

Aus einer winzigen Armknospe haben sich am 42. Tag ein Handteller mit Fingerstrahlen und ein Ellenbogengelenk gebildet (links). Schon elf Tage später sind Finger und Fingerkuppen entstanden (Mitte). Am 70. Tag ist die Hand komplett – mit Fingernägeln.

Alle Fotos aus: RAINER JONAS:
Der wunderbare Weg ins Leben, Südwest

11. Woche: Das Kind hat Knochen, Gelenke und Muskeln. Sein Geschlecht stand von Anfang an fest, aber erst ab der 7. Woche entwickelten sich die Geschlechtsorgane. Das hier ist ein Junge.

In der 15. Woche ist das Kind ständig in Bewegung. Manchmal legt es die Fingerchen um die

Ein Wunder, das strahlt

Am Anfang ist das Wunder. Nur 24 Stunden lang kann eine Eizelle befruchtet werden. Von den ungefähr 500 Millionen Spermien, die nach dem männlichen Orgasmus den Wettlauf zur Eizelle hin beginnen, erreichen nur einige hundert den Eileiter. Nur eins davon dringt in die Eizelle ein – und die Erbinformationen verschmelzen. Das befruchtete Ei wandert in die Gebärmutter und nistet sich dort nach etwa einer Woche ein. Erst jetzt beginnt die Hormonumstellung, die dem Körper der Frau signalisiert: Schwangerschaft!

Komisch. Seit dem ersten Januar finde ich rauchen eklig und habe Heißhunger auf Fleisch. Mein Liebster ist beleidigt, weil ich seine Annäherungsversuche immer wieder abweise. Am 14. Januar ist meine Periode fällig, es tut sich aber nichts. Liegt das an Stress? Zur Sicherheit mache ich einen Schwangerschaftstest: negativ. Am 21. Januar ist mir sterbenselend zu Mute. Ich habe bis in die Morgenstunden gefeiert und verbringe den Tag würgend über der Toilette. Mir ist schwarz vor Augen, und die Beine zittern. Seit wann bin ich so empfindlich?

her haben sich alle wichtigen Organe gebildet. Das ist eine kritische Phase für das werdende Leben, in der es durch Alkohol, Medikamente, Nikotin, auch durch Infektionen oder Überanstren-

gung der Mutter körperlich geschädigt werden kann. Der Embryo sieht aus wie eine kleine Garnele, ist zirka 4 Millimeter lang und nicht mal ein Gramm schwer.

Oh Gott! Ein neuer Schwangerschaftstest ist positiv. Ich freue mich riesig – und mache mir große Sorgen: Auf der Party hatte ich vier Zigaretten geraucht und mindestens zwei Flaschen Sekt

getrunken. Habe ich das Kind geschädigt? Mein Gynäkologe beruhigt mich: In diesem Stadium gilt „alles oder nichts“ – entweder geht der Embryo in einer Blutung ab, oder er überlebt heil. Beim Ultraschall kann ich einen pulsierenden kleinen Wurm sehen. Es lebt!

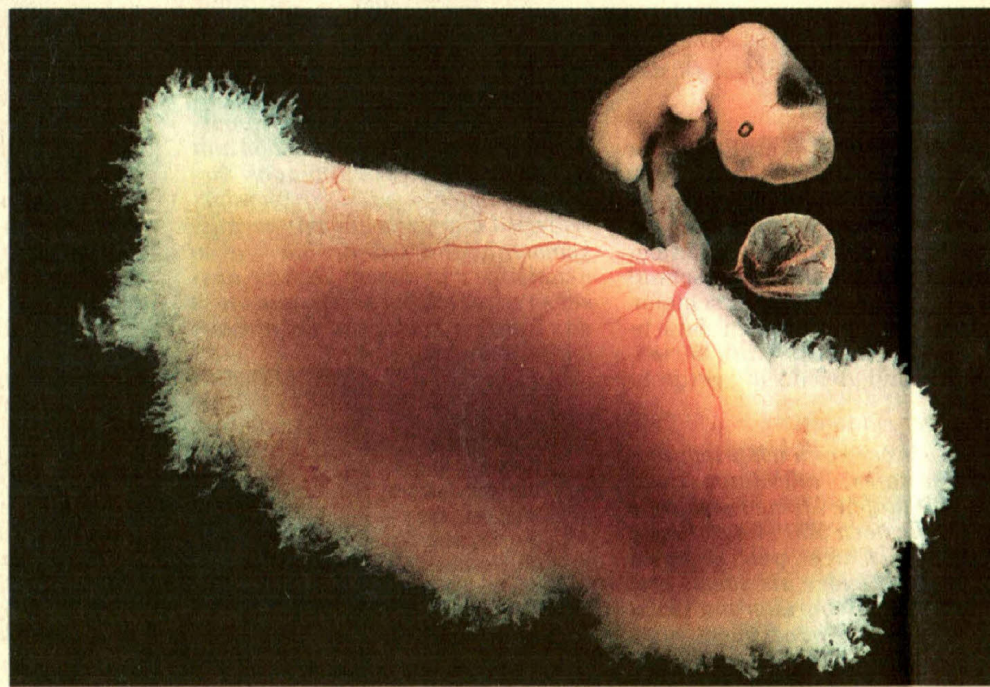
scheint das Busen spannen. Ich bin glücklich. Manchmal schießen mir einfach so Tränen in die Augen vor Freude. Hurra, wir werden eine Familie!

