



Veröffentlicht auf *Nestlé Babyservice* (<https://www.babyservice.de>)

[Startseite](#) > Beschwerden in der Schwangerschaft

Teile diesen Article

X



Beschwerden in der Schwangerschaft

Was hilft bei Übelkeit, Sodbrennen und schweren Beinen?

<https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden> ^[1]

Disclaimer

Die folgende Funktion ist nicht Teil der Website der Nestlé Nutrition GmbH. Bitte beachten Sie, dass mit der Bestätigung des Dialogs Daten von Ihnen an sämtliche in unsere Website integrierte Social Plugin – Anbieter (siehe hierzu den Punkt Werden auf unseren Websites Social Plugins verwendet? in unseren Datenschutzbedingungen) übermittelt werden können.

Um welche Daten zu welchem Zweck es sich handelt, können Sie den Datenschutzbedingungen des jeweiligen Anbieters auf deren Website entnehmen. Mit der Bestätigung des Dialogs erklären Sie sich mit dieser Datenübermittlung einverstanden.

Wenn Sie diese Seite/ dieses Produkt teilen möchten, dann klicken Sie bitte im Anschluss nochmals auf das jeweilige Icon.

_ [2] _ [3] _ [4]



Beschwerden in der Schwangerschaft

Was hilft bei Übelkeit, Sodbrennen und schweren Beinen?

- ^[5]
- Drucken ^[1]

- Teilen

Die Schwangerschaft ist eine Zeit großen Glücks, aber meist auch eine mit vielen kleinen Unannehmlichkeiten. Mit ein paar einfachen Tricks nimmst du die gleich viel gelassener hin.

Von den ersten Schwangerschaftswochen an bildet dein Körper ein neues Gleichgewicht, die Hormonwerte ändern sich. Jetzt kann es gut sein, dass du mit Beschwerden wie Übelkeit, Verstopfung oder Krämpfen zu tun hast. Aber keine Sorge, wenn sich dein Organismus erst daran gewöhnt, sind die meisten Probleme schon wieder überstanden. Bis dahin haben wir ein paar hilfreiche Tipps für dich.

Und täglich grüßt die Übelkeit

Während der ersten drei Monate bewirkt die steigende Hormonausschüttung (Progesteron und Östrogen) eine veränderte Geschmackswahrnehmung und ein gesteigertes Geruchsempfinden. Das kann zu morgendlicher Übelkeit und Erbrechen führen.

Das kannst du tun:

- Drei vollwertige Mahlzeiten am Tag zu festen Zeiten einnehmen und ein bis zwei ausgeglichene Zwischenmahlzeiten. Das vermeidet Blutzuckerschwankungen, die Übelkeit verstärken können.
- Kohlenhydrate zum Frühstück essen, die langsamer verwertet werden, wie Vollkornmüsli oder Vollkornbrot
- Fette, schwer verdauliche Nahrungsmittel und Sprudel vermeiden.
- Zeit nehmen und in Ruhe essen und verdauen.
- Viel Ruhe und Entspannung.
- Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust bei Erbrechen schnell wieder ausgleichen.

Deine Verdauung spielt verrückt

Verstopfung, Blähungen, Sodbrennen – diese Beschwerden entstehen durch die erhöhte Ausschüttung des Hormons Progesteron, das die Muskeln des Verdauungstrakts schwerfällig macht, und durch die wachsende Gebärmutter, die auf die anderen Organe drückt.

Das hilft bei Blähungen:

- Blähende Nahrungsmittel wie Kohl und kohlen säurehaltige Getränke meiden.
- Mehrere kleinere Mahlzeiten zu sich nehmen.
- Sich Zeit beim Essen lassen.

Das hilft bei Verstopfung:

- Ballaststoffreiche Nahrungsmittel bevorzugen: Gemüse, Salat, Obst, Müsli, Brot, Nudeln und Reis aus Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte
- Zwischendurch ein paar getrocknete Pflaumen oder Trockenobst mit ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.
- Regelmäßig milchsäurehaltige Lebensmittel wie Buttermilch, Joghurt oder auch Sauerkraut zu sich nehmen.
- Täglich ein halbstündiger Spaziergang, um den Darm in Bewegung zu bringen.
- Ausreichend trinken, ca. 1,5 l täglich.

