



Podcast-Serie „Babyharmonie“

Folge 6: Schwangerschaftsbeschwerden

Während einer Schwangerschaft arbeitet der Körper auf Hochtouren: Die Hormonausschüttung steigt und die Organe stellen sich auf die Versorgung und das Wachstum des Kindes ein. Der Körper kann darauf mit verschiedenen kleineren und größeren Beschwerden reagieren. Mit ein paar kleinen Tricks lassen sich jedoch Übelkeit, Rückenschmerzen oder Müdigkeit lindern.

Drei Viertel aller Schwangeren leiden unter Übelkeit und Erbrechen. „Solange Sie nicht dauerhaft erbrechen und dadurch Ihre Nahrungsaufnahme gefährdet ist, ist das zwar unangenehm, aber normalerweise unbedenklich. Nehmen Sie häufig kleine Mahlzeiten zu sich, damit Sie nie einen leeren Magen haben. Gegen das Übelkeitsgefühl können schon Kleinigkeiten helfen wie Zitronenbonbons, Ingwer- oder Kamillentee sowie kleine Kräcker“, empfiehlt Dr. Tanja Katrin Hantke, Gesundheitsexpertin der Schwenninger Krankenkasse. „Wird das Erbrechen zu belastend, kann Ihr Frauenarzt Ihnen Medikamente verordnen. Sollten Sie jedoch dauerhaft erbrechen müssen, suchen Sie bitte umgehend ein Krankenhaus auf“, rät Dr. Hantke.

Durch die körperlichen Veränderungen kann es sein, dass sich Frauen in den ersten drei Monaten ihrer Schwangerschaft sehr müde fühlen. Sie sollten sich deshalb so viel wie möglich ausruhen und die Anforderungen an sich zurückschrauben: Wenn Sie etwas nicht schaffen – kein Problem! Lassen Sie sich von Freunden oder der Familie helfen. Spaziergänge an der frischen Luft und leichte körperliche Betätigung regen den Kreislauf an und verleihen neue Energie.



Frauen mit schwachem Bindegewebe leiden häufig unter Schwangerschaftsstreifen. Dabei wird die Haut überdehnt und es entstehen feine Risse, meist an Bauch, Brüsten oder Hüfte. Intensive Hautpflege und Massagen können hier vorbeugen. Wechselduschen verbessern die Durchblutung – Haut und Bindegewebe werden elastischer. Gymnastik oder Schwimmen dehnt ebenfalls die Haut und kann zugleich die Rückenmuskulatur kräftigen und Rückenschmerzen verringern, die vor allem im letzten Schwangerschaftsdrittel vermehrt auftreten.

Auch die Brüste verändern sich während einer Schwangerschaft. Durch die Milchproduktion werden sie größer und empfindlicher. Ein gut sitzender BH, der nicht einengt, stützt das Bindegewebe. Außerdem helfen Massagen und Cremes gegen das Spannungsgefühl.

„Wer unter Schlaflosigkeit leidet, weil das Baby strampelt oder man sich zu viele Gedanken macht, kann sich bei einem warmen Bad entspannen oder mit einem kurzen Abendspaziergang den Kopf frei bekommen“, rät Dr. Hantke. „So können Sie trotz leichter Beschwerden die Schwangerschaft bewusst genießen.“