

# SSW 4–13: Dein Orientierungsguide

Klar sehen. Sinnvoll handeln.

- ✓ 5 Faktoren mit echter Studienbasis
- ✓ Symptom-Check: Normal oder Notfall?
- ✓ Checkliste SSW 4–13: Meilensteine
- ✓ Fragen fuer das Arztgespraech

## EINLEITUNG

# Was du wirklich beeinflussen kannst, und was nicht

Du hast die Tabelle gelesen. Vielleicht hast du nach Wegen gesucht, das Risiko zu senken. Das ist ein völlig verständlicher Impuls.

Die **Mehrheit der Fehlgeburten im ersten Trimester entsteht durch Chromosomenfehler**. Zufällige Fehler bei der Zellteilung. Kein Verhalten hat sie ausgelöst. Kein Verhalten hätte sie verhindert.

Das bedeutet nicht, dass du nichts tun kannst. Es gibt Faktoren mit solider Evidenz, aber die Liste ist kürzer als viele Websites suggerieren. Dieser Guide beschränkt sich auf das, was wirklich belegt ist, und sagt dir klar, wann du handeln musst.

### Bitte kurz lesen

Dieser Guide ist **kein Ersatz für ärztliche Beratung**. Bei Blutungen oder Schmerzen: zum Arzt, nicht zu Google.

Die genannten Prozentzahlen sind **statistische Richtwerte**, keine Diagnose für deine Schwangerschaft.

Für kritische Entscheidungen immer mit Arzt oder Hebamme sprechen.

## ABSCHNITT 1

# 5 Faktoren mit echter Studienbasis

Diese Faktoren haben eine gesicherte Evidenzlage für die Frühschwangerschaft.

Faktor	Evidenzlage	Was du konkret tust
<b>Folsäure 400 bis 800 µg/Tag</b>	Gut belegt	Weiter einnehmen. Hochdosiert (5 mg) nur auf ärztliche Empfehlung. Empfehlung: <a href="#">Babyforte Folsäure Plus</a> mit Rabattcode <b>kindeshalb10</b> (10% Rabatt).
<b>Rauchen</b>	Klar belegter Risikofaktor	Stopp, je früher desto besser. Nikotinersatz mit Arzt besprechen.
<b>Alkohol</b>	Klar kontraindiziert	Null. Kein sicherer Grenzwert bekannt, auch kleine Mengen können schaden.
<b>Schilddrüse (TSH)</b>	Relevant bei Vorerkrankung	Bei Hashimoto oder Schilddrüsenstörung: TSH jetzt prüfen lassen. Zielwert in der SS: unter 2,5 mIU/l.
<b>Starkes Über- oder Untergewicht</b>	Als Risikofaktor belegt	Keine Crash-Diät in der SS. Ärztliche Einschätzung einholen.

Was bewusst nicht in dieser Liste steht: pauschale Stressreduktion (nicht als Fehlgeburtprävention belegt), Säfte-Kuren, die meisten Nahrungsergänzungsmittel ohne Beleg.

### Eizellqualität verbessern: Welche Supplements helfen wirklich?

Der "Pimp my Eggs" Artikel zeigt, welche Nahrungsergänzungsmittel in der Frühschwangerschaft tatsächlich belegte Wirksamkeit haben, mit Dosierung und Timing.

[kindeshalb.de/eizellqualitaet-verbessern/](http://kindeshalb.de/eizellqualitaet-verbessern/)

## ABSCHNITT 2

# Symptom-Check: Normal oder Notfall?

Die häufigste Frage in SSW 4 bis 13: "Ist das normal?" Hier sind klare Antworten ohne Graubereiche.

In der Regel normal	Sofort zum Arzt oder Notaufnahme
ok Leichtes Ziehen im Unterbauch (Gebärmutter wächst)	--> <b>Starke rote Blutung</b> (tamponstark oder stärker)
ok Empfindliche, schwere Brust	--> <b>Blutung mit Gewebeteilen</b> oder Klumpen
ok Starke Müdigkeit, Übelkeit	--> <b>Starke einseitige Schmerzen</b> (Extrauterin gravidität ausschließen)
ok Leichte bräunliche Schmierblutung (Einnistungsblutung)	--> <b>Fieber über 38,5 Grad plus Blutung</b>
ok Schwangerschaftssymptome, die kommen und gehen	--> <b>Plötzliches Verschwinden</b> aller SS-Symptome kombiniert mit Blutung
ok Gelegentliches Völlegefühl und Blähungen	

**Wichtig:** Im Zweifel lieber einmal mehr anrufen als zögern. Besonders bei starken einseitigen Schmerzen, mit oder ohne Blutung, **sofort handeln**. Eine Extrauterin gravidität ist ein Notfall.

## ABSCHNITT 3

# Die 4 Meilensteine: SSW 4 bis 13

Keine aufgeblähten Wochenpläne. Nur die Checkpoints, die wirklich zählen.

