

Was hilft gegen Übelkeit?

Willkommen zu Geburtskanal, dem Glückskind-Podcast rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett.

Wir sind Anja und Marie von 'Hallo Hebamme' und begleiten euch durch die aufregende Zeit vom positiven Schwangerschaftstest bis zu den ersten Wochen mit Baby.

Hallo und willkommen, ich bin die Anja und ich bin die Marie und wir 2 sind von 'Hallo Hebamme' und in dieser Folge werden wir euch etwas mehr zu der Schwangerschaftsbeschwerde Übelkeit erzählen.

Was ist da eigentlich genau die Ursache dazu?

Wie äußert sich jetzt vielleicht und was kann man gegen diese Schwangerschaftsübelkeit tun?

Liebe Anja, ich glaube, du erzählst uns jetzt erst mal ein bisschen allgemein, was es mit der Übelkeit auf sich hat.

Ja, mit dieser leider recht häufigen Beschwerde muss man ja wirklich auch sagen.

Ja, also viele Schwangere, leiden da darunter.

Manchmal hilft es ja zu wissen schon an erster Stelle, man ist nicht alleine, ne.

Also viele Schwangere müssen da vor allen Dingen in den ersten Wochen ihrer Schwangerschaft leider häufig erst mal durch, vor allen Dingen in den ersten 12 Wochen.

Ich glaube, das ist auch noch mal ganz gut zu erwähnen an dieser Stelle.

Jedoch muss man ganz ehrlich auch sagen, es ist sehr, sehr individuell, wie unterschiedlich stark diese Übelkeit überhaupt auftritt, generell wie ausgeprägt die ist, ob es generell nur so ein flaues Gefühl im Magen ist, ob es so ein permanent flaues Gefühl ist, ob es wirklich regelmäßiges Erbrechen ist in den Morgenstunden, manche haben das auch wirklich über den ganzen Tag verteilt, also das ist von Frau zu Frau und tatsächlich auch von Schwangerschaft zu Schwangerschaft ganz, ganz unterschiedlich, aber und das ist jetzt die gute Nachricht, man muss wirklich sagen, in den meisten Fällen verschwindet die Übelkeit beziehungsweise das Erbrechen auch häufig nach dem ersten Trimester bei vielen Schwangeren ganz von alleine.

Das ist doch mal eine super Nachricht, wenn man weiß: Okay, die Übelkeit trifft mich vielleicht in der eigenen Schwangerschaft doch ein bisschen stärker, aber Es ist vielleicht ein Ende in Sicht, das ist ja dann immer auch schon noch mal gut zu wissen.

So ein Maßband abschneiden, wie viel Tage, wie viel Tage habe ich gebraucht an tiefe Augen, so ein Abreißkalender.

Genau, genau.

Trotzdem muss man sagen, dass die Ursache für die Übelkeit bis heute nicht abschließend geklärt ist, warum sie denn zu 100% entsteht.

Die Experten und Expertinnen glauben nämlich, dass die Übelkeit durch die Umstellung der Hormone, wer hätte gedacht, dass die mal wieder schuld daran sind, ne oder auch die gesteigerte Geruchsempfindlichkeit in der Schwangerschaft ausgelöst werden könnte, aber es ist wie gesagt nicht abschließend geklärt.

Ja, Marie, ich hab jetzt übrigens hier eingeführt eine 2€ Hormonkasse, jedes Mal wenn dieses Wort fällt, dann kannst du schon mal ein Urlaubsziel raussuchen, wo wir hinfliegen.

Doch was man sagen muss, die normale Übelkeit ist zunächst ja eine in Anführungszeichen normale Begleiterscheinung in der Schwangerschaft und stellt erst mal keine Krankheit dar.

Es ist erst mal eine Beschwerde, die sehr einschneidend ist in den Alltag, aber sie ist keine Krankheit in dem Sinne.

Für viele Frauen ist es ja tatsächlich auch so, dass sie gerade in diesen ersten Wochen, wenn die Schwangerschaft auch noch so neu ist und wenn das auch so so noch nicht greifbar, noch nicht richtig ist und man vielleicht sich noch so in dieser wahrscheinlichen Symptomphase befindet, ja doch auch oder beziehungsweise wenn die Schwangerschaft sicher festgestellt wurde, dann so ein Zeichen dafür ist, ja, da tut sich was, ne, weil ich weiß, die Hormone irgendwie spielen da rein und wenn mir so schlecht ist, irgendwie so gar kein so schlechtes Zeichen, manchmal ist das auch so, so ein Annehmen von diesem, ja, okay, da tut sich was, ne, das wird so realer für viele Frauen dann, ich mein, manchmal auch.

