

Solo für zwei: Beschwerdefrei durch die Schwangerschaft

Das erste Schwangerschaftsdrittel

Eine ereignisreiche Zeit. Gekennzeichnet von einer großen Anzahl körperlicher und emotionaler Veränderungen. Eben eine Zeit, in der viel passiert.

Glücklicherweise meist nur Positives. Ein neues Leben entsteht – ganz natürlich. Für manche Völker und Kulturkreise ist die Natürlichkeit im Umgang mit der Schwangerschaft selbstverständlich. Schwangerschaft ist keine Krankheit. Diese Überzeugung setzt sich auch in hoch technisierten Ländern, wie dem unseren, mehr und mehr durch.

Aber, je mehr Informationen wir über Umstellung der Hormone, des Stoffwechsels und möglicher Risiken erhalten, desto aufmerksamer und zuweilen ängstlicher achten wir auf etwaige Veränderungen in diesen Monaten.

Und so erleben manche Frauen diese Veränderungen der Schwangerschaft nicht als Teil einer natürlichen Umstellung in dieser Zeit, sondern es scheint die Angst vor den möglichen Risiken die gute Hoffnung zu verdrängen.

Dafür aber gibt es keinen wirklichen Grund – zumindest keinen medizinischen.

Viele Begleiterscheinungen in der Schwangerschaft sind nur einmal typisch und wären sie nicht da, könnte frau fast meinen, es fehlt etwas. Schließlich sind die meisten Begleiterscheinungen ja auch ganz natürlich und das Wissen darum kann den Umgang mit ihnen entscheidend erleichtern.

Diese Information möchte ein wenig dazu beitragen.

Das erste Schwangerschaftsdrittel – die Zeit der Anpassung

(1. bis 16. Woche)

Die ersten 16 Wochen Ihrer Schwangerschaft sind eine Phase tief greifender Umstellungen des Körpers, auch wenn äußerlich erst einmal gar nicht viel zu bemerken ist.

Der Körper leistet Schwerstarbeit. Um ein vielfaches mehr wird nicht nur das Herz-Kreislauf-System beansprucht. Und dass Sie nicht mit jedem Atemzug kraftlos aufstöhnen, liegt ganz einfach daran:

Ihr Körper passt sich den Erfordernissen der Schwangerschaft kontinuierlich an. Diese Information mag über das ein oder andere Wehwehchen hinweghelfen und beruhigen. Aber bei anhaltenden Beschwerden ist eine rasche Abhilfe mehr als nur willkommen.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Übelkeit und Erbrechen

Für viele eines der frühen Anzeichen einer Schwangerschaft. Ursächlich sind ein Zusammenspiel von biologischen, psychologischen, sozialen und hormonellen Faktoren. Es wird die Brechschwelle herabgesetzt.

Kennzeichnend sind neben der Übelkeit und dem eventuellen Erbrechen die Abneigung gegenüber bestimmten Speisen. Nur für manche ein typischer Begleiter in den ersten drei Monaten. Ein zwischenzeitlicher Gewichtsverlust gefährdet das Kind nicht.

Ein Trost: das Unwohlsein verschwindet meist zwischen der 12. – 14. SSW.

Müdigkeit

Eigentlich kein Wunder, Ihr Körper muss rund um die Uhr Höchstleistung erbringen. Auch ein Abfall von Blutdruck und Blutzucker sind dafür verantwortlich, häufig aber auch ein Eisenmangel.

Abhilfen und Tipps

Oft hilft es, schon vor dem Aufstehen den ersten Bissen zu sich zu nehmen und etwas zu trinken (Zwieback, Kekse, Apfel, Wasser). Ruhen Sie danach noch etwas. Stellen Sie sich am Vorabend etwas zurecht.