Im zweiten Monat bilden sich die Ansätze eines menschlichen Körpers: Kopf und Augen, Arme mit Fingern und Beine mit Füßen. Der Embryo beginnt sich zu bewegen. Die Mutter hat nun mit Morgenübelkeit zu kämpfen, sie ermüdet schneller. Ihr Interesse an Sex kann stark ab- oder zunehmen, die Stimmung extrem schwanken. Ihr Geruchssinn wird feiner. Die Gebärmutter drückt oft auf die Blase. Der Embryo ist jetzt 3 Gramm leicht und misst vom Scheitel bis zum Steiß 2,5 Zentimeter.

Ich bin total aufgedreht. Ich bekomme ein Baby! Obwohl noch nichts zu sehen ist, spüre ich

des dritten Monats. Gefahr der Fehlgeburt. Die meisten Frauen wiegen 1 bis 2 Kilo

Schlecht. März nicht



Drei Wochen nach der Befruch-

gelenk gebildet (links). Wenig ein Tage später sind die Finger und Fingerkuppen entstanden (Mitte). Am 70. Tag ist die Hand komplett – mit Fingernägeln.

Alle Fotos aus: RAINER JONAS:
Der wunderbare Weg ins Leben, Südwest

eschlecht stand von Anfang an fest, eine. Das hier ist ein Junge.

In der 15. Woche ist das Kind ständig in Bewegung; es strampelt und turnt im Fruchtwasser herum. Manchmal legt es die Fingerchen um die Nabelschnur, es kann aber noch nicht fest zupacken.

nder, das strampelt

en Or-
e kriti-
de Le-
ol, Me-
durch
stren-

gung der Mutter körperlich geschädigt werden kann. Der Embryo sieht aus wie eine kleine Garnele, ist zirka 4 Millimeter lang und nicht mal ein Gramm schwer.

Oh Gott! Ein neuer Schwangerschaftstest ist positiv. Ich freue mich riesig – und mache mir große Sorgen: Auf der Party hatte ich vier Zigaretten geraucht und mindestens zwei Flaschen Sekt

getrunken. Habe ich das Kind geschädigt? Mein Gynäkologe beruhigt mich: In diesem Stadium gilt „alles oder nichts“ – entweder geht der Embryo in einer Blutung ab, oder er überlebt heil. Beim Ultraschall kann ich einen pulsierenden kleinen Wurm sehen. Es lebt!

Im zweiten Monat bilden sich die Ansätze eines menschlichen Körpers: Kopf und Augen, Arme mit Fingern und Beine mit Füßen. Der Embryo beginnt sich zu bewegen. Die Mutter hat nun mit Morgenübelkeit zu kämpfen, sie ermüdet schneller. Ihr Interesse an Sex kann stark ab- oder zunehmen, die Stimmung extrem schwanken. Ihr Geruchssinn wird feiner. Die Gebärmutter drückt oft auf die Blase. Der Embryo ist jetzt 3 Gramm leicht und misst vom Scheitel bis zum Steiß 2,5 Zentimeter.

