

Info-Blatt: (Hyper-)Emesis

Übelkeit und Erbrechen
im ersten Schwangerschaftsdrittel

Liebe werdende Mutter!

In den ersten Wochen der Schwangerschaft kommt es zu einer großen Umstellung im Körper. Der Organismus muss sich daran gewöhnen, dass ein Kind, ein eigenes Lebewesen, heranwächst. Die hormonelle Umstellