





# Die Schwangerschaft vertrauensvoll erleben

Du bist schwanger und eine aufregende Zeit beginnt, in der du emotional und körperlich durch Höhen und Tiefen gehen wirst. Vertraue dir selbst – du schaffst das!

Die Zeit der Schwangerschaft ist spannend, geprägt von unterschiedlichen Empfindungen und intensiven Gefühlen. Freude auf das Baby und Ängste, der zukünftigen Situation nicht gewachsen zu sein, wechseln sich ab. Du hast nun neun Monate Zeit, nicht nur aus deinen Kleidern heraus-, sondern auch in die neue Lebenssituation hineinzuwachsen.

Sobald eine Frau schwanger ist, hat sie das Gefühl, nur Geschichten über Geburten erzählt zu bekommen. Leider sind die Erzählungen oft negativ behaftet. Jede Frau erlebt Schwangerschaft und Geburt anders. Was für die eine Frau grenzwertig und sehr herausfordernd ist, ist für die andere leicht und wunderbar. Für manche Frauen ist die Schwangerschaft die schönste Zeit in ihrem Leben, andere

wollen diese am liebsten auslassen. Auch die Zeit mit dem Baby wird unterschiedlich wahrgenommen. Die eine Frau genießt die Ruhe und die Zurückgezogenheit mit ihrem Neugeborenen und die andere möchte ihr altes Leben wieder zurück.

Im Kapitel »Faithful« erklären wir dir, was dich in den nächsten Monaten auf emotionaler und körperlicher Ebene erwarten wird. Mit wissenschaftlichem Hintergrund beschreiben wir zahlreiche Begleiterscheinungen der Schwangerschaft und erläutern genau, warum das so ist. Die meisten dieser Begleiterscheinungen sind unangenehm und dennoch physiologisch, also normal. Allerdings empfinden nicht alle Frauen diese Schwangerschaftsbeschwerden

gleich stark. Die eine Frau fühlt sich in der Frühschwangerschaft müde und erschöpft, während die andere sich wohlfühlt und lange nicht bemerkt, dass sich ihr Körper verändert hat.

Noch bevor der Schwangerschaftstest positiv ist, spielen sich in deinem Körper fundamentale hormonelle Veränderungen ab. Eine Studie von Edelstein und Kollegen zeigte, dass sich auch das Hormonsystem des werdenden Vaters ändert. Die Hormone Testosteron und Östrogen nehmen bei werdenden Vätern messbar ab. Die Wissenschaftler vermuten, dass der Vater durch die Senkung des Testosteronspiegels auf eine fürsorgliche Vaterrolle vorbereitet wird.<sup>1</sup>

## Die Partnerschaft verändert sich

Die Entwicklungspsychologin Gabriele Gloger-Tippelt hat für werdende Eltern vier Phasen der emotionalen Entwicklung in der Schwangerschaft beschrieben.<sup>2</sup>

Aus meiner Erfahrung in der Hebammenbetreuung kann ich sagen, dass die Schwangerschaft für gleichgeschlechtliche Paare ebenso eine Herausforderung darstellt wie für verschiedengeschlechtliche. Für die Rollenverteilung bei gleichgeschlechtlichen Paaren gibt es weniger Modelle als für die klassische Rollenverteilung bei gegengeschlechtlichen Paa-

### Tipps für die Schwangerschaft

- Nimm dir Zeit für die schönen Dinge des Lebens. Höre Musik, gehe im Grünen spazieren, treibe Sport, gehe mit deinem Partner aus usw. All das kann dich entspannen und dir eine Auszeit vom hektischen Alltag geben.
- Triff dich mit Freundinnen, die Schwangerschaft und Muttersein positiv erleben. Lass nichts Negatives an dich heran.

ren.<sup>3</sup> Aber auch in dieser Konstellation müssen beide Partnerinnen in die Elternrolle hineinwachsen. Wir können uns vorstellen, dass die im Folgenden beschriebene emotionale Entwicklung in der Schwangerschaft nach Gloger-Tippelt bei allen Paaren ähnlich abläuft.

