

## B1.23.1 Die Schwangerschaft

### 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 Knäckebrot. Bestimmte Gerüche können stark stören - *darüber* sprechen viele erst später.

*Many women notice changes already in the first trimester. At the beginning, an unpleasant **pulling sensation** in the belly can occur that feels like a **period**, because the **uterine ligaments** are stretching. Some also experience real **pregnancy brain** and forget things more often. Others suddenly get **cravings** for unfamiliar foods like crispbread. Certain smells can be very disturbing - many only talk about that later.*

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

1-b 2-d

### 2. You are expecting a child and would like to prepare for the birth.

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

**URL:** So laufen Geburtsvorbereitungskurse ab

**Use in your answer:** der Geburtsvorbereitungskurs / die Hebamme / die Wehen / Atemtechniken / Entspannungsübungen / darüber