

10

GRÜNDE



zu vermuten, dass du schwanger bist

1. Die weltberühmte weibliche Intuition. Viele meiner Freundinnen schwören, sie wussten bereits im Moment der Empfängnis, dass sie schwanger waren.
2. Vielleicht denkst du, dass das Ausbleiben der Periode ein untrügliches Zeichen ist – aber wenn sie unregelmäßig kommt, denkt man oft nicht sofort an eine Schwangerschaft.
3. Fühlst du dich, als ob du den Verstand verlierst oder dir die Kontrolle über deine Gefühle entgleitet? Das könnte ein Anfall von Schwangerschaftsdelirium sein.
4. Die Welt um dich herum beginnt komisch zu riechen, und du hast den Verdacht, dass du dich als Polizeihund bewerben und Drogen erschnüffeln könntest.
5. Übelkeit? Wir sprechen davon, dass dir morgens, mittags und nachts schlecht ist.
6. Dir ist schwindlig, du spürst eine Leere im Kopf, und vielleicht fällst du sogar in Ohnmacht.
7. Du leidest unter Phantom-Menstruationskrämpfen – du könntest schwören, dass deine Periode jede Minute einsetzt.
8. Du bist noch erschöpfter als sonst.
9. Du musst öfter Wasser lassen, insbesondere mitten in der Nacht.
10. Deine Brüste sind größer und weitaus empfindlicher.



Warum glaubst du
eigentlich, dass du
schwanger bist?

Die Hinweise von Mutter Natur

Eigentlich gibt uns die Natur genügend Hinweise darauf, dass wir schwanger sein könnten – noch bevor die moderne Wissenschaft es bestätigt. Und wenn du dann sicher weißt, dass du schwanger bist, wird es dir wie Schuppen von den Augen fallen, und du wirst sagen: »Ach das ist der Grund dafür, dass ...« (setze ein beliebiges Symptom ein: »meine Brüste so empfindlich sind«, »ich dauernd auf die Toilette rennen muss«, »mein Mann mich verrückt macht«).

Vor allem in der Rückschau wirst du feststellen, dass einige körperliche Veränderungen dich ziemlich eindeutig auf deine Schwangerschaft hingewiesen haben. Deshalb werde ich auch immer so zynisch, wenn ich diese Geschichten über Frauen höre, die neun Monate lang von nichts eine Ahnung hatten und dann ihr Baby in der Toilette eines Flugzeugs zur Welt bringen. Also wirklich! Ein acht Monate alter Fetus tritt und bewegt sich meist so heftig, dass du zuschauen kannst, wie dein einst runder Bauch plötzlich rechteckig wird. Und was ist mit der unvermeidbaren Gewichtszunahme? Wen wollen diese Frauen an der Nase herumführen? Entweder wollen sie sich auf die »unbefleckte Empfängnis« hinausreden, oder sie zollen ihrem Körper zu wenig Aufmerksamkeit. Eine ganze Reihe von Veränderungen gibt dir Hinweise auf eine Schwangerschaft, noch bevor du die genaue Bestätigung durch einen Schwangerschafts-

test hast. Im Folgenden findest du eine Auflistung der häufigsten Frühwarnzeichen.

Brüste

Bei vielen Frauen macht sich eine Schwangerschaft durch eine Veränderung der Brüste bemerkbar. Eine Frau, die sich am Anfang der Schwangerschaft befindet, hat oft dasselbe Spannungsgefühl in den Brüsten wie kurz vor der Periode – nur mit dem Unterschied, dass diese Brüste noch sehr viel empfindlicher sind. Der Wasserstrahl beim Duschen kann qualvoll, auf dem Bauch zu schlafen vollkommen unerträglich sein, und du wirst es vollkommen gerechtfertigt finden, dich mit der Nachttischlampe zur Wehr zu setzen, sollte dein Mann deine Brüste berühren. Dein Busen ist nicht nur sehr empfindlich und vielleicht auch wund, sondern wird auch von Tag zu Tag größer. Die gute Nachricht, speziell für die unter uns, die insgeheim schon immer etwas mehr Oberweite haben wollten: Er wird noch weiter wachsen und irgendwann auch nicht mehr schmerzen. In ungefähr einem Monat werden du und dein Mann ein nettes neues Spielzeug haben.

Häufige Toilettenbesuche

Ein weiteres Symptom, das wir Freundinnen zu Beginn der Schwangerschaft an uns feststellten, war unser häufiges Bedürfnis, auf die Toilette zu gehen. Unter Umständen musst du zwei- oder dreimal (oder noch öfter) in der Nacht aufstehen, während du sonst die ganze Nacht durchschlafen konntest, ohne dass deine Blase sich auch nur einmal gemeldet hätte. Da Müdigkeit oft ein weiteres Symptom für eine Schwangerschaft ist, wirst du es hassen, dass dein kostbarer Schlaf ständig unterbrochen wird. Eine alte Volksweisheit besagt, das nächtliche Aufstehen für den Toilettengang soll dich auf

deine Mutterrolle vorbereiten, wo du ebenfalls mehrmals nachts aufstehen musst. Ich glaube aber nicht an diese Volksweisheit, weil du später in der Schwangerschaft wieder durchschlafen wirst, und jeder weiß, dass eine schwangere Frau sich nicht mehr daran erinnern kann, was sie sechs Monate vorher gelernt hat. Mit viel Glück weiß sie gerade noch, was am Tag zuvor passiert ist!

