





1. Trimenon

Übelkeit und Erbrechen, Verstopfung, Müdigkeit und Dehnungsstreifen sind leider im 1. Trimenon normal. Unsere Übungen und Tipps verschaffen dir Linderung.

Was passiert im 1. Trimenon?

Dein Körper stellt sich jetzt auf die Schwangerschaft ein. Dadurch kommt es zu typischen Beschwerden, die aber in der Regel ab der 13. Schwangerschaftswoche wieder nachlassen.

Wahrscheinlich hast du vor einiger Zeit voller Freude deinen positiven Schwangerschaftstest in Händen gehalten. Jetzt befindest du dich im 1. Trimenon (auch 1. Trimester genannt). Das erste Schwangerschaftsdrittel umfasst die Wochen 1 bis 12 deiner Schwangerschaft und ist eine sehr wichtige Zeit – vor allem für die Entwicklung deines Babys. Die befruchtete Eizelle entwickelt sich vom Embryo zum Fötus (9. Schwangerschaftswoche) und seine Organe fangen an zu arbeiten. Schon ab der 6. Schwangerschaftswoche beginnt das Herz zu schla-

gen. Am Ende des ersten Trimenons ist die kritische Phase einer Schwangerschaft meist vorbei. Dein Baby ist nun 6 cm lang und wiegt etwa 20 Gramm. Ohren und Augen sind bereits angelegt.

Für dich bedeutet das 1. Trimenon eine große körperliche, hormonelle und emotionale Veränderung. Dein Körper stellt sich auf eine andere Zeit ein – in dir wächst ein neuer Mensch heran. Das sorgt für ein wohliges Glücksgefühl, dem Gefühl »des kleinen süßen Geheimnisses«, es kostet aber auch Kraft und Ener-

gie. Und möglicherweise müssen du und dein Partner oder deine Partnerin auch lernen zu akzeptieren, dass sich durch die Schwangerschaft euer Leben bedeutend verändern wird: Ihr seid nicht mehr nur ein Paar, ihr werdet Eltern.

Gut möglich, dass du unter Übelkeit und Erbrechen leidest. Auch Verstopfung und Müdigkeit gehören zu den häufigen Beschwerden im 1. Trimenon. Das liegt an deinem veränderten Hormonhaushalt, der auch für die Dehnungsstreifen auf deiner Haut verantwortlich ist. Dagegen kannst du jetzt schon etwas tun, obwohl dein Bauch erst im 2. Trimenon deutlich wachsen wird.

Diese ersten 12 Wochen sind ein Wechsel von Freude und auch Ängsten vor möglichen Risiken. Wenn das 1. Trimenon vorbei ist, sinkt das Risiko für eine Fehlgeburt enorm und du kannst aufatmen. Sei nun besonders achtsam, was deine Ernährung betrifft: Sie sollte abwechslungsreich und ausgewogen sein (Seite 34). Rauchen und Alkoholkonsum sind tabu, sobald du weißt, dass du schwanger bist.

Für die Entwicklung deines Babys sind Folsäure und Jod sehr wichtig. Am besten nimmst du sie ein, sobald du schwanger werden möchtest, und bis zum Ende der Schwangerschaft. Ebenfalls notwendig sind B-Vitamine, die Vitamine C und E, Zink, Magnesium und Omega-3-Fettsäuren.

Je nach Befinden kannst du deine sportlichen Betätigungen, mit Ausnahme von Bauchmuskelübungen, fortsetzen. Nur schwereres Heben solltest du unbedingt vermeiden.

Für die aufkommenden Fragen in dieser Zeit empfehle ich dir, schon frühzeitig Kontakt zu einer Hebamme deines Vertrauens aufzunehmen, die dich begleitet und unterstützt. Außerdem wirst du alle vier Wochen zur Vorsorge zu deiner Frauenärztin gehen. Zwischen der 9. und 12. Schwangerschaftswoche steht das erste große Ultraschall-Screening an und der voraussichtliche Entbindungstermin (ET) wird errechnet.

Übelkeit und Erbrechen

Übelkeit und Erbrechen sind weit verbreitet und gehören zu den unangenehmsten Beschwerden. Aber sie verschwinden meist am Ende des 1. Trimenons wieder.