Das stimmt.

Aber jedoch, je nachdem, kommt es ja darauf an, welche Form man der Übelkeit hat, wenn man natürlich nur ein flaes Gefühl hat und einem immer mal übel ist.

Aber ich glaube, wenn es wirklich irgendwann in eine übersteigerte Form des Schwangerschaftserbrechens geht, die es nämlich auch gibt. und die wirklich zu einem unstillbaren Erbrechen führt, ist das natürlich etwas, dass man vielleicht nicht mehr ganz so gut annehmen kann.

Und das ist auch was, was völlig in Ordnung ist und wo wir als Hebammen natürlich ja dann noch da sind und vor allem diese Frauen noch unterstützen.

Und wenn es zu diesem unstillbaren Erbrechen kommt, dann tatsächlich kann es zu einer Krankheit werden, die sich Hyperemesis gravidarum nennt.

Und diese geht oft mit Gewichtsverlust, Dehydration, trockene Zunge, Sodbrennen und einem schlechten Allgemeinzustand einher und ist dann wirklich ja etwas, da geht es den Frauen auch in den ersten 12 Wochen nicht gut.

Und wenn ihr euch vielleicht unsicher seid, ob das bei euch zutrifft oder eben auch nicht und ihr oder ob ihr wirklich eine Hyperemesis habt oder nicht, dann spricht da bitte eure Hebamme oder euren Frauenarzt oder eure Frauenärztin mal an, weil da muss man wirklich nach euch schauen, dass ihr eben durch diesen Gewichtsverlust, den der wirklich rapide sein kann und vor allem noch immer, aber die Dehydration, weil man einfach nichts bei sich behalten kann, schauen muss, dass sie eben genug Flüssigkeit bei euch behaltet in eurem Körper.

Und dann gibt es hier aber verschiedene Behandlungsmöglichkeiten.

Ich glaube, die müssen wir jetzt hier nicht ganz ausführen, das würde jetzt zu arg ins Detail gehen, aber wenn ihr das Gefühl habt, wirklich, mir geht es wirklich so schlecht, ihr fühlt euch wirklich hundselend, sucht euch Hilfe, damit man hier wirklich schauen kann, wie man euch helfen kann, dann nehmt das auch auf jeden Fall an und lasst das auch nicht abtun durch geben, weil da hört man ja dann manchmal ja auch dieses, ne, du bist schwanger und nicht krank, ne, weil das ist ganz klar, das ist die Unterscheidung von dieser normalen Schwangerschaftsübelkeit mit Malabbrechen zu wirklich dem Krankheitsbild, was wirklich auch therapiebedürftig ist, absolut wichtig an der Stelle.

Natürlich haben wir jetzt an dieser Stelle aber noch einige Tipps für euch, die im Alltag helfen können, wenn ihr unter Anführungszeichen dieser normalen Übelkeit in der Schwangerschaft leidet.

Das ist aber erstmal auch wichtig zu erwähnen, was sind denn eigentlich die Auslöser und wo tritt das denn so besonders häufig auf?

Zum einen berichten viele Schwangere wirklich, wenn sie unangenehme Gerüche in die Nase bekommen.

Das können jetzt Düfte beim Kochen sein, die sie irgendwie plötzlich total unangenehm fühlen oder auch ein Parfüm zum Beispiel, was das auslösen und triggern kann.

Dann, wenn sie stark würziges Essen zu sich nehmen oder auch so fettige Speisen, manchmal hat man da so Gelüste danach und dann hat man sie gegessen und denkt, oh nee, das oder hat sie vor sich stehen, du denkst so, nee, doch, da war die Lust drauf, größer als wie ich das jetzt finde, wenn es vor mir steht.

Oder einfach generell bestimmte Nahrungsmittel einfach können das auslösen und was, glaube ich, viele Frauen vereint, ob die jetzt in Anführungsstrichen nur die Übelkeit haben oder vielleicht auch regelmäßig erbrechen, ist beim Zähneputzen, also das ist wirklich so der Klassiker, Frauen, die vielleicht sonst gar keine so großen Probleme auch in ihrer Schwangerschaft mit dem Thema Übelkeit haben, aber beim Zähneputzen, das kennen viele, viele, viele Schwangere, wenn die Zahnbürste in den Mund wandert, dieses wirklich schlechte Gefühl dabei.