Manche Tees können hier schon die Situation verbessern: Teeaufguss aus Zingiberis rhizoma (Ingwerpulver); Teemischung aus Kamille, Pfefferminz und Melisse (ein gehäufte Teelöffel auf eine Tasse Wasser 5 – 10 Minuten ziehen lassen, schluckweise trinken).

Bei stärkerer Übelkeit kann der/die behandelnde Arzt/Ärztin Zäpfchen oder Tropfen verordnen. Die Akupunktur hat sich in der Behandlung dieser Beschwerden ebenfalls bewährt.

Bei unstillbarem Erbrechen sollte in jedem Fall rechtzeitig ein Arzt konsultiert werden.

Viel Bewegung an der frischen Luft und Sport zur Anregung des Kreislaufs. Es reichen hier schon leichte Übungen, sofern hierbei keine Beschwerden auftreten. Von übermäßigem Genuss von Kaffee zur Anregung des Kreislaufs ist in der Schwangerschaft, gerade bei vermehrter Übelkeit, abzuraten.

Auch eine kalte Dusche oder Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung und vertreiben die Müdigkeit. Planen Sie schon jetzt einen regelmäßigen Mittagsschlaf ein. Eine halbe Stunde wirken schon Wunder.

Gegen Eisenmangel helfen Kräuterblut-Dragees aus dem Reformhaus.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Häufiger Harndrang

Schon früh kann die wachsende Gebärmutter Druck auf die Harnblase ausüben. Dieses kann, auch ohne Entzündung, zu einem gehäuften Harndrang führen.

Sodbrennen

Mehr als ein Drittel aller Schwangeren leidet darunter, und das ist wortwörtlich zu verstehen, denn die Beschwerden können sehr heftig werden. Ursache ist eine hormonell bedingt verringerte Muskelspannung am Magenausgang.

Dies führt dazu, dass die Eintrittspforte von der Speiseröhre zum Magen nicht richtig verschlossen bleibt und so saurer Magensaft zurückfließen kann und das typische Sodbrennen, manchmal in Verbindung mit Aufstoßen, verursacht.

Abhilfen und Tipps

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Eine Blasenentzündung sollte zunächst ausgeschlossen werden. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitsmenge. Manchmal müssen die Blase und der Beckenboden durch ein zusätzliches Training geschult werden. Die Blase sollte möglichst komplett und in Ruhe geleert werden.

Überprüfen Sie Ihre Essgewohnheiten.

Zuviel Fett, Süßes, unverdünnte Fruchtsäfte, Kohlensäure, scharfe Gewürze, aber auch Kaffee und Tee können Auslöser sein.

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten pro Tag. Lassen Sie sich Zeit beim Essen und nehmen Sie Ihre letzte Mahlzeit 2 – 3 Stunden vor dem Schlafengehen ein.

Überschüssige Säure kann durch trockenes Weißbrot oder lauwarmer Milch gebunden werden, obwohl Milch bei den meisten Menschen ein „Säurelocker“ ist.

Das Hochlagern des Oberkörpers beim Schlafen vermindert den Säurerückfluss.

Eng anliegende Kleidung führt zur Einengung des Magens. Hier ist weite Kleidung geeigneter.

3 – 4 Haselnüsse langsam kauen kann helfen, ebenso 2 Schlucke lauwarmes Wasser vor jeder Mahlzeit.

Probieren Sie aus, was Ihnen am besten hilft. Medikamente und auch Naturheilmittel sollten immer mit dem Arzt abgesprochen sein.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

Blähungen und Verstopfung

Schon sehr früh können Blähungen, Völlegefühl und Verstopfung auftreten. Ursache ist die hormonell bedingte Trägheit des Darmes. Nahrungsreste verweilen einfach länger im Darm, was zur verstärkten Gasbildung führt.

„Säurelocker“ und blähende Nahrungsmittel wie Bohnenkaffee, stark gewürzte Speisen, Hülsenfrüchte, Zwiebeln, Kohl, kohlenensäurehaltige Getränke und Fruchtsäfte sollten gemieden werden.

