



Dr. Frans X. Plooij • Xaviera Plas

**Oje,
ich wachse!**
Schwangerschaft

Was Eltern wissen wollen

GOLDMANN

Gegen die Müdigkeit können Sie nicht viel tun. Das wäre auch nicht gut, denn es handelt sich dabei ja um keine Krankheit, sondern um ein Signal Ihres Körpers, das Sie auf jeden Fall ernst nehmen sollten. Indem Sie Ihr Leben ein wenig anpassen, können Sie alles erledigen, was Sie zu erledigen haben, und es aber trotzdem ruhig angehen lassen.

- Gehen Sie zeitig zu Bett.
- Stehen Sie rechtzeitig auf und hetzen Sie sich morgens nicht.
- Wenn möglich, fangen Sie etwas später an zu arbeiten.
- Versuchen Sie, schwierige Aufgaben oder Meetings nicht auf die Mittagszeit zu legen.
- Spielen Sie mit Ihren älteren Kindern Spiele, bei denen Sie ruhig am Tisch sitzen können.
- Erledigen Sie am Wochenende die Einkäufe für die gesamte Woche. Wenn nötig, kochen Sie die Mahlzeiten am Wochenende vor und frieren Sie sie portionsweise ein.

Apropos Bett ...

Ihr Schambereich ist jetzt besser durchblutet als vor der Schwangerschaft. Vor allem während des zweiten Trimesters, wenn die ersten negativen Begleiterscheinungen abgeklungen sind und Sie sich pudelwohl fühlen, steigt Ihre Libido. Geben Sie Ihrer Lust ruhig nach: Sex während der Schwangerschaft ist nicht schädlich. (Siehe [hier](#).)

TOILETTENTHEMEN

Wenn es etwas gibt, wovon wir nicht gerne lesen, dann wohl das, was auf der Toilette passiert. Aber während der Schwangerschaft verändert sich der Stuhlgang – Sie werden das stille Örtchen zweimal so häufig aufsuchen wie sonst. Die Schwangerschaft hat aber auch schönere Seiten: Durch die gute Durchblutung des Schambereichs wird Ihre Libido gesteigert!

Druck auf der Blase

In der ersten Phase der Schwangerschaft schlafen Sie nicht nur mehr – während der ersten vier Monate müssen Sie auch viel öfter Wasser lassen. Es erscheint Ihnen vielleicht so, als wäre es dreimal so viel, aber das stimmt nicht – Sie gehen öfter, aber es kommt auch weniger. Ihre Blase hat jetzt weniger Raum zur Verfügung als vor der Schwangerschaft, weil sich die Gebärmutter schon ziemlich breitmacht. Dasselbe gilt auf die Dauer auch für die anderen Organe: Sie müssen zusammenrücken und für die immer größer werdende Gebärmutter Platz machen.

» Ich kann keine Fernsehsendung mehr in Ruhe ansehen, und wenn ich im Auto sitze, überlege ich ständig, wo die nächste Toilette ist. Ich bin noch nie so oft aufs Klo gerannt. «

Samina, schwanger

Richtig abwischen!

Seit wir aus den Windeln heraus sind, müssen wir uns selbst den Po abwischen – doch die meisten Menschen machen es immer noch falsch. Vor allem während der Schwangerschaft kann das gefährlich werden, denn verkehrtes Poabwischen ist eine häufige Ursache von Blasenentzündungen. Also, meine Damen: immer von vorn nach hinten und nicht rauf und runter wischen!

Vorsicht: In der Schwangerschaft ist die Wahrscheinlichkeit einer Blasenentzündung größer als sonst, und die Symptome sind nicht immer so deutlich. Gehen Sie im Zweifelsfall zu Ihrem Hausarzt und bitten Sie ihn um einen Urintest. Je schneller Sie handeln, umso leichter lässt sich das Problem lösen.



Darmträgheit

Ihr Darm arbeitet langsamer, wenn Sie schwanger sind. Der Grund dafür sind die Schwangerschaftshormone. Das ist nicht angenehm, denn dadurch wird dem Stuhl mehr Feuchtigkeit entzogen, und das kann zu Verstopfung führen. Wer an Verstopfung leidet, fängt an zu pressen – vom Pressen bekommt man Hämorrhoiden. Um Ihren Darm bei seiner Arbeit zu unterstützen, sollten Sie Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse essen, aber besser kein Weißbrot oder Nudeln.

Frühstücken Sie, denn das bringt den Stuhlgang auf Trab. Auch Trockenpflaumen helfen.

Tipp bei Verstopfung: Legen Sie Ihre Füße hoch, während Sie auf der Toilette sitzen. Weil Sie entspannter sitzen, geht es leichter. Aber trotzdem gilt: Ernähren Sie sich ballaststoffreich!



