

Schwangerschafts-Newsletter - 3. Schwangerschaftswoche



Interessantes für die werdende Mutter

Liebe Schwangere,

obwohl Sie laut medizinischer Rechnung bereits in der 3. Schwangerschaftswoche waren, passierten in dieser Woche die eigentlichen Dinge. Nach dem Liebesakt kam es zum Einschwemmen Millionen befruchtungsfähiger Spermien, die durch den Gebärmutterhals in den Gebärmutterkörper und auf der Suche nach der Eizelle in die Eileiter wanderten. Im Eileiter fand dann die Verschmelzung der mütterlichen Eizelle und des väterlichen Spermiums und deren jeweiliger Erbinformation statt. In Ihrem Körper ging es für die befruchtete Eizelle (Zygote) nun um Überleben oder Absterben.

Lesen Sie in diesem Newsletter, wie eine Schwangerschaft eingeteilt wird, welchen Weg die Zygote geht und wie wichtig die Aufnahme von Folsäure spätestens mit Beginn der Schwangerschaft ist:

- ▶ [Einteilung einer Schwangerschaft](#)
- ▶ [Weg der Eizelle](#)
- ▶ [Folsäure und Jod von Anfang an](#)
- ▶ [Expertenrat](#)
- ▶ [Was bisher geschah](#)
- ▶ [Aktuelle Meldungen](#)

Einteilung einer Schwangerschaft

In der Medizin wird die Dauer einer Schwangerschaft vom ersten Tag der letzten Regelblutung (Zyklusbeginn) an berechnet (post menstruationem bzw. p.m.) und in 40 Schwangerschaftswochen (SSW) untergliedert. Die Befruchtung der Eizelle (Konzeption) erfolgt nach dem Eisprung (Ovulation), also ungefähr 14 Tage nach Zyklusbeginn (variiert je nach Zykluslänge). Das bedeutet, dass das Alter des Embryos etwa 2 Wochen weniger als die Angabe zur Schwangerschaftswoche beträgt.

In manchen Regelungen (z.B. der Gesetzgebung in Deutschland) beziehen sich die Angaben zum Beginn der Schwangerschaft allerdings auf den angenommenen Befruchtungszeitpunkt (post conceptionem bzw. p.c.) und betragen daher zwei Wochen weniger als in der medizinischen Rechnung! Die Angaben in diesem Newsletter beziehen sich, wenn nicht anders ausgesagt, auf die medizinische Zählung der Schwangerschaftswochen, also p.m.. Auch der Mutterpass und die Schwangerenvorsorge sind anhand

dieser Berechnung aufgebaut.

▲ nach oben

Weg der Eizelle



Mit dem Eisprung gelangt eine Ihrer Eizellen in den Eileiter. Nach der Ovulation kann sie in den nächsten 12 bis 24 Stunden von einem Spermium befruchtet werden. Die befruchtete Eizelle wandert durch den Eileiter zur Gebärmutter. Auf dem Weg dorthin teilt sie sich weiter und wird in dieser Phase Morula genannt. In der Gebärmutter angekommen, nistet sich dieser Zellhaufen – der dann Blastozyste genannt wird - in der Gebärmutterschleimhaut ein. Nur etwa die Hälfte aller Blastozysten entwickeln sich weiter. In den anderen Fällen kommt es aufgrund von Fehlanlagen (wie Chromosomenstörungen), Hormonmangel oder Durchblutungsstörungen zu einer sehr frühen und unbemerkten Fehlgeburt, denn die meisten Mütter wissen zu diesem Zeitpunkt nicht, dass sie schwanger waren. Entscheidend ist ebenso, dass das mütterliche Immunsystem den Zellhaufen nicht

als „Fremdkörper“ erkennt und abwehrt. Die Einnistung wird auch als Implantation bezeichnet. Sie stellt die Grundlage für den zukünftigen Austausch von mütterlichen Nährstoffen zwischen dem Embryo und der Mutter dar.