**Phase der Verunsicherung (bis zur 12. SSW):** Es stehen viele Fragen im Raum. Neben der Freude können auch Ängste auftreten, wie sich das Leben mit einem Kind verändern wird. Auch bei einer geplanten Schwangerschaft kann es vorkommen, dass die Eltern vorübergehend unter Schock stehen, wenn der Schwangerschaftstest positiv ist. Wenn sich beide Partner zum Kind bekennen, ist die Phase der Verunsicherung abgeschlossen.

**Phase der Anpassung (12.–20. SSW):**

Meist ist die Entscheidung für das Kind gefallen und für die werdenden Eltern beginnt eine gelassene Zeit. Jetzt werden Ultraschallbilder im Freundes- und Familienkreis gezeigt und das Paar kann sich mit seiner neuen Rolle als zukünftige Eltern identifizieren.

**Phase der Konkretisierung (20.–32. SSW):**

Die werdende Mutter spürt die Kindsbewegungen und das Paar sucht einen Namen für das Baby. Unsicherheit und Ängste lösen sich auf und ein Gefühl der Sicherheit stellt sich ein.

**Phase der Vorbereitung auf die Geburt (ab 32. SSW):**

Die Schwangerschaft wird etwas beschwerlicher. Neben den körperlichen Anstrengungen kommen auch Ängste und Ungeduld auf. Gespräche mit Hebamme und Arzt können dir helfen, in Ruhe und Gelassenheit den natürlichen Geburtsbeginn abzuwarten.

## Das 1. Schwangerschaftsdrittel

In diesem Abschnitt geht es um die 1.–13. SSW, also die Zeit von der Empfängnis bis zum Anfang des 4. Monats. Wir beschreiben dir die häufigsten Beschwerden, die in dieser Zeit aufgrund der hormonellen Veränderungen auftreten können. Vieles, was dir anfänglich eventuell Sorgen bereitet, entpuppt sich meist als normale Begleiterscheinung der Schwan-

gerschaft. Allerdings empfindet nicht jede Frau die Schwangerschaftsbeschwerden gleich stark. Manche Frauen haben gar keine Beschwerden, andere wiederum fühlen sich durch diese stark beeinträchtigt.

Im ersten Drittel der Schwangerschaft wissen viele Frauen oft noch nicht, dass sie schwanger sind, obwohl sie sich auf einmal anders fühlen. Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Kurzatmigkeit werden oft fälschlicherweise als Zeichen eines beginnenden grippalen Infekts gedeutet. Ein mögliches Brennen beim Urinieren wird häufig mit einer Blasenentzündung verwechselt. Beim Treppensteigen fängt das Herz plötzlich an zu rasen und die Luft bleibt weg. Das Durstgefühl verstärkt sich und manchmal stellt sich ein Unbehagen in der Magengegend ein. Viele Gerüche werden intensiver wahrgenommen und oft als unangenehm empfunden. Sogar das Lieblings-Parfum des Partners kann auf einmal als störend und schlecht riechend abgelehnt werden. Der BH wird zu eng. Das Spannen der Brüste wird oft als prämenstruelles Syndrom gedeutet.

All diese Erscheinungen werden durch massive hormonelle Einflüsse hervorgerufen, die schon sehr früh in der Schwangerschaft beginnen. Im weiblichen Körper kommt es im ersten Drittel, ausgelöst durch Hormone (u. a. hCG, Progesteron, Östrogen) zu zahlreichen körperlichen Veränderungen.

## Erhöhung von Herzschlag und Kurzatmigkeit

Als Folgeerscheinung nach der Einnistung des befruchteten Eies im Uterus erhöht sich die Herzfrequenz der Mutter um etwa 20 Prozent, das heißt, es schlägt etwa 15-mal pro Minute mehr.<sup>4</sup> Verursacht wird dies durch die Steroidhormone und das Prolaktin, ein frühes Schwangerschaftshormon, die direkt auf den Herzmuskel wirken.

