



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Körperliche Veränderungen

Teile diesen Article

X



Körperliche Veränderungen

So zeigt dir dein Körper, dass du schwanger bist

<https://www.babyservice.de/koerperliche-veraenderungen-schwangerschaft> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Körperliche Veränderungen

So zeigt dir dein Körper, dass du schwanger bist

- Teilen

Mit einem wachsenden Bauch hast du ja gerechnet. Aber wie früh sich auch Brüste, Haut und Haare verändern – ganz schön überraschend!

Jeden Monat wird sich deine Schwangerschaft ein bisschen mehr zeigen. Dabei verändert sich dein Körper nicht nur äußerlich. Auch dein Inneres bereitet sich auf die Geburt vor.

Ein erstes Zeichen – Die Brust wächst

Vielleicht merkst du es schon, bevor du überhaupt weißt, dass du schwanger bist: deine Brüste fühlen sich geschwollen an. Manchmal schmerzen sie auch ein bisschen. Das ist ganz normal. Denn vom Zeitpunkt der Befruchtung an bereitet sich dein Körper auf das Stillen vor. Neun Monate nehmen deine Brüste an Volumen zu. Auch die Brustwarzen werden härter und größer. Das liegt am Einfluss der Hormone Progesteron, Östrogen und Prolaktin.

Dein Baby wird größer, dein Bauch auch

Über den gesamten Verlauf der Schwangerschaft hinweg wird die Gebärmutter größer, um der Entwicklung deines Babys zu folgen. Dieser kleine Muskel hat die Form einer umgedrehten Birne und wiegt normalerweise nur 50 g. Bis zum Ende der Schwangerschaft wird er rund 1,5 kg schwer. Sei nicht überrascht wenn du phasenweise öfter zur Toilette musst: Die Gebärmutter drückt auf deine Blase. Auch ein Ziehen im Unterleib ist möglich. Es kommt von der Dehnung der Bänder, die diesen Muskel halten.

Der Bauch wird immer runder

In den folgenden drei Monaten wird die Gebärmutter sich nach oben in den Bauchraum schieben. Du bekommst den runden Kugelbauch. In den letzten drei Monaten wächst die Gebärmutter weiter und übt Druck auf Organe wie Lunge oder Darm aus. Du spürst dann vielleicht kleine Unannehmlichkeiten wie Kurzatmigkeit, Verstopfung oder Sodbrennen. Ein paar gute Tipps, die jetzt helfen, findest du [hier](#) [6].

Nach der Geburt zieht sich deine Gebärmutter wieder auf ihre ursprüngliche Form zusammen. Etwas Geduld also, dann wird dein Bauch mit Hilfe von Rückbildungsgymnastik wieder schön flach.

Das hilft gegen Schwangerschaftsstreifen

Wenn Brüste und Bauch wachsen, wird deine Haut stark gedehnt. Jetzt kannst du Schwangerschaftsstreifen vorbeugen. Stark befeuchtende Cremes oder Öle sorgen für einen guten Feuchtigkeitshaushalt.

Dein Körper bereitet sich auf die Geburt vor

Am Ende der Schwangerschaft bildet dein Körper ein Hormon, um die Bänder zu lockern. So kann sich das Becken für die Ankunft deines Babys erweitern. Das kann zu Schmerzen im unteren Bauch führen. Auch Rückenschmerzen sind möglich, da die Krümmung der Wirbelsäule vom Gewicht des Babys

verstärkt wird. Gönn dir viel Ruhe und nimm eine gesunde Haltung ein. Rücke dazu im Sitzen ganz hinten an die Lehne und kippe im Stehen das Becken leicht nach vorne.

Auch deine Haut verändert sich

Siehst du plötzlich strahlender aus denn je? Unter dem Einfluss der Hormone ändert sich die Erscheinung der Haut. Aber dafür gibt es keine Regel. Trockene Haut könnte aufgrund der Wassereinlagerung empfindlicher werden. Auf fettiger Haut könnten plötzlich Pickel erblühen. Eine individuelle Pflege hilft. Morgens und abends befeuchten und reinigen und den Flüssigkeitsbedarf nicht vergessen (mindestens 1,5 Liter am Tag).

Entdecken deine Körpermitte

Falls auf deinem Bauch eine senkrechte braune Linie zwischen Nabel und Schambein erscheint: Das ist die Linea nigra oder auch Körpermittellinie. Sie wird durch Hormone zur Melaninbildung hervorgerufen. Nach der Schwangerschaft verschwindet sie wieder.

Etwas weniger Sonnenbaden genügt

Du bräunst jetzt viel schneller! Denn das Hormon, das für die Pigmentierung der Haut zuständig ist, nimmt zu. Dabei können auch braune Flecken auftreten, die aber nach einiger Zeit wieder verschwinden. Also lieber nicht zu viel in die Sonne und an einen sehr hohen Lichtschutzfaktor denken.

Deinem Haar bekommt die Schwangerschaft

Du kannst dich freuen. Während der Schwangerschaft werden die Haare meist fester, schöner und glänzender. Eine gute Zeit mal mit einer neuen Frisur zu experimentieren.

Weiterlesen ^[7]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/koerperliche-veraenderungen-schwangerschaft>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/koerperliche-veraenderungen-schwangerschaft>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/koerperliche-veraenderungen-schwangerschaft&media=https://www.babyservice.de/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/avenue_1366303Veränderungen

[3] <https://twitter.com/share?text=K%C3%B6rperliche%20Ver%C3%A4nderungen&url=https%3A//www.babyservice.de/koerperliche-veraenderungen-schwangerschaft>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/koerperliche-veraenderungen-schwangerschaft>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147161>

[6] <https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>

[7] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>