



## Übelkeit in der Schwangerschaft

### Was passiert?

Oft ist Übelkeit eines der ersten Symptome, mit der eine Schwangerschaft angenommen wird.

Das Schwangerschaftshormon HCG steigt und sehr viele Frauen reagieren ab der 6. Schwangerschaftswoche mit Übelkeit und Erbrechen. In der 8.-10. SSW ist der Hormonspiegel am Höchsten. Dann flauen die Symptome ab der 12.SSW wieder ab.

Die Bandbreite der Empfindungen ist groß, einige Frauen haben nur eine leichte Morgenübelkeit, anderen ist den ganzen Tag übel und Erbrechen kommt hinzu. Die Empfindlichkeit kann auch die ganze Schwangerschaft über bestehen.

Natürlich gibt es auch Frauen, die gar keine Übelkeit haben.

Allgemein berichten viele Schwangere von ihrem verstärkten Geruchssinn und damit von einer Abneigung gegen starke Gerüche.

### Wann wird es gefährlich?

Und bei manchen Schwangeren werden die Symptome so stark, dass Blutzucker und Kreislauf absinken. Eine Gewichtsabnahme ist möglich. Man spricht dann von einer Hyperemesis, unstillbarem Schwangerschaftserbrechen. Diese ist oft nur im Krankenhaus mit Infusionen und Bettruhe zu lindern.

### Möglichkeiten der Selbsthilfe:

Ich kann viele meiner aus Erfahrungsmedizin nennen:

- Kräutertees mit Ingwer, Melisse oder Pfefferminze
- viel trinken, Wasser, Saft, Getreidekaffee, Brühe oder auch Eis, alles hilft dem Flüssigkeitshaushalt und dem Blutzuckerspiegel
- mehrere kleine Mahlzeiten, gleich im Bett mit leichten Speisen starten, Obst, Zwieback oder Mandeln kauen.
- starke Gerüche meiden, ebenso Kaffee und stark gewürzte Speisen
- ein 100% reines ätherisches Pfefferminzöl nutzen, zum Beispiel auf einem Diffusorarmband
- um Hilfe bitten.

### Gibt es etwas Gutes an Schwangerschaftsübelkeit?

Sie zwingt uns zu entschleunigen, wir spüren mehr, was uns wirklich gut tut, das Kind fordert schon seine Aufmerksamkeit, der Schritt für uns und unseren Partner vom - Ich bin schwanger- zu - Wir bekommen ein Kind! - erfolgt bewusster.

### Hebammenhilfe.

Du hast ab dem Start der Schwangerschaft kostenfreien Anspruch auf unsere Unterstützung! Lass Dich bei Deiner Übelkeit begleiten.

Selbstverständlich kannst Du Dich auch bei mir melden! Ich freue mich darauf!  
Vieles geht online und neben der Begleitung durch die Hebamme vor Ort!  
[www.Hebamme-Inken.de](http://www.Hebamme-Inken.de)

