

nicht zu stark wird. Nicht unerwähnt darf das größte Pfund bleiben: die Gewichtsveränderung. Woche für Woche geht für Schwangere die Waage in Richtung Wahnsinn. Es gab Momente, da schaute auch ich in den Spiegel und erkannte mich kaum wieder.

Ja, ich gebe dir recht: Das ist schon viel, was eine Frau mitmachen muss. Aber die körperlichen Veränderungen in der Schwangerschaft darf und muss man positiv sehen. Da entsteht gerade ein neues Leben, da sollte doch niemand über ein paar Extra-Kilos nachdenken. Es geht nur um eine kurze Phase, hinterher kannst du wieder zu deiner alten Form zurückkehren. Ich fühlte mich jedenfalls mit jeder Veränderung

wirklich wohl, ich liebte meinen Bauch und seine Form sehr. Zum ersten Mal in meinem Leben zog ich ihn am Strand nicht mehr ein, sondern streckte die Kugel stolz raus. Ein schönes Gefühl. Weitere Schwangerschaftspluspunkte sind kräftigere und vollere Haare (danke, liebe Hormone!) und eine strahlende Haut, der Schwangerschaftsglow. Der liegt an der verbesserten Durchblutung und den kleinen Wassereinlagerungen, die die Haut aufpolstern.

Natürlich ist nicht alles nur rosa. Zum Beispiel haben viele Frauen unter einer Schwangerschaftsakne zu leiden. Statt eines tollen Glows entstehen viele kleine Pickel. Die bis zur Geburt bleiben können. Aber:

Eine seifenfreie, schonende Hautreinigung, regelmäßige Peelings und Heilerdemasken helfen dir, das Ganze in den Griff zu bekommen. Achte zudem auf deine Zähne, in der Schwangerschaft ist Zahnfleischbluten keine Seltenheit. Das macht die Zähne jedoch anfälliger für Karies. Die alte Volksweisheit „Jede Schwangerschaft kostet die Frau einen Zahn“ beruht also auf einem berechtigten Hintergrund. Damit es bei dir nicht so weit kommt, sind verstärkte Pflege und regelmäßige Zahnarztkontrollen Pflicht. In puncto Zahnreinigung existieren verschiedene Meinungen. Ich wurde damals abgewiesen, weil das Zahnfleisch dafür zu empfindlich sei. Jedoch erzählte mir eine Bekannte, dass ihr Zahnarzt eine

„Prophylaxe für Schwangere“ anbietet, also eine Reinigung speziell für werdende Mamas. Gerade wenn du dich in den ersten Monaten viel übergeben musstest und jedes Zähneputzen eine echte Qual war, solltest du dich – sobald es dir wieder besser geht – nach diesem Angebot erkundigen.

Auch von meinen Freundinnen (und deren Männern) weiß ich: Schwangere sind manchmal ziemlich sentimental. Schon die kleinste Kleinigkeit bringt Bald-Mamis zum Weinen. Zum Beispiel, wenn sie sich nicht ganz so wohl in ihrer Haut fühlen. Ich dachte teilweise auch: „Was passiert hier eigentlich gerade? Du hast da drei dicke Kugeln am Oberkörper, kein BH passt mehr

und alle geliebten Skinny-Jeans müssen in den Keller.“ Aber zum Glück gehen diese Augenblicke schnell vorbei. Denke immer daran: Das ist normal. Jeder Frau mit Babybauch geht es so. Selbst den Frauen, die ihre Gefühle gut zu verbergen wissen. Versuche stattdessen, die Zeit zu genießen. Sie ist einfach etwas ganz Besonderes.

## *Typische Veränderungen in der Schwangerschaft*

### **1. Trimester (SSW 1 bis SSW 12)**

- › Die Brustwarzen färben sich dunkel
- › Die Brüste spannen