

Schwangerschaftsübelkeit:

Im Prinzip ist die Schwangerschaftsübelkeit, die bei rund drei Viertel aller werdenden Mütter auftritt, ein gutes Zeichen. Das Immunsystem der Mutter passt sich dem neuen Organismus an. Der Körper lernt das Baby in sich zu akzeptieren. Die Übelkeit in der Schwangerschaft ist normal und kein Anzeichen für eine Krankheit. Meist verschwinden die Beschwerden ab dem vierten Monat. Es heißt auch, dass die Wahrscheinlichkeit, unter starkem Erbrechen in der Schwangerschaft zu leiden, dreifach erhöht ist, wenn die eigene Mutter bereits betroffen war. Übergibt sich die werdende Mutter allerdings zwischen fünf- und zehnmal am Tag und verliert sie dabei mehr als fünf Prozent ihres Ausgangsgewichts, kann das zu einer Austrocknung führen und den Säuren-Basen-Haushalt des Körpers gefährlich aus dem Gleichgewicht bringen. Hier sollte eine ärztliche Vorstellung erfolgen. Absolut tabu sind Zigaretten und Alkohol. Manchen Frauen hilft es, morgens so lange nichts zu essen und nur zum Beispiel lauwarmes Wasser, Kräuter- oder Ingwertee zu trinken, bis die Übelkeit vorbei ist. Daher sollte die Ernährung auf häufige kleine, fettarme und leichte Mahlzeiten umgestellt werden. Allgemein gilt, dass die Frauen das essen sollten, worauf sie Appetit haben. Refuah Shlema!