Auch Kurzatmigkeit wird durch die massiven hormonellen Veränderungen ausgelöst. Sie beginnt schon in den ersten Wochen der Schwangerschaft und die meisten Frauen können sich nicht erklären, warum sie so schnell außer Atem kommen (siehe auch Kapitel »Easy Breathing«, Seite 32).

## Müdigkeit

Besonders im ersten Drittel der Schwangerschaft sind werdende Mütter oft müde. Auch hier ist die Ursache eine massive hormonelle Veränderung, die schon in der 3. SSW beginnt. Zunächst nimmt das Blutvolumen der Schwangeren um 30–50 Prozent zu. Bevor dieser Prozess beginnt, sinkt jedoch der Blutdruck. Dies hat zur Folge, dass sich Frauen in der Frühschwangerschaft oft müde und abgeschlagen fühlen. Leider treten deswegen auch häufig Kopfschmerzen und Schwindelgefühl auf.<sup>5</sup>

Der erhöhte Schlafbedarf im ersten Drittel der Schwangerschaft führt oft zu einer Vorliebe für das Mittagsschläfchen. Grund dafür ist der erhöhte Progesteronspiegel, der noch durch das Hormon Östrogen gesteigert wird.<sup>6</sup>

.....  
Clara

## Nachmittags war ich immer müde

» In der Frühschwangerschaft war ich unglaublich müde. Ich erinnere mich noch, dass ich mit meiner Tochter im Kinderzimmer saß und so müde war, dass es mir fast weh getan hat. Meistens so um 14 Uhr überfiel mich diese überwältigende Müdigkeit. Zum Glück hat es nicht so lange gedauert, nur so drei bis vier Wochen. ◀

.....

## Mehr Durst und veränderte Geschmacksvorlieben

In der Schwangerschaft steigert sich das Durstgefühl, da die Durstschwelle sinkt. Verantwortlich dafür ist das Hormon Progesteron. Es erhöht seine Wirkung auf das Kreislaufvolumen, indem es die Durstzentren im Gehirn neu einstellt und den Durst steigert. Ein zweites Hormon, das Östrogen, bewirkt eine Erhöhung der Reninproduktion. Renin ist ein Hormon, das an der Regulation des Wasserhaushalts beteiligt ist und indirekt das Durstgefühl mitsteuert.

Vielleicht hast du auf einmal veränderte Essensgelüste, manchmal auf Süßes und Saures gleichzeitig? Das könnte daran liegen, dass sich der Geschmacks- und Geruchssinn schon in der Frühschwangerschaft verändert. Die Sensibilität der Geschmacksknospen der Zunge wird schwächer.<sup>7</sup> Daher bevorzugen Schwangere oft stark gewürzte Speisen. Dies kann einer erhöhten Energie- und Kalziumzufuhr zur Knochenbildung dienen.

### Verstärkter Harndrang

Viele Frauen berichten in der Frühschwangerschaft, dass sie einen stärkeren Harndrang haben. Oft wird dies fälschlicherweise als beginnende Blasenentzündung gedeutet. Ursache dafür ist die wachsende Gebärmutter, die Druck auf die Harnblase im Becken ausübt.<sup>8</sup> Im zweiten Schwangerschaftsdrittel wird die Blase nach oben verschoben. Dadurch ist der Harndrang etwas abgemildert und entspricht dem vor der Schwangerschaft. Im dritten Schwangerschaftsdrittel wandert der kindliche Kopf in Richtung Beckeneingang und verstärkt den Druck auf die Blase wieder.

