



Infoblatt:

# Schwangerschaftsbeschwerden

Ihre Hebamme

## Allgemein

Schwangerschaftshormone bereiten den Körper vor. Normale Veränderungen können beschwerlich werden.

## Müdigkeit

Die werdende Mutter braucht Ruhe, Hormone stellen ruhig.

*Tipp:* Schwangere sollten dem Ruhebedürfnis nachgeben.

## Wassereinlagerung/Ödeme

Umverteilung des Wassers im Körper, mögliche Einlagerung von Wasser ins Gewebe

*Tipp:* Stützstrümpfe, bei starker Zunahme der Ödeme zum Frauenarzt

## Übelkeit/Erbrechen

Hormone verursachen diese Beschwerden besonders in der frühen Schwangerschaft.

*Tipp:* Trotzdem auf ausreichende Ernährung achten, Ingwer, Vitamin B6 können helfen.

## Herzklopfen

Erhöhte Blutmenge muss gepumpt werden, manchmal ist die Schilddrüsenfunktion erhöht.

*Tipp:* Wenn es dauerhaft unangenehm ist, muss ärztliche Abklärung erfolgen.

## Völlegefühl

Langsamere Darmassage wird hervorgerufen durch Hormonwirkung und die größer werdende Gebärmutter.

## Obstipation/Verstopfung

Langsamere Darmassage wird hervorgerufen durch Wasserentzug aus Darminhalt.

*Tipp:* Schwangere sollten ausreichend Flüssigkeit trinken.

## Sodbrennen

Schlaffe Muskulatur verschließt den Magen nicht ausreichend. Säure steigt in die Speiseröhre.

*Tipp:* Bei Sodbrennen sollte man nicht flach schlafen. Milch, Nüsse, Medikamente können helfen.

## Harndrang

Gebärmutter drückt auf Harnblase. Dauernder Drang spricht für Entzündung.

*Tipp:* Bei dauerndem Drang sollte der Arzt eine mögliche Harnwegsinfektion abklären.

## Nierenschmerzen/Harnstau

Kindliches Köpfchen kann den Abfluss aus der Niere (meist rechts) behindern.

*Tipp:* Auf der linken Seite liegen, bei andauernden Schmerzen ist ärztliche Abklärung nötig.

## Ziehen in den Leisten

Ein Band mit Muskeln, das der Gebärmuttermuskulatur ähnelt, kann sich zusammenziehen.

*Tipp:* Wenn es nicht aufhört, ist ärztliche Abklärung notwendig.

## Wadenkrämpfe

Durch vermehrte Magnesiumausscheidung können Krämpfe entstehen.

*Tipp:* Magnesium kann helfen.

## Kreuzschmerzen

Auch die Gelenke zwischen Kreuzbein und Beckenknochen können aufgelockert werden und Schmerzen verursachen.

*Tipp:* Vorzeitige Wehen können sich auch einmal über Kreuzschmerzen ankündigen – bei längeren Kreuzschmerzen ist Abklärung durch Hebamme oder Arzt notwendig.

## Krampfadern/Hämorrhoiden

Aufgelockerte Gefäßwände, ein erhöhtes Blutvolumen und behinderter Rückfluss können Krampfadern (Hämorrhoiden) hervorrufen.

*Tipp:* Stützstrumpfhosen (Salben) können helfen.

## Schwindel/Niedriger Blutdruck

Weite Gefäße erschweren die Blutdruckregulation. Die Gebärmutter kann in Rückenlage den Blutrückfluss zum Herzen behindern.

*Tipp:* Angepasste Stützstrumpfhosen helfen. In der späteren Schwangerschaft sollte man nur auf der linken Seite liegen.

## Schmerzen (Kribbeln) in den Händen

Wasser im Gewebe drückt auf die Nerven und verursacht Kribbeln.

*Tipp:* Abhilfe schaffen ist nicht leicht, daher am besten die Hebamme oder den Arzt ansprechen.

## Psychische Veränderung: Gereiztheit – Stimmungsschwankungen – Niedergeschlagenheit

Hormone verändern die Reizleitung im Gehirn. Das Auftreten einer Depression ist möglich. Diese Art von Beschwerden kann bis weit nach der Geburt andauern.

*Tipp:* Familie muss aufgeklärt werden. Professionelle Hilfe ist angezeigt.