Ich bin total aufgedreht. Ich bekomme ein Baby! Obwohl noch nichts zu sehen ist, spüre ich, dass sich in meinem Unterleib etwas tut. Ein kleines Kraftwerk

scheint darin zu arbeiten. Mein Busen spannt etwas. Sehr unangenehm ist die ständige Übelkeit – morgens wache ich mit einem flauen Gefühl auf, tagsüber ist mir schlecht wie vom Achterbahnfahren, auch nachts und sogar hinter dem Steuer des Autos. Trotzdem esse ich mit riesigen Appetit. Mindestens ein Mal pro Stunde muss ich pinkeln. Sex – was ist das?

„Ich grinse ständig glücklich. Manchmal schießen mir einfach so Tränen in die Augen vor Freude. Hurra, wir werden eine Familie!“

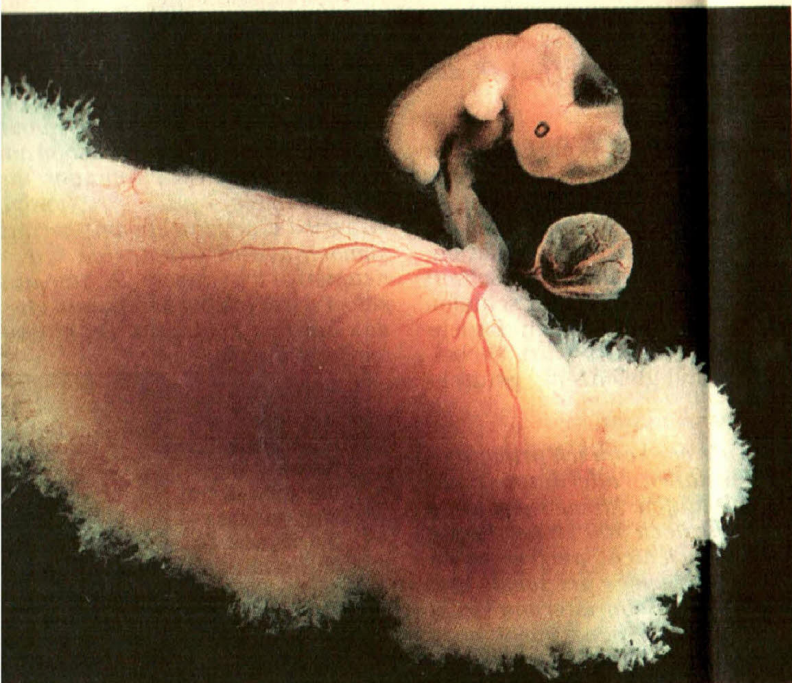
Im dritten Monat haben sich alle Organe entwickelt: Der Embryo, nun ein Fötus, hat sogar schon Fingernägel und Haare, obwohl er erst 10 Zentimeter lang ist und keine 50 Gramm wiegt. Etwa ein Achtel aller Schwangerschaften enden bis zum Ende des dritten Monats durch eine Fehlgeburt; danach ist diese Gefahr deutlich verringert. Auch die Übelkeit lässt jetzt nach. Die meisten Frauen haben bisher 1 bis 2 Kilo zugenommen.

Schlecht ist mir seit Anfang März nicht mehr, dafür ist (leider) meine Nase empfindlicher geworden: Essensgerüche und

den Schweiß meiner Mitmenschen kann ich über große Entfernungen riechen. Ich bin sehr oft müde. Wenn ich kann, lege ich mich mittags zwei Stunden hin, nachts schlafe ich 10 Stunden. Für Sex habe ich keine Zeit. Zugenommen habe ich 3 Kilo. Es heißt, jetzt kämen die Stimmungsumschwünge, aber bei mir nicht, im Gegenteil: Ich grinse ständig glücklich. Manchmal schießen mir einfach so Tränen in die Augen vor Freude. Hurra, wir werden eine Familie!

Nach vier, spätestens fünf Monaten kann die Schwangere zum ersten Mal ein zartes Flattern im Unterleib spüren. Diese ersten Kindesbewegungen fühlen sich an wie Magengrollen, Blähungen oder Hungergefühl. Falls das Baby beim Ultraschall günstig liegt, ist das Geschlecht zu erkennen. Bei der Mutter können die Rippen schmerzen, weil sie sich während der Schwangerschaft um 5 Zentimeter heben. Der Unterleib kann ihr wegen der sich dehrenden Bänder und Gelenke weh tun. Das Kind ist etwa 23 Zentimeter lang und wiegt weniger als ein Kilo. Die Mutter nimmt pro Woche bis zu 500 Gramm zu und sieht nun eindeutig schwanger aus.

