

## **Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

Ihr habt es vielleicht schon vernommen: Ich werde mich in den nächsten 9 Monaten vermehrt um Nachwuchskräfte kümmern. Mit anderen Worten: Ich bin schwanger!

Gemäß dem Mutterschutzgesetz ändern sich dadurch einige Arbeitsbedingungen für mich, die im Interesse einer gesunden Entwicklung meines Kindes und auch zu meinem Schutz wichtig sind. Es lässt sich vermutlich nicht vermeiden, dass dies auch Auswirkungen auf Eure Arbeit hat, und ich möchte Euch versichern, dass ich mir dessen bewusst und Euch dankbar bin, dass Ihr mich in den nächsten Monaten entlastet und unterstützt.

Vielleicht scheint es manchmal unverständlich, warum ich z.B. mehr Pausen machen darf – besonders solange noch kein Bauch zu sehen ist. Daher möchte ich erklären, welche großen Veränderungen bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft stattfinden:

- Eine Schwangere produziert ein größeres Blutvolumen. Es muss dadurch mehr Blut durch den Körper gepumpt werden - der Herzschlag und der Blutdruck steigen - Müdigkeit und Erschöpfung sind die Folge.
- Übelkeit (die manchmal sogar bis zum Ende der Schwangerschaft andauert) ist kräfte- und nervenzehrend.
- Der Bandapparat und das Gewebe werden lockerer, dies führt zu einer veränderten Körperstatik, schlechterem Gleichgewicht, Rücken- und Gelenkschmerzen.

Im weiteren Verlauf der Schwangerschaft, fordert das Baby dann mehr Platz und drückt auf die inneren Organe, die Folge: Kurzatmigkeit, weil die Lunge gequetscht wird, häufiges Wasserlassen weil das Kind auf die Blase drückt, Schmerzen am Brustbein und Rippenbogen (besonders im Sitzen), der Magen wird aufwärts gedrückt, das führt zu Sodbrennen, evtl. werden auch Nerven beeinträchtigt oder die Niere gestaut, der Nachtschlaf ist gestört ...

### **Es gibt in der Schwangerschaft auch einige Risiken für das Ungeborene:**

- Fehlentwicklungen und Fehlbildungen der inneren und/oder äußeren Organe durch giftige Dämpfe, Chemikalien, Strahlen, Krankheitserreger ... - besonders in den ersten Schwangerschaftswochen.
- Fehlentwicklung, Behinderungen durch Sauerstoffmangel, z.B. wenn die Mutter außer Atem gerät.
- Fehlentwicklung durch Versorgungsmangel bei schlecht durchbluteter Plazenta, z.B. wenn die Durchblutung der Schwangeren durch langes Stehen oder Sitzen vermindert ist.
- Blutungen und vorzeitige Wehen z.B. durch körperliche Überlastung, die zu einer Fehl-, Früh- oder Todgeburt führen.
- Außerdem: Wenn die Schwangere Stresshormone ausschüttet, gelangen diese auch zum Kind.

### **Risiken für die Mutter**

- erhöhtes Thrombose-Risiko
- Blutungen
- Plazentaablösung mit starkem Blutverlust
- Risiken bei einem Notkaiserschnitt

Hoffen wir alle auf eine komplikationsfreie Schwangerschaft und ein gesundes Baby.  
Ich danke Euch für Euer Verständnis,