

ABC der Schwangerschaftsprobleme

Unbestritten: Die Schwangerschaft ist für die meisten Frauen die schönste Zeit ihres Lebens. Hinwendung, Liebe und Geborgenheit sind intensive Gefühle, die Schwangere täglich begleiten. Leider begleitet gelegentlich auch die ein oder andere unangenehme Erscheinung den Verlauf der Schwangerschaft. Wir sagen Ihnen von A bis Z, was normal ist und wie Sie sich helfen (lassen) können.

von Dr. med. H. M. Thauer



Zahlreiche mütterliche Sorgen und Beschwerden kann der Frauenarzt ausräumen.

Stellen Sie sich vor, Sie haben zum Mittagessen eine Gemüsesuppe zubereitet und Ihr Kind bringt unverhofft noch drei Freunde mit. Was tun, wenn nichts mehr im Haus ist? Bevor es nicht reicht, schnell noch etwas Wasser in den Topf, auch wenn die Suppe dann etwas „dünner“ schmeckt.

Anämie

In der Schwangerschaft spielt sich im Körper der Frau etwas Ähnliches ab. Der flüssige Anteil des Blutes, das Blutplasma, vermehrt sich im Durchschnitt um etwa die Hälfte. Der Anteil der

festen Blutbestandteile – vor allem der roten Blutkörperchen – nimmt aber nicht in gleichem Maße zu, sodass ein Verdünnungseffekt entsteht. Das führt dazu, dass die Konzentration der roten Blutkörperchen (eisenhaltige Sauerstofftransporteure) abnimmt, was sich in Müdigkeit und Blässe äußern kann. Man spricht dann von einer Anämie oder Blutarmut. Diese ist nur auf den Verdünnungseffekt zurückzuführen und keine Krankheit, sondern während der Schwangerschaft in gewissen Grenzen völlig normal. Ihr Frauenarzt wird Ihnen die Einnahme von Eisen empfehlen, damit sich die

Zahl der Sauerstoffträger im Blut wieder erhöht und den Verdünnungseffekt ausgleicht.

Depressionen und Stimmungsschwankungen

Unterschiedliche Stimmungen, von Niedergeschlagenheit über Traurigkeit bis hin zu absoluten Hochgefühlen, sind während der Schwangerschaft häufig und völlig normal. Die unterbewusste Sorge um Ihr Baby und ein Überschlag an Vorfriede verursachen diese seelische Achterbahnfahrt. Lassen Sie diese Gefühle ruhig zu, sich aber nicht von ihnen überwältigen. Sprechen Sie mit Ihrem Partner darüber und wenn es Ihnen zu viel werden sollte, fragen Sie Ihren Frauenarzt um Rat.

Häufiges Wasserlassen

„Oh mein Gott, ich muss schon wieder auf die Toilette ...“ – Kaum eine werdende Mutter kennt das nicht. Manche Frauen spüren schon im ersten Drittel der Schwangerschaft, dass das Baby „auf die Blase drückt“. Im weiteren Verlauf ist dies eine häufige, oft lästige Angelegenheit. Nehmen Sie es mit Humor: Solange keine brennenden Beschwerden auftreten, gehört das zur Schwangerschaft dazu.

Hartwerden des Bauches

Bei der Gebärmutterwand handelt es sich um eine Muskulatur, die sich wie jeder andere Muskel auch zusammenziehen und verhärten kann. Was beim Training

im Fitnessstudio toll ist, weil es eine schöne Figur macht, ist in der Schwangerschaft im Bereich der Gebärmutter eher lästig, aber in einem bestimmten Rahmen völlig normal und ungefährlich. Ihr Arzt spricht hier von Kontraktionen, was wörtlich übersetzt Zusammenziehungen bedeutet. Die Muskulatur der Gebärmutter zieht sich also zusammen und wird ähnlich dem Bizeps eines Bodybuilders hart. Da sie dicht unter der Bauchdecke liegt, kann sich die Verhärtung wie ein Hartwerden des Bauches anfühlen.

Manche Frauen spüren dies bereits ab dem vierten Monat, andere erst deutlich später. Meist tritt es ganz unvermittelt auf und verschwindet auch genauso wieder. Bei körperlicher oder seelischer Belastung, Stress usw. kommt es häufiger vor, manchmal verbunden mit einem Ziehen im Unterleib. Entspannung und Ruhe helfen, es abzumildern. Auch die Einnahme von Magnesium bewirkt eine Entspannung der Muskulatur. Sprechen Sie auf jeden Fall mit Ihrem Frauenarzt. Im Zweifel kann mithilfe des Wehenschreibers festgestellt werden, ob es sich bereits um Wehen handelt. Vor der 37. Woche wären diese zu früh.