Fortsetzung Seite 2



t etwa 45 Tage alt. Die Nabelschnur verbindet ihn mit dem Mutterkuchen. Der Dottersack braucht das Baby nun nicht mehr.

bestärkt, das blockierte Jugoslawien zu verlassen, um in der Ferne ihr Glück zu versuchen. „Mein Gott, wer von uns Jugoslawen hat damals nicht an Deutschland gedacht und hat sich nicht

dem die Menschen in Europa kopfschüttelnd und hilflos gegenüber stehen. In dem alle denkbaren Allianzen möglich

und all diese Dinge. Unser Leben ist zu kurz dafür. Stellen wir uns dem Leben und der Zukunft.“

grünte: „Erst wenn ich die weg sind, die schon während des Krieges unsere Geschichte bestimmten, haben wir die Chance,

„lechen nach Bildung. Besonders die Jugendlichen. Aus einem einzigen Grund: Nur so können sie unsere Heimat wieder aufbauen.“ Ganze Generationen

Ben die Jugendlichen ihr Förderzentrum mit einem Zertifikat ab, ist ihnen der Weg an die Textilschulen in der Hauptstadt Sarajevo und in Visoko geebnet.

schlüsse an schule bis zu macht haben ohne PERSPEKTIVE Falkowski v

Ein Wunder, das strampelt

Fortsetzung von Seite 1

Am 15. Mai, fast 20 Wochen nach der Befruchtung, merke ich, wie ich von innen einen Tritt bekomme. Von wegen „zartes Flattern“! Von nun an rumpelt mein Kind regelmäßig in meinem Bauch, besonders nach dem Essen. Die normalen Hosen passen mir nicht mehr. Ich habe mir Umstandshosen mit Gummizug gekauft. Damit komme ich mir vor wie ein kleiner Elefant, obwohl ich „nur“ 7 Kilo zugelegt habe. Meine schöne Spitzenunterwäsche habe ich gegen gigantische weiße Miederhosen in Größe 46/48 ausgetauscht. Sonderlich attraktiv fühle ich mich darin nicht. Sex erscheint mir aber nicht mehr ganz abwegig.

Ab dem sechsten Monat leiden viele Frauen unter schweren Beinen, Sodbrennen, Schlafschwierigkeiten und Rückenschmerzen. Der Magen ist höher geschmerzt, der Kreislauf enthält einen Liter mehr Blut, das Herz erbringt die doppelte Leistung; Wasser- und Fetteinlagerungen beschweren die Frau. Das Baby kann nicht nur den Herzschlag der Mutter und das Grollen ihrer Eingeweide hören, sondern auch Geräusche von außen, Stimmen und Musik; auch Licht kann

das Kind sehen. Es hat einen Wach- und Schlafrythmus gefunden. Das Baby hat nun die Proportionen eines Neugeborenen, ist aber erst etwa 26 Zentimeter lang und 1300 Gramm schwer.

Es wird ein Mädchen! Ein Ultraschallbild mit ihrem Gesichtsprofil habe ich jetzt auch. Immer wieder gucke ich das Bild an. Da ist es auch nicht so schlimm, dass meine Beine stark schmerzen. Ich hole mir Kompressionsstrümpfe aus der Apotheke und trage sie täglich, damit ich keine Krampfadern bekomme. Bei einem Musicalbesuch macht mein Kind Purzelbäume im Bauch – solchen Krach ist es nicht gewöhnt. Ab und zu habe ich Lust auf ein Glas Wein, an dem ich mich drei Stunden festhalte. Langsam essen muss ich jetzt auch, der Magen ist sehr schnell voll.

Am Ende des siebten Monats sind die Organe des Kindes (bis auf die Lunge) ausgereift. Einige Babys liegen bereits mit dem Kopf nach unten im Becken, die meisten drehen sich aber erst nach dem achten Monat in die Geburtslage. Während dieser beiden Monate nimmt das Kind rapide zu: Bei 34 Zentimetern Länge wiegt es am Ende ungefähr 2700 Gramm. Die Mutter hat jetzt

