

## B1.23.1 Die Schwangerschaft

A gravidez



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.

*Muitas mulheres já percebem mudanças no primeiro trimestre. No começo, pode surgir uma **figada** desagradável na barriga, que parece uma **menstruação**, porque os **ligamentos uterinos** se esticam. Algumas também vivenciam um verdadeiro **cérebro de grávida** e esquecem coisas com mais frequência. Outras de repente sentem **vontade** de alimentos incomuns como torrada crocante. Certos cheiros podem incomodar muito - sobre isso muitas só falam mais tarde.*

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 sich die Mutterbänder dehnen.
  - c. Weil der Arzt sofort eine Operation empfiehlt.
  - d. Weil Kaffee den Magen im ersten Trimester beruhigt.
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 hat sofort mehr Energie und Konzentration.
  - d. Man kann während der Schwangerschaft besonders gut planen.

1-b 2-b

### 2. Você está esperando um filho e quer se preparar para o parto.

**Tarefa:** 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