Unter dem Einfluss des Hormons Progesteron nimmt die Muskelspannung der Blase ab, sodass die Blasenkapazität bis zum Geburtstermin auf fast einen Liter ansteigen kann. Jedoch steigt die Anfälligkeit für Infekte, da die Blasenwände dicker und vermehrt durchblutet sind.<sup>9</sup>

Anna

## Verdacht auf Blasenentzündung

» Wir waren auf den Malediven und sind viel im Meer geschnorchelt. Beim Urinieren spürte ich ein Brennen und dachte an eine Blasenentzündung. Aber das Preiselbeerpräparat, das ich mit hatte, brachte keine Erleichterung. Als ich wieder in Wien war, ging ich zum Arzt; doch er konnte keine Infektion feststellen. Allerdings eine Zwillingsschwangerschaft in der 6. Woche. ◀

### Übelkeit und Geruchssinn

Oft sind die ersten Anzeichen einer Schwangerschaft Übelkeit und Erbrechen, kombiniert mit einer Abneigung gegen bestimmte Gerüche oder Speisen. Der Kaffee wird abgelehnt, die Zigarette schmeckt nicht mehr, das Parfum des Partners wird nicht mehr als wohlriechend empfunden. Gerüche von Speisen, vor allem Fleisch, können Übelkeit auslösen.

Im ersten Drittel der Schwangerschaft leiden etwa zwei Drittel der Schwangeren an Übelkeit. Eine Schwangerschaftsübelkeit ohne Erbrechen wird als Nausea gravidarum bezeichnet; mit Erbrechen heißt sie Emesis gravidarum. Meist tritt die Übelkeit am Morgen auf, sie kann jedoch auch den ganzen Tag andauern.

Charlotte

## Ich mochte mein Parfum nicht mehr

» *Mein Mann schenkte mir zum Geburtstag mein Lieblingsparfum. Als ich den Flakon öffnete und den Duft roch, empfand ich diesen als unangenehm und mir wurde übel. Ich konnte es mir nicht erklären, wusste zu diesem Zeitpunkt aber auch noch nicht, dass ich schwanger war.* ◀

Die Ursachen für diese Übelkeit in der Schwangerschaft sind noch nicht restlos geklärt. Dennoch gibt es einige Anhaltspunkte dafür, worin sie begründet sein kann:

- Evolutionsbiologen stellten die These auf, dass diese Übelkeit dem Schutz

des ungeborenen Kindes dienen kann. Schwangere entwickeln Abneigungen gegenüber Lebensmitteln, die dem Kind schaden könnten.<sup>10</sup>

- Da es in der Frühschwangerschaft zu gravierenden Veränderungen im Hormonsystem kommt, wird vermutet, dass der steile Anstieg der Beta [vgl. Pschyrembel]-hCG-Konzentration im Blut der Mutter auch eine Ursache sein kann. Es ist noch ungeklärt, wie das Hormon im Gehirn der Mutter den Brechreiz auslöst.
- Ebenso wird diskutiert, ob ein Vitamin-B-Mangel für die Übelkeit mitverantwortlich sein kann.
- Auch eine reduzierte Muskelspannung am Mageneingang, ausgelöst durch die hormonelle Umstellung, könnte eine Ursache sein.

## Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit

- Bei morgendlicher Übelkeit stelle am Abend vorher eine Thermoskanne mit Tee und trockenen Keksen in greifbare Nähe deines Bettes. Vor dem Aufstehen trinke etwas Tee und iss einen Keks oder Zwieback.
- Nimm über den Tag verteilt kleinere Mengen an Tee und leicht verdaulichen Kohlenhydraten zu dir.
- Viele kleine Mahlzeiten sind empfehlenswert.
- Iss, worauf du Lust hast, und gib den Gelüsten auf bestimmte gesunde Lebensmittel nach. Sie können helfen, Nährstoffe zuzuführen, die dein ungeborenes Kind für das Wachstum benötigt, zum Beispiel Folsäure in frischem Obst, Gemüse und Fleisch.
- Deine Schwangerschaft ist ein guter Zeitpunkt, dich auf eine gesunde Ernährung umzustellen. Obst und Gemüse schmecken dir wahrscheinlich jetzt besser.

