



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

[Startseite](#) > Schwangerschaftsbeschwerden: Was dir helfen kann?

Schwangerschaftsbeschwerden: Was dir helfen kann?

Während sich dein Körper mit jedem weiteren Schwangerschaftsmonat verändert, können Beschwerden auftreten - insbesondere im Rücken, in den Beinen und Füßen. Die gute Nachricht: Es gibt Möglichkeiten, die helfen können, deine Beschwerden zu lindern. Wir haben eine Liste mit Tipps und Tricks für dich zusammengestellt.

- Vermeide es, schwere Gegenstände zu heben. Bitte jemand anderen, diese Aufgabe zu übernehmen. Deine Familie und Freunde werden dir gerne helfen.

- Wenn du etwas hochheben musst, beuge die Knie und halte den Rücken gerade. Um deinem Baby und dir nicht zu schaden, solltest du aber nur leichte Dinge hochheben.

- Mit einem Kissen lässt es sich auf dem Schreibtischstuhl oder Sofa direkt viel bequemer sitzen.

- Wenn du bequeme und flache Schuhe trägst, kannst sich dein Gewicht gleichmäßig verteilen und Fußschmerzen können vermieden werden.

- Um deine Rückenbeschwerden zu lindern, helfen Bewegung und Entspannung. Ein Geburtsvorbereitungs-Yoga-Kurs ist eine gute Möglichkeit, sanfte Rückenstreckungen zu erlernen und die Seele für einen Moment baumeln zu lassen.

- In deinen Alltag kannst du einfache Übungen wie zum Beispiel einen 30-minütigen Spaziergang am Tag integrieren. Frische Luft tut deinem Kleinen und dir gut.

- Auch lästigen Beinkrämpfen kannst du mit etwas Bewegung entgegenwirken.

- Beuge, strecke und kreise deine Füße sanft und halte die Muskeln in deinen Beinen dadurch locker.

- Geschwollene Knöchel? Ruhe dich mit hochgelegten Füßen aus. Wenn du deine Füße höher als dein Becken lagerst, kannst du durch den Rückfluss des Blutes schnell gegenwirken. Zusätzlich kannst du deine Füße mit einem nassen Handtuch kühlen.

- Gegen Krämpfe und Anspannung hilft eine kleine Wellness-Einheit. Lass ein warmes Bad ein, um deine Schmerzen zu lindern und deine Muskeln zu entspannen. Beachte dabei, dass die Wassertemperatur 38 Grad nicht überschreitet und immer jemand in Rufweite ist, falls kreislaufbedingte Beschwerden auftreten.

- Dein Körper vollbringt während der Schwangerschaft wahre Wunder und leistet einiges. Gönn dir genügend Ruhepausen – besonders wenn dein Geburtstermin bald ansteht.

- Bei Beckenschmerzen kannst du dich an deine:n Ärzt:in oder deine Hebamme wenden, die eine Überweisung für einen Physiotherapeuten ausstellen können.

- Du glaubst du könntest schon Wehen haben? Lies hier unsere [Checkliste für Anzeichen von Wehen](#) ^[1].

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

Links

[1] <https://www.babyservice.de/node/3619755>