



So geht's mir besser!

Schwangerschaftsbeschwerden sanft lindern

Empfindliches Zahnfleisch, Krämpfe, Übelkeit – gerade im dritten Trimester treten bei vielen Schwangeren vermehrt Schwangerschaftsbeschwerden auf. Bewährte Hausmittel, sanfte Medizin und kleine Umstellungen Ihres Alltags können schon helfen, diese zu lindern. Unsere Checkliste zeigt Ihnen, was bei welchen Beschwerden hilft.

BERATEN LASSEN

Es ist ganz normal, dass eine Schwangere erst lernen muss, wie sich die Veränderungen durch die Schwangerschaft anfühlen und was normal ist und was nicht. Suchen Sie darum frühzeitig Rat bei Ihrer Hebamme oder Ihrem Gynäkologen. Dieser kann Ihnen wichtige Tipps und Erklärungen für die kleinen Veränderungen im Körper geben und sanfte Hilfen empfehlen.

IM ERSTEN TRIMESTER

• Übelkeit

- morgens nicht sofort aufstehen
- im Bett ein Brot essen
- kleine Portionen essen
- viel trinken (z.B. Ingwertee)
- ein „Riechfläschchen“ mit Zitronen-, Orangen-, Grapefruit- oder Pfefferminzduft

• Müdigkeit

- früh schlafen gehen
- tagsüber Pausen machen

• Zahnfleischbluten

- regelmäßige Zahnarztbesuche
- Zahnseide und fluoridhaltige Zahnpasta verwenden
- **Tipp:** Kostenübernahme für prof. Zahnreinigung anfragen!

• Stimmungslage

- Geduld mit sich selbst
- offene Gespräche mit Partner und Freundinnen führen

IM ZWEITEN TRIMESTER

• Sodbrennen

- abends ein Glas Milch trinken

- bei akuten Schmerzen: einen Löffel Senf essen
- Bierhefe, Heilerde und in Wasser aufgelöstes Natron

• Verstopfung

- viel trinken (z.B. Wasser)
- Sport treiben (z.B. Yoga, Schwimmen)
- ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen: Müsli, Leinsamen, Vollkornbrot etc.

• Wadenkrämpfe

- zur Vorbeugung Magnesiumpräparate einnehmen
- Hat es Sie im Schlaf erwischt: Bein massieren, aufstehen und umhergehen.

• Krampfadern

- langes Stehen vermeiden
- kalte Fußbäder nehmen
- Stützstrümpfe beugen vor (im Sanitätshandel oder Rezept vom Arzt ausstellen lassen)

IM DRITTEN TRIMESTER

• geschwollene Beine/Füße

- enge Kleidung und unbequeme Schuhe vermeiden
- viel trinken
- viel bewegen
- sanfte Massagen
- Füße häufig hochlegen
- Venenpumpe: Füße anwinkeln und wieder ausstrecken
- **Übrigens:** Wassereinlagerungen können auch Gesicht oder Hände betreffen.

• Rückenschmerzen

- die Haltung kontrollieren
- häufig strecken
- beim Schlafen den Bauch mit einem Kissen stützen

• Kurzatmigkeit

- viel trinken
- ausgewogen ernähren
- bewusst atmen

Tipp:

Einen möglichen Eisenmangel kann Ihr Arzt feststellen.