



## Niedriger Blutdruck in der Schwangerschaft

Vom Risikofaktor Hypertonie (= Bluthochdruck) wird allerorten gesprochen, während die **Hypotonie (= niedriger Blutdruck)** als „Bagatelle“ ein Schattendasein fristet. Der Volksmund sagt: „Mit niedrigem Blutdruck lebt es sich schlecht, mit hohem Blutdruck stirbt es sich gut!“ Für eine Personengruppe ist **niedriger Blutdruck** jedoch ein Risikofaktor: nämlich für die Schwangeren! Niedriger Blutdruck wird oft als eine Art Lebensversicherung bewertet und tatsächlich bestehen dabei gewisse Vorteile. Angefangen von einer höheren Lebenserwartung, da das gesamte Gefäßsystem nicht so strapaziert wird, über eine geringere Anfälligkeit für Herzinfarkt, bis hin zum geringen Vorkommen von Gehirnblutungen reichen diese. Davon, dass es aber mit zu niedrigem Blutdruck zu einer ungenügenden Blut- und damit auch Sauerstoffversorgung von Herz, Gehirn und allen anderen Organen kommen kann, wissen jedoch die wenigsten.

Hypotonie kann Mutter und Kind gefährden, denn es besteht ursächlich ein Zusammenhang zwischen erniedrigtem Blutdruck, unzureichender Uterusdurchblutung sowie Entwicklungsstörungen des Ungeborenen und frühgeburtlichen Komplikationen. Auch könnten Sie und Ihr Baby durch einen Kollaps oder Sturz in Folge von Schwindelanfällen zu Schaden kommen. Typische Anzeichen für **Hypotonie** sind Leistungsabfall und Müdigkeit, Antriebsschwäche und Reizbarkeit, aber auch Angstgefühle. Durchblutungsstörungen zeigen sich durch kalte Hände und Füße, Hautblässe und Gähnzwang sowie eine Beeinträchtigung der Atmung.

Handelsübliche Medikamente zur Kreislaufanregung sollten jedoch in der Schwangerschaft tabu sein. Diese steigern nämlich nicht nur den Blutdruck, sondern führen auch zu einer Verengung der Gefäße, was für die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung des Babys nicht optimal ist. Zusätzlich kann es durch die Einnahme solcher Medikamente, welche meist den Wirkstoff Etilefrin beinhalten, zu Entwicklungsstörungen des Babys kommen.

Was Sie in Eigenverantwortung tun können ist nicht schwer - Sie sollten sich nur an ein paar Eckpfeiler halten. Lassen Sie sich beim Aufstehen am Morgen bewusst Zeit und richten Sie sich langsam auf. Falls Ihnen beim Aufstehen besonders schwindlig ist, schlafen Sie ruhig mit erhöhtem Oberkörper. Unterstützen Sie den Blutfluss zum Herzen durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen und legen Sie sich hin und Ihre Beine hoch, falls Ihnen akut schwindlig und schwummrig wird. Diese so genannte Autotransfusion transportiert das Blut aus den Beinen in die oberen Bereiche des Körpers. Ein grundsätzliches Motto lautet auch „Gehen statt Stehen!“ - das bringt Ihren Kreislauf, genauso wie Wechselduschen (mit der kühlen Dusche aufgehört) bestens in Schwung. Konsultieren Sie jedoch in jedem Fall Ihren Arzt / Ihre Ärztin und besprechen Sie die genaue Vorgangsweise!

Autor: Redaktion / Katrin

## Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Nasenbluten in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Ödeme in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Mutterbandschmerzen während der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Niedriger Blutdruck in der Schwangerschaft](#)