Hämorrhoiden

Hämorrhoiden sind lästige Schwellungen von Blutgefäßen am Anus. Glücklicherweise bekommt sie nicht jede Schwangere. Um den Schmerz zu lindern, können Sie Eiskompressen auflegen. Außerdem sind in der Apotheke spezielle Salben erhältlich. Besprechen Sie das Problem mit Ihrer Hebamme oder Ihrem Arzt. Auf jeden Fall sollten Sie viel trinken, sich ballaststoffreich ernähren und sich ausreichend bewegen, damit der Stuhl weich bleibt.

Gut zu wissen:

- Nach vier Monaten drückt die Gebärmutter nicht mehr so auf die Blase, weil sie ab dann eher Richtung Nabel wächst.
- Gegen Ende der Schwangerschaft müssen Sie allerdings wieder öfter zur Toilette, weil dann der Kopf des Babys auf Ihre Blase drückt.

UNTER HOCHSPANNUNG

Spannung gehört dazu. Ihre Brüste spannen, und Ihre Haut spannt. Und Sie könnten auch wirklich Verspannungen kriegen, wenn Sie daran denken, was Sie jetzt nicht mehr dürfen bzw. was Sie jetzt tun müssen. Ganz zu schweigen von dem, was Ihr Körper alles tut, um der Gebärmutter Platz zu machen.

Extremes Wachstum sorgt für Juckreiz

Wenn Sie Kinder fragen, was bei einer Schwangerschaft passiert, antworten sie: Dann wächst der Bauch. Bis Sie selbst schwanger werden, denken Sie das wahrscheinlich auch. Sobald Sie aber schwanger sind und in den Spiegel gucken, werden Sie merken, dass Brüste und Po mitwachsen. Dieses extreme Wachstum verlangt Ihrer Haut einiges ab – das macht sich durch Juckreiz bemerkbar. Manchmal verläuft das Wachstum so rasant, dass das Bindegewebe reißt und Schwangerschaftsstreifen entstehen. (Siehe [hier](#).)

12 Kilogramm mehr

»Oje, ich wachse!« – das könnte sicher auch eine Schwangere von sich behaupten. Wussten Sie, dass Sie während der Schwangerschaft im Schnitt 12 Kilogramm zunehmen? Folgendermaßen verteilt sich das zusätzliche Gewicht:

| | |
|------------------------------|--------|
| Baby | 3500 g |
| Fruchtwasser | 800 g |
| Plazenta und Fruchtblase | 750 g |
| zusätzliches Blut der Mutter | 1450 g |
| Brüste | 400 g |
| Gebärmutter | 1000 g |
| zusätzliches Fett | 2100 g |
| zusätzliche Feuchtigkeit | 2000 g |

Nichts übertreiben – ein Wegweiser durch die Verbote

Während der Schwangerschaft können Sie sich pausenlos anhören, was Sie dürfen und was nicht. Wirklich wichtig sind folgende Dinge:

- Keine Diät machen, sondern sich einfach gesund ernähren.

- Keine Medikamente einnehmen, wenn nicht unbedingt nötig – und immer in Absprache mit dem Arzt!
- Nicht rauchen (die Gelegenheit, um endgültig aufzuhören!).
- Keinen Alkohol trinken, auch kein »Gläschen«. Viele Frauen glauben immer noch, dass ein Glas doch nichts schaden kann, aber das ist ein Märchen. Jetzt ist völlige Abstinenz angesagt!
- Meiden Sie den Kontakt mit Strahlung und Chemikalien, Menschen mit ansteckenden Krankheiten und Katzenurin. (Das Katzenklo muss also jemand anderes saubermachen ... Tragen Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe!)
- Kaffee dürfen Sie trinken, aber bitte nicht so viel!
- Bleiben Sie nicht den ganzen Tag auf Ihren vier Buchstaben sitzen, sondern bewegen Sie sich! Übermäßig anstrengender Sport ist allerdings natürlich nicht zu empfehlen.
- Stress ist nicht gut für Sie und das Baby. Vermeiden Sie jede übermäßige Belastung. Manchmal lässt es sich vielleicht nicht ganz umgehen, aber versuchen Sie den Stress möglichst gut zu verarbeiten. Das wirkt auch schon entspannend.
- Tragen Sie keine schweren Gegenstände. Ihre Bauchmuskeln funktionieren nicht mehr optimal, so dass Ihre Rückenmuskulatur die ganze Arbeit allein machen muss.
- Denken Sie gut nach, bevor Sie bedeutsame Entscheidungen treffen oder wichtige Informationen ausplaudern. Da Ihre Hormone kopfstehen, könnten Sie womöglich Dinge machen, die Ihnen hinterher leidtun ...

Gut zu wissen:

- Juckende Stellen können Sie kurz kalt abwaschen und danach mit Mentholpuder bestäuben. Merken Sie sich das auch für später, wenn Ihr Kind einmal juckenden Ausschlag bekommen sollte.
- Es sieht so aus, als würden ältere Schwangere nicht so oft Probleme mit Juckreiz, dafür aber mit Schwangerschaftsstreifen haben.
- Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bietet eine Reihe von Ratgebern zum Thema Rauchen und Schwangerschaft zum kostenlosen Download an: www.bzga.de