Wichtig ist eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichende Flüssigkeitszufuhr: Vollkornbrot anstatt Brötchen und Weißbrot. Reichlich frisches Gemüse, Obst und Salat.

Beengende Kleidungsstücke und Gürtel meiden.

Ein regelmäßiger Stuhlgang bedeutet die beste Vorbeugung bei Blähungen: morgens ein Schluck lauwarmes Wasser, oder am Abend zuvor eingeweichte Trockenpflaumen und am nächsten Morgen etwas eingeweichte Leinsamen mit Joghurt. Etwas Milchzucker in Tee oder Joghurt ist ebenfalls ein probates Mittel.

Die prophylaktische Einnahme von Magnesium, z. B. 2x1 Kapsel Magnetrans forte führt ebenso über einen Nebeneffekt zu einer Erleichterung des Stuhlgangs.

Hämorrhoiden

In der Schwangerschaft neigen Frauen vermehrt zur Bildung von Hämorrhoiden. Der Druck der wachsenden Gebärmutter, langes Sitzen, Verstopfung und Veranlagung zur Bindegewebsschwäche sind die Wegbereiter für die Krampfader des Analkanals in der Schwangerschaft.

Achten Sie auf ausreichende Bewegung. Wie bei der Verstopfung und den Blähungen beugen eine ballaststoffreiche Ernährung, regelmäßiger und weicher Stuhlgang vor. Gegen Beschwerden wie Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Blutungen stehen Medikamente und

Sie können beim Sitzen und bei der Stuhlentleerung zum Teil erhebliche

pflanzliche Präparate zur Verfügung. Diese sollten nur in Absprache mit dem

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Schmerzen verursachen. Auch Blutungen kommen vor. Eine operative Behandlung ist nur selten erforderlich, da die Hämorrhoiden nach der Geburt des Kindes meist von selbst verschwinden.

Abhilfen und Tipps

Arzt angewandt werden. Nach dem Stuhlgang sollte der After mit einem weichen Papier oder speziellen Feuchttüchern sorgfältig gereinigt werden. Auch eine Hämorrhoidensalbe, wie etwa z.B. Faktu, kann im Einzelfall helfen.

Zwicken im Bauch

Die sich vergrößernde Gebärmutter und die sich verändernde Anatomie des kleinen Beckens bringen es mit sich, dass es gerade in dieser Zeit der Schwangerschaft mal ziepen, ziehen oder drücken kann.

In vielen Fällen hilft schon ausreichend Ruhe und Entspannung. Die vorsorgliche Einnahme von Magnesium, z. B. Magnetrans forte, ist empfehlenswert. Dieses führt zu einer Beruhigung der Gebärmutter. Bei anhaltenden Beschwerden sollte der Frauenarzt gefragt werden.

Pilzinfektionen

In der Schwangerschaft treten Entzündungen der Scheide durch Pilze gehäuft auf. Dafür verantwortlich ist der veränderte Hormonhaushalt. Die Pilzinfektion kann neben starkem Juckreiz und Brennen auch zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr führen. Bei regelrechter Behandlung besteht für die Schwangere und das Kind keine Gefahr.

Im Mikroskop lässt sich eine solche Infektion meist schnell erkennen. Eine Pilzinfektion im Scheidenbereich ist mit den handelsüblichen Zäpfchen und Salben effektiv und unbedenklich zu behandeln. Die Behandlung sollte in der Schwangerschaft durch den Arzt erfolgen. Während der Behandlung sollte kein Geschlechtsverkehr stattfinden. Die Wäsche muss keiner gesonderten Behandlung unterzogen werden (keine übertriebene Hygiene).

