

Was hilft bei Schwangerschaftsbeschwerden

Beschwerden	Was hilft
Übelkeit und Erbrechen	Essen Sie wenig und oft und vermeiden Sie die Nahrungsmittel, die bei Ihnen Übelkeit hervorrufen. Frühstücken Sie im Bett und bleiben Sie danach noch etwas liegen. Essen Sie zwischendurch Pfefferminz-zuckerl'n und trockene Kekse.
Rückenschmerzen	Gute Haltung, Schwangerschaftsgymnastik und Schwimmen gleichen die einseitige Belastung der Wirbelsäule aus. Tragen Sie bequeme Schuhe mit niedrigen Absätzen. Vermeiden Sie schweres Heben. Bitten Sie Ihren Partner um eine Rückenmassage.
Krämpfe in den Beinen	Sehr kräftige Massage kann helfen; wenn die Krämpfe öfter auftreten, kann Ihnen der Arzt Magnesiumtabletten verschreiben.
Schwangerschaftsstreifen	Achten Sie auf eine gleichmäßige Gewichtszunahme. Mehr Wirkung als diverse Cremes hat die damit verbundene regelmäßige Massage der Haut. Schwangerschaftsstreifen werden mit der Zeit schmaler und heller.
Verstopfung	Essen Sie ballaststoffreiche Nahrung, trinken Sie viel, vorzugsweise Wasser. Gehen Sie häufig spazieren. Natürliche Abführmittel sind Weizenkleie, Leinsamen und eingeweichtes Dörrobst.
Sodbrennen	Vermeiden Sie fetthaltige, blähende und schwer verdauliche Speisen. Kauen Sie Mandeln oder trockenes Brot, trinken Sie lauwarme Milch.
Schlaflosigkeit	Tragen Sie ein leichtes Nachthemd, um nicht zu schwitzen. Warme Milch oder ein heißes Bad vor dem Schlafengehen können helfen. Liegen Sie nicht wach im Bett, sondern lesen Sie oder lenken Sie sich ab.
Juckreiz	Juckt nicht nur die gedehnte Haut am Bauch, sondern der ganze Körper (ohne Ausschlag), kann das mit Leber und Galle zusammen hängen. Suchen Sie ärztlichen Rat und machen Sie eventuell einen Bluttest! Abhilfe können Löwenzahnwurzeltée und fettarme Ernährung schaffen.