



## Podcast-Serie „Babyharmonie“

### Folge 2: Schwanger oder nicht?

Ungewöhnliche Gelüste, Erschöpfung oder Stimmungsschwankungen – Anzeichen für eine Schwangerschaft gibt es mehr als genug, doch nur die wenigsten davon sind eindeutig. Vor allem Frauen, die sich seit längerem ein Kind wünschen, fallen häufig auf unsichere Signale herein. Wer an keiner Bäckerei vorbeilaufen kann, ohne sich ein Schokocroissant zu kaufen, ist also nicht unbedingt schwanger. Plötzlicher Heißhunger könnte aber dennoch ein Hinweis sein, immerhin bemerken fast 85 Prozent der Schwangeren diese Symptome. Die klassische Kombination aus Gewürzgurken und Schokolade spricht jedoch die wenigsten an: Knapp die Hälfte hat ausschließlich Lust auf Süßes wie Eiscreme oder Kuchen, nur ein Fünftel liebt dagegen eher Saures.

Auch der Geruchssinn verändert sich. Was vor kurzem noch angenehm duftete, kann für schwangere Frauen plötzlich unerträglich sein. „Während einer Schwangerschaft kommt es zu einem starken Hormonanstieg, vor allem von HCG, Progesteron und der Östrogene. Dadurch werden Frauen körperlich und seelisch sensibler. Fast drei Viertel der Schwangeren haben zum Beispiel mit Übelkeit zu kämpfen. Auch ein Spannungsgefühl in den Brüsten und leichte Unterleibskrämpfe können nach der Befruchtung vorkommen. Häufig leiden schwangere Frauen in den ersten Wochen auch unter Erschöpfung und Antriebslosigkeit“, erklärt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse.

Schon zu Beginn der Schwangerschaft bemerken fast alle Frauen, dass sie häufiger zur Toilette müssen. Grund dafür: Die verstärkte



Durchblutung regt die Nierentätigkeit an, zudem drückt die wachsende Gebärmutter mehr und mehr auf die Blase.

Die deutlichsten Signale sendet jedoch das Ungeborene selbst. Morgens nach dem Aufwachen liegt die Körpertemperatur normalerweise bei etwa 37 Grad. Bei einer Schwangerschaft erhöht sie sich um etwa 0,5 Grad und bleibt auf diesem hohen Niveau. Um sicher zu gehen, sollten Sie die Temperatur aber mindestens zwei bis drei Wochen beobachten. Denn nicht nur nach der Befruchtung, auch während des Eisprungs im Rahmen des normalen Zyklus ist sie für einige Zeit erhöht.

Als ein deutliches Zeichen für eine Schwangerschaft gilt das Ausbleiben der Periode. Aber auch Erkrankungen, Stress oder Gewichtsverlust können einen Ausfall der Regel bewirken. Dann kann ein Schwangerschaftstest Gewissheit bringen. Diesen sollten Sie allerdings nicht zu früh machen. Erst nachdem sich die Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat wird das Schwangerschaftshormon HCG produziert. Es lässt sich aber erst nach einiger Zeit im Urin nachweisen – etwa acht bis zwölf Tage nach Ausbleiben der Periode. Ein wirklich zuverlässiges Ergebnis ist ab dem ersten Tag nach Ausbleiben der Periode durch einen Bluttest möglich.

Vieles kann also auf eine Schwangerschaft hindeuten. Deshalb sollte man sich nicht zu früh freuen. Das rät auch Dr. Hantke. „Natürlich sollten Sie auf die Signale hören, die Ihr Körper aussendet. So lässt sich eine Schwangerschaft oft schon frühzeitig erkennen. Ein hundertprozentiges Ergebnis bekommen Sie jedoch nur beim Frauenarzt. Dann steht Ihrer Zukunftsplanung mit Kind nichts mehr im Weg.“