



## Podcast-Serie „Babyharmonie“

### Folge 9: Neun Monate im Überblick

Zu Beginn der Schwangerschaft ist ein Ungeborenes kleiner als ein Reiskorn. Bei der Geburt wiegt ein Baby im Durchschnitt bereits 3,5 Kilo bei einer Größe von 50 Zentimetern. Dazwischen liegen neun Monate, in denen sich bei Mutter und Kind viel verändert.

Herz und Hirn des Babys entwickeln sich bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft, ebenso die inneren Organe. Davon bekommt die Mutter jedoch zunächst nur wenig mit. Die Brüste wirken unter Umständen etwas voller und die Brustwarzen verfärben sich dunkel. Außerdem bildet sich bereits die Nabelschnur, die das Baby mit Nährstoffen versorgt. Ab der achten Woche ist auch die Fruchtblase fertig entwickelt, die das Baby vor Lärm, Druck und Stößen schützt. Der Embryo hat mittlerweile die Größe eines Hühnereis, auch die Gliedmaßen sind bereits stummelartig angelegt.

Im dritten Monat nimmt das Gehirn des Babys seine Tätigkeit auf. So kann es bereits auf die Gefühle der Mutter reagieren. Schwangere selbst haben nun einen erhöhten Bedarf an Zuwendung und leiden häufig noch unter Beschwerden wie Übelkeit und Erschöpfung.

Ab dem vierten Monat rundet sich auch der Bauch sanft. Der Embryo wird nun zum Fötus und Schritt für Schritt lebensfähig. In seinem Gesicht können Sie langsam menschliche Züge erkennen und auch das Geschlecht ist zu diesem Zeitpunkt bereits erkennbar. Die Haut des etwa 16 Zentimeter großen Babys ist mit einem weichen Flaum überzogen. Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse, ergänzt: „Werdende Mütter nehmen im zweiten Schwangerschaftsdrittel etwa 200 bis 300 Gramm pro Woche zu. Außerdem lassen die Beschwerden der ersten Wochen



nach, so dass sie die Schwangerschaft spätestens jetzt genießen können.“

Auch im fünften Monat hält dieser Zustand an: Schwangere sind häufig besonders gut gelaunt und voller Tatendrang. Der Bauch ist mittlerweile nicht mehr zu übersehen – kein Wunder, schließlich ist das Baby bereits 25 Zentimeter groß. In den Wachphasen turnt es kräftig herum, allerdings schläft es noch bis zu 20 Stunden am Tag und gönnt so auch der werdenden Mutter etwas Ruhe.

Am Ende des zweiten Schwangerschaftsdrittels stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund. Warum, weiß Dr. Hantke: „Das Baby legt erste Fettpölsterchen an und wiegt bereits 800 Gramm. Seine Haut wird von einer cremigen, weißen Substanz, der sogenannten Käseschmiere, geschützt, damit sie nicht vom Fruchtwasser angegriffen wird. Durch das Gewicht und den höheren Sauerstoffbedarf des Babys kann der Alltag für die Mutter beschwerlicher werden. Sie spürt das Ungeborene nun deutlich.“

Zu Beginn des letzten Schwangerschaftsdrittels ist die Gebärmutter fast komplett ausgefüllt, der Bauchnabel wölbt sich hervor und das Gewicht kann jetzt auch Rückenschmerzen verursachen. Spätestens ab dem achten Monat ist der Bauch fast überall im Weg und die werdende Mutter fühlt sich oft schlapp. Das Baby hingegen ist mit seinen 2000 Gramm umso aktiver, es richtet sich in der Geburtslage ein.

Im letzten Monat nimmt das Baby stetig zu und verliert den Flaum und die Käseschmiere auf seiner Haut. Außer Nahrung und Sauerstoff erhält es von der Mutter Antikörper gegen Krankheiten und hat damit in den ersten Wochen nach der Geburt einen eigenen Infektionsschutz. So können Mutter und Kind der Zeit nach der Geburt beruhigt entgegen blicken.