Vorbeugend ist eine gesunde Ernährung nicht nur wichtig, sondern auch gegen die Pilze wirksam. Verzichten Sie auf zu viele Kohlenhydrate in Form von Süßwaren. Obst und Gemüse entziehen den Pilzen

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

den Nährboden. Pilzempfindliche Frauen sollten auf parfümierte Badezusätze und Seifen verzichten. Diese können den Säureschutzmantel der Scheide zerstören. Keine deodorierten Slipenlagen oder Binden. Unterwäsche aus Kunstfasern oder Slipenlagen mit Kunststofffolien sollten gemieden werden

Erkältungen

Je nach Jahreszeit können sie öfter auftreten. In der Schwangerschaft kann der Verlauf schon mal etwas hartnäckiger sein. Aber eine Erkältung, Entzündung der Nasennebenhöhlen oder Grippe stellen in der Schwangerschaft zunächst keine Gefahr für das Kind dar. Abhängig von der Intensität sollte eine Arzt über die Maßnahmen (Hausmittel oder vielleicht doch ein Antibiotikum) entscheiden. Eine Reihe von Antibiotika sind auch in der Schwangerschaft für das Ungeborene unbedenklich.

Wenn möglich, sollten Hausmittel bevorzugt werden.

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist bei allen Formen von Atemwegsinfektionen wichtig. Hier sind eine warmer Tee oder eine heiße Zitrone empfehlenswert. Inhalationen, z. B. mit ätherischen Dämpfen und Säfte auf pflanzlicher Basis sind erlaubt. Zum Lösen von Sekret in den Nebenhöhlen und zur Linderung eines Schnupfens eignen sich Inhalationen, etwa mit solehaltigen Substanzen. Ein bestehender Hustenreiz lässt sich oft schon mit Eukalyptus-Bonbons, die in den üblichen Mengen unbedenklich sind, beseitigen.

Bei bronchitischen Beschwerden sind Kartoffelwickel möglich. Kartoffeln nach dem Kochen zerstampfen und dann noch warm in einem Baumwolltuch auf die Brust legen.

Zahnprobleme

„Jedes Kind ein Zahn“; eine alte Volksweisheit, die man nicht unbedingt so wörtlich nehmen muss.

Hormonelle Veränderungen der Schwangerschaft führen am Zahnapparat zu einer Auflockerung der

Auch ohne Beschwerden sollte in der Schwangerschaft zumindest einmal der Zahnarzt aufgesucht werden. Eine optimale Zahngesundheit ist für eine jede Schwangerschaft von großem Wert. Bei Zahnfleischbluten ist der Zahnarzt gefragt. Hier hat man die Möglichkeit, ein

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Mundschleimhaut. Es kann gehäuft zum Anschwellen und zur Rötung des Zahnfleisches kommen. Eine veränderte Zusammensetzung des Speichels begünstigt ein gehäuftes Auftreten von Zahnfleischbluten und das Auftreten von Karies.

Hautveränderungen

Eine allgemein verstärkte Pigmentierung der Brustwarzenhöfe, des Gesichts, des Genitales und eine Erweiterung von Gefäßmalen gelten als normale Hautveränderungen in der Schwangerschaft. Dazu zählt auch die senkrecht verlaufende dunkle Linie (Linea nigra) in der Bauchmitte zwischen Bauchnabel und Schambein. Sie verblasst bald nach der Geburt. Häufig ist die Haut trockener oder fettiger als vorher. Vorbestehende Hauterkrankungen, wie Neurodermitis oder Schuppenflechte können sich erfahrungsgemäß sowohl verbessern als auch verschlechtern.

Einige Hauterkrankungen treten nur in der Schwangerschaft, meist in den letzten drei Monaten, auf. Etwa die Hälfte der Schwangeren kann die typischen Schwangerschaftsstreifen bekommen, die an Bauch, Po, Brüsten und Hüften auftreten. Sie schrumpfen nach der Entbindung. Zurückbleiben können in einigen Fällen aber silbrige Streifen.

