



Das ABC-Der Schwangerschaftsbeschwerden

Dein Körper stellt sich auf die Versorgung deines Kindes ein und bereitet sich auf die Geburt vor. Dabei kann es zu Beschwerden kommen, die unangenehm, aber oft harmlos sind. Die Hebamme Kerstin Lüking sagt dir was du gegen die häufigsten Beschwerden tun kannst:

Ausfluss

Mach Dir sich bitte keine Sorgen. Durch die vermehrte Durchblutung der Schleimhäute und die hormonelle Umstellung ist dies völlig normal.

Achte auf Farb- und Geruchsveränderungen. Die «gesunde Farbe» bewegt sich zwischen durchsichtig und weisslich-milchig, der Geruch ist neutral. Gerade zu Beginn der Schwangerschaft kann der Ausfluss noch etwas bräunlich sein. Bei juckendem, «krümeligem» Ausfluss kann eine Pilzinfektion vorliegen.

Bei Unterleibsschmerzen und sehr starkem Ausfluss wende Dich bitte an deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen.

Blähungen und Verstopfung

Das Hormon Progesteron ist für den Blähbauch und die träge Verdauung verantwortlich.

Es helfen ganz banale Dinge, wie z.B. **Kümmeltee**, **Kümmelzäpfchen** oder ein Präparat mit dem Wirkstoff **Simeticon**.

Ausreichende Bewegung und Flüssigkeitszufuhr sind ebenfalls für eine funktionierende Darmtätigkeit wichtig.

Ausserdem können **Flohsamen und Bitterstoffe** helfen, die z.B. in Grapefruit, Löwenzahn, Rucola und Chicorée enthalten sind. Wer Chicorée nicht mag und auf eine Grapefruit mit Sodbrennen reagiert, bekommt diese Bitterstoffe auch als homöopathische Tropfen in der Apotheke.

Eisenmangel

In der Schwangerschaft steigt das Volumen deines Bluts um zwei Liter. Es kommt also zu einer Verdünnung, sodass der Eisenwert niedriger ausfällt. Der Tiefpunkt des Werts ist zwischen der 24. und 28. SsW erreicht, anschliessend steigt der Wert bis zum Ende deiner Schwangerschaft wieder an.

Leidest Du unter blassen Lippen und eingerissenen Mundwinkeln, bist ständig müde, schlapp und kommst nur schnaufend die Treppe hoch?

Lass nochmals den Hb-Wert untersuchen. Sollte er unter 11 g/dl liegen, muss man den Körper unterstützen.

Herkömmliche Eisenpräparate aus der Apotheke führen oft zu Blähungen, massiver Verstopfung und schwarzem Stuhlgang.

Besser verträglich sind pflanzliche **Präparate aus Johannisbeere, Hibiskus, Hagebutte, Kirsche** u. v. m. erhältst Du in der Apotheke oder Drogerie.

Achte bei der Auswahl deiner Lebensmittel darauf, dass sie möglichst eisenhaltig sind. Greif zu **Himbeeren, Hirse, roten Säften und gelegentlich zu einem Stück Bio-Rindfleisch** (falls Du nicht Vegetarierin bist). Nimm dazu viel Vitamin-C zu dir, das braucht der Körper, um das Eisen besser aufnehmen zu können. Würze z.B. mit frischer **Petersilie**.

Wenn Du frischen **Orangensaft** verträgst, gerne ein Glas täglich zum Essen trinken oder einen Esslöffel **Sanddornsaft** zu den eisenhaltigen Lebensmitteln oder Präparaten einnehmen.

Hämorrhoiden

Mein Geheimitipp sind in diesem Fall eine **Salbe und Zäpfchen**, mit dem Wirkstoff der Eiche (lateinisch Quercus robur). In dieser Kombination, gerne auch gekoppelt mit einem wohl temperierten Sitzbad mit **Eichenrindenextrakt**, bist Du deine Beschwerden bald los.

Achten auch wieder auf genügend Bewegung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine ballaststoffreiche Ernährung.

Harnwegsinfekt

Durch die Weitstellung der Gefässe in der Schwangerschaft kommt es häufiger zu Blasenentzündungen, da Bakterien es leichter haben «aufzusteigen». Man hat nicht nur ständig das Gefühl, auf die Toilette gehen zu müssen, sondern es tut auch unangenehm weh

und brennt meist beim und nach dem Wasserlassen. Du musst unbedingt viel trinken.

Du kannst einen **Blasentee** aus der Apotheke besorgen, alternativ aber auch viel Wasser mit einem Teelöffel **Vitamin-C-Pulver oder Sanddornsaft** vermischt zu sich dir nehmen. Je saurer dein Blasenmilieu wird, umso besser. Das haben Keime nämlich nicht gerne.

