



## Schwangerschaftsbeschwerden – Tipps für zu Hause und bei der Arbeit

Wenn eine Frau ein Kind erwartet, sind für sie damit sehr viele Veränderungen (hormonell, körperlich, psychisch, sozial) verbunden, und das innert relativ kurzer Zeit. Jede Frau erlebt eine Schwangerschaft anders, eines ist aber klar: die meisten Frauen fühlen sich während der Schwangerschaft gesund und vital. Zum Glück sind schwangere Frauen nur selten von ernsthaften gesundheitlichen Problemen betroffen.

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Eine schwangere Frau kann arbeiten und ihren üblichen Freizeitbeschäftigungen oder Hobbys nachgehen. In gewissen Berufen allerdings, z.B. wenn eine Frau den ganzen Tag stehen oder schwere Lasten tragen muss, sieht das Gesetz besondere Bestimmungen vor, um die Gesundheit der werdenden Mutter und ihres Kindes zu schützen. Alle Arbeitgeber sind verpflichtet sich an diese zu halten, manchmal sogar entgegen dem Willen der Schwangeren, die ihre Belastbarkeit überschätzt.

Schwangere Frauen können sich hin und wieder unwohl fühlen. Diese Beschwerden lassen sich in der Regel mit einfachen Tricks oder Mitteln und ohne Medikamente lindern. Ziel dieses kleinen Ratgebers ist es, werdenden Müttern Tipps zu geben, wie sie bei kleineren körperlichen Beschwerden am Arbeitsplatz und zu Hause selber Abhilfe schaffen können.

### Schwangerschaftsbeschwerden und einfache Massnahmen zur Vermeidung oder Linderung

#### Bis zur 12. Woche

**Müdigkeit** : In den ersten Wochen der Schwangerschaft fühlen sich viele Frauen sehr müde. Ihr Körper muss in dieser Zeit eine grosse Umstellung bewältigen.

- Fragen Sie am Arbeitsplatz nach, wo Sie sich ausruhen können. Ihr Arbeitgeber muss Ihnen einen Liegestuhl oder eine bequeme Liege zur Verfügung stellen.
- Achten Sie auf Anzeichen von Müdigkeit, schlafen Sie mehr. Halten Sie wenn immer möglich einen kurzen Mittagsschlaf.

**Übelkeit, Erbrechen** : Darunter leiden viele schwangere Frauen. Meistens treten diese Beschwerden aber nur im ersten Drittel der Schwangerschaft auf.

- Nehmen Sie etwas Kleines zu sich, bevor Sie aufstehen (z.B. Fruchtsaft). Essen Sie auch während der Arbeit kleine Snacks wie Dörrfrüchte, einen Apfel oder Nüsse. So haben Sie nie einen ganz leeren Magen.

- Hauptmahlzeiten: Wählen Sie leichte, gut verdauliche Gerichte. Achten Sie darauf, dass Sie keinen zu vollen Magen haben.
- Trinken Sie leicht gesüssten Ingwer-Tee (gekochte Wurzel).
- Es gibt auch verschiedene homöopathische Medikamente oder auch Schüsslersalz, das Ihnen helfen kann – lassen Sie sich in einer Drogerie oder Apotheke beraten.

#### Ab der 13. Woche

**Ziehen im Unterbauch, Kreuzschmerzen** : Mit dem Wachstum des Kindes und der Gebärmutter wird der Bewegungsapparat zunehmend belastet. Gleichzeitig lockern sich Muskeln, Bänder und Gelenke. Dadurch kann ein Ziehen oder Stechen im Unterbauch auftreten oder Spannungen im Rücken, vor allem im Kreuz, entstehen.

- Legen Sie sich am Arbeitsplatz so häufig wie nötig hin, damit sich Spannungen in Muskeln und Bändern wieder lösen können.
- Gönnen Sie sich eine tägliche Massage von Bauch und Kreuz mit unparfümiertem Öl, damit sich Haut und Muskeln entspannen. Legen Sie sich eine Wärmeflasche oder feucht-warme Wickel mit Lavendel auf die schmerzhaften Stellen.
- Vielleicht übernimmt ja Ihr Partner dieses „Verwöhnprogramm“ am Abend.



## 23.-30. Woche

**Verstopfung, Blähungen, Hämorrhoiden** : Verdauungsbeschwerden sind häufig, da der Darm in der Schwangerschaft träger wird.