Abhilfen und Tipps

Mundwasser, eine entsprechende Zahnbürste, oder auch ein Medikament zu empfehlen. Symptomatisch sind Kamillespülungen möglich. Wichtig ist die gründliche Zahnpflege. Zähne möglichst nach jeder Mahlzeit und in jedem Fall vor dem Schlafengehen putzen. Verwenden Sie eine weiche bis mittelharte Bürste. Sehr gut reinigen auch die elektrischen Zahnbürsten mit Rundkopf.

Notwendige zahnärztliche Behandlungen sind in der Regel ohne Bedenken durchführbar und nicht mit Folgen für das Ungeborene verbunden.

Als wichtige Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen ist es ratsam, eine übermäßige Gewichtszunahme tunlichst zu vermeiden. Ebenfalls vorbeugend können spezielle Cremes und Öle angewendet werden,. Auch geeignet sind Massagen, kühle Duschen und sportlicher Maßnahmen. Setzen Sie sich nicht übermäßig der direkten Sonneneinstrahlung aus, um eine verstärkte Pigmentierung und Austrocknung der Haut zu vermeiden. Es sollten Cremes mit hohem Lichtschutzfaktor gewählt werden. Greifen Sie auf Pflegeprodukte mit natürlichen Wirkstoffen zurück.

Das zweite Schwangerschaftsdrittel – die Zeit des Wohlbefindens

(16. – 28. Woche)

Eigentlich scheint eine Liste von Begleiterscheinungen und Beschwerden unter dieser Überschrift ein Widerspruch, aber das eine ist die Regel, das andere eher die Ausnahme.

Ihr Körper hat sich auf die neue Situation eingestellt und erfahrungsgemäß finden sich in dieser Zeit vergleichbar wenige Unsicherheiten und Ängste. Mit der spürbaren Veränderung wird zunehmendes Vertrauen gewonnen.

Die Veränderungen können vielfältig sein: Beschwerden aus dem ersten Drittel können sich manchmal fortsetzen, sich verstärken, aber ebenso abschwächen oder ganz verschwinden. Die möglichen Abhilfen dort gelten auch für diesen Schwangerschaftsabschnitt.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

Wadenkrämpfe

Sie deuten auf einen Magnesium- oder Calciummangel hin und treten häufig nachts auf.

Nehmen Sie schon zur Vorbeugung frühzeitig ein Magnesiumpräparat ein, wie z. B. Magnetrans forte. Prophylaktisch wirken hier Schwimmen und das Anregen des Kreislaufes mit flottem Gehen. Auch eine Fußgymnastik, Wechselbäder oder -duschen sind vor dem Schlafengehen behilflich, wenn die Wadenkrämpfe nachts auftreten. Während des Krampfes helfen Massieren und das Pressen des Fußes gegen das andere Bein oder eine Wand.

Kindsbewegungen

Das Kind wächst in Schüben und ist im weiteren Verlauf bald ohne technische Hilfe für sie spürbar. Diese Bewegungen können anfangs noch unregelmäßig vorhanden sein. Sie nehmen dann an Intensität zu. Dieses spüren Sie, nicht nur, wenn es hierbei zu Krämpfen kommt,

Wenn die Krämpfe länger anhaltend sind, versuchen Sie sich zu entspannen, im Sitzen oder Liegen. Sorgen Sie für äußere und innere Ruhe. Bei dauerhaft anhaltenden Kontraktionen sollten durch den Frauenarzt vorzeitige Wehen ausgeschlossen werden.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

die den gesamten Bauch erfassen. Am häufigsten zwischen der 26. – 28. SSW. An anderen Tagen ist es dann schon mal ruhiger.

Heißhunger

Die im ersten Schwangerschaftsdrittel typische Übelkeit wird nun abgelöst durch verschiedenste Essgelüste und Heißhungergefühle, aber auch Unlust auf bestimmte Speisen. Ursache ist auch hier die hormonelle Umstellung. Dagegen gefeit ist man nicht.