Was ebenfalls hervorragend hilft, ist die **D-Mannose**. Es ist ein natürlicher Zucker, den dein Körper übrigens auch selbst herstellt, nur leider in sehr geringen Mengen. Wenn du ihn in grösseren Mengen zu dir nimmst, bindet der Zucker die Bakterien an sich und sie können ausgeschieden werden. Du bist dann relativ schnell beschwerdefrei. Den besten Effekt erzielst Du, wenn Du schon bei den ersten Anzeichen handelst.

Achte darauf, dass Du weder kalte Füsse bekommst noch im Nierenbereich frierst. Auch die «Klo-Hygiene» ist wichtig, da sich bei Verwendung des Toilettenpapiers in «falscher Richtung» auch gerne Darmbakterien in die Harnröhre verirren.

Hautjucken

Das unangenehme Hautjucken kann durch Dehnung der Haut oder trockene Haut verursacht werden. Wahrscheinlicher steckt aber ein eingeschränkter Leber-Galle-Stoffwechsel dahinter. Lass diesen durch eine Blutuntersuchung bei der Gynäkologin oder dem Gynäkologen abklären. Sind die Blutwerte (in diesem Fall: Transaminasen) in Ordnung, kann man sich mit **Essigwaschungen** gegen den Juckreiz helfen. Mische einen Teil Essigessenz mit drei Teilen kühlem Wasser und wasch dich damit ab. Du kannst die Lebertätigkeit zusätzlich mit pflanzlichen Präparaten aus der Apotheke oder Bitterstoff enthaltenden Lebensmitteln unterstützen.

Hitzewallungen und vermehrtes Schwitzen

Gegen dieses Phänomen gibt es leider keine Kügelchen, aber vielleicht beruhigt es dich, wenn Du weisst, dass es normal ist, wenn Du in der Schwangerschaft zum «Heizkraftwerk» wirst. Während andere bibbernd vor Kälte am heissen Tee nippen, wirst Du wahrscheinlich noch die Fenster aufreissen. Hier sind wir Frauen «hormongesteuert».

Krampfadern

Hier sieht es nicht anders aus, es sind ebenfalls die Schwangerschaftshormone im Spiel. Durch die Auflockerung des Bindegewebes und das zunehmende Wachstum von Baby und Gebärmutter, nimmt der Druck auf die Becken- und Bein Gefässe zu. Dadurch können Krampfadern (knotig erweiterte Venen) entstehen oder schon vorhandene sich verschlimmern. Wassereinlagerungen (Ödeme) können begleitend auftreten. Hast Du eine Neigung zu Krampfadern oder fallen erstmalig welche auf, lass diese von einem Venenspezialisten anschauen. Du wirst **Stützstrümpfe** verordnet bekommen und solltest **regelmässig sportlich aktiv** sein. Es bieten sich Wassergymnastik, Walken und Radfahren an.

Pilzinfektionen

Tritt die Pilzinfektion einmal auf, hängt man gerne in der Endlosschleife und wird den Befall auch nach mehrmaliger Gabe von Cremes und Zäpfchen nicht los.

Man fragt sich «Woher?» und «Warum ich schon wieder?». Die Antwort liegt meist im Darm.

Ist die **Darmflora im Ungleichgewicht**, hat durch ihre anatomische Nähe auch gleich die Vagina ihre «Freude» daran. Was also tun? Überdenk die Medikamente, die Du in der Vergangenheit eingenommen hast.

Waren Antibiotika dabei? Diese bringen Ihre Darmflora ganz schön durcheinander und sind oft der Auslöser allen Übels. Wenn die Darmflora danach nicht wiederaufgebaut wird, fangen die Beschwerden meistens an.

Gefördert wird der Pilzbefall noch durch zuckerhaltige Ernährung: Schokolade, Kuchen, Pizza, Pasta, Eis, Obst (Fructose)!

Läuft Dir da schon das Wasser im Mund zusammen und Du entwickelst Gelüste darauf?

Fress- oder Heisshungerattacken können auch immer auf einen Pilzbefall im Darm hinweisen. Die Kunst besteht also nicht darin, Antimykotika in rauen Mengen unters Volk zu streuen, sondern zunächst den Darm aufzubauen, eine gesunde Ernährung zu beherzigen und Salben und Zäpfchen begleitend einzusetzen.

Bitte achte auf «**Unterwäsche-Hygiene**». Es ist besser, wenn man auf künstliche Textilfasern verzichtet, da durch diese ein Klima erzeugt wird, in dem sich Pilze besonders wohl fühlen. Das Tragen von langweiligen «Baumwoll-Unterwäsche» ist in dieser Zeit sinnvoller, da sie, in der Waschmaschine bei 60 Grad gewaschen, hygienischer sind.