Diese nächtlichen Ausflüge können natürlich sehr ärgerlich sein, meistens aber ist es dann doch nicht ganz so schlimm, weil fast jede von uns Freundinnen es fertiggebracht hat, aufzustehen, ins Badezimmer zu gehen, ihr Geschäft zu verrichten, sich den Po abzuwischen, zurück zum Bett zu gehen und sich hineinzukuscheln, ohne auch nur einmal die Augen zu öffnen. Einige konnten sogar mit geschlossenen Augen einen Schluck Wasser trinken. Ich jedoch war fast immer hungrig und bin nach dem Ausflug zur Toilette regelmäßig in der Küche gelandet. Und wenn ich es auch geschafft habe, im Schlaf die Treppe hinunterzugehen, hat mich dann doch das Licht im Kühlschrank endgültig geweckt.

Grenzenlose Müdigkeit

Die Müdigkeit zu Beginn der Schwangerschaft empfinden viele Frauen wie eine bleierne Schwere – etwa so, als ob man ständig Grippemittel einnehmen würde. Eine meiner Freundinnen, Becky, die Immobilien verkauft, war so müde, dass sie jedes Mal im Auto einschlieft, wenn sie zu den Häusern möglicher Kunden fuhr. Glücklicherweise hatte Becky einen Partner, der meistens am Steuer saß. Frauen in den ersten Schwangerschaftswochen werden bei ihrer Arbeit immer nur den sehnlichen Wunsch haben, sich möglichst schnell irgendwo hinlegen zu können. Meine Freundin Rosemary sperrte jeden Tag die Tür zu ihrem Büro zu und ruhte sich für ein paar Minuten auf ihrem Sofa aus. Die Glücklichen unter uns, die mittags ein Nickerchen machen können, werden wie die Toten schlafen

und dann ganz zerknittert, mit roten Backen und verlegten Haaren – und nur wenig erholter als vorher – wieder aufwachen. Die gemütlichen Videoabende mit deinem Mann kannst du erst einmal ganz vergessen. Wahrscheinlich wirst du selig schnarchen, noch bevor die Warnung vor unbefugter Vervielfältigung vorbei ist. Diese Müdigkeit kann auch dazu führen, dass du nicht mehr lange genug aufbleiben kannst, um mit deinem Mann zu schlafen. Am besten gibst du ihm dieses Buch in die Hand.

Bauchkrämpfe

Bauchkrämpfe wie zu Beginn der Periode können ein weiteres Anzeichen für eine Schwangerschaft sein. Viele meiner Freundinnen waren sich niemals sicherer, dass sie bald ihre Periode bekommen würden, als zu Beginn ihrer Schwangerschaft. Schwangerschaft und prämenstruelles Syndrom haben einige Gemeinsamkeiten – zum Beispiel Schmerzen im unteren Rückenbereich und diese leichten Bauchkrämpfe kurz vor der Regelblutung. Da ich immer Angst vor

TIPP

Für Männer!

Achtung, Achtung, an alle Männer von Frauen, die sich in den ersten Schwangerschaftswochen befinden:

Nimm es nicht persönlich, wenn deine Frau lieber schläft, als mit dir zu schlafen! Sie kann wirklich nicht anders, und es hat absolut nichts mit deiner Männlichkeit zu tun oder damit, dass sie dich nicht mehr genügend liebt. Versuch es morgen früh noch mal, wenn sie etwas ausgeruhter ist. Aber nicht, wenn sie auch unter morgendlicher Übelkeit leidet – in diesem Fall versuch es mit dem »Playboy«.

einer Fehlgeburt hatte (was aber niemals passierte), hasste ich dieses Gefühl, die Periode könnte jede Minute losgehen. Unzählige Male glaubte ich, einen Blutstropfen gespürt zu haben, und ließ alles liegen und stehen, um im Badezimmer nachzusehen. Wie du aber bald erfahren wirst, tröpfelt während der Schwangerschaft einiges, da dein Körper in puncto vaginale Sekretion zur Höchstform aufläuft.

Bei allen meinen vier Kindern hatte ich zu Beginn der Schwangerschaft leichte Blutungen. Das kann auch dir passieren, obwohl es nicht besonders oft vorkommt. Als Daumenregel gilt: Wenn das Blut bräunlich und nicht klumpig ist und du nur ein oder zwei Binden brauchst, ist wahrscheinlich alles in Ordnung. Aber wenn das Blut hellrot oder klumpig ist, rufe deinen Arzt an. Wenn die Blutung außerdem mit Krämpfen verbunden ist, dann rufe deinen Arzt sofort an und frage, ob du in die Praxis oder ins nächste Krankenhaus fahren sollst.

