



## Kundenflyer:

### **Tipps bei typischen Symptomatiken in der Schwangerschaft**

**Aufgrund von körperlichen und hormonellen Veränderungen während einer Schwangerschaft kommt es besonders häufig zu typischen Symptomatiken. Diese können jedoch mit einfachen Tipps gelindert werden, so dass die Schwangerschaft in vollem Umfang genossen werden kann.**

#### Rücken- & Ischiasschmerzen:

**Gründe:** Wachsen des Bauches, Bildung eines Hohlkreuzes, Änderungen des Hormonhaushaltes z.B. durch Steigerung des Progesteronspiegels

**Tipp:** - moderate Bewegung während der Schwangerschaft wie leichtes Joggen, Yoga, Pilates oder Dehnübungen → Entspannt und stärkt die Muskulatur

#### Vaginalpilz während der Schwangerschaft:

**Gründe:** Hormonelle Schwankungen und Veränderungen, Ansteigen des Zuckergehalts in der Vaginalschleimhaut

**Tipps:** - Milchsäurekur mit Lactobazillen zur Vorbeugung oder nach erfolgreicher Behandlung → bringt die Scheidenflora ins Gleichgewicht und stärkt sie  
- Angemessene Intimhygiene: einmal täglich mit Wasser oder geeigneter Intimwaschlotion waschen, keine übertriebene Hygiene  
- auf Synthetikmaterialien bei Unterwäsche verzichten → Besser: Baumwolle  
- Unterwäsche bei mindestens 60°C waschen und/oder einen Hygienespüler verwenden

**Keine Selbstmedikation bei eindeutigen Beschwerden!**

#### Wiederkehrende Blasenentzündungen:

**Gründe:** Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft

**Tipp:** - Trinkmenge erhöhen, dadurch werden die Bakterien aus der Blase gespült

**Keine Selbstmedikation bei eindeutigen Beschwerden!**

#### Sodbrennen und Übelkeit:

**Gründe:** Hormonelle Veränderungen, wachsender Embryo drückt auf den Magen

**Tipps:** - kleinere, fettarme und nicht stark gewürzte Mahlzeiten zu sich nehmen  
- Spaziergang nach dem Essen regt Motilität an  
- Einnahme von B-Vitaminen (enthalten in Nausema)  
- Akupressur-Bänder gegen Übelkeit verwenden