

Anpassungen am Herz-Kreislauf-System

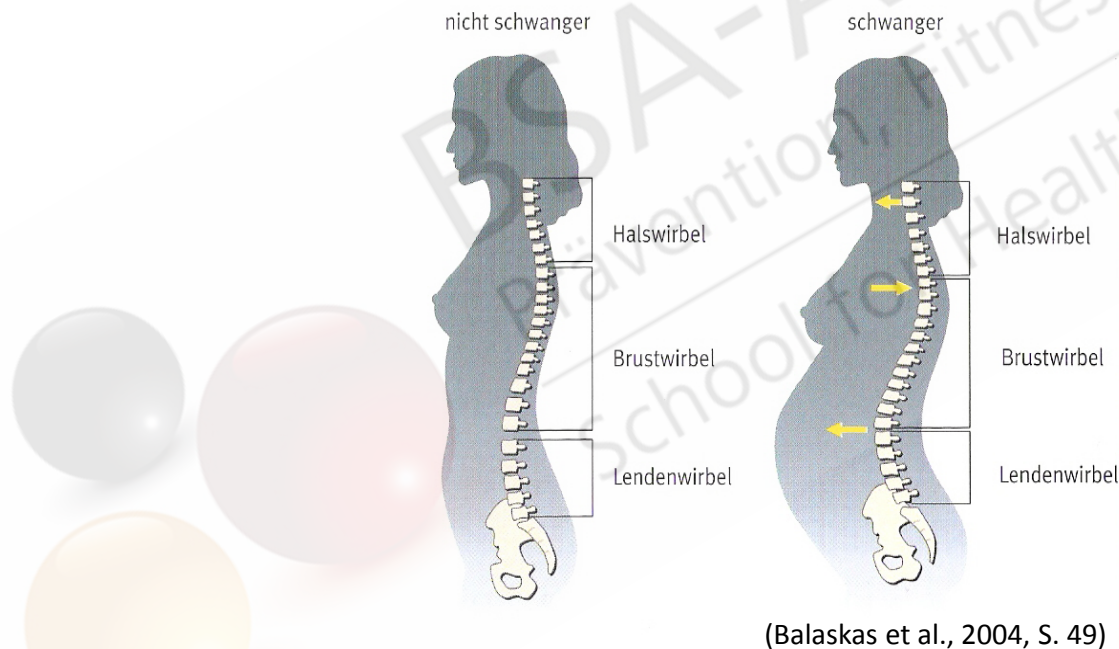
- Steigerung des Blutvolumens um 1-2,5 Liter
- Erhöhung der Herzfrequenz um 15-20 S/min
- Erhöhung des Schlagvolumens um 10-15 ml
- Abfall des Blutdrucks um 5-10 mmHg
- Erhöhung des Herzminutenvolumen
- Anzahl der roten Blutkörperchen steigt

Anpassungen des Atmungssystems

- Das Zwerchfell hebt sich durch den wachsenden Uterus um ca. 4 cm an
- um ca. 36% erhöhter Sauerstoffbedarf
- Atemminutenvolumen steigt um 40-50% (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



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