

AB KINDERWUNSCH
BIS ENDE 12. SSW



Morgenübelkeit und Co.: Tipps gegen Unwohlsein

Vor allem in den ersten Wochen der Schwangerschaft kann es zu Übelkeit und Unwohlsein kommen. Meist verschwinden die Symptome im zweiten Trimester von allein. Einige Tipps können helfen, die Beschwerden zu lindern.

Wann tritt Schwangerschaftsübelkeit auf?

- Übelkeit ist eines der ersten Schwangerschaftssymptome
- Besonders häufig sind die ersten drei Schwangerschaftsmonate von der Symptomatik betroffen: ab der sechsten Woche bis zum zweiten Trimenon
- Der Name „Morgenübelkeit“ ist irreführend: Übelkeit kann auch über Tag auftreten
- Nahezu 90 Prozent aller Schwangeren leiden zumindest zeitweise unter „Emesis gravidarum“
- Meist verschwindet Schwangerschaftsübelkeit von selbst im zweiten Trimester

Woher kommt die Übelkeit?

- Ursachen nicht vollständig geklärt
- Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren wird angenommen:
 - o Anstieg der Schwangerschaftshormone β -hCG, Progesteron und Estrogen
 - o Psychische Faktoren
 - o Mangel an Vitamin B6
 - o Gesteigerte Geruchsempfindlichkeit

B-Vitamine als Geheimwaffe

- Übersteigerte Hormonproduktion kann durch die Einnahme von Vitamin B6 reguliert werden
- Weitere Vorteile von B-Vitaminen (wie z. B. Vitamin B6 und B12):
 - o Sie nehmen Einfluss auf die Erythrozyten-Bildung und wirken auftretender Müdigkeit entgegen
 - o Sie stärken das Immun- und Nervensystem
- Regelmäßige Einnahme von B-Vitaminen (B1, B6, B12, z. B. in Nausema) kann Unwohlsein vorbeugen

Weitere Tipps gegen Schwangerschaftsübelkeit

- Kleine Mahlzeiten
- Ausreichende Trinkmenge
- In übelkeitsfreien Zeitfenstern essen
- Halbfeste Nahrung bzw. Schonkost ist oft besser verträglich
- Anwendung von Akupressurbändern
- Medikamente nur nach ärztlicher Rücksprache