

Schwangerschaftsbeschwerden

Atembeschwerden

Die Gebärmutter wächst während der Schwangerschaft von der Grösse einer Birne zu einer grossen, 1 kg schweren Muskelhülle um Ihr Kind herum und schiebt sich mit dem darin wachsenden Kind und das Zwerchfell nach oben. Dadurch hat Ihre Lunge weniger Platz, um sich beim Atmen auszudehnen.

Wenn Sie sich kurzatmig fühlen, vermeiden Sie starke körperliche Belastungen. Sitzen Sie aufrecht und machen Sie hin und wieder Atem- und Entspannungsübungen. Bei andauernden Beschwerden mit Atemnot vereinbaren Sie eine Kontrolle.

Blasenschwäche

In den ersten drei Monaten und kurz vor der Geburt verspüren Sie durch das Wachsen der Gebärmutter und des Kindes einen verstärkten Druck auf die Harnblase. Sie müssen häufig Wasser lösen. Manche Frauen bemerken daran, dass sie schwanger sind. Im Verlauf der Schwangerschaft kann es zudem passieren, dass ungewollt und unkontrollierbar Wasser abgeht.

Einfache Beckenbodenübungen, mit denen Sie die entsprechenden Muskeln trainieren können, lernen Sie in jedem Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurs.

Blutungen

Blutungen aus der Scheide während der Schwangerschaft können harmlose Gründe haben, zum Beispiel das Einnisten der befruchteten Eizelle. Sie können aber auch Hinweis für ein Problem sein oder sogar eine Fehlgeburt ankündigen. Daher sollten Sie sich stets für eine Kontrolle melden, wenn Sie Blutungen haben.

Hämorrhoiden

Viele Schwangere leiden in den letzten Wochen unter Hämorrhoiden. Besonders häufig betroffen sind Frauen, die bereits Krampfadern oder schwaches Bindegewebe besitzen, einen stehenden Beruf ausüben oder mehrere Kinder in kurzen Abständen geboren haben. Das grösser werdende Kind drückt nun auf die Gefässe im Beckenbereich und blockiert so den Rückfluss des Blutes zum Herzen. Auch beim ständigen Sitzen können Hämorrhoiden hervorquellen.

Sie können sich helfen durch das Tragen von Kompressionsstrumpfhosen, die auch im Beckenbereich die erweiterten Blutgefässe zusammendrücken und den Rückfluss des Blutes zum Herzen fördern helfen. Schweres Heben ist untersagt. Legen Sie sich häufiger hin, am besten mit leicht erhöhtem Becken. Vermeiden Sie zu warmes Baden; kühlen Sie die Hämorrhoiden lieber. Sitzbäder mit Eichenrindenextrakt oder Kamille

kann allerdings den störenden Juckreiz lindern. Wichtig ist eine gute Stuhlregulation (z.B. mit ballaststoffreicher Ernährung, genügend Flüssigkeit sowie Magnesium oder Leinsamen) sowie eine gründliche Reinigung nach jedem Stuhlgang.

Hautveränderungen

Mit der Schwangerschaft verändert sich auch die Haut. Am auffallendsten ist meist die dunklere Farbe der Brustwarzen und im Verlauf der Schwangerschaft der dunkle Längsstreifen in der Mitte des Bauches (Linea fusca). Störend hingegen sind oft dunkle Flecken im Gesicht. Sie werden durch die Sonnenstrahlung verstärkt und deshalb heisst das einzige Mittel dagegen: Sonnenschutz.

Am besten verwenden Sie einen Sunblocker und tragen einen Hut. Glücklicherweise bilden sich die Flecken nach der Schwangerschaft weitgehend zurück. Unregelmässige Streifen auf beiden Seiten des Bauches, so genannte Schwangerschaftsstreifen, entstehen durch Risse im Bindegewebe der Haut. Gegen sie empfiehlt sich das regelmässige Eincrèmen mit Bodylotion und das Vermeiden einer allzu starken Gewichtszunahme. Leider hängt das Entstehen von Schwangerschaftsstreifen im Wesentlichen von Ihrem Hauttyp ab und lässt sich nur wenig beeinflussen.

Juckreiz

Manche Frauen leiden in der Schwangerschaft unter Juckreiz der Haut. Rückfettende Substanzen im Badewasser und entsprechende Lotion und Öle können die Haut beruhigen. Bei übermässigem Jucken konsultieren Sie Ihren Frauenarzt.

Kontraktionen - harter Bauch

Gegen Ende der Schwangerschaft bemerken viele Frauen, dass sich ihre Gebärmutter ab und zu zusammenzieht und der Bauch hart wird. Das ist ein normaler Vorgang, durch den sich die Gebärmutter auf die Arbeit während der Geburt vorbereitet. Manchmal sind solche Kontraktionen aber auch sehr störend. Wenn Sie den Eindruck haben, dass die Kontraktionen Sie in Ihrem Alltag stören oder in regelmässigen Abständen auftreten, sollten Sie sich für eine Kontrolle bei Ihrem Frauenarzt, Ihrer Hebamme oder am geplanten Geburtsort Ihres Kindes melden. Wir kontrollieren dann, ob der Muttermund noch geschlossen ist oder ob die Gefahr einer Frühgeburt besteht.

