



## Die fünf häufigsten Fragen werdender Mütter

Werdende Mütter haben viele Fragen. Hier die wichtigsten Antworten.

### Frage: Wieviel Gewichtszunahme ist „normal“ in der Schwangerschaft?

**Gewichtszunahme** während der Schwangerschaft ist nicht nur „normal“, sondern auch notwendig. Die meisten Frauen nehmen während der Schwangerschaft etwa 8-12 kg zu. In der ersten Hälfte der **Schwangerschaft** führen vor allem die körperlichen Veränderungen der Frau zu dem Kilogramm-Zuwachs, in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft sorgt dann auch das Kind verstärkt für neue Werte auf der Waage. Werdende Mamas müssen während der Schwangerschaft übrigens nicht „für zwei“ essen! Bei „normalen“ Essgewohnheiten (nach Möglichkeit viel Obst und Gemüse) ist Ihr Baby auf jeden Fall gut versorgt.

### Frage: Was „darf“ ich in der Schwangerschaft nicht mehr?

Rauchen, Alkohol und illegale Drogen können das Ungeborene Kind stark schädigen. Daher gilt während der **Schwangerschaft**: Finger weg von diesen Substanzen! Auch die Einnahme von Medikamenten kann Risiken für das Ungeborene mit sich bringen und sollte in jedem Fall vorab mit dem Frauenarzt besprochen werden. Alle Sportarten mit einem eher hohen Sturz- und Verletzungsrisiko sollten Sie - genauso wie auch zu viel Anstrengung und Stress - eher meiden. Schwimmen, langsames Joggen sowie Spaziergehen können sich dagegen sehr gut auf Sie und Ihr ungeborenes Kind auswirken.

### Frage: Ist Sex in der Schwangerschaft schädlich?

Wenn keine Beschwerden, wie Blutungen oder Infektionsgefahr vorliegen, spricht bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf nichts gegen Geschlechtsverkehr. Manche Ärzte raten aber von „untypischen“ Sexualpraktiken ab. Die Angst, dass ein Orgasmus Wehen auslösen kann, ist unbegründet. Erst in der Zeit um den Geburtstermin kann der Geschlechtsakt wehenauslösend wirken.

### Frage: Was soll ich bei Blutungen in der Schwangerschaft tun?

Beim Auftreten von Blutungen sollten Sie immer möglichst rasch einen Arzt, beziehungsweise eine Klinik aufsuchen oder kontaktieren. Grund zur Sorge besteht in den meisten Fällen aber nicht. So können auch „harmlose“ Vorgänge, wie etwa eine Veränderung am **Muttermund**, zu leichten Blutungen führen. Manchmal kann eine Blutung aber auch ein Hinweis auf eine drohende Fehlgeburt sein. Jede Blutung sollte daher unbedingt fachärztlich untersucht werden.

### Frage: Ist meine Schwangerschaft ganz sicher?

Im Falle eines positiven **Schwangerschaftstests** sind Sie mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit schwanger. Falsche „negative“ Ergebnisse kommen etwas häufiger vor als falsche „positive“ Ergebnisse. Im Zuge einer Ultraschalluntersuchung bei Ihrem Frauenarzt kann schon drei Wochen nach dem Ausbleiben der Periode (fallweise sogar schon früher) festgestellt werden, ob Sie schwanger sind.

Autor: BabyExpress

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Katzen und die Schwangerschaft
- ▶ Haare färben in der Schwangerschaft
- ▶ Koffein und Kaffee in der Schwangerschaft

zum Artikel Die fünf häufigsten Fragen werdender Mütter