

## B1.23.1 Die Schwangerschaft



Viele Frauen merken schon im ersten Trimester Veränderungen. Am Anfang kann ein unangenehmes **Ziehen** im Bauch auftreten, das sich wie eine **Periode** anfühlt, weil sich die **Mutterbänder** dehnen. Manche erleben auch ein echtes **Schwangerschaftsgehirn** und vergessen öfter Dinge. Andere bekommen plötzlich **Lust** auf ungewohnte Lebensmittel wie Knäckebrötchen. Bestimmte Gerüche können stark stören - *darüber* sprechen viele erst später.

1. Warum haben viele Frauen am Anfang der Schwangerschaft ein Ziehen im Bauch?
  - a. Weil der Arzt sofort eine Operation empfiehlt.
  - b. Weil Kaffee den Magen im ersten Trimester beruhigt.
  - c. Weil sie zu wenig schlafen und deshalb Bauchschmerzen haben.
  - d. Weil sich die Mutterbänder dehnen.
2. Was beschreibt das Wort "Schwangerschaftsgehirn" am besten?
  - a. Man vergisst häufiger Dinge wie den Schlüssel oder das Handy.
  - b. Man erinnert sich plötzlich an alle Details aus der Kindheit.
  - c. Man kann während der Schwangerschaft besonders gut planen.
  - d. Man hat sofort mehr Energie und Konzentration.

1-d 2-a

### 2. Du erwartest ein Kind und möchtest dich auf die Geburt vorbereiten.

**Aufgabe:** Beschreibe kurz, welche Inhalte ein Geburtsvorbereitungskurs hat, wann der beste Zeitpunkt ist und wo man einen Kurs findet.

**URL:** So laufen Geburtsvorbereitungskurse ab

**Use** der Geburtsvorbereitungskurs / die Hebamme / die Wehen / Atemtechniken / Entspannungsübungen / darüber