Zu Beginn der Schwangerschaft tritt Übelkeit bis hin zum Erbrechen oft auch mehrmals täglich und besonders am Morgen auf. Oft dauern das bis zur 12., manchmal auch bis zur 16. Schwangerschaftswoche an, verschwindet danach aber glücklicherweise meist völlig. Nur in selten Fällen bleibt beides bis zum Ende bestehen. Diese Übelkeit kann durch den Anstieg der Hormone Östrogen und hCG ausgelöst werden. Wenn du schwanger bist, lässt sich hCG in deinem Blut und Urin nachweisen – es ist für den positiven Schwangerschaftstest verantwort-

lich. Es erhält die Schwangerschaft aufrecht und stimuliert die Produktion von Progesteron. Aber auch Schlafmangel, ein niedriger Blutzucker und bestimmte Gerüche können für die Übelkeit verantwortlich sein.

Tipps gegen Übelkeit und Erbrechen:

- Versuche, auf deinen Körper zu hören. Spüre in dich hinein, was du magst und was nicht.
- Blähendes wie Zwiebeln und Kohl sowie schwer Verdauliches wie Paprika und Mais solltest du meiden. Auch Kaf-

fee solltest du nicht mehr trinken. Versuche, auch starke Gerüche, die du als unangenehm empfindest, zu meiden. All das kann Brechreiz und Übelkeit auslösen.

- Leicht verdauliche und auch warme Speisen können hilfreich sein, besonders Haferschleim, Kartoffelpüree, Naturjoghurts und Nudeln sind gut verträglich.
- Bei starker Übelkeit kann es hilfreich sein, über den Tag verteilt lieber kleine Snacks zu essen als deine üblichen drei großen Mahlzeiten. Gut geeignet sind zum Beispiel Zwieback und Bananen.
- Längere Phasen ohne Nahrungsaufnahme können die Übelkeit verstärken.
- Magenschonende Tees mit Kamille, Fenchel, Ingwer und Melisse tun gut.
- Achte bei häufigem Erbrechen auf eine gute Zahn- und Mundhygiene. Putze die Zähne jedoch nie nach dem Erbrechen, weil die Magensäure deinen Zahnschmelz angreift. Warte deshalb mit dem Putzen etwa 30 bis 60 Minuten.
- Möglicherweise helfen dir auch homöopathische Mittel wie Nux Vomica in Form von Globuli, die du gut in deiner Handtasche mitnehmen kannst, sodass du sie immer griffbereit hast. Frage hierzu deine Hebamme, vielleicht kann sie dir auch noch andere Globuli nennen.

Wichtig

Sollten deine Beschwerden bzw. das Erbrechen so stark werden, dass du weder Flüssigkeit noch Nahrung bei dir behältst, suche das Gespräch mit deiner Frauenärztin.

Möglicherweise kann sie dir Medikamente verordnen, die du zu Hause einnehmen kannst. Wenn es gar nicht besser wird, hilft dir ein kurzzeitiger stationärer Aufenthalt mit Infusionstherapie.



- In der Schwangerschaft kommt es zu einem raschen Anstieg verschiedener Hormone in deinem Körper. Vitamin B₆ dient der Regulation dieser Hormone. Es fördert außerdem den Anstieg der roten Blutkörperchen, dies kann der durch das Erbrechen bedingten Müdigkeit entgegenwirken. Man mutmaßt, dass eine zusätzliche Gabe von Vitamin-B₆-Präparaten hilfreich sein kann. Kontraindikationen sind uns nicht bekannt. Frage am besten auch hierzu deine Hebamme.
- Eine Akupunktur legen wir dir wärmtens ans Herz.

Atemübung – zur Ruhe kommen

» Manchmal ist alles zu viel und du wirst unruhig. Atme tief ein und aus – das hilft auch gegen Übelkeit.

Ausgangsstellung: Leg dich bequem auf den Rücken. Deine Beine sind leicht angestellt und dein Oberkörper liegt etwas erhöht.

