

Andere Umstände

können Umstände machen

Liefert der Schwangerschaftstest ein positives Ergebnis, mischt sich in die erste Freude über das Kind

- Zunehmen ja. Aber wie viel?
- Belastung für Kreislauf, Magen und Darm
- Probleme mit Magen und Darm / "Üble Zeiten"
- Ernährungslücken stopfen
- Schmerzen und Blutungen
- Schmerzmittel

[Rezeptur](#) zur Vorbeugung von Schwangerschaftsstreifen.

Zunehmen ja. Aber wie viel?

Unsicherheit verursacht auch das leidige Pfunde zählen: Habe ich genug, zu wenig oder schon zu viel?

Ein Teil der Kilos geht auf das Konto von Wassereinlagerungen. Ringe oder Schuhe passen mit einem
Die Folgen der Gestose: Durchblutungsstörungen, vor allem auch der Plazenta, Funktionsstörungen d

Belastung für Kreislauf, Magen und Darm

In der Schwangerschaft stellen sich die Gefäße weit, damit mehr Blut fließen kann. So werden die Gelenke locker. Es besteht ein erhöhtes Risiko für schmerzhafte Krampfadern und Thrombosen. Zur Vorbeugung dienen Kompressionsstrümpfe.

Zu den Kreislaufproblemen kommen oft noch hormonell ausgelöste Stimmungsschwankungen, Darauf achten Sie auf Ihre Ernährung.

Probleme mit Magen und Darm

Aber nicht nur der Kreislauf und das Gemüt, sondern auch das Magen-Darm-System sorgt für einigen Unbehagen. Weitere Tipps [Sind Informationen über](#).

Ein weiteres Problem kann Sodbrennen sein. Denn bei Schwangeren erschlafft der Schließmuskel des Magens.

Ernährungslücken stopfen

Eine gesunde Ernährungsweise ist nicht nur Balsam für Magen und Darm. Sie garantiert auch eine gute Versorgung mit Vitaminen.

Nicht immer gelingt es jedoch, sich ideal zu ernähren. Lücken tun sich häufig in der Versorgung mit Vitaminen.

Ärzte bieten auch Tests auf Antikörper gegen Toxoplasmen an. Die normalerweise relativ ungefährlichen Parasiten können bei Schwangeren zu schweren Komplikationen führen.

Schmerzen und Blutungen

Sehr schmerzhaft wirkt sich das zunehmende Gewicht aus, besonders für den Rücken. Ruhepausen, Vorneigen und Wechselschmerzmittel können helfen.

Besondere Aufmerksamkeit erfordern Unterleibsschmerzen: Vor allem wenn sie zusammen mit ziehenden Schmerzen im Becken auftreten.

Kommt es zu Schmerzen beim Wasserlassen, weist dies auf Harnwegsinfekte hin. Vorbeugend hilft es, viel zu trinken.

Schließlich lösen auch vorzeitige Wehen Schmerzen aus. Dagegen kann der Frauenarzt unter anderen

Schmerzmittel

Schmerzmittel dürfen in der Schwangerschaft – auch wenn sie rezeptfrei sind – nur nach ärztlicher An