

Wie sich Ihr Körper in der Schwangerschaft verändert

In den ersten Wochen beobachten Sie möglicherweise die Frühzeichen einer Schwangerschaft. Dazu zählen die ausbleibende Regel sowie Müdigkeit, Übelkeit und erhöhte emotionale Sensibilität. Grund dafür ist der veränderte Hormonspiegel.

In dieser Zeit wächst Ihr Uterus (medizinischer Fachausdruck für Gebärmutter). Der wachsende Uterus drückt auf die Blase, weshalb Sie wahrscheinlich öfter als bisher auf die Toilette müssen.

Gleichzeitig wächst Ihre Brust, möglicherweise begleitet von einem Spannungsgefühl oder einem Kribbeln. Zum Ende des zweiten Monats intensiviert sich die Farbe der Brustwarzen und der Brustwarzenhöfe.

Ebenso kann es sein, dass es während der Schwangerschaft zu Verstopfung kommt. Sie können dies verhindern, indem Sie viel trinken und faserreiche Nahrung zu sich nehmen, beispielsweise frisches oder getrocknetes Obst, rohes Gemüse und Vollkorngetreide. Die Einschränkung des Koffeinkonsums (weniger Kaffee, Tee, Cola-Getränke usw.) und regelmäßige körperliche Betätigung können ebenso dazu beitragen, Verstopfung zu verhindern. In den ersten drei Monaten, teilweise auch noch später, können Krämpfe in den Beinen und Füßen auftreten. Grund dafür ist, dass Ihr Körper die Kalziumverarbeitung umstellt.

Zum Ende des ersten Drittels verlagert sich die Gebärmutter etwas in den Bauchbereich, so dass der Druck auf die Blase nachlässt.