SSW 4 bis 5

### Test positiv. Was jetzt?

- Arzt oder Frauenarzt informieren, ersten Termin vereinbaren.
- Folsäure 400 µg täglich, falls noch nicht.
- Kein Alkohol, kein Rauchen ab sofort.
- Keine Röntgenaufnahmen, keine Medikamente ohne Rücksprache.
- Kein Ultraschall nötig, zu früh für zuverlässige Aussagen.

SSW 6 bis 7

### Herzschlag sichtbar. Was bedeutet das?

- Ab SSW 6 kann per Vaginalultraschall ein Herzschlag sichtbar sein.
- Nachweis des Herzschlags senkt das Restrisiko signifikant (auf ca. 3 bis 5 Prozent unter 35 Jahren).
- Kein Herzschlag in SSW 6: nicht zwingend schlecht, SSW kann um Tage abweichen. Kontrollultraschall in ca. 1 Woche.
- Kein Herzschlag ab SSW 7: ärztliche Einschätzung erforderlich.

SSW 9 bis  
10

### NIPT. Für wen relevant?

- NIPT: ab SSW 10 möglich, Bluttest auf chromosomale Auffälligkeiten.
- Für wen: ab 35, nach Vorbefunden oder wenn du es wissen möchtest.
- GKV-Kostenübernahme nur bei erhöhtem Risiko. Privatleistung: ca. 200 bis 400 Euro.
- Kein Pflichtscreening. Individuelle Entscheidung, am besten mit Arzt besprechen.

SSW 12 bis  
13

### Ersttrimester-Screening. Ein Meilenstein.

- ET-Screening: Ultraschall plus Blut plus Risikoberechnung für Trisomie 21, 18, 13.
- Nach SSW 12 sinkt das Fehlgeburtsrisiko für die meisten Frauen auf unter 1 Prozent.
- Nach dieser Woche verlässt du das erste Trimester.
- Herzlichen Glückwunsch zu jedem weiteren Tag.

#### ABSCHNITT 4

## Checkliste für das Arztgespräch

Diese Fragen kannst du in der Frauenarztpraxis, bei der Hebamme oder im Krankenhaus stellen. Nimm sie ausgedruckt mit.

Thema	Meine Frage	Antwort / Notiz
<b>Ultraschall</b>	Wann ist der erste Ultraschall bei mir sinnvoll?	
<b>Schilddrüse</b>	Sollte mein TSH-Wert kontrolliert werden?	
<b>Folsäure</b>	Nehme ich die richtige Dosis? Brauche ich 5 mg statt 400 µg?	
<b>Progesteron</b>	Ist Progesteron-Gabe sinnvoll? Relevant bei Vor Fehlgeburt.	
<b>NIPT</b>	Kommt für mich ein Pränataltest infrage, und was empfehlen Sie?	
<b>Individuell</b>	Was ist meine persönliche Risikosituation, die ich kennen sollte?	
<b>Notfall</b>	Wann und wie soll ich mich melden, auch außerhalb der Sprechzeiten?	

Tipp: Wenn du die Fragen als Zettel mitbringst, signalisiert das, dass dir die Antwort wirklich wichtig ist. Das verbessert die Gesprächsqualität oft messbar.

## ABSCHNITT 5

# Wenn die Angst größer ist als die Freude

Nicht jede Frühschwangerschaft ist von Freude geprägt. Besonders nach einer Fehlgeburt, nach langer Wartezeit oder nach einer Behandlung kann das erste Trimester sich weniger wie Glück anfühlen, und mehr wie angespanntes Warten.

Das ist real. Und du bist damit nicht allein.

## Was helfen kann

- **Meilensteine statt Dauerbeobachtung.** Ein festes Datum setzen: "Bis zum nächsten Ultraschall." Dann Ablenkung. Keine App, kein dauerndes Symptome-Checken.
- **Mit jemandem sprechen.** Schwanger im Verborgenen kann sehr einsam machen. Eine Person, der du vertraust, reicht.

■ **Professionelle Unterstützung.** Wenn die Angst sehr groß ist: eine Beratungsstelle oder Psychologin kann helfen. Das ist keine Schwäche, sondern kluge Selbstfürsorge.

■ **Deine Trauer ist berechtigt.** Wenn du eine Fehlgeburt hinter dir hast: diese Schwangerschaft löscht das nicht aus. Beides darf gleichzeitig wahr sein.

## Ressourcen

**Trauer nach Fehlgeburt**

[kindeshalb.de/trauer-nach-fehlgeburt](https://kindeshalb.de/trauer-nach-fehlgeburt)

**Fehlgeburt im ersten Trimester**

[kindeshalb.de/fehlgeburt-im-ersten-trimester](https://kindeshalb.de/fehlgeburt-im-ersten-trimester)

**ALPHA Selbsthilfe Fehlgeburt**

[alpha-selbsthilfe.de](https://alpha-selbsthilfe.de)

**Bundesverband Verwaiste Eltern**

[veid.de](https://veid.de)

---

*Ich wünsche dir alles Gute für diese Wochen.*

**Silke** · [kindeshalb.de](https://kindeshalb.de)

*Dieser Guide ist kostenlos und darf geteilt werden, mit Quellenangabe [kindeshalb.de](https://kindeshalb.de). Kein Ersatz für ärztliche Beratung.*