Sie sollten zu diesen Gelüsten stehen und die Dinge essen, auf die Sie Appetit haben. Wenn Sie diese Essgelüste auf Kuchen, Schokolade oder dergleichen jedoch dauerhaft verspüren, sollten Sie ihnen nicht dauerhaft nachgeben, denn Sie müssen als Schwangere ja nicht wesentlich mehr essen. Auch wenn es in einer alten Weisheit heißt „du musst für zwei essen“. Nein, Sie sollten sich schon möglichst bewusst ernähren.

Rückenbeschwerden/Ischiasnerv

Hormonelle Veränderungen der Schwangerschaft sind verantwortlich für Rücken- und Beckenschmerzen und Beschwerden des Ischiasnervs. Verstärkt wird das Ganze durch die Fehlhaltung der Lendenwirbelsäule, mit der Sie die veränderte Gewichtsverteilung (wachsender Bauch) auszugleichen versuchen.

Zunächst kann eine entlastende Lagerung schon helfen. Fragen Sie Ihre Hebamme oder eine Krankengymnastin nach den besten Möglichkeiten. Leichte Massagen, lokale Wärmeanwendung und Schwimmen im warmen Wasser können hier ebenfalls Abhilfe schaffen. In hartnäckigen Fällen kommt man um ein vom Arzt verordnetes Schmerzmittel nicht herum.

Krampfadern / schwere Beine

Der Blutrückfluss zum Herzen wird mit wachsender Gebärmutter immer stärker behindert. Der gesamte Bandapparat ist aufgelockert, die Gelenke sind instabiler geworden. Gleichzeitig kommt es zu verstärkter Wassereinlagerung in den Beinen. Sie selbst merken von den Vorgängen nur die möglichen

Beine von unten nach oben massieren. Kaltes Abduschen von den Füßen zu den Oberschenkeln und Schwimmen verschafft Linderung. Die Beine nicht übereinander schlagen und möglichst oft hochlegen. Kleine Gymnastikübungen über den Tag verteilen: Pedaltreten in der Luft. Spazieren gehen und wichtig: Gutes

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Auswirkungen.

Vena-Cava-Syndrom

Während des Liegens auf dem Rücken kann es durch einen verstärkten Druck der Gebärmutter auf die untere Hohlvene zu einem verminderten Rückfluss des Blutes zum Herzen kommen. Dieses kann dann zu Schwindel führen. Beim Schreiben der kindlichen Herztöne (CTG) in Rückenlage kann man deshalb in dieser Situation schon mal einen Herztonabfall bemerken.

Ödeme/Gestose

Es kann zur verstärkten Wassereinlagerung in Händen, Beinen und Füßen kommen. Dieses kommt häufig isoliert ohne andere Begleiterscheinungen vor, ist unangenehm und hat manchmal auch Missempfindungen oder ein Kribbeln zur Folge. Wenn nicht gleichzeitig der Blutdruck und/oder die Eiweißausscheidung im Urin erhöht ist (hier spricht man von Gestose), dann stellen diese alleinigen Ödeme (Wassereinlagerungen) keinen Risikofaktor dar. Hierzu sollten Sie Ihren Frauenarzt fragen.

Abhilfen und Tipps

stabiles Schuhwerk. Falls notwendig, Kompressionsstrümpfe tragen.

Viele Schwangere bemerken dieses Phänomen (Vena-Cava-Kompressionssyndrom) auch mal zu Hause und legen sich schon automatisch in Seitenlage. Dieser Seitenwechsel reicht dann meist auch aus. Das Schreiben der kindlichen Herztöne sollte deshalb am besten in der Seitenlage erfolgen, wenn die Schwangere liegt. Dennoch gibt es keine grundsätzliche Empfehlung, sich nun nicht mehr auf den Rücken zu legen.