- Trinken Sie tagsüber und bei der Arbeit mindestens 1,5 Liter Wasser und Tee.
- Meiden Sie Nahrungsmittel, die Sie stark blähen (z.B. Kohl, Hülsenfrüchte, Bohnen, aber auch Frittiertes). Essen Sie ausgewogen und ballaststoffreich (Früchte, Gemüse, Vollkornprodukte, Steinobst).
- Machen Sie längere Spaziergänge in gemächlichem Tempo (Mittagspause) und gehen Sie schwimmen. Regelmässige Bewegung fördert die Verdauung.
- Nehmen Sie nur ein Eisenpräparat zu sich, wenn es Ihnen von Ihrer Hebamme oder Ihrer Ärztin verordnet wird. Eisen kann stopfend wirken. Wechseln Sie ev. das Präparat.
- Vermeiden Sie unnötiges Pressen auf der Toilette wenn Sie zu Hämorrhoiden neigen.
- Ein starker Kaffee am Morgen kann die Verdauung anregen (Achtung: Trinken Sie kein Kaffee, wenn Sie ein Eisenpräparat zu sich nehmen => Kaffee hemmt die Aufnahme von Eisen).
- Hämorrhoiden-Zäpfchen und - Salben, sowie Sitzbäder mit einem Sud aus Eichenrinde können eine Linderung verschaffen.
- Schwere Beine, Varizen (Krampfadern): Bei sitzender Tätigkeit: Legen Sie die Beine bei der Arbeit wann immer Sie können höher als horizontal. Schlagen Sie die Beine nicht übereinander. Stehen Sie regelmässig von der Arbeit auf und gehen Sie umher, z.B. häufiger kopieren gehen oder zum Nachdenken umhergehen. Während Sitzungen können Sie Ihre Beine und Füsse unter dem Tisch bewegen (Füsse kreisen, Zehen hochziehen und strecken, mit den Füssen wippen, etc.)
- Tragen Sie Stützstrümpfe (erhältlich in der Apotheke), schliessen Sie Ihre Dusche mit einem kalten Strahl ab.
- Stellen Sie das Fussende Ihres Bettes etwas höher.

**Magenbrennen, saures Aufstossen** :

- Nehmen Sie ein «Verdauungsgetränk» mit zur Arbeit (auf der Basis von Wasser, Zitronensaft, Natriumbikarbonat, ev. Zucker), essen Sie Mandeln.
- Meiden Sie fettiges Essen und teilen Sie es auf mehrere kleine Mahlzeiten auf (6 sind besser als 3).
- Stellen Sie das Kopfteil Ihres Bettes etwas höher.
- Bei nächtlichem Magenbrennen kann ein Glas Milch helfen.

## Ab der 26. Woche (drittes Drittel)

**Müdigkeit, tiefer Blutdruck** : Ursache kann dabei der grösser werdende Bauch und mit ihm das zunehmende Gewicht sein. Aber auch ein tiefer Blutdruck kann müde machen. Ein tiefer Blutdruck ist grundsätzlich ein positives Symptom und aus medizinischer Sicht in der Schwangerschaft erwünscht.

- Gönnen Sie sich bis zum Ende der Schwangerschaft genügend Ruhezeiten. Legen Sie sich am Arbeitsplatz hin, wenn Sie das Bedürfnis haben.
- Tragen Sie Strümpfe, und vermeiden Sie schnelles Aufstehen.
- Auch auf dem Rücken liegen, kann zu Unwohlsein führen (Cava-Syndrom). Legen Sie sich in diesem Fall auf die Seite oder mit etwas erhöhtem Oberkörper hin und es wird Ihnen sofort besser gehen.

## 36.-40. Woche

**Bereiten Sie sich auf die Geburt vor** : Die Fruchtblase kann ohne Vorwarnung platzen, auch am Arbeitsplatz. Aber keine Panik, sofern Sie keine Wehen verspüren, haben Sie noch genügend Zeit alle wichtigen Personen zu informieren, sich umzuziehen und den Arbeitsplatz in Ruhe zu verlassen.

- Hinterlegen Sie am Arbeitsplatz einige Kleider und Hygienebinden. Wenn die Fruchtblase platzt, ist es angenehm, sich frisch anziehen zu können.
- Tragen Sie Ihren Mutterpass immer auf sich.
- Haben Sie alle wichtigen Telefonnummern dabei?