



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Deine 6. Schwangerschaftswoche

Teile diesen Article

X



## Deine 6. Schwangerschaftswoche

Deine Schwangerschaft macht sich bemerkbar

<https://www.babyservice.de/6-schwangerschaftswoche> <sup>[1]</sup>

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Deine 6. Schwangerschaftswoche

Deine Schwangerschaft macht sich bemerkbar

- Teilen

Zeit für Entspannung: Gönn dir kleine Erholungspausen und schalte einen Gang runter.

Dein kleiner Schatz ist munter auf Wachstumskurs und du erlebst die berühmt-berüchtigte Übelkeit, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen? Ein kleiner aber beruhigender Trost: Diese typischen Beschwerden sind gute Zeichen einer gesunden Schwangerschaft, verursacht von der hormonellen Veränderung deines Körpers.

Ca. in der 6. Schwangerschaftswoche merken viele Frauen daher auch, dass eine Schwangerschaft den Körper ganz schön fordert. Achte auf deine Energie und verlange jetzt nicht zu viel von dir. Vielleicht passt die eine oder andere Pause mehr in deinen Alltag.

## **Sport mit Babybauch**

Wenn du dich fit fühlst, kannst du ruhig Sport treiben. Die meisten Sportarten kannst du sogar bis kurz vor der Geburt ausüben. Regelmäßige Bewegung verbessert die Durchblutung der Gebärmutter. Das ist gut für dich - und für dein Baby!

## **„Muss ich meinen Arbeitgeber über die Schwangerschaft informieren?“**

Gesetzlich verpflichtet bist du dazu nicht. Trotzdem sollte dein Arbeitgeber möglichst bald Bescheid wissen. Denn das ist in deinem eigenen Interesse. Vor allem dann, wenn du am Arbeitsplatz mit gesundheitsschädlichen Stoffen in Berührung kommst oder andere Gefahren bestehen. Laut Mutterschutzgesetz dürfen Schwangere nämlich keine Arbeiten verrichten, die ihre eigene oder womöglich die Gesundheit des ungeborenen Kindes beeinträchtigen.

Aber als Schwangere genießt du auch noch andere Rechte, etwa besonderen Kündigungsschutz, auch während der Probezeit. Du darfst auf eine rauchfreie Arbeitsumgebung bestehen und zusätzliche Pausen einlegen.

## **Schon 5 klitzegroße Millimeter**

- In einer Woche ist dein kleines Leben um mehr als das Doppelte gewachsen.
- Die Länge des Embryos beträgt nun 5 mm und er hat sich schon deutlich gestreckt.
- Kleine Knospen werden sichtbar, aus denen Arme und Beine entstehen.
- Das Herz beginnt die typische Form anzunehmen und die inneren Organe wie Lunge und Leber entstehen.
- Kleine Vertiefungen am Kopf deuten schon an, wo sich später Ohren und Mund entwickeln.
- Sogar Innenohr und Stimmbänder beginnen sich bereits zu bilden.

**Kleiner Tipp:**

**Lege kleine Erholungspausen ein. Mal kurz die Beine hochlegen, vielleicht eine Tasse Tee trinken - das hilft dir in den anstrengenden ersten Schwangerschaftswochen.**

Weiterlesen <sup>[6]</sup>

**Quell-URL:** <https://www.babyservice.de/6-schwangerschaftswoche>

#### **Links**

[1] <https://www.babyservice.de/6-schwangerschaftswoche>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/6-schwangerschaftswoche&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/thinkstock6. Schwangerschaftswoche>

[3] <https://twitter.com/share?text=Deine%20.%20Schwangerschaftswoche%20&url=https%3A//www.babyservice.de/6-schwangerschaftswoche>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/6-schwangerschaftswoche>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147356>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>