



Begleiterscheinungen der Schwangerschaft

Die ersten Beschwerden, nach dem Ausbleiben der Regelblutung, die eine Frau überhaupt an eine Schwangerschaft denken lassen, sind meistens Übelkeit, Erbrechen, abnorme Gelüste und Brustspannen.

Begleiterscheinungen der Schwangerschaft: Übelkeit und Erbrechen

Bei meinen Beratungsgesprächen muss ich feststellen, dass sich mehr Zweit- und Mehrgebärende mit den Beschwerden von **Übelkeit und Erbrechen** melden. Als Hebamme kann ich nur Denkanstöße geben und vor allem erst einmal zuhören. Alle Fragen werde ich nie beantworten können, ich denke, dies ist auch nicht meine Aufgabe. Aber Zuhören und die Bestätigung, dass es vielen Frauen am Anfang einer **Schwangerschaft** so geht, helfen schon weiter.

Die »Kleinschwangere« ist sehr erfreut zu hören, dass sie nicht wie die Frau in der Werbung mit einem Strahlen herumlaufen muss, wenn sie die Botschaft über die Frühschwangerschaft gar nicht so empfindet. Weitaus häufiger kommt es nämlich vor, dass die Frauen ihren Zustand als übel und elend bezeichnen. Ich versuche, den jungen Müttern klar zu machen, dass sie bereits in dieser frühen Zeit ihr Umfeld auf ihre anderen Umstände aufmerksam machen dürfen und im Bedarfsfall auch wirklich einmal von der Arbeitsstelle zu Hause bleiben sollten. Bei Mehrfachmüttern muss dann entweder der Partner oder die Oma im Haushalt behilflich sein. Für die Beziehung zwischen der Mutter und dem »großen« Kind ist es oftmals das erste wirkliche Loslassen.

Viele Frauen klagen nicht nur über **Erbrechen und Übelkeit während der Schwangerschaft**, sondern auch über eine damit verbundene Gewichtsabnahme. Dies ist aber meist nicht zu vermeiden und wird fast immer, spätestens ab der 12. Schwangerschaftswoche, wieder vorbei sein und ins Gegenteil, nämlich ins Zunehmen, übergehen. Sehen Sie doch in diesem Abnehmen die positive Seite: Sie haben noch schnell die Möglichkeit, abgelagerte Schadstoffe auszuscheiden, die ansonsten über die Muttermilch nur Ihr Kind belasten würden.

Am besten ist es natürlich, wenn die werdende Mutter sich schon in der Hebammensprechstunde meldet, bevor sich ein akutes Stadium des Schwangerschaftserbrechens (Emesis) einstellt. Die Naturheilkunde kann dann eine gute Unterstützung sein, so dass die Frau dann nur noch in abgeschwächtem Umfang unter **Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft** leidet. Oftmals vergehen die Beschwerden sogar völlig. Vielen Frauen hilft es bei morgendlicher Übelkeit übrigens schon, wenn sie vor dem Aufstehen eine trockene Scheibe Brot kauen oder schluckweise ein Glas Milch trinken. Andere machen gute Erfahrungen mit dem Lutschen einer Zitronenscheibe.

Begleiterscheinungen wie Geruchsempfindlichkeit während der Schwangerschaft

Ein interessantes Phänomen in der **Schwangerschaft** stellt die gesteigerte **Geruchsempfindlichkeit** dar. Ein Sonderproblem dabei ist das Rauchen. Es gibt ja noch immer Frauen wie Männer, die trotz des Wissens über die Folgen ihre Nikotinsucht nicht aufgeben können. Dass dies für das Kind im Bauch der Mutter schädlich ist - auch wenn die Mutter selbst nicht raucht -, ist wohl bekannt. Daher können auch viele Frauen den Rauch »nicht mehr riechen«. Es wird ihnen bereits beim passiven Mitrauchen schlecht. Dies scheint mir ein ganz wunderbarer Schutzmechanismus des Ungeborenen zu sein und wird hoffentlich viele werdende Väter zur Abgewöhnung bringen. Dabei möchte ich gleich noch erwähnen, was in Studien bewiesen wurde: Säuglinge, die mitrauchen müssen, leiden weitaus häufiger an Blähungen sowie Erkrankungen der Atemwege. Es gibt also überhaupt keine Entschuldigung für das Rauchen. Es kommt meines Erachtens für die wehrlosen Kinder in der Schwangerschaft sowie im ganzen Kindesalter einer ständigen Misshandlung gleich. Die krebserregende Wirkung von Nikotin ist längst erwiesen, ebenso wie die Wirkung auf das Kind, über die Plazenta und die Gefahr einer Frühgeburt.

Autor: Ingeborg Stadelmann

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Bluthochdruck \(Hypertonie\) in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Brustschmerzen in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Harnwegsinfektion in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Begleiterscheinungen der Schwangerschaft](#)