Vielleicht tröstet es dich, dass die Schwangerschaftsübelkeit im Grunde ein gutes Zeichen ist, denn sie zeigt, dass dein Hormonsystem in Wechselwirkung mit dem deines Babys steht. Nach der Befruchtung produziert der Embryo, genauer gesagt der Gelbkörper, das Hormon hCG. Eigentlich würde das Immunsystem der Mutter den Embryo als fremdartig erkennen, da er nicht mit ihr genetisch identisch ist. Jedoch lernt der weibliche Körper, sich an die neue Situation mit dem kleinen »Mitbewohner« anzupassen, und Immunreaktionen, die den Fetus sonst abstoßen würden, bleiben aus. Wie die Immunabwehr der Mutter zum Wohle des Kindes reduziert wird, ist noch nicht im Detail geklärt.

Trotz der negativen Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Nährstoffversorgung der werdenden Mutter ist die Nährstoffversorgung des ungeborenen Kindes nicht beeinträchtigt. Es kommt bei Schwangerschaftsübelkeit deutlich seltener zu Fehl- und Frühgeburten. Auch das Gewicht des Kindes wird durch Schwangerschaftsübelkeit nicht vermin-

### Tipps gegen Speichelfluss

- Trinke viel Wasser und gurgle mit etwas Salz.
- Auch Mundspülungen mit Salbeitee können die Symptome lindern.

dert. Die wissenschaftliche Studie von Huxley aus England zeigte auch, dass bei verminderter mütterlicher Energiezufuhr in der Frühschwangerschaft das Wachstum der Plazenta gesteigert wird.<sup>11</sup>

Wenn die werdende Mutter weder flüssige noch feste Nahrung bei sich behalten kann und es deshalb zu einer Verschiebung des Elektrolythaushalts kommt, ist eine Aufnahme in die Klinik unerlässlich. Eine Flüssigkeitszufuhr mittels Infusionen kann schnell Abhilfe schaffen.

### Übermäßiger Speichelfluss

Eine andere Begleiterscheinung nennt sich Ptyalismus. Es kommt zu übermäßigem Speichelfluss (Ptyalismus gravidarum) vor allem zwischen dem 2. und dem 4. Schwangerschaftsmonat. Oft ist dies verbunden mit einem unangenehmen Geschmack im Mund.

### Dehnung der Mutterbänder

Eine weitere, oft störende Begleiterscheinung besonders in der Frühschwangerschaft ist die Dehnung der Mutterbänder. Diese verursacht ein häufiges Ziehen im Unterbauch, das irritierend und schmerzhaft sein kann.

Mutterbänder sind Muskelstränge, die die Gebärmutter am Skelett befestigen und sie in einer stabilen und aufrechten Position halten. In der Schwangerschaft führt die hormonelle Veränderung dazu,



dass sich die Mutterbänder dem Wachstum der Gebärmutter entsprechend dehnen können. Oft lösen diese Dehnungsschmerzen Unruhe und Sorge um das Kind aus, da sie sich ähnlich wie beginnende Menstruationsbeschwerden anfühlen. Wenn du unsicher bist, halte Rücksprache mit deiner Hebamme oder deinem Arzt.

### Veränderungen der Brust

Eines der frühen Schwangerschaftsanzeichen ist die Veränderung der Brust. Es kommt zu einer Erweiterung der oberflächlichen Gefäße und die Haut wirkt marmoriert. Die Brustwarzen werden empfindlicher und verändern ihre Farbe bis hin zu bräunlich. Vielleicht stellst du fest, dass jetzt dein BH enger wird, und du fühlst ein Spannungsgefühl in den Brüsten. Achte auf bequeme Kleidung und kaufe einen größeren BH, da sich dein Brustkorbumfang unter dem Einfluss der Hormone geweitet hat (siehe Kapitel »Easy Breathing«, Seite 32).