.Die regelmäßigen Kontrollen beim Arzt überprüfen Blutdruck und Urin. Die Beine sollten möglichst viel hochgelagert werden. Wechselduschen wirken lindernd. Schwimmen bewirkt durch den hydrostatischen Druck des Wassers eine Abnahme der Ödembildung. Weitere, vorbeugende Maßnahmen im Hinblick auf Ernährung gibt es nicht. Reistage und salzarme Kost sind nicht mehr aktuell. Entwässernde Maßnahmen sollten in der Schwangerschaft nicht ergriffen werden.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

Herzrasen

Herz und Kreislauf erfahren in der Schwangerschaft eine erhebliche höhere Belastung. Die Herzfrequenz steigt etwa um 10 – 20 Schläge pro Minute an. Manchmal steigt der Puls unvermittelt an und führt zu Panikreaktionen. Dies ist unangenehm aber meist unbedenklich.

Die Attacken gehen meist so schnell vorbei, wie sie gekommen sind. Es besteht kein Anlass zur Panik. Bei anhaltendem Herzrasen oder bekannter Herzerkrankung sollte mit dem Arzt Rücksprache genommen werden. Mit einem sportlichen Training kann hier der Kreislauf schon frühzeitig auf diese Veränderungen vorbereitet werden.

Das letzte Schwangerschaftsdrittel – die Zeit der Belastung

(28. Woche bis zur Geburt)

Ihr Kind hat es jetzt in der Regel geschafft, denn prinzipiell ist es von nun an überlebensfähig. Ihnen steht noch ein bisschen was bevor, und auch bis zur Geburt kann Ihnen der wachsende Bauch ein paar neue Beschwerden bereiten – muss er aber nicht.

Falls Sie berufstätig sind, steuern Sie nun auf die Zeit des Mutterschutzes zu, der sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin beginnt und bis mindestens acht Wochen nach der Geburt andauert (bei Mehrlingen oder Frühgeburten zwölf Wochen danach).

Schön wäre es, wenn ein möglicher Umzug, eine Renovierung oder das Einrichten des Kinderzimmers bereits hinter Ihnen liegen, denn grobe Arbeiten sollten Sie jetzt nicht mehr ausführen.

Die gewohnten Vorsorgeuntersuchungen erfolgen nun alle zwei Wochen, ab der 28. Woche mit CTG (Aufzeichnung von Wehen und Herztönen). Bringen sie Zeit zu den Terminen mit, denn ein CTG dauert mindestens 20 Minuten.

Sagen Sie sich immer wieder, das „Größte“ ist geschafft und gehen Sie die restlichen Wochen so locker wie eben möglich an!

Freuen Sie sich auf Ihr Baby!

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

Zwerchfellhochstand

Die größer werdende Gebärmutter drückt Zwerchfell und Bauchorgane nach oben. Kurzatmigkeit, geringere Belastbarkeit und Magendruck können die Folgen sein

Legen Sie regelmäßige Pausen ein und nehmen Sie Rücksicht auf diese Veränderungen. Mehrere kleine Mahlzeiten führen zu einer schnelleren Entleerung des Magens.

Blähungen/Verstopfung

Beides kann unangenehme Schmerzen verursachen. Der Enddarm ist eingengt und wird durch zu langes Sitzen weiter in seiner Bewegung behindert.

„Laufen Sie sich frei“, d. h. gehen Sie umher, auch wenn es manchmal schwer fällt. Tragen Sie keine einengende Kleidung, auch nicht darunter. Trinken Sie viel (2 – 3 Liter/Tag). Zum Abführen bei Bedarf Milchzucker in Joghurt oder Getränke.

Krampfadern und Hämorrhoiden

Der venöse Rückfluss zum Herzen wird aufgrund des erhöhten Drucks im kleinen Becken stärker behindert. Das Blut staut sich in den Beinen und Enddarm.

