

# Informationen für Schwangere

Liebe Schwangere,

vermutlich haben Sie bereits selbst festgestellt, dass durch die Schwangerschaft die eine oder andere Veränderung bei Ihnen aufgetreten ist. Obwohl manche Veränderungen unter Umständen Beschwerden verursachen und Sie beeinträchtigen können, sind sie in der Regel völlig normal und haben keinen Krankheitswert. Bei Unsicherheiten können Sie sich an Ihre Hebamme wenden. Sie wird Sie beraten und gegebenenfalls untersuchen, um Beeinträchtigungen zu lindern und einen möglichen Behandlungsbedarf festzustellen.

Damit Sie die auftretenden Veränderungen verstehen und bewerten können, sind die wichtigsten hier übersichtlich zusammengestellt. Darüber hinaus finden Sie Vorschläge und Empfehlungen, wie Sie mit den auftretenden Veränderungen umgehen können, damit es Ihnen während der Schwangerschaft möglichst gut geht.

## Typische Veränderungen in der Schwangerschaft

### Erhöhter Energiebedarf

Die Entwicklung des ungeborenen Kindes benötigt zusätzliche Kraft und Energie. Es kann also sein, dass Sie beispielsweise schneller erschöpft und müde oder auch hungriger und durstiger sind als sonst. Außerdem sind Kreislauf und Atmung stärker gefordert, so dass Sie möglicherweise bei Anstrengung viel schneller „außer Puste“ geraten oder Ihnen bei einer Kreislaufbelastung schwindlig wird. Der Energiebedarf ist in der Regel in den ersten und in den letzten Monaten der Schwangerschaft sowie während der Wachstumsphasen des Kindes besonders erhöht.

### Erhöhte Sensibilität

Häufig schärfen sich in der Schwangerschaft die Sinne und auch die Empfindsamkeit. Schwangere sind oft geruchsempfindlicher, reizempfindlicher, schlafloser und viel „dünnhäutiger“. Diese Veränderungen sind sehr wichtig, denn sie verfeinern Ihre Wahrnehmung, so dass sie z. B. Überlastungen eher spüren, Ihr Kind im Bauch fühlen und sich an die entstehenden Veränderungen feinfühlig anpassen können. Letztlich ist dies auch eine Vorbereitung auf die Zeit mit ihrem neugeborenen Kind, wo es besonders wichtig wird, dessen Bedürfnisse wahrzunehmen und Mitgefühl zu empfinden.

### Besondere Stimmungen

Schwangere bewegen sich oft zwischen „himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“. Dies hat sicherlich auch seine Ursache in der zuvor erwähnten erhöhten Sensibilität. Vor allem aber sind die Schwangerschaft und die Aussicht auf Mutterschaft oder Geschwisterkind in der Regel genau das: ein Spannungsbogen zwischen Glück, Stolz, Liebe, Herausforderung, Anstrengung, Verantwortung, Veränderung, Sorge und Angst. Selten trifft einen Menschen ein solcher Spannungsbogen so heftig und allumfassend wie durch eine Schwangerschaft. Kein Wunder also, dass Schwangere in der Regel beileibe nicht die ständig strahlenden „Bilderbuchmütter“ in Person sind, sondern eher in ihrer Stimmungslage schwanken.

### Auflockerung des Gewebes

Damit sich Bauch und Bänder mit zunehmendem Wachstum des Kindes gut dehnen können, lockert sich das Gewebe auf. Diese Auflockerung wird zentral gesteuert und beschränkt sich daher nicht nur auf den Bauch, sondern beeinflusst jedes Gewebe im Körper. Das bedeutet, dass unter anderem auch die Gelenke „lockerer“ werden, die Blutgefäße, das Zahnfleisch, der Darm und die Muskulatur. Daher

neigen Schwangere auch zu so unbeliebten Erscheinungen wie: Krampfadern, Wassereinlagerungen, Verdauungsproblemen, Zahnfleischbluten und Kreislaufproblemen.

### **Wachstum von Gebärmutter und Kind**

Das zunehmende Gewicht von Gebärmutter und Kind stellt besondere „statische“ Herausforderungen an Ihren Körper: Rücken, Bauch, Becken und Beckenboden müssen deutlich mehr halten und tragen, obwohl das Gewebe aufgelockert ist. Dadurch kann es ziehen, drücken und schmerzen. Weiterhin nimmt die Gebärmuttermuskulatur zur Vorbereitung auf die Geburt deutlich an Größe und Kraft zu. Bei diesem Wachstums- und Vorbereitungsprozess kommt es oft auch zu Kontraktionen, so genannten Übungs- oder Schwangerschaftswehen. Hierbei wird der Bauch hart und es zieht möglicherweise etwas, ohne dass sich der Muttermund öffnet. All diese Erscheinungen treten besonders häufig in Wachstumsphasen und in den letzten Schwangerschaftsmonaten auf.