.....  
Catherine

### Bikini zu eng

» Wir sind in der 5. SSW in den Urlaub geflogen und ich wusste von meiner Schwangerschaft noch nichts. Beim Packen bemerkte ich, dass meine Jeans eng waren und auch das Bikini-Oberteil passte nicht. Meine Brüste waren sehr empfindlich. Rückblickend hätte

*ich schon damals an eine Schwangerschaft denken können. Wir erfuhren erst nach dem Urlaub beim Gynäkologen, dass ich schwanger war. ◀*

.....

### Veränderungen der Haut

Schon in der Frühschwangerschaft nimmt die Pigmentierung der Haut durch das Melanozyten stimulierende Hormon (MSH) zu. Oft bilden sich scharf begrenzte, unregelmäßig gestaltete, gelbliche bis braune Flecken im Gesicht, meist im Augen- und Stirnbereich. Sie werden als Pigmentflecken oder Chloasmen bezeichnet und gehen meist nach der Schwangerschaft zurück.

Vom Bauchnabel bis zum Schambein kann sich eine dunkle Linie, die Linea fusca, bilden. Diese ist besonders im zweiten Schwangerschaftsdrittel sichtbar und ist auf erhöhte Melaninproduktion zurückzuführen.

### Tipps bei Schmerzen an den Mutterbändern

- Lege dich kurz hin und gönne dir eine kleine Auszeit.
- Um die Mutterbänder in der Frühschwangerschaft zu entlasten, lege dich auf den Rücken. (In der Spätschwangerschaft wird die Rückenlage nicht mehr empfohlen.)

Ein weiteres frühes Zeichen der Schwangerschaft ist die bläuliche Verfärbung der Schamlippen und des Gewebes im Scheideneingang. Dies wird als »livide Verfärbung« bezeichnet und ist durch eine erhöhte Durchblutung in diesem Bereich begründet.

### Schnupfen, Nasen- und Zahnfleischbluten

Eine unangenehme Begleiterscheinung ist der sogenannte »Schwangerschaftsschnupfen«. Unter dem Einfluss von Östrogen und Progesteron kommt es zu einer Verdickung der Nasenschleim-

haut. Diese kann zu einer Beeinträchtigung der Nasenatmung führen. Schlafstörungen und erschwerte Atmung können die Folge sein. Manchmal tritt dieser »Schnupfen« auch in Verbindung mit Nasenbluten auf. Ein Mangel an Vitamin C kann das Nasenbluten verstärken. Daher wird empfohlen, auf eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C zu achten.

Zahnfleischbluten in der Schwangerschaft wird ebenfalls durch die hormonelle Auflockerung und stärkere Durchblutung des Gewebes verursacht.

### Veränderung der Stimmlage

Auch deine Stimme kann sich aufgrund der Hormone in der Schwangerschaft verändern. Schon ab dem ersten Drittel führen verstärkte Durchblutung und Wasseransammlung in den Stimmbändern oft zu Heiserkeit, Husten oder Veränderung der Stimmlage.

### Tipps gegen Schnupfen und Zahnfleischbluten

- Luftbefeuchter und ein Meersalzspray können Abhilfe schaffen. Achte auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
- Abschwellende Tropfen für die Nasenschleimhaut solltest du nur nach Rücksprache mit deinem Arzt verwenden.
- Der Besuch einer Salzgrotte kann vorübergehende Erleichterung bringen.
- Putze deine Zähne mit einer weichen Zahnbürste, um das Zahnfleisch nicht weiter zu reizen.
- Mundspülungen mit Salbeitee können Entzündungen hemmen.

.....

Emma

### Stimme viel tiefer

» *Ich arbeitete als Radioreporterin. Plötzlich veränderte sich meine Stimmlage. Der Tonmeister ging von einem defekten Mikrophon aus, was sich jedoch nicht bewahrheitete. Niemand konnte die Ursache für meine tiefere Stimme erklären – ich wusste zu dem Zeitpunkt noch nicht, dass ich schwanger war.* ◀

.....