Die Gebärmutter lässt sich oft durch körperliche Schonung und die Einnahme von Magnesium beruhigen.

Krampfadern

Krampfadern an Beinen oder Schamlippen entstehen durch den verminderten Rückfluss des Blutes zum Herzen, da die Gefässe durch die wichtigen Schwangerschaftshormonen erweitert werden. Auch die Gewichtszunahme hat einen starken Einfluss.

Krampfadern lassen sich durch ausreichende Bewegung, Hochlagern der Beine und Kompressionsstrümpfe verhindern oder reduzieren. Achten Sie darauf, nicht mit übereinander geschlagenen Beinen zu sitzen und tragen Sie bequeme Schuhe!

Müdigkeit

Die ungewohnte Müdigkeit in der Frühschwangerschaft beunruhigt viele Frauen. Es ist noch kaum etwas zu sehen vom werdenden Kind und Sie fühlen sich ständig müde und schlapp? Dieses Phänomen hängt mit der hormonellen Umstellung zusammen, die am Anfang der Schwangerschaft sehr gross ist. Das Beste ist, sich klar zu machen, dass der eigene Körper jetzt auch noch für ein weiteres Wesen arbeiten muss und sich bewusst mehr auszuruhen, wo immer möglich. Die zusätzliche Versorgung mit Vitaminen beugt Vitaminmangel vor, der auch eine Ursache für die Müdigkeit sein kann. Manchmal besteht gleichzeitig eine Blutarmut. Diese lässt sich meist durch geeignete (eisenhaltige) Ernährung oder mit Eisenpräparaten behandeln. In einigen Fällen macht Sie eine Eiseninfusion wieder fit! Auch im letzten Schwangerschaftsdrittel fühlen sich viele Frauen sehr müde.

Am besten, Sie gehen alles etwas langsamer an. Arbeiten Sie mehr im Sitzen als im Stehen und nehmen Sie Hilfe an. Trinken Sie genügend. Wird Ihnen zusätzlich häufig schwindlig, haben Sie vielleicht einen niedrigen Blutdruck. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Frauenarzt darüber.

Rückenschmerzen

Bis zu 50% der Schwangeren leiden in der Schwangerschaft unter Rückenschmerzen. Die Schwangerschaftshormone bewirken nicht nur das Wachstum der Gebärmutter, sondern auch eine Auflockerung der Gelenkverbindungen, z.B. im Rücken und im Beckenbereich. Die Bänder, die die Gebärmutter mit dem Beckenknochen verbinden, dehnen sich und durch den wachsenden Bauch verlagert sich der Schwerpunkt Ihres Körpers nach vorn. Sie versuchen diesen Beschwerden mit einer veränderten Körperhaltung zu begegnen. Dabei kommt es häufig zu Muskelverspannungen. Die Beschwerden treten meistens erst in der zweiten Schwangerschaftshälfte auf, wenn die Wirbelsäule durch das zunehmende Gewicht des Bauches in ungewohnter Weise belastet wird.

Normalerweise verschwinden die Beschwerden nach der Geburt. Besonders gefährdet für chronische Rückenschmerzen sind Frauen mit Rückenproblemen bereits vor der Schwangerschaft, Frauen die den Rücken während der Arbeit stark belasten oder Frauen, die schon mehrere Kinder geboren haben, da bei ihnen das Gewebe und die Muskulatur rasch erschlaffen.

Der beste Weg, solche Probleme zu verhindern, ist eine gezielte Rückenschulung zum Beispiel in der Schwangerschaftsgymnastik, welche am besten ab ca. der 20.

Schwangerschaftswoche begonnen werden sollte. Oder: Tragen Sie Schuhe mit nicht ganz flachen Absatz oder vereinbaren Sie einen Termin zur Akupunktur. Auch Gymnastik sowie Schwimmen und Aquajogging können die Muskulatur entspannen und stärken.

Schlaflosigkeit

Schlaflosigkeit tritt besonders in der letzten Schwangerschaftsphase auf. Ihr Kind macht sich vor allem nachts durch "Turnübungen" bemerkbar und verhindert eine gemütliche Schlafposition.

Liegen Sie nicht mehr auf dem Rücken, sondern auf der Seite, damit die Durchblutung gewährleistet ist. Gegen Schlaflosigkeit hilft ein Glas warme Milch oder ein beruhigender Orangenblütentee, ein warmes Bad (36 - 37°), ein gutes Buch oder ruhige Musik.