Ein körperliches Training der vergangenen Monate zahlt sich jetzt aus. Auf der Stelle stehen sollten Sie unbedingt vermeiden; notfalls von einem Bein auf das andere wechseln.

Eine Salbe oder Stützstrümpfe können helfen.

Ziehen in Leiste und Scheide

Die sog. Mutterbänder, an denen die Gebärmutter aufgehängt ist, stehen unter zunehmender Spannung. Der Gebärmutterhals richtet sich langsam von hinten nach vorne, dies führt manchmal zu stechenden Schmerzen im Bereich des Muttermundes.

Ein entspannendes Bad und auch eine lokale Massage können hier schon helfen. Bei dauerhaft anhaltenden Beschwerden sollte die Hebamme oder ein Arzt gefragt werden.

Mögliche Begleiterscheinungen und Beschwerden

Abhilfen und Tipps

Karpaltunnel-Syndrom

Nicht nur die Einlagerung von Wasser oder ein Mangel an Magnesium kann zu einem Kribbeln in einer oder beiden Händen führen. Das Karpaltunnel-Syndrom, bei dem es zu einer Kompression wichtiger Nerven der Hand in seiner Scheidewand kommt, äußert sich durch Missempfindungen bis hin zu Schmerzen, vor allem nachts. Die Schwangerschaft ist hier ein wichtiger auslösender Faktor. Ungefähr 7% aller Schwangeren leiden an Empfindungsstörungen in den Händen (Schwangerschaftsparästhesien).

Bei einem Karpaltunnelsyndrom kann die Diagnose meist durch entsprechende Untersuchungen der Nervenleitgeschwindigkeit bestätigt werden. In diesem Fall stehen die konservativen Behandlungsempfehlungen im Vordergrund:

Die Hand sollte ruhig gestellt werden, zum Beispiel mit einer Schiene für den Unterarm. Dazu kann die lokale Injektion eines Schmerzmittels oder eines Entzündungshemmers sinnvoll sein. Akupunktur kann helfen. Aber auch in der Schwangerschaft oder im Wochenbett kann es notwendig werden, mit einem kleinen chirurgischen Eingriff in lokaler Betäubung die Nerveneinklemmung zu lösen. Dieses bringt dann meist umgehende Heilung.

Herz und Kreislauf

Die Anforderungen werden nicht weniger – im Gegenteil.

Nach wie vor kann es unvermittelt zu Herzrasen kommen. Bei Schwindel sofort hinlegen (am besten auf die rechte Seite und Beine hoch) oder notfalls gegen eine Wand lehnen, sonst droht möglicherweise ein Kollaps. Ein Sturz kann nicht nur blaue Flecken machen.

Rückenbeschwerden

Falls nicht durch den Ischiasnerv hervorgerufen, genügt jetzt der größer werdende und nach vorne ziehende Bauch, um den Rücken zu überlasten.

Auch hier Gymnastik, mit oder ohne Ball. Wassergymnastik kann helfen. Evtl. eine Akupunktur gegen die Schmerzen probieren.

All die geschilderten Begleiterscheinungen einer Schwangerschaft sind nicht die Regel, sondern in den meisten Fällen die Ausnahme. Trotzdem sollten Sie darüber Bescheid wissen, um ohne Angst rechtzeitig reagieren zu können. Fragen Sie bei allen ungewohnten Veränderungen Ihren Arzt. Zusammen werden Sie eine passende Antwort finden. Und jetzt kommt noch die Geburt – und die Wehen. Verstehen Sie die sich ankündigenden Schmerzen zu allererst als sicheren Hinweis auf das bevorstehende Ereignis, denn die Erfahrung hat sich nicht geändert: ohne Wehen keine Geburt!

Viel Glück für Sie und Ihre neue Familie wünscht Ihre

**Frauenärztliche Gemeinschaftspraxis
Bahnhofstr. 30
31655 Stadthagen
Tel.: 05721 5152**