▲ nach oben

Folsäure und Jod von Anfang an

Folsäure ist wichtig für alle Zellteilungs- und Wachstumsprozesse des Ungeborenen. Bei unausgewogener, gemüsearmer Ernährung kann es zu einem Mangel des B-Vitamins kommen. In der Frühschwangerschaft kann Folsäure-Mangel beim Ungeborenen zu Störungen bei der Entwicklung des zentralen Nervensystems führen. Das Ungeborene kann im schlimmsten Fall Gehirn- und/oder Rückenmarkschädigungen (Neuralrohrdefekte), angeborene Herzfehler oder eine Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte davon tragen.



Da der gewöhnliche Speiseplan den Bedarf an Folsäure häufig nicht völlig ausreichend deckt, wird eine folsäurereiche Ernährung, zum Beispiel mit Gemüse, Früchten und Vollkornprodukten, empfohlen. In Absprache mit Ihrer Frauenärztin bzw. Ihrem Frauenarzt wird zur zusätzlichen Einnahme von Folsäure-Tabletten (600 Mikrogramm täglich) geraten (Früher waren es 400 Mikrogramm, die heute für Jugendliche und Erwachsene außerhalb der Schwangerschaft gelten.). Die Folsäure-Prophylaxe sollte am besten schon vier Wochen vor der Schwangerschaft (täglich 700 bis 800 Mikrogramm), aber nach Möglichkeit sofort nach Feststellung der Schwangerschaft (600 Mikrogramm täglich) begonnen und bis zum Ende der Stillzeit durchgeführt werden.

Jod gehört zu den Spurenelementen, auf die der menschliche Organismus von außen angewiesen ist, um seinen Stoffwechsel aufrechtzuerhalten. Das Element ist ein essentieller Baustein der in der Schilddrüse

gebildeten Schilddrüsenhormone (Tetraiodthyronin (T4) oder Thyroxin (T3)), die wichtige Funktionen in der Regulation von Stoffwechselprozessen in den Körperzellen übernehmen. Außerdem ist es an der Steuerung des Wachstums, der Knochenbildung und der Gehirnentwicklung bei heranwachsenden Babys im Mutterleib beteiligt. Iod-Mangel hat zunächst eine Kropfbildung der Schilddrüse zur Folge und kann in einer Unterfunktion dieser münden. Ist das Baby während der Zeit im Mutterleib unterversorgt, können schwerwiegende Stoffwechsel- und Entwicklungsstörungen auftreten. Für schwangere Frauen empfiehlt sich daher sicherheitshalber die tägliche, zusätzliche Einnahme von 150 Mikrogramm. Im Handel sind Präparate mit der Kombination von Jod und Folsäure erhältlich.

[▲ nach oben](#)

Im nächsten Newsletter erfahren Sie, wie sich Ihr Körper auf die nächsten Monate der Schwangerschaft vorbereitet.

Expertenrat

Haben Sie Fragen zum Verlauf Ihrer Schwangerschaft?

Wenden Sie sich per E-mail an eine/einen [Experten/Expertin](#) vom Institut für Frauengesundheit oder vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrer/Ihrem [Frauenärztin/Frauenarzt](#).

[▲ nach oben](#)

Was bisher geschah

3. SSW	10. SSW	17. SSW	24. SSW	31. SSW	38. SSW
4. SSW	11. SSW	18. SSW	25. SSW	32. SSW	39. SSW
5. SSW	12. SSW	19. SSW	26. SSW	33. SSW	40. SSW
6. SSW	13. SSW	20. SSW	27. SSW	34. SSW	
7. SSW	14. SSW	21. SSW	28. SSW	35. SSW	
8. SSW	15. SSW	22. SSW	28. SSW	36. SSW	
9. SSW	16. SSW	23. SSW	30. SSW	37. SSW	

[▲ nach oben](#)

Aktuelle Meldungen

Hier finden Sie [aktuelle Meldungen](#) rund um das Thema Frauengesundheit ...

[▲ nach oben](#)

Wir wünschen Ihnen eine schöne Woche!

Ihr Autoren-Team des [Instituts für Frauengesundheit](#) und die Redaktion von www.frauenaerzte-im-netz.de

[▶ Newsletter abmelden](#)

