



Mutter werden ist kein Kinderspiel

Ein altes Sprichwort lautet: „Mutter werden ist nicht schwer, Mutter sein dagegen sehr!“. Mit ziemlicher Sicherheit stellt Frau es sich einfach vor Mutter zu werden, und auch im Mutter sein sieht man zunächst keine größeren Herausforderungen. Doch wer erst einmal die Erfahrung gemacht hat, Mutter zu werden, der wird dieses Sprichwort zu 90% dementieren. Dass **Mutterwerden kein Kinderspiel** ist wissen vor allem jene Frauen, die eine nicht ganz so einfache Schwangerschaft hinter sich haben oder bei denen es in der Schwangerschaft zu Komplikationen gekommen ist.

Vor allem zu Beginn der Schwangerschaft haben viele Frauen mit einer enormen körperlichen Umstellung zu kämpfen was sich oftmals in Müdigkeit, Heißhungerattacken, Trägheit und Übelkeit auswirkt. Eine Schwangerschaft bedeutet für jede Frau nicht nur eine körperliche Umstellung in Bezug auf die Gewichtszunahme und das Wachstum des Bauches, sondern auch eine enorme hormonelle Umstellung, für viele sogar eine Herausforderung. Der weibliche Körper weiß nämlich, daß **Mutter werden kein Kinderspiel** ist, dieser muss von nun an nämlich auf Hochtouren arbeiten und ein zweites kleines Lebewesen mitversorgen. Bis die Einzimmerwohnung in Ihrem Bauch so eingerichtet ist wie es sich gehört dauert es schließlich ein Weilchen und es gibt eine ganze Menge zu tun. Die Gebärmutter muss sich ausdehnen um Platz für den kleinen Neuankömmling zu schaffen, die Mutterbänder müssen sich dehnen um das Gewicht tragen zu können, die Plazenta muss sich bilden um eine optimale Versorgung gewährleisten zu können und das Herz muss plötzlich mehr Blut als sonst durch den Körper pumpen, um nur einige Punkte zu nennen.

Was beim Mutter werden beachtet werden sollte

Wenn Frau hier nicht genau auf ihren Körper hört kann es mitunter auch schon einmal passieren, dass dieser Warnsignale wie beispielsweise Müdigkeit aussendet, dieses ist nämlich immer ein Zeichen dafür, dass man zurückstecken sollte und sich vielleicht doch ein bisschen viel zugemutet hat. Legen Sie sich regelmäßig hin und gönnen Sie sich auch mal zwischendurch Ruhepausen, in denen Sie einfach Ihre Beine hochlegen und relaxen. Auch genügend Flüssigkeit sollte eine schwangere Frau zu sich nehmen, um den Wasserhaushalt stabil zu halten, empfohlen werden immerhin 2,5 Liter pro Tag. Auch jene Frauen, die während der Schwangerschaft Blutungen hatten wissen, dass **Mutterwerden kein Kinderspiel** ist - Blutungen in der Schwangerschaft sind nämlich keinesfalls normal und gehören unbedingt untersucht und abgeklärt.

Für rund 10 % aller schwangeren Frauen ist das **Mutter werden** jedoch wirklich ein **Kinderspiel**: sie haben kaum Beschwerden im ersten Trimester, und auch die beiden anderen Trimester gehen beinahe „spurlos“ an ihnen vorüber, bis auf die Tatsache, dass der Bauch um einiges größer wird. Keine Schlappeheit, kaum Müdigkeit und auch kein Ziehen im Bauch oder im Rücken. Herzlichen Glückwunsch! Mutterwerden ist also in manchen Fällen doch ein Kinderspiel...

Autor: Redaktion / Katrin

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Die 10 besten Tipps für die Schwangerschaft](#)
- ▶ [Mutter werden und Mutter sein](#)
- ▶ [Mutter werden mit 40](#)

[zum Artikel Mutter werden ist kein Kinderspiel](#)