



Erbrechen in der Schwangerschaft

Viele werdende Mütter leiden an **Übelkeit** und **Erbrechen in der Schwangerschaft**. Oft können diese Begleiterscheinungen ziemlich lästig sein und für einige eine echte Herausforderung bedeuten.

Die Ursache für Erbrechen in der Schwangerschaft

Wissenschaftler vermuten, dass es aufgrund der hormonellen Umstellung zur Reizung des Brechzentrums im Gehirn kommt. Aber auch genetische und seelische Faktoren sowie der erhöhte Östrogenspiegel können eine Rolle spielen. **Erbrechen in der Schwangerschaft** ist für die meisten nur im **ersten Schwangerschaftsdrittel** ein Thema. Allerdings leiden drei von vier Frauen darunter und in 20 % der Fälle kann die Übelkeit länger andauern. Häufig wird von morgendlicher Übelkeit gesprochen, doch bei 80 % der betroffenen Frauen tritt die Übelkeit über den Tag verteilt auf.

Kann Erbrechen dem Kind schaden?

Gelegentliches **Erbrechen** als Folge der Übelkeit kann dem Kind nicht schaden. Wichtig ist sich gesund zu ernähren und darauf zu achten, auch den Großteil im Magen zu behalten. Ihr Kind braucht viel Flüssigkeit und ausreichend **Vitamine** und Spurenelemente um sich gut zu entwickeln.

Wann kann die Übelkeit gefährlich werden

Sollten Sie sich jedoch mehr als 5-mal pro Tag übergeben müssen, so kann dies durchaus Gefährlich werden. Gewichtsreduktion, Wasserverlust, Stoffwechselproblem, Nierenversagen und letztlich ein Zusammenbruch des Kreislaufs sind die Folgen. Man nennt diese durch eine Infektion ausgelöste Krankheit Hyperemesis gravidarum. In einem solchen Fall ist sofort ein Arzt aufzusuchen!

Tipps gegen Erbrechen in der Schwangerschaft

Ein kleiner Snack am Nachttisch ist ausgesprochen praktisch. Nehmen Sie schon vor dem Aufstehen einen kleinen Imbiss zu sich. Außerdem kann Ingwer Tee Abhilfe schaffen. Diesen aber nur in den ersten Monaten der Schwangerschaft anwenden, in der späten Schwangerschaft kann er Wehenfördernd wirken. Trinken Sie zwischen und nicht während der Speisen und versuchen sie kalte sowie scharfe Lebensmittel zu meiden. Weiters sind eher kleinere Mahlzeiten zu empfehlen und natürlich Ruhe und Entspannung - die besten Hilfsmittel. Einige Frauen schwören auch auf Akupunktur und homöopathische Präparate.

Bestimmt wird Ihre Übelkeit und das **Erbrechen in der Schwangerschaft** bald wie weggeblasen sein und Sie können ab dem 2. Trimester wieder erholt durchatmen! Lassen Sie den Kopf nicht hängen - Ihr Partner wird Ihnen in dieser schwierigen Zeit bestimmt zur Seite stehen.

Autor: Redaktion / Diana

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ [Begleiterscheinungen der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Speichelfluss in der Schwangerschaft](#)
- ▶ [Müdigkeit in der Schwangerschaft](#)

[zum Artikel Erbrechen in der Schwangerschaft](#)