

Schwangerschaftsübelkeit – die Fakten im Überblick

Übelkeit in der Schwangerschaft wird auch Morgenübelkeit genannt, doch dieser Begriff führt in die Irre, denn oft halten das Unwohlsein und der Brechreiz den ganzen Tag an. Wie lange die Beschwerden andauern und wie stark sie ausgeprägt sind, ist von Frau zu Frau verschieden. Sie reichen von einem flauen Gefühl im Magen bis hin zu starker Übelkeit und häufigem Erbrechen.



Bei 10% der Frauen bestehen die Symptome während der gesamten Schwangerschaft.^{4,5}

95%

Bei bis zu 95% der betroffenen Frauen halten die Symptome weit über den Morgen hinaus an.



Die Symptome können bereits 4 bis 6 Wochen nach der letzten Periode beginnen.²⁻⁵

Im Allgemeinen halten Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft für 6 bis 8 Wochen an.



85%

Bis zu 85% der Frauen ist in der Schwangerschaft zeitweise übel oder sie müssen erbrechen.¹

Sie wollen mehr erfahren?

Auf unserer Website haben wir viele weitere Informationen für Sie bereitgestellt.

Besuchen Sie uns auf:
schwangerschaftsuebelkeit.com



Sie wollen Kontakt aufnehmen?

ITF Pharma GmbH
Prinzregentenplatz 14
81675 München
Telefon: +49 89 1894 265 0
Telefax: +49 89 1894 265 19
E-Mail: info@itfpharma.de

Praxisstempel

¹ Madjunkova, S., Maltepe, C., Koren, G.: The Delayed-Release Combination of Doxylamine and Pyridoxine (Diclegis®/Diclectin®) for the Treatment of Nausea and Vomiting of Pregnancy, *Pediatr. Drugs* 2014, 16: 199–211; ² Klebanoff, MA. et al., *Obstet Gynecol.* 1985, 66: 612–616; ³ Flaxman, SM., Sherman, PW., *Q Rev Biol.* 2000, 75: 113–148; ⁴ Vellacott, ID. et al., *Int J Gynaecol Obstet.* 1988, 27(1): 57–62; ⁵ Lacroix, R. et al., *Am J Obstet Gynecol.* 2000, 182: 931–937; ⁶ ACOG Practice Bulletin, *Obstet Gynecol.* 2018, 131: 15–30; ⁷ Miller, F., *Am J Obstet Gynecol.* 2002, 186: 182–183; ⁸ Mazzotta, P. et al., *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 2001; 22: 7–12; ⁹ O'Brien, E. et al., *Nausea and vomiting during pregnancy: effects on the quality of women's lives.* *Birth* 1992, 19(3): 138–43.

 ITF Pharma

Sie sind schwanger und leiden unter Übelkeit?

Keine Zeit für Übelkeit.



Sprechen Sie mit Ihrer Gynäkologin/ Ihrem Gynäkologen!



Für viele Frauen ist eine Schwangerschaft ein freudiges Ereignis. Nicht selten wird sie jedoch von Übelkeit und Erbrechen begleitet. Das kann unter Umständen so weit gehen, dass die Beschwerden den Alltag beherrschen und der Job oder andere Aufgaben kaum noch zu schaffen sind.

Statt sich auf das Baby zu freuen, ist einigen Frauen einfach nur elend zumute.

Mehr Infos auf:
schwangerschaftsuebelkeit.com

Welche Auswirkungen hat die Schwangerschaftsübelkeit?

Die gute Nachricht zuerst: Eine **leichte Schwangerschaftsübelkeit schadet Ihrem Baby nicht**. Bei starkem Erbrechen können allerdings Mangelerscheinungen auftreten. In diesem Fall sollten Sie umgehend **mit Ihrem Gynäkologen sprechen**.⁶

Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft können einen großen Einfluss auf den Alltag betroffener Frauen haben. Schätzungsweise **30 bis 40%** der Schwangeren sind aufgrund ihrer Schwangerschaftsübelkeit nicht oder **nur bedingt in der Lage, an familiären und sozialen Aktivitäten teilzunehmen**.⁷⁻⁹

Schon das Aufstehen aus dem Bett kann eine Herausforderung sein und alltägliche Aufgaben können zur Qual werden. Für einige Schwangere ist es fast unmöglich, sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren. Die Übelkeit lässt **kaum klare Gedanken** zu und häufig müssen betroffene Frauen sich **krankschreiben lassen**.

Was ist Hyperemesis gravidarum?

Die sogenannte Hyperemesis gravidarum ist eine schwere Form der Schwangerschaftsübelkeit. Sie liegt vor, wenn die Übelkeit dauerhaft von starkem Erbrechen begleitet wird.

Durch das ständige Erbrechen sind betroffene Frauen nicht ausreichend mit Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt und sowohl Mutter als auch Kind laufen Gefahr, Schaden zu nehmen. Die schwere Form der Schwangerschaftsübelkeit kann die Einnahme bestimmter Medikamente unter ärztlicher Kontrolle notwendig machen. Es kann sogar ein Aufenthalt im Krankenhaus notwendig werden.

Was kann ich gegen Schwangerschaftsübelkeit tun?

In den meisten Fällen können schon kleine Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil helfen, die Schwangerschaftsübelkeit zu lindern.

- Bei vielen Frauen verschwindet die Übelkeit, wenn der Magen nicht ganz leer ist. Nehmen Sie deshalb am besten **mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten** zu sich.
- Auch ein **leichter Imbiss vor dem Schlafengehen** kann die morgendliche Übelkeit lindern.
- Ein **kleiner Snack** und ein **Glas Wasser**, noch bevor Sie **morgens** aus dem Bett aufstehen, kann ebenfalls wohltuend sein.
- Vor allem Lebensmittel, Getränke und Bonbons, die **Ingwer** enthalten, haben sich bewährt.
- Trinken Sie ausreichend: Bei häufigem Erbrechen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Achten Sie deshalb darauf, **genug zu trinken**.
- **Vermeiden Sie Triggerfaktoren** wie unangenehme Gerüche (z. B. morgendliches Öffnen der Spülmaschine) oder Hitze.

Lassen Sie es nicht so weit kommen!

Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrem/Ihrer Gynäkologen/in.

Er/Sie kann Ihnen gegebenenfalls Medikamente gegen die Schwangerschaftsübelkeit verordnen.

