten auf höchstens zwei Tassen täglich eingeschränkt werden.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Neue Schwangerschaft](#)
- ▶ [Mama werden](#)
- ▶ [Babyurlaub](#)

[zum Artikel Das 1. Schwangerschaftsdrittel](#)