## **Empfehlungen**

### **Veränderungen und Belastungen wahrnehmen**

Für ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit ist es vor allem wichtig, auftretende Veränderungen, Bedürfnisse und Belastungsgrenzen ernst zu nehmen und sich je nach Situation und Erfordernis angemessen darauf einzustellen. Solange es ihnen gut geht, können Sie Ihren Tätigkeiten wie gewohnt weiter nachgehen!

Bei Belastung sollten Sie Entlastungsmöglichkeiten suchen. Oft hilft auch ein Gespräch mit Ihrer Hebamme, um möglichen Belastungsfeldern und -fallen auf die Spur zu kommen. Sprechen Sie bei Bedarf Ihre Hebamme an, sie wird sich Zeit für ein ausführliches Gespräch nehmen.

### **Entlastung organisieren**

Vielleicht tut es Ihnen gut, sich gezielt Raum zur Ruhe, Entspannung und Erholung einzuräumen, z. B.: durch ausreichenden Schlaf, Pausen, Mittagsschläfchen, Spaziergänge usw. Möglicherweise wird es nötig, Alltagsabläufe zu verändern. Bereiche, die dies besonders häufig betrifft, können sein:

- **Arbeitsplatz:** hier kann die Kenntnis des Mutterschutzgesetzes hilfreich sein
- **Haushalt, Kinder:** hier können Umstrukturierungen und weitere helfende Hände entlastend sein (Partner, Eltern, Geschwister, Freunde, Nachbarn, Babysitter, Haushaltshilfen)
- **Sport:** möglicherweise tut es gut, die Anforderungen zurückzuschrauben oder auf weniger belastende oder angepasste Sportarten wie Schwimmen oder Schwangerengymnastik auszuweichen.
- **Reisen:** planen Sie eine Reise möglichst in den mittleren Schwangerschaftsmonaten, in dieser Zeit fühlen sich Schwangere in der Regel am leistungsstärksten und ausgeglichsten. Lassen Sie sich vor der Reiseplanung durch Ihre Hebamme beraten

### **Ernährungsregeln**

Versuchen Sie, sich regelmäßig, ausgewogen und abwechslungsreich zu ernähren. Bevorzugen Sie möglichst naturbelassene, frische Nahrungsmittel und meiden Sie Fast Food, Konserven, Zucker, Zuckeraustausch-, Farb- und Konservierungsstoffe. Regelmäßige, häufige, ruhige und entspannte Mahlzeiten (ca. 5 am Tag) beugen Übelkeit, Erschöpfung und Unterzuckerung vor. Achten Sie darauf, regelmäßig und ausreichend zu trinken (2-3 Liter am Tag). Nehmen Sie keine Vitamin- oder Mineralpräparate ein, ohne dies zuvor mit ihrer Hebamme oder Gynäkologin/-en zu besprechen. Lassen Sie sich zu Fragen der Ernährung durch Ihre Hebamme beraten.

### **Zigaretten, Alkohol, Kaffee, Medikamente meiden**

Versuchen Sie, diese Substanzen so weit wie möglich zu reduzieren. Zigaretten, Alkohol und Koffein sind ungesund für Sie und Ihr Kind, möglicherweise können sie die Entwicklung Ihres Kindes sogar beeinträchtigen. Lassen Sie sich hierzu durch Ihre Hebamme beraten.

**Orientierungshilfe:**

- höchstens 3 Tassen nicht zu starken Kaffee pro Tag
- höchstens 0,5 l Bier bzw. 0,25 l Wein pro Tag - besser ist es, ganz auf Alkohol zu verzichten.
- Zigarettenkonsum so weit wie möglich reduzieren, am besten ganz damit aufhören. Möglicherweise helfen spezielle Entwöhnungsprogramme, denn das Rauchen aufzugeben ist eine große Herausforderung und Leistung.
- Nehmen Sie keinerlei Medikamente ohne vorherige Rücksprache mit Ihrer Hebamme oder Gynäkologin/-en ein, auch keine pflanzlichen oder homöopathischen Arzneien.

**Sexualität**

Sie können alles tun, was Ihnen Spaß macht und brauchen keinesfalls auf Sex zu verzichten. Möglicherweise sind Ihre sexuellen Bedürfnisse in der Schwangerschaft verändert. Darauf sollten Sie und Ihr Partner Rücksicht nehmen und vielleicht werden Sie vor allem in der fortgeschrittenen Schwangerschaft andere, bequeme und lustpendende Positionen ausprobieren müssen.

Bei Frühgeburtsbestrebungen oder Beschwerden sollten Sie sich von Ihrer Hebamme beraten lassen.

**Schwangerschaftsbeschwerden**

Sollten beeinträchtigende Schwangerschaftsbeschwerden auftreten, die Sie selbst nicht ausreichend lindern können, können Sie Kontakt mit Ihrer Hebamme aufnehmen. Gegen einige der Beschwerden kann etwas getan werden.

Erwähnen Sie Besonderheiten bei den Schwangerenvorsorgeuntersuchungen und fragen Sie bei Unklarheiten nach. Ihre Hebamme wird sich Zeit nehmen und möglicherweise einen gesonderten Termin anbieten.

**Lassen Sie es sich gut gehen!**