Unser Tipp für euch: versucht wirklich mehrere kleine über den Tag verteilte Mahlzeiten zu essen und auch immer nur kleine Mengen Flüssigkeit auf einmal zu trinken, weil ansonsten wird euer Magen natürlich extrem gefordert und vielleicht auch überfordert und versucht kurz nach dem Aufstehen oder auch vor dem Schlafengehen geschmacks und geruchsneutrale Lebensmittel noch mal zu euch zu nehmen.

Da kann zum Beispiel das ist ja ein kulinarisches Highlight wie beim Sodbrennen auch die Reiswaffel sehr, sehr hilfreich sein, dieses flaue Gefühl, diese Übelkeit einfach so ein bisschen zu beruhigen.

Zusätzlich können auch Tees helfen, wo wir jetzt gerade die Flüssigkeit angesprochen haben, zum Beispiel kleine Mengen Ingwer, Kamille oder auch Pfefferminz können hier beruhigend wirken und die Übelkeit kurz etwas abmildern, wo viele auch richtig gute Erfahrungen mitgemacht haben, ist Akupressur oder Akupunktur.

Das ist natürlich jetzt nicht für jede Frau etwas, aber wenn ihr vielleicht auch schon mal in einer Behandlung zur Akupunktur oder Ähnliches wart und das wirklich schlimm bei euch ist, dann kann es vielleicht ein super Weg sein, dem entgegenzutreten.

Aber auch Massagen oder autogenes Training, also wirklich gleichmäßige, ruhige Atemzüge können hier wirklich helfen, die Übelkeit zu kontrollieren, weil es überkommt ja auch immer einen so ne, wenn es ist ja klar permanent Ja, aber vor allem, wenn es dann ums Erbrechen geht, dann kommt das ja so schwallartig oder überkommt eben viele.

Und wenn man dann versucht, ruhig zu atmen, vielleicht auch an der frischen Luft, kurze frische Luft einzuatmen, kann das hier wirklich helfen.

Und wie beim Sodbrennen auch, gibt es natürlich die Möglichkeit, verschiedene Präparate zu sich zu nehmen, Medikamente, die die Übelkeit auch lindern.

Aber da ist es wichtig, weil da viele auch verschreibungspflichtig sind, dass ihr einmal euren Frauenarzt, eure Frauenärztin darauf anspricht und die dann wirklich individuell nach euch schauen, welches Präparat hier wirklich gut helfen könnte, damit dann die Übelkeit nicht ganz so stark ist, bis dann hoffentlich das zweite Trimester erreicht ist und es vielleicht etwas besser wird und abklingt.

Vielleicht sogar auch ganz weg ist.

Ja, das wünschen wir euch sehr.

An dieser Stelle würde ich gern noch ein Hebamme-Insider mit euch teilen.

Ich hatte es gerade schon so als kleinen Tipp, aber ich würde den gern noch so ein bisschen konkreter machen, nämlich stellt euch wirklich auf euer Nachttischchen abends vor dem Schlafengehen einen kleinen Teller und legt da etwas bereit, zum Beispiel Zwieback, Hirsestangen, Reiswaffeln, irgendetwas, was schnell geknuspert werden kann und auch im Idealfall nicht alles vollkrümelt und esst das wirklich unmittelbar nach dem Aufwachen direkt noch im Bett.

Also noch 'nen Moment Zeit nehmen, noch kurz was knuspern, wirklich auch hier wieder gut kauen, weil das kann wirklich dabei helfen, diese Übelkeit, die ja vor allen Dingen in den Morgenstunden bei sehr vielen Schwangeren sehr ausgeprägt ist, zu beruhigen.

Und wichtig auch noch mal: Haltet euch immer vor Augen, dass die normale in Anführungsstrichen wieder normale Schwangerschaftsübelkeit wirklich nur vorübergehend ist und das dann in der Regel im zweiten Trimester, wie du es gerade auch schon so schön gesagt hast, Marie, deutlich besser wird.

Und damit sind wir auch schon am Ende der Folge angekommen.

Nächste Woche werden wir euch mehr zu der Kliniktasche erzählen, was da rein soll auf was man achten muss, was sinnvoll ist mit einzupacken und bis dahin freuen wir uns, wenn Ihr den Podcast hier vielleicht einmal abonniert und uns eine kleine Bewertung dalasst.

Dann packen wir sozusagen nächste Woche den Koffer, da können wir dann auch unsere Hormonkasse verwenden und sagen an dieser Stelle tschüss und bis zum nächsten Mal bei Geburtskanal, dem Wissenspodcast von dm Glückskind!