

## B1.23.1 Die Schwangerschaft

### De zwangerschap



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.

*Veel vrouwen merken al in het eerste trimester veranderingen. In het begin kan een vervelend **trekken** in de buik optreden, dat aanvoelt als een **menstruatie**, omdat de **moederbanden** zich uitrekken. Sommigen ervaren ook een echt **zwangerschapsbrein** en vergeten vaker dingen. Anderen krijgen plotseling **trek** in ongebruikelijke voedingsmiddelen zoals knäckebröd. Bepaalde geuren kunnen sterk storen - *daarover* spreken velen pas 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 der Arzt sofort eine Operation empfiehlt.
  - c. Weil sich die Mutterbänder dehnen.
  - d. Weil sie zu wenig schlafen und deshalb Bauchschmerzen haben.
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-c 2-a

## 2. Je verwacht een kind en wilt je op de bevalling voorbereiden.

**Taak:** 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