Das hilft bei Sodbrennen:

- Auf zu fette Nahrung verzichten.
- Nicht sofort nach dem Essen hinlegen.
- Nicht zu oft nach vorne beugen, um den Druck auf den Magen nicht zu erhöhen.
- Den Arzt nach geeigneten Medikamenten fragen - bitte keine Selbstmedikation.

Oft kommt es auch zu vermehrter Speichelbildung durch eine Reizung der Nerven die durch Stress verstärkt. Hier kann Entspannung helfen oder auch eine Homöopathie- oder Akupunkturbehandlung.

Der Kampf mit den Krämpfen

Einige Frauen leiden während der Schwangerschaft unter Krämpfen in den Waden und Füßen. Die Ursachen ist häufig ein Mangel an Mineralstoffen.

Das kannst du tun:

- Durch magnesium-, calcium-, kalium- und Vitamin B-reiche Ernährung vorbeugen und z.B. Bananen, Spinat und Nüsse in den Speiseplan einbauen.
- Auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und hohe Mineralstoffgehalte bei Mineralwasser achten.
- Kräftige Massagen und Wechselduschen der Beine können hilfreich sein, ebenso Herumlaufen.

Schwere Beine und Wassereinlagerungen

Geschwollene Füße und Beine sind Beschwerden, die besonders im letzten Drittel der Schwangerschaft auftreten. Ein erhöhtes Blutvolumen und gleichzeitig eine höhere Dehnbarkeit der Gefäßwände lassen Körperflüssigkeit in die Beine sacken, was ein Schweregefühl, das sogenannte Ameisenlaufen und die Schwellung verursacht.

Das kannst du tun:

- Ausreichende Bewegung hilft und beugt vor.
- Langes Stehen vermeiden und beim Sitzen so oft wie möglich die Beine hochlegen.
- Bei hartnäckigen Wassereinlagerungen wende dich an deinen Arzt, da dies ein Hinweis auf eine Schwangerschaftsgestose sein kann.

Krampfadern

Durch die hormonellen Veränderungen erschlaffen die Venenwände. Der Blutrückfluss zum Herzen wird durch den Druck der wachsenden Gebärmutter auf Venen erschwert. Die Folge ist häufig die Entstehung von Krampfadern, also eine Stauung von Blut in den Gefäßen. Hämorrhoiden sind ebenfalls Krampfadern.

Das kannst du tun:

- Viel Bewegen und häufig die Beine hochlegen.
- Für eine abwechslungs- und ballaststoffreiche Ernährung sorgen.
- Gegen starken Juckreiz bei Hämorrhoiden helfen Sitzbäder mit Eichenrinden- oder Kamillenextrakt.

Weitere Tipps gegen Krämpfe, schwere Beinen und Krampfadern

- Entscheide dich für Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt (z. B. kohlenstofffreies Contrex...).
- Trage flache Schuhe.
- Schließe deine Dusche mit einem Kaltwasserstrahl ab, den du von den Knöcheln nach oben bis zu den Hüften leitest. Du kannst auch deine Beine massieren.
- Schlafe mit leicht erhöhten Beinen (Kissen).
- Trage ggf. Kompressionsstrümpfe (die dir dein Arzt verordnen kann).

In den meisten Fällen gibt es natürliche Lösungen. Falls deine Beschwerden nicht aufhören, sprich immer zuerst mit deinem Arzt darüber.

Weiterlesen ^[6]

Quell-URL: <https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>

Links

[1] <https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden&media=https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>
in der Schwangerschaft

[3]

<https://twitter.com/share?text=Beschwerden%20in%20der%20Schwangerschaft&url=https%3A//www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyservice.de/schwangerschaftsbeschwerden>

[5] <https://www.babyservice.de/printpdf/3147156>

[6] <https://www.babyservice.de/javascript%3A%3B>