

# Physische und psychische Veränderungen während der Schwangerschaft

# Anpassungen am Herz-Kreislauf-System

---

- Steigerung des Blutvolumens um 1,5-2 Liter
- Erhöhung der Herzfrequenz um 25 S/min
- Erhöhung des Schlagvolumens um 10 ml
- Abfall des mittleren Blutdrucks um 15 mmHg  
(systolischer Blutdruck ↔/↓ 0-15 mmHg – diastolischer Blutdruck ↓ 10-20 mmHg)
- Erhöhung des Herzminutenvolumen um 50 %
- Anzahl der roten Blutkörperchen steigt

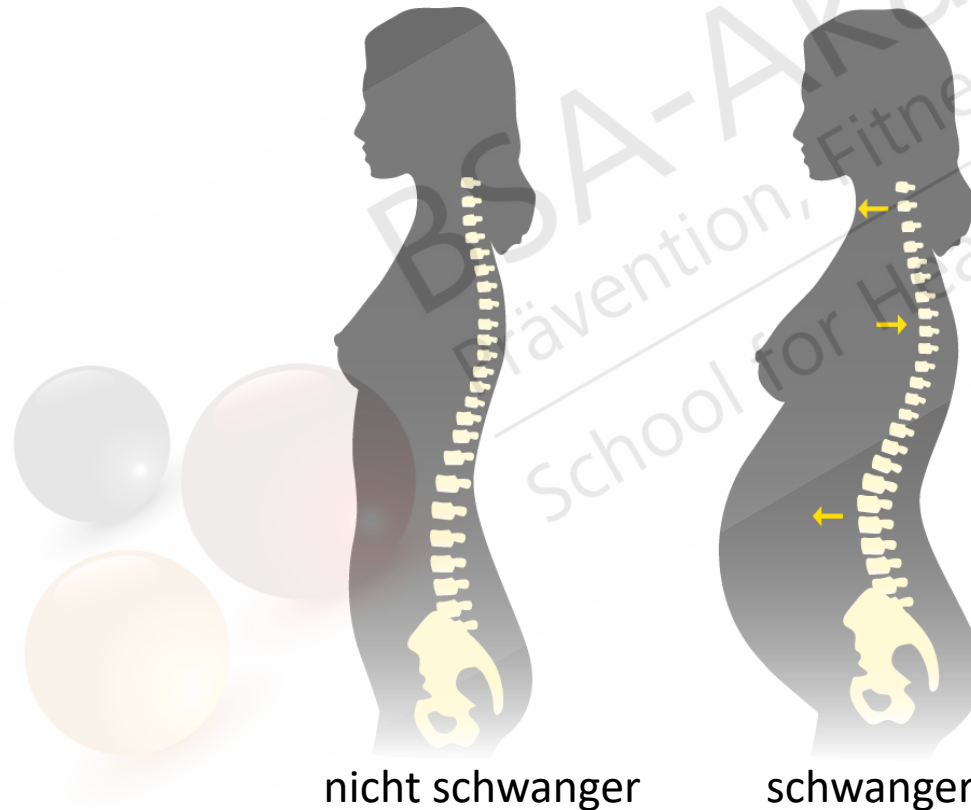
# Anpassungen des Atmungssystems

---

- Das Zwerchfell hebt sich durch den wachsenden Uterus um ca. 4 cm an
- um ca. 20-30 % erhöhter Sauerstoffbedarf
- Atemminutenvolumen steigt um 50% (im 2. und 3. Trimenon)
- Atemzugvolumen steigt, Atemfrequenz weitgehend konstant
- mind. 20% von Schwangerschaftsrhinitis betroffen

# Anpassungen am Muskel-Skelett-System

- Relaxin und Östrogen lockern Bindegewebe und Bandstrukturen
- ventrale Verlagerung des Körperschwerpunktes



(© BSA/DHfPG)

# Anpassungen des Stoffwechsels

---

- Stoffwechselumsatz steigt im Laufe der Schwangerschaft
- Glukoseumsatz steigt
- Zunahme der mütterlichen Fettdepots
- Stoffwechsel der Schwangeren dient als Referenzwert für die Einstellung des embryonalen Stoffwechsels



# Psychische Veränderungen

---

- körperliche Beschwerden können sich auf die Psyche übertragen
- Stimmungsschwankungen
- veränderte Situation mit Partner/Familie/Beruf
- Ängste in Bezug auf die Schwangerschaft
- Unsicherheiten in Bezug auf Geburt / Leben mit Baby
- gesunkenes Selbstwertgefühl durch die Gewichtszunahme