



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.