Wadenkrämpfe

Wenn sich die Muskulatur der Waden zusammenzieht und gar nicht mehr lockern lässt, spricht man von einem Krampf. Man kennt das vom Sport, wenn man sich überanstrengt hat. In der Schwangerschaft kommen solche Wadenkrämpfe etwas häufiger vor. Auch hier hilft die Einnahme von Magnesium. Und da es jeden Bereich des Körpers erreicht, schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: keine Wadenkrämpfe mehr und das

Hartwerden des Bauches lässt auch nach.

Hämorrhoiden

Etliche Frauen klagen im Verlauf der Schwangerschaft über Schwellungen im Bereich des Afters – Hämorrhoiden. Aber was ist das überhaupt? Jeder Mensch besitzt im unteren Teil des Enddarms ein Geflecht aus kleinen Blutgefäßen, das den Enddarm wie ein Polster auskleidet und dem Feinverschluss des Darms dient. Dehnen sich die Wände dieses Adergeflechts aus

und verursachen Beschwerden, spricht man landläufig von Hämorrhoiden. Ursache dafür ist, dass die Hormone die Blutgefäßwände in der Schwangerschaft weicher, sprich dehnbarer machen. Zudem erschwert der zunehmende Druck durch die größer werdende Gebärmutter und das wachsende Baby den Rückfluss des Bluts. Meist entstehen Hämorrhoiden, deren Entwicklung ein Prozess von Jahr(zehnt)en ist, gar nicht in der Schwangerschaft, sondern ein bereits bestehendes Leiden verstärkt sich.

Hämorrhoiden?

24-Stunden
Hilfe



Schnelle Hilfe mit Quinisocain
Lindert schnell Juckreiz
und Brennen

Langezeit-Hilfe mit Hamamelis
Wirkt blutstillend und
entzündungshemmend

Haenal® – wirksam für Stunden voller Ruhe

Haenal® akut. 5 mg/g Creme. Wirkstoff: Quinisocainhydrochlorid. Anwendungsgebiet: Linderung von Brennen und Juckreiz im Afterbereich. Warnhinweis: enthält Cetylalkohol und Parabene (Methyl-4-hydroxybenzoat [E218] und Propyl-4-hydroxybenzoat [E217]). Bitte Packungsbeilage beachten. | **Haenal® fact Hamamelis Salbe.** Wirkstoff: Hamamelisrinde-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Zur Besserung von Beschwerden wie Juckreiz; Brennen, leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Bei Entzündungen und leichten Hautverletzungen im Bereich des Darmausgangs. Warnhinweis: enthält Cetylstearylalkohol und Wollwachsalkohole. Bitte Packungsbeilage beachten. **Haenal® Hamamelis Zäpfchen.** Wirkstoff: Hamamelisrinde-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Zur Besserung von Beschwerden wie Juckreiz; Brennen oder leichten Blutungen in den Anfangsstadien von Hämorrhoidalleiden. Entzündungen der Schleimhaut im Bereich des Darmausgangs.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt o. Apotheker. Strathmann GmbH & Co. KG, Pf 610425, 22424 Hamburg

BESCHWERDEN

Bildet sich dagegen plötzlich ein schmerzhafter Knoten am After, kann es sich eher um eine Analvenenthrombose handeln – eine akute, ungefährliche, aber oft äußerst unangenehme Blutgerinnselbildung. Sehr hilfreich gegen Hämorrhoiden sind kurzzeitige Eiskompressen und Sitzbäder mit Eichenrinde, Kamille, Arnika oder Hamamelisrinde (auch als pflanzliche Zäpfchen). Fragen Sie Ihren Frauenarzt, was er für geeignet hält, und sorgen Sie durch ballaststoffreiche Nahrung wie Gemüse, Obst, Vollkornprodukte und viel Flüssigkeit für weichen Stuhlgang.

Kopfschmerzen und Kreislaufprobleme

Gelegentliche Kopfschmerzen verschwinden meist schnell wieder, wenn Sie ausreichend trinken. Manchmal ist auch ein niedriger Blutdruck oder Bluteisenwert die Ursache. Um herauszufinden, was dahintersteckt, und falls ein Medikament erforderlich ist, sprechen Sie bitte – wie vor allen Arzneimittelaufnahmen in der Schwangerschaft – mit Ihrem Frauenarzt.

