



# Beschwerden: Wie geht's mir?

## Körperliche Veränderungen und ihre Ursachen verstehen

Schwangerschaftsbeschwerden sind zwar in der Regel harmlos, trotzdem stellen sie die Vorfreude werdender Mütter ordentlich auf die Probe. Erfahren Sie in dieser Checkliste, welche Beschwerden in welchem Trimester typische Begleiter sind und was ihre Ursachen sind.

### IM ERSTEN TRIMESTER

#### • Übelkeit

Eine Überproduktion des Schwangerschaftshormons HCG ist die Hauptursache.

#### • Stimmungsschwankungen

Die Hormonüberproduktion und die neue Lebenssituation machen Freude und Sorgen.

#### • Müdigkeit

Auch hier sind die Hormone schuld. Ebenso der Stoffwechsel: Ihr Körper erbringt Höchstleistungen. Niedriger Blutdruck und Eisenmangel machen auch müde.

#### • Kurzatmigkeit

Das Atemsystem stellt sich um, die Gebärmutter drückt auf das Zwerchfell. Auch Eisenmangel macht kurzatmig.

#### • Zahnfleischbluten

Die hormonelle Umstellung macht das Gewebe in den Mundschleimhäuten anfällig für Entzündungen.

#### • Überempfindlichkeit der Brust

Hierbei handelt es sich um typische Symptome des Wachstums.

#### • Starker Harndrang

Die Nierenfunktion nimmt zu.

### IM ZWEITEN TRIMESTER

#### • Trockene, spannende und juckende Haut

Die beginnende Dehnung der Haut ist eine Ursache.

#### • Sodbrennen

Durch Muskelentspannung und Druck auf den Magen lockert sich das Ventil am Mageneingang, Säure tritt ein.

#### • Hämorrhoiden und Krampfadern

Schuld sind Extrakilos und die erhöhte Blutzirkulation.

#### • Wadenkrämpfe

Krämpfe können ein Hinweis auf Mineralstoffmangel sein.

#### • Verstopfung

Die Muskeln im Verdauungstrakt entspannen, die Darmbewegung wird langsamer.

#### • Kurzatmigkeit

Der höhere Stand der Gebärmutter und die Lage des Kindes machen kurzatmig.

### IM DRITTEN TRIMESTER

#### • Schwere Beine und dicke Füße

Wassereinlagerungen kommen vom erhöhten Blutbedarf.

#### • Harndrang und erneute Kurzatmigkeit

Organe werden von der Gebärmutter verdrängt, der Druck auf die Blase steigt.

#### • Gleichgewichtsstörungen

Der Körperschwerpunkt verschiebt sich durch den wachsenden Bauch.

#### • Rückenschmerzen

Die Wirbelsäule verformt sich ins Hohlkreuz.

#### • Ziehen im Becken

Die Bänder dehnen sich, das Baby drückt auf Unterleib und Beckengelenke.

#### • Wehenschmerzen

Zunächst Übungswehen, gegen Ende des Trimesters unregelmäßige Vorwehen.

### Die Hormone, die Hormone!

*Der veränderte Hormonhaushalt ist die Ursache für viele Schwangerschaftsbeschwerden. Doch natürliche Helfer wie Tees, Salben, Öle und Bäder können diese Beschwerden lindern. Ihr Gynäkologe und Ihre Hebamme haben Tipps parat.*