



Checkliste Körperliche Veränderung

 Für jeden sichtbar ist bei der körperlichen Veränderung einer Schwangeren die Gewichtszunahme. Doch nicht nur das ändert sich - die Schwangerschaftshormone bewirken eine überaus umfangreiche Wandlung des Körpers, die Sie aus dem weiteren Verlauf entnehmen können.

Organe

- Herz-Kreislauf-System
- Gebärmutter
- Magen
- Leber
- Nieren
- Darm-Trakt
- Beckenvenen
- Wasseransammlung

 Sehr früh macht sich in der Schwangerschaft die Veränderung des Herz-Kreislauf-Systems bei der Frau bemerkbar. Das Blutvolumen steigt und führt zu einem höheren Puls, sowie einer Erweiterung der Blutgefäße. Die Gewichtszunahme bewirkt zudem einen Anstieg der Nierendurchblutung, wodurch dementsprechend mehr Urin produziert wird.

Hinzu kommt die erhebliche Vergrößerung der Gebärmutter mit dem Wachsen des Fötus. Die Größe ändert sich sogar um das 30-fache und nimmt daher so viel Platz im Körper ein, dass die Schwangere zunehmend schwerer atmen kann. Die Lungen können sich daher nicht vollständig ausdehnen und es kommt zur Kurzatmigkeit. Gleichmaßen wird der Magen verdrängt, was die typischen Beschwerden während der Schwangerschaft hervorruft: Sodbrennen und/oder Verstopfungen. Darüber hinaus drückt die Gebärmutter auch auf die Blase, was zu einem anhaltenden Harndrang führen kann. Diese Beschwerden verschwinden jedoch meist nach der Entbindung.

Weitere aus o.g. Thematik entstehende Beschwerden können sein:

- Krampfadern
- Ödeme
- Hämorrhoiden



Die Krampfadern entstehen durch das Drücken auf Ihren Beckenvenen, was Blutstau in Ihren Beinvenen auslösen kann. Die Folge davon: Krampfadern. Bleiben Sie deshalb in Bewegung und legen Sie regelmäßig Ihre Beine hoch um dem vorzubeugen. Ebenso kann das Tragen von sogenannten Stützstrümpfen bei der Vorbeugung helfen.

Hämorrhoiden werden durch das Drücken der Venen in der Nähe des Dickdarms verursacht, welche sich jedoch mit den entsprechend passenden Cremes behandeln lassen. Des Weiteren kann sich durch die Schwangerschaft Wasser im Körper bzw. im Gewebe ansammeln, wodurch die Gliedmaßen „einschlafen“ können.

Gewichtszunahme




In einer Schwangerschaft können Frauen sorglos bis zu 15kg zunehmen. Doch bei Übergewicht und Ähnlichem sollten Schwangere versuchen diese Grenze nicht zu überschreiten. Jede werdende Mutter sollte sich deshalb ausgewogen ernähren und sich regelmäßig körperlich betätigen. Empfehlenswert sind Sportkurse für Schwangere, die genau an die Anforderungen dieser angepasst sind. Sie stärken das Immunsystem sowie bestimmte Körperteile, sodass Ihnen die Entbindung leichter fallen wird.

Brüste




Anhand der sogenannten Schwangerschaftshormone vergrößert sich nicht nur die Gebärmutter, sondern auch die Brustdrüsen. Die Brüste nehmen an Volumen und Gewicht zu, weshalb die Dehnung des Unterhautbindegewebes zu Schwangerschaftsstreifen führen kann. Mit den Brustdrüsen weiten sich auch die Brustwarzen der Frau aus. Darüber hinaus werden sie dunkler und abgehärtet für das künftige Stillen des Kindes. Um die Brustwarzen weiterhin abzu härten existieren einige Übungen, die Sie von Ihrer Hebamme erfahren können..

Rücken


 Insbesondere im letzten Trimester klagt ein Großteil der Schwangeren über Rückenschmerzen. Das liegt an der zunehmenden Last des heranwachsenden Fötus, wodurch sich ein Hohlkreuz bei den betroffenen Frauen bildet. Ihre Rückenmuskulatur wird durch dieses Gewicht überanstrengt, weshalb Sport während der Schwangerschaft helfen kann. In speziellen Schwangerschaftskursen lernen Sie Übungen kennen, die Ihren Rücken sowie Beckenboden stärkt. Folglich kann das Ihre bevorstehende Geburt zusätzlich erleichtern.