■ Tipp

Was gegen Übelkeit am Morgen hilft:

- ▶ bereits im Bett (vor dem Aufstehen) etwas essen und trinken,
- ▶ reichlich Vitamine und Mineralstoffe,
- ▶ mehrere kleine Mahlzeiten am Tag,
- ▶ Kaffee weglassen.

Gegen Kopfschmerzen ist der Wirkstoff Paracetamol das Mittel der Wahl. Es kann in jeder Phase der Schwangerschaft innerhalb des üblichen Dosisbereichs eingesetzt werden. Gleichzeitig sollten Sie Ihren Kreislauf fit halten. Bewegen Sie sich an der frischen Luft und helfen Sie bei

Bedarf mit Kneipp-Anwendungen nach. Wechselduschen wirken Wunder!

Krampfadern

Wie schon erwähnt, verdoppelt sich während der Schwangerschaft das Blutvolumen. Der Transport dieser größeren Blutmenge überfordert bisweilen die Beinvenen. Sie dehnen sich aus und sind dann als blaue Linie unter der Haut zu erkennen: die Krampfadern. Wenn diese stärker werden, sind eventuell Stützstrümpfe nötig. Beugen Sie also vor: durch Wadengymnastik, regelmäßige Bewegung sowie häufiges Hochlegen der Beine und Kneipp-Kuren.

Rückenschmerzen und Schlafstörungen

Fast jede Schwangere kann ein (Klage-)Lied über Kreuzschmerzen singen. Rückengymnastik und Yoga helfen hervorragend. Und bitten Sie den werdenden Vater um eine Rückenmassage. Hundemüde und Sie können trotzdem kein Auge zumachen? Entspannen Sie sich vor dem Einschlafen und nehmen Sie nur Ihren Partner mit ins Schlafzimmer, nicht die Probleme des Tages. Wenn der Babybauch immer runder wird, muss man bei der Wahl der Schlafposition einfallreich werden. Meist ist die Seitenlage am bequemsten und wenn zusätzlich ein Kissen das oben liegende Knie stützt, steht einer angenehmen Nachtruhe nichts mehr im Wege.

Sodbrennen, Übelkeit und Verstopfung

Sodbrennen nennt man das unangenehm brennende Gefühl, das hinter dem Brustbein hochsteigt und durch einen Rückfluss von Magensäure in die

Speiseröhre verursacht wird. Beugen Sie vor, indem Sie stark gebratene oder gegrillte Speisen vermeiden; weitere Verursacher wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten sind in der Schwangerschaft sowieso tabu. Ein Glas Milch hilft, das Sodbrennen zu verringern. Sollte es zunehmen, kann Ihnen der Frauenarzt etwas dagegen verschreiben.

Morgentliche Übelkeit ist eine typische, hormonell verursachte Erscheinung zu Beginn der Schwangerschaft, die in aller Regel um die 16. Woche ganz von selbst wieder aufhört. Sprechen Sie bei übermäßiger oder lang anhaltender Übelkeit unbedingt mit Ihrem Frauenarzt. Ihr Darm kann auf Schwangerschaftshormone mit Trägheit und Verstopfung reagieren. Auch dagegen lässt sich etwas tun: Trinken Sie viel (2–3 Liter am Tag, am besten Tee, Wasser oder verdünnte Fruchtsäfte) und ernähren Sie sich ballaststoffreich (Obst, Gemüse). Bitte keine Abführmittel aus der Apotheke einnehmen, diese können in der Schwangerschaft schädlich sein. Backpflaumen, Feigen und Rhabarber fördern auf natürliche Weise die Verdauung.

Lassen Sie sich von den kleinen, manchmal auch größeren Wehwehen nicht die Laune verderben. Für alles gibt es eine Lösung. Vieles weiß Ihre Mutter, eine Freundin oder Sie finden es in den Informationen, die sie zu Beginn der Schwangerschaft bekommen haben. Bei weiteren Fragen weiß Ihr Frauenarzt Rat.

Dr. med. H. M. Thauer

aus Offenbach/Main, Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe, ist Experte für Frauengesundheit und Schwangerschaft durch langjährige klinische Erfahrung als Oberarzt- und Praxistätigkeit.