Schwangerschaftsübelkeit und –Erbrechen

Für viele Frauen ist die morgendliche Übelkeit im ersten Schwangerschaftsdrittel eine lästige Erscheinung, die zum Glück bald wieder verschwindet. Manchmal wird das Erbrechen aber zum Problem. Damit es nicht soweit kommt, gibt es einige Tricks, wie Sie den rebellierenden Magen in Schach halten können:

Meist fängt das Übel bereits nach dem Aufstehen an. Versuchen Sie es einmal mit einem Frühstück im Bett! Nehmen Sie grundsätzlich öfters kleine Mahlzeiten zu sich. Und vor allem: trinken Sie reichlich. Wenn sich das Erbrechen verschlimmert, so dass Sie kaum mehr etwas bei sich behalten können, sprechen wir von Hyperemesis. Sie sollten sich dann für eine Kontrolle melden. Unter Umständen kann es nötig sein, dass Sie für einige Tage im Spital bleiben und die Flüssigkeit über eine Infusion erhalten.

Weitere Tipps finden Sie unter www.9monate.de/Uebelkeit.html.

Sodbrennen (Magenbrennen)

Sodbrennen entsteht durch einen Rückfluss von Magensäure in die untere Speiseröhre. Dies geschieht besonders häufig in den späteren Schwangerschaftsmonaten, wenn die wachsende Gebärmutter den Magen nach oben verdrängt, so dass er höher als die Speiseröhre zu liegen kommt. Sodbrennen ist vor allem nachts sehr unangenehm. Trotzdem sollten Sie nicht einfach selber zu Medikamenten greifen.

Essen Sie statt dreier grosser Mahlzeiten am Tag mehrere kleinere über den Tag verteilt. Vermeiden Sie ausserdem stark gewürzte, sehr kalte oder fetthaltige Speisen. Manchmal genügt bereits ein Glas Milch oder das Kauen einer Mandel. Wenn dies alles nichts hilft, kann Ihnen Ihr Arzt immer noch ein entsprechendes Medikament verordnen.

Verdauungsstörungen (Verstopfung)

Darmträgheit gehört zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden. Sie wird durch Hormone und die wachsende Gebärmutter, die Druck auf dem Darm ausüben kann, verursacht. Mit der richtigen Ernährung können Sie Darmträgheit vermeiden.

Essen Sie dazu ballaststoffreiche Nahrung. Wichtig ist auch, reichlich zu trinken (2 - 3 Liter täglich). Ausreichende Bewegung hilft ebenfalls, den Darm in Schwung zu halten.

Wadenkrämpfe

Durch Magnesiummangel leiden viele Schwangere unter Wadenkrämpfen, vor allem nachts. Dies liegt im Wesentlichen an unserer Ernährung: gedüngte Böden sind oft ausgelaugt.

Sie können Magnesiummangel durch eine bewusste Ernährung (biologisch angebaute Gemüse, viel magnesiumhaltiges Mineralwasser) vorbeugen oder Magnesiumpräparate, die es in Drogerien oder den meisten Einkaufszentren als Tabletten, Pulver oder Brausetabletten zu kaufen gibt, einnehmen. Auch Ihr Arzt kann Ihnen ein Rezept ausstellen; die meisten Kassen übernehmen die Kosten jedoch nicht.

Wassereinlagerungen (Ödeme)

Wassereinlagerung ist der Grund für das Anschwellen der Beine und Füsse, das oft und vor allem gegen Ende der Schwangerschaft auftritt. Besonders abends und bei warmem Wetter haben Frauen oftmals geschwollene Beine und Knöchel. Meistens haben diese Beschwerden keine bedenklichen Ursachen. Bei übermässiger Wassereinlagerung innerhalb kurzer Zeit (2 - 3 Tagen) sollten Sie eine Kontrolle vereinbaren, da doch die Spannungsgefühle unangenehm sind und andere wichtige Ursachen dahinterstecken können. Ein häufiger Grund für Ödeme ist Eiweissmangel.

Eine ausgewogene, bewusst eiweissreiche Ernährung mit genügend Flüssigkeitsaufnahme kann hilfreich sein. Das Gefühl schwerer Beine entsteht durch die erhöhte Blutmenge, die durch den Körper zirkuliert und von den Beinvenen schlecht wieder zum Herzen zurücktransportiert wird. Bei entsprechender Veranlagung kann die Bildung von Krampfadern die Folge sein. Hier ist es wichtig, die Beine so oft wie möglich hoch zu lagern und bei längerem Stehen oder Sitzen Stützstrümpfe zu tragen. In vielen Fällen ist Akupunktur nützlich.

Zähne und Zahnfleisch

Ihre Zähne sind während der Schwangerschaft empfindlicher, das Zahnfleisch blutet häufiger. Beides liegt an der vermehrten Durchblutung in der Schwangerschaft. Das Zahnfleisch wirkt oft geschwollen.

Besonders wichtig ist eine sorgfältige Pflege. Ein Besuch beim Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin vor der Schwangerschaft oder im ersten Schwangerschaftsdrittel ist empfehlenswert.