

Kaum eine andere Erfahrung im Leben ist so überwältigend und bringt so tief greifende Veränderungen mit sich wie die erste Schwangerschaft. Aber auch wenn eine Frau bereits Kinder hat, wird sie jede Schwangerschaft und jede Geburt anders erleben – so wie jedes Kind, das geboren wird, einzigartig ist. Auch die allgemeinen Lebensumstände der Schwangeren, ihr Gesundheitszustand und aktuelle körperliche oder seelische Belastungen haben Einfluss darauf, wie sie sich während der Schwangerschaft fühlt. Es gibt jedoch eine Reihe körperlicher und seelischer Erfahrungen, die für eine Schwangerschaft typisch sind und von den meisten Frauen so oder ähnlich erlebt werden.

Andere Umstände – andere Fähigkeiten

In der Schwangerschaft erfährt die Frau die unterschiedlichsten körperlichen Veränderungen. Diese mögen manchmal lästig oder sogar beschwerlich sein, aber sie gehören zu dieser gesunden und produktiven Zeit dazu. Der Körper bereitet sich darauf vor, zu gebären und das Neugeborene anschließend zu ernähren und zu versorgen. Und grundsätzlich hat es die Natur so eingerichtet, dass der mütterliche Körper aus eigener Kraft dem Ungeborenen alles geben kann, was es für seine Entwicklung und für das Leben außerhalb des Mutterleibes braucht. Die vielfältigen Entwicklungs- und Aufbauleistungen, die dazu erforderlich sind, strengen den Körper an. Das macht sich häufig als Müdigkeit bemerkbar und zwingt zu einer gemächlicheren Gangart. Eine weise Strategie der Natur, denn der Körper konzentriert sich darauf, ein menschliches Wesen zu schaffen: In nur 40 Wochen entwickelt er aus einer

