

## **Veränderungen in der Schwangerschaft**

In der Schwangerschaft kommt es zu extremen Veränderungen im Körper der Frau. Nicht nur der Bauch und die Brust beginnen zu wachsen, auch andere nicht sichtbare Vorgänge spielen sich in der Zeit der Schwangerschaft ab. In diesem Text möchte ich Ihnen nur einige Dinge aufzählen und erklären:

- Es kommt zu einer Veränderung des Blutvolumens im Körper, da ja nun zwei Menschen versorgt werden müssen. Das Blut wird viel dünner und die Menge steigt extrem. Viele Frauen merken es durch Senkung ihres Blutdrucks und damit eventuell verbundenen Kreislaufproblemen. Um diese zu vermeiden, ist es wichtig viel zu trinken und eventuell vor dem Aufstehen ein wenig Fussgymnastik zu machen um den Kreislauf anzuregen.
- Durch die vermehrte Ausschüttung von Melanin kann es zu einer leichten Verdunklung der Hautfarbe kommen und der Bildung eines Schwangerschaftsstreifen in der Mitte des Bauches, der nach der Schwangerschaft aber langsam wieder verblasst.
- Es kommt zu einer großen Ausschüttung verschiedenster Hormone in der Schwangerschaft, die auch für die leichten Stimmungsschwankungen verantwortlich sind. Viele Frauen neigen dazu viel emotionaler auf Dinge zu reagieren, als sie es vor der Schwangerschaft getan haben. Aber keine Sorge auch dieses kleine „Problem“ wird nach der Geburt wieder besser.
- Durch die Größenzunahme der Gebärmutter kommt es zu einer räumlichen Veränderung der Organe im Bauch und damit verbunden zu einer Kurzatmigkeit und\ oder zu Verdauungsstörungen. Die Kurzatmigkeit lässt aber schon um die 36SSW nach, da sich ab diesem Zeitpunkt der Bauch senkt und damit die Lunge wieder mehr Platz zur Entfaltung bekommt. Durch die extrem große Gebärmutter kann es auch zu Sodbrennen kommen, da ein eventueller Reflux entsteht. Bei Sodbrennen kann das Trinken von Milch und Fenchel-Maishaartee, sowie das Verzehren von Mandeln sehr gut helfen. Um Verdauungsstörungen entgegen zu wirken, empfiehlt es sich abwechslungsreich und ballaststoffreich zu essen und viel zu trinken (ca. 2l). Auch ein Glas warmes Wasser auf nüchternen Magen kann helfen.
- Auch im Becken passieren viele Dinge, die Bänder lockern sich und machen das Becken daher weiter zur Geburt. Viele Frauen merken dies am so genannten „Watschelgang“, der aber sich auch schnell nach der Geburt wieder legt.