

## B1.23.1 Die Schwangerschaft

Ciąża



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.

*Wiele kobiet zauważa zmiany już w pierwszym trymestrze. Na początku może pojawić się nieprzyjemne **ciągnięcie** w brzuchu, które odczuwa się jak **miesiączkę**, ponieważ rozciągają się **więzadła macicy**. Niektóre doświadczają też prawdziwego **mózgu ciążowego** i częściej zapominają o różnych rzeczach. Inne nagle mają **ochotę** na nietypowe produkty, takie jak chrupkie pieczywo. Niektóre zapachy mogą bardzo przeszkadzać – o tym wiele osób mówi dopiero później.*

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

1-d 2-b

### 2. Spodziewasz się dziecka i chcesz przygotować się do porodu.

**Zadanie:** 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