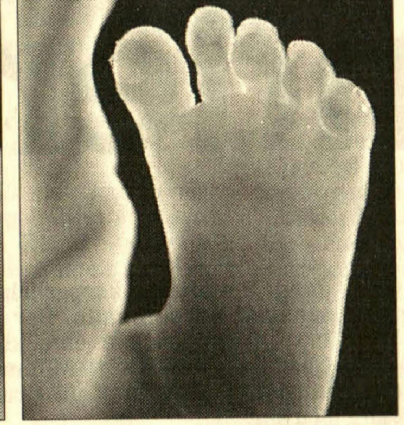
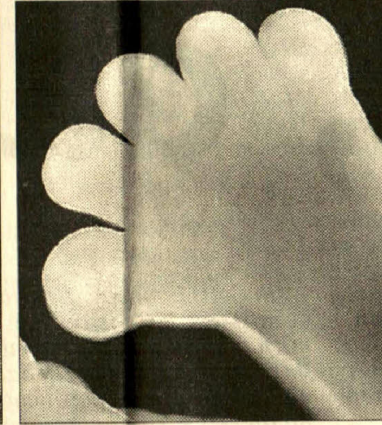
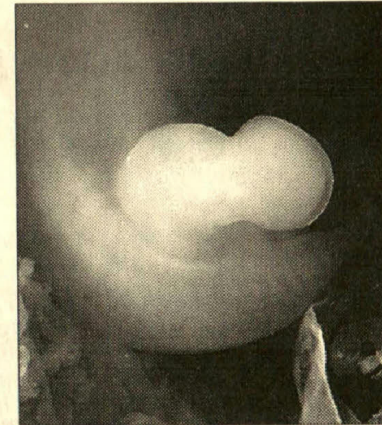
etwa 12 Kilo zugenommen, ihr Bauchnabel kehrt sich nach außen. Sie kann eventuell schon leichte Vorwehen spüren, die aber normal sind.

Eines Nachts Anfang Juli jammere ich nachts im Schlaf, wie mein Mann mir morgens erzählt. Er hat die Hand auf meinen Bauch gehalten und darin ein turnendes Baby gespürt. Beim Frauenarzt erfahre ich, dass das Kind sich schon gedreht hat – das ist gut. Im Juli lege ich pro Woche fast ein Kilo zu, so dass der Arzt mich streng fragt, ob ich sehr viele Süßigkeiten esse (tue ich gar nicht!). Dafür bleibt der Zeiger der Waage im August konstant bei 59 Kilo stehen. Mitte August habe ich nach einem reichlichen Essen Sodbrennen. Von Vorwehen keine Spur. Wenn ich an mir heruntersehe, stelle ich auch keinen niedli-

chen Bauchnabel-Knopffest. Ob das noch kommt?

Das Kind wiegt am Ende der Schwangerschaft zwischen 3000 und 4000 Gramm und ist etwa 36 Zentimeter lang. Für die meisten Frauen ist der neunte Monat der beschwerlichste: Sie haben im Schnitt 15 Kilo zugenommen und schlafen schlecht mit dem großen Bauchumfang. Die Geburt wird herbeigesehnt – und gleichzeitig gefürchtet.

Nach mir vor kann ich prima und lange schlafen, allerdings nicht mehr weit laufen: Meine Reichweite beträgt nur noch 500 Meter. Riesig ist mein Bauch nicht, auch wenn ich 14 Kilo mehr wiege als sonst. Erst kurz vor dem Geburtstermin dreht sich mein Nabel ganz leicht nach außen, na also. Mein Baby wird mit



Das wird einmal ein Füßchen: Am 42. Tag der Schwangerschaft (links) erst ein kleiner Knubbel. Am 53. Tag (Mitte) sind die Zehen entwickelt; rechts: der perfekte Fuß eines 70 Tage alten Embryos. Fotos: RAINER JONAS

etwa 3200 Gramm nicht riesig werden, aber das finde ich ganz beruhigend. Die Erste aus meiner Geburtsvorbereitungsgruppe ist schon mit einem kapitalen Achtpfunder niedergekommen – nach 20 Stunden. Wie wird das Baby aus mir herauskommen? Und wann? Ich bin so neugierig, wie unsere Tochter aussehen wird! Ich bin bereit, nun muss das Kind es noch sein. Da müssen wir jetzt durch.

Das Buch des Frauenarztes Dr. Rainer Jonas: **Der wunderbare Weg ins Leben – Die Chronik der 38-Wochen-Reise in die Welt**. Südwest Verlag, 111 Seiten; 29,90 Mark.