Zähne

 Ungeachtet der oben erläuterten Auswirkungen, kann eine vermehrte Speichelproduktion bei Schwangeren auftreten. In diesem Zusammenhang kommt es bekanntermaßen zu dem ausgeprägten Schwangerschaftserbrechen. Die Speichelzusammensetzung verändert sich gleichermaßen durch die veränderte Durchblutung in der Mundschleimhaut, was die Zähne für Karies anfälliger macht. Durch die Schwangerschaft (und die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten) entsteht ferner eine erhöhte Nährstoffzufuhr. Für die Zähne sind zwei davon sehr wichtig: Fluorid wie auch Kalzium. Diese Nährstoffe schützen die Zähne vor Karies und härten sie ab.

Des Weiteren wachsen die Blutgefäße durch die Schwangerschaftshormone in den Zähnen, was zu empfindlichen Zahnfleisch und Bluten führen kann. Schwangere Frauen sollten deshalb ihren Mund einschließlich der Zähne reichlich pflegen. Bei Zahnfleischbluten kann Ihnen außerdem ein Zahnfleischbalsam helfen. Oftmals zahlt die Krankenkasse Ihre Zahnarztbehandlungen während der Schwangerschaft, weshalb zu raten ist die Zahnarztpraxis regelmäßig zu besuchen.


Haut

 In Ihrem letzten Schwangerschaftsdrittel verändert sich ebenso die Hautpigmentierung. Betroffen sind vor allem dunkelhaarige Frauen bei denen sich Vulva, After, Nabelbereich und Brustwarzen stark färben. Besonders im Gesicht können Pigmentflecken entstehen, die sie jedoch meist nach der Entbindung zurückbilden. In manchen Fällen können trotzdem leichte Flecken zurückbleiben. Dies betrifft vorwiegend Frauen, die hormonelle Verhütungsmittel zu sich genommen haben.

Weiterhin verdünnt sich die Haut. Das bedeutet, dass die darunter liegenden Blutgefäße zu sehen sind. Die Haut sieht demnach bläulich aus und kann zu Schwangerschaftsstreifen führen - auch Striae genannt. Dagegen gibt es keine Therapie, da es meist auf die Veranlagung


ankommt. Indessen wirkt sich regelmäßiges Eincremen oder Massieren der jeweiligen Körperstellen mit den passenden Cremes oder Ölen positiv aus.

Hormone

 Im Verlauf der Schwangerschaft bilden sich vielfältige Hormone. Sie sind für die Entwicklung des Fötus sowie für die körperliche Veränderung der Schwangeren zuständig. Letztes bereitet die werdende Mutter auf die bevorstehende Entbindung vor. Sie verändern diesbezüglich das Gewebe und die Knochenstruktur. Das Becken weitet sich beispielsweise dadurch aus. Die Hormone sind bei den folgenden Veränderungen gleichfalls beteiligt:

- Mund-Darm-Trakt
- Ausscheidungsorgane
- Verdauungssysteme
- Herz-Kreislauf-System
- Haut

Immunsystem & Stoffwechsel

 Wissenswert ist, dass das Immunsystem der Schwangeren den Fötus als Fremdkörper wahrnimmt. Aus diesem Grund werden spezielle Antikörper für die Neutralisation des Abwehrmechanismus geschaffen. Durch diesen Vorgang kann eine mögliche Abstoßung bei der Frau verhindert werden. Erstmals ab der 20. Schwangerschaftswoche überträgt die werdende Mutter Antikörper durch das Blut auf das Kind. Diese schützen den Säugling bis zu einem halben Jahr nach der Entbindung vor Krankheitserregern.

- ✓ GMP-zertifizierte Laborqualität
- ✓ Spezial-Kurierservice



DEUTSCHE
STAMMZELLEN-
BANK
WIR GEBEN DEM LEBEN NEUE CHANCEN.



Kostenlose Beratung
Tel: 0800 / 3223221

Wir freuen uns auf Ihren Kontakt



DEUTSCHE STAMMZELLENBANK GMBH
Neuer Wall 50
20354 Hamburg
Info@deutsche-stammzellenbank.de
0800 / 322 322 1

Noch wissensdurstig? Hier erfahren Sie mehr:

-  [Klinikfinder >>](#)
-  [Hebammenliste >>](#)
-  [Gynäkologenliste >>](#)
-  [Weitere Checklisten >>](#)
-  [Fragen zur Geburt >>](#)
-  [Stammzelleneinlagerung >>](#)