Ausführung: Leg deine Hände ganz entspannt auf deinen Bauch. Versuche, dich auf deine Atmung zu konzentrieren: Der Atem kommt und geht von allein, du

brauchst nichts dafür zu tun. Atme ruhig durch deine Nase ein und durch den leicht geöffneten Mund wieder aus. ❶

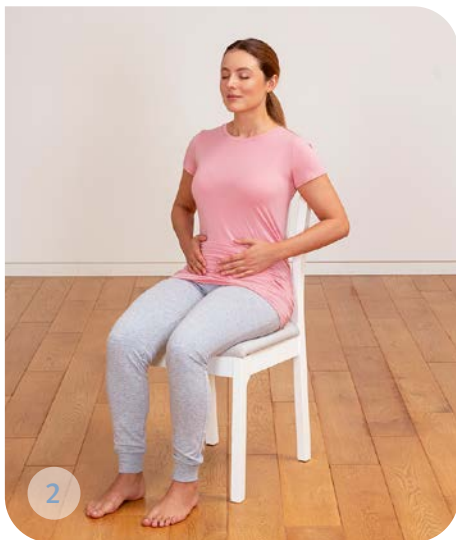
Wiederholungen: Atme so etwa 5 Minuten lang, immer, wenn du Übelkeit verspürst. Gerne auch mehrmals täglich.

Variante: Diese Übung kannst du auch gut im Sitzen auf einem Stuhl oder Sessel durchführen. ❷

Tipp: Schließe bei dieser Übung die Augen, dann kannst du dich besser auf deinen Atem konzentrieren.

Wirkung: Durch das bewusste Atmen kommt dein Körper zur Ruhe. Durch die Konzentration auf deinen Atem wirst du von der Übelkeit abgelenkt. Außerdem wirst du besser mit Sauerstoff versorgt.





Venenpumpe – bringt den Kreislauf in Schwung

» Kleine Übung mit großer Wirkung: Die Venenpumpe aktiviert den Kreislauf und verbessert die Durchblutung.

Ausgangsstellung: Leg dich bequem auf den Rücken und achte auf eine weiche Unterlage, um den Druck auf deinen Rücken zu minimieren. (Das hängt mit dem Vena-cava-Syndrom zusammen, Seite 39.) Wenn es dir angenehm ist, leg dir ein flaches Kissen unter den Kopf. Deine Beine sind gestreckt.



Ausführung: Mobilisiere deine Füße: Du kannst sie abwechselnd kreisen ❶ oder hochziehen und strecken. ❷

Wiederholung: Diese Übung kannst du jeden Morgen etwa 1 Minute lang machen.

Variante: Du kannst die Übung auch morgens auf der Bettkante im Sitzen durchführen.

Wirkung: Diese einfache Übung bringt den Kreislauf in Schwung, fördert die Durchblutung, unterstützt die Venenpumpe und lenkt dich vielleicht auch etwas von deiner morgendlichen Übelkeit ab.



Verstopfung

Eine Verstopfung ist unangenehm, sie lässt sich aber gut beheben, wenn du auf eine ballaststoffreiche Ernährung und viel Bewegung achtest.

Eine anfängliche, hormonell bedingte Verstopfung kannst du mit unseren Tipps und Übungen gut in den Griff bekommen. Allerdings kann sie später wiederkehren, falls es nötig werden sollte, dass du Eisenpräparate einnimmst. Nimm aber nur dann ein Eisenpräparat zu dir, wenn bei dir tatsächlich ein Eisenmangel nachgewiesen wurde.

Zur Feststellung eines Eisenmangels wird bei der Vorsorgeuntersuchung durch eine Blutentnahme der Hämoglobin-Wert (Hb) ermittelt. Oftmals reduziert er sich

trotz guter Ernährung am Ende deiner Schwangerschaft, weil dein Blutvolumen (Plasma) zunimmt, die Zahl deiner Blutkörperchen, also auch der Erythrozyten, die das Hämoglobin und somit das Eisen enthalten, jedoch nicht.

Solltest du verschriebene Eisenpräparate nicht vertragen, weil sie bei dir zur Verstopfung führen, sprich es offen an. Deine Hebamme kann dir helfen, alternative Mittel zu finden, zum Beispiel Floradix Kräuterblut. Auch Magnesium (250 mg 1 × täglich) hilft häufig, weil es oft einen