Glaub mir, ich weiß, wie hysterisch man werden kann, wenn man schwanger ist und Blut in seiner Unterwäsche findet, aber um dich zu beruhigen – bei mir war die Blutung viermal hellrot (ich hatte jedoch keine Krämpfe), und mein Arzt riet mir lediglich, bis zum Abklingen der Blutung ein paar Tage lang die Beine hochzulegen. Meine Schwangerschaften verliefen danach ganz normal. Es ist vollkommen in Ordnung, zur Klärung deinen Arzt anzurufen, aber es muss nicht gleich ein Notruf sein.

Schwindelgefühle

Einige meiner Freundinnen erzählten, sie hätten sich zu Beginn der Schwangerschaft ziemlich benommen und schwindelig gefühlt. Wenn sie zu schnell aus dem Bett aufsprangen, wurde es ihnen schwarz vor Augen, und sie sahen Sterne. Beim Binden der Schuhbänder mussten sie sich manchmal flach auf den Boden legen, um

den Kreislauf wieder in Gang zu bringen. Ein Wort der Warnung an dieser Stelle: Ziemlich viele Frauen wurden schwanger, weil sie zu viel getrunken hatten, und manchmal sind Schwangerschaft und Kater ziemlich schwer voneinander zu unterscheiden. Allgemein lässt sich sagen, dass ein Kater, der mehrere Tage anhält, eine Schwangerschaft sein könnte und du so lange nicht mehr feiern solltest, bis du dir Gewissheit verschafft hast. Selbst wenn du nicht schwanger bist, solltest du dir bei einem sich über mehrere Tage hinziehenden Kater überlegen, ob du nicht besser ganz mit dem Feiern aufhörst. Bei Schwindelgefühlen musst du dich nicht zu sehr beunruhigen, solltest dich aber langsamer bewegen, damit dein Blutdruck sich an seine neue, langsamere Gangart gewöhnen kann. Sonst könnte es sein, dass du umkippst und dir eine Beule holst.

Übelkeit

Übelkeit ist für viele schwangere Frauen das Schlimmste an der ganzen Schwangerschaft. Sie kann dich zu jedem Zeitpunkt treffen, meistens passiert es jedoch um den zweiten Monat herum. Entweder kämpfen dann Frauen verzweifelt gegen ihre Übelkeit an, indem sie alles essen, was in Sichtweite ist, oder sie müssen sich schon bei dem bloßen Gedanken an bestimmte Nahrungsmittel übergeben. Man sollte annehmen, dass eine von Übelkeit geplagte Frau keinen Bissen mehr runterbringt. Weit gefehlt. Viele meiner schwangeren Freundinnen hatten fast gleichzeitig einerseits das Gefühl, zu verhungern, und mussten sich andererseits ständig übergeben. Die Schwangerschaft kann ein nagendes Unwohlsein in deinem Magen erzeugen, das mit der Seekrankheit vergleichbar ist. Im einen wie im anderen Fall ist Nahrungsaufnahme das einzige Mittel, deinen Magen wieder zur Ruhe zu bringen. Der Haken bei der Sache ist nur, dass nicht jedes Nahrungsmittel dafür geeignet ist, und die Herausforderung liegt darin, das jeweils richtige gegen die Übelkeit zu finden. Du wirst erstaunt sein, wie es dir schon beim bloßen Gedanken



an viele deiner sonstigen Lieblingsspeisen – wie zum Beispiel Käse, Fisch, Brokkoli oder Huhn – den Magen umdrehen wird.

Ein paar meiner Freundinnen traf das Schicksal besonders hart. Sie litten unter so extremer Übelkeit, dass sie oft mitten im Satz abrupt zum Schweigen gebracht wurden. Bei meiner armen Freundin Maryann war die morgendliche Übelkeit so stark, dass sie sich ohne jede Vorwarnung übergeben musste. Es gab keinerlei Anzeichen, wie ein leichtes Übelkeitsgefühl oder vermehrten Speichelfluss im Mund. In einem Moment unterhielt sie sich noch, und in der nächsten Minute ging es ihr wie in der Szene mit der Erbsensuppe in »Der Exorzist«. Sie gewöhnte sich an, möglichst ruhig zu sein und ihren Mund zusammenzupressen, um den Schaden so gering wie möglich zu halten. Auf der anderen Seite habe ich mindestens ebenso viele Freundinnen, die nie auch nur das geringste Anzeichen von Übelkeit verspürten. Das ist ein weiteres Beispiel dafür, wie es der Natur Freude bereitet, uns im Unklaren zu lassen, damit wir uns niemals völlig entspannen können.