Rückenschmerzen

Nicht nur in der Schwangerschaft lästig, sondern auch sonst ja schon fast ein Volksleiden. Bedingt durch zu wenig Bewegung und/ oder zu viel Körpergewicht.

Steigendes Körpergewicht und Schwangerschaft gehen ja nun mal einher und führen natürlich auch zu allerlei unangenehmen Beschwerden. Angefangen von Dehnungsschmerzen über Symphysenschmerzen bis hin zu Schmerzen im Rücken oder Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich.

Gegen Dehnungsschmerzen, die durch den Zug an den Mutterbändern entstehen, an denen Ihre Gebärmutter «aufgehängt» ist, kann man leider nicht viel tun. Oft fühlt es sich wie ein messerartiger Schmerz im Unterbauch an, der sehr unangenehm sein kann. Die gleiche schneidende Schmerzqualität kann von der sich auflockernden Symphyse ausgehen. Vom Rückenbereich können die Schmerzen bis in die Beine ausstrahlen. Man hat das Gefühl, als ob etwas eingeklemmt ist.

Was kann man nun tun? Wieder natürlich: **Bewegung!** Haben Du Lust auf **Yoga** oder **Schwangeren-Pilates**? **Physiotherapie, Osteopathie** und **Massagen** können ebenfalls sehr hilfreich sein.

Feuchte Wärme tut in der Regel gut. Befeuchte einen Waschlappen und lege ihn dir auf die schmerzende Stelle im Rücken. Darauf kommt eine nicht zu heisse Wärmflasche. Verstärkt werden kann der entspannende Effekt, wenn Du dir aus der Apotheke ein fertiges **Massageöl** aus blauem Eisenhut, Lavendelöl und echtem Kampfer besorgst. Diese Mischung ist in der Schwangerschaft erlaubt und wirkt hervorragend bei Nervenschmerzen.

Eine grosse Hilfe kann auch das Tragen eines **Schwangerschaftsgürtels** sein. Die Last des Bauches liegt dabei auf einem Gurt, den Du unterhalb des Bauches befestigst. Alternativ gibt es Schwangerschaftsstützosen. Probier es ruhig mal aus, ich empfand es bei meinen eigenen Schwangerschaften immer als extrem angenehm!

Schwangerschaftsschnupfen

Schon wieder diese Hormone! Die Östrogene bewirken das Anschwellen der Schleimhäute – auch der Nasenschleimhäute, sodass tatsächlich Schnupfensymptome auftreten können. Dazu gesellt sich oft Nasenbluten.

Was kann man tun? Ausreichend **trinken**, die **Raumtemperatur** nicht zu hoch und die **Luftfeuchtigkeit** nicht zu niedrig halten. Stell Schüsseln mit Wasser auf oder schaff dir einen Luftbefeuchter an. Mach **Dampfbäder** oder befeuchte die Nasenschleimhäute regelmässig mit Kochsalzlösung. Zur Nacht ist es angenehm, den Kopf höher zu lagern und sich etwas Engelwurz balm unter die Nase zu reiben. Zur Not abschwellende Nasentropfen für Säuglinge verwenden.

Schwangerschaftsstreifen

Leider lassen sich diese nicht vermeiden, auch wenn man noch so viel cremt und ölt. Das Gewebe ist natürlich einer starken Dehnung ausgesetzt, wodurch die Haut reissen kann. Das Hormon Kortisol ist daran beteiligt. Mit zunehmenden Lebensjahren nimmt die Hautstraffheit eher ab, sodass sich leider mehr die jüngeren Mütter über eine starke Streifenbildung ärgern.

Die gute Nachricht ist, die Streifen verblassen wieder, werden aber wie feine Narben weiterhin leicht sichtbar bleiben. Die allerbeste Nachricht ist aber: Wir sind Mütter und dürfen die Streifen mit **Stolz und Würde** tragen.

Sodbrennen

Ein lästiges Übel, das mit fortschreitender Schwangerschaft zunimmt. Je grösser die Gebärmutter wird, desto mehr wird der Magen durch den bedingten Platzmangel eingeeengt. Man hat ständig das Gefühl, die Nahrung «fährt Fahrstuhl» und man muss sauer aufstossen.

Eines meiner Lieblings-Hausmittel ist **Kartoffelpresssaft**, Du bekommst ihn im Reformhaus und kannst ihn nach dem Essen einnehmen. Kartoffeln enthalten Stärke, die die Säure bindet. Alternativ versuche es mit **Nüssen**. Du zerkaust so lange Mandeln im Mund, bis sich ein Brei gebildet hat. Erst dann schluck diesen herunter.

Versuch, etwas höher gebettet zu schlafen, das ist angenehmer und hilft etwas gegen das ständige Aufstossen.

Übelkeit

Ich erzähle Dir nichts Neues über die kleinen, fiesen «Spielchen», die die Hormone mit Dir treiben.

In den ersten zwölf Wochen wirst Du leider eine von vielen Frauen sein, die morgens nach dem Aufstehen eher die Kloschüssel als deinen Partner begrüssen werden. Es ist lästig, es ist nervig und unangenehm. Ich weiss das nur zu gut!

Trotzdem ist es oft ein positives Zeichen für eine «gut sitzende» Schwangerschaft. Der ganze Spuk ist mit Beginn der 13. SsW oft beendet. Bis dahin hat sich hormonell alles eingependelt und die Wohlfühlphase beginnt.

Ich bin ein grosser Fan von **Akupunktur und Akupressur**. Frag deine Hebamme oder Gynäkologin danach, ob sie Dir das anbieten kann. Nach diesem Prinzip funktionieren sogenannte «**Sea-Bands**», die Du in der Apotheke kaufen kannst. Sie helfen auch gegen Reiseübelkeit. Platziere diese einfach nach Anleitung auf Ihrem Puls am Handgelenk.

Iss und trink regelmässig, auch wenn Dir schlecht ist. Schnuppere an einem Fläschchen mit Pfefferminzöl, wenn Dir unangenehme Gerüche aus der Umgebung entgegenschlagen. Überprüfe ob Du unter einem **Vitamin-B-Mangel** leidest, auch das kann eine Übelkeit verstärken. Gönn Dir Ruhe und immer wieder kleine Auszeiten.

Bei sehr starkem Erbrechen mit Gewichtsabnahme und starker Einschränkung deines körperlichen Wohlbefindens kontaktiere bitte deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen. Gelegentlich muss mit einer Infusionstherapie geholfen werden, damit es Dir schnell wieder besser geht.

Überpigmentierung der Haut

Vielleicht stellst Du eine dunkle Linie an deinem Bauch fest, die durch deinen Bauchnabel läuft? Eventuell sieht es auch im Gesicht so aus, als hättest Du eine Brille in Schmetterlingsform auf? Es treten plötzlich vermehrt Leberflecken auf?

All das hängt mit Hormonen zusammen und wird durch vermehrte Sonneneinstrahlung verstärkt. Du solltest daher Sonnenbäder meiden und ein **Sonnenschutzmittel** mit hohem Lichtschutzfaktor auftragen. Die Pigmentierungen verschwinden nach der Schwangerschaft wieder von alleine.

Wadenkrämpfe

In der Schwangerschaft hat man einen vermehrten Bedarf an Magnesium, sowie an Calcium und Kalium.

Man nimmt daher eine Unterversorgung von Magnesium in der Schwangerschaft an, die zu Krämpfen, besonders in der Nacht, führen kann. Du kannst zunächst probieren, deinen Bedarf durch Nahrungsmittel zu decken. Dazu gehören u. a. **Bananen, Nüsse, Aprikosen, Vollkornprodukte, Kleie, Kürbiskerne, Haferflocken, Zartbitterschokolade und Brokkoli**.

Viele Frauen, die tatsächlich unter einem Magnesiummangel leiden, äussern einen absoluten Heisshunger auf Schokolade. Führt man das Spurenelement z.B. durch hochdosierte Brausetabletten zu, verschwindet oft die Lust auf das leckere Hüftgold und die Wadenkrämpfe werden weniger.

Zahnfleischbluten

Nutze die Schwangerschaft, um deine Zähne mal wieder zu kontrollieren. Die Hormone weichen das Zahnfleisch auf, die Durchblutung ist stärker und es kommt häufiger zu Zahnfleischbluten.

Entzündungsherden im Mundbereich bei Schwangeren konnte man einen Einfluss auf vorzeitige Wehentätigkeit nachweisen. Daher darfst Du ruhig zwei Termine für eine Prophylaxe in der Schwangerschaft vereinbaren.

Bei Beschwerden hilft auch immer eine **Mundspülung** mit einem Auszug aus der Wurzel des südamerikanischen **Ratanhia-Gewächses**.

Hinweis

Den folgenden Erkrankungen muss man besondere Aufmerksamkeit widmen und sie müssen durch Arzt und Hebamme begleitet werden:

- Hartnäckige Blaseninfektionen
- Blutungen
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Praeklampsie
- HELLP-Syndrom
- Streptokokken und vorzeitige Wehentätigkeit.

Bemerkst Du Symptome wie starke Kopf- und Oberbauchschmerzen, Herzrasen, Übelkeit, Flimmern vor den Augen oder starke Wassereinlagerungen, geh sofort zur Abklärung zu deiner Ärztin oder deinem Arzt.



Quelle: «Ich werde Mama», Der perfekte Schwangerschaftsbegleiter. Autorin Kerstin Lüking, EMF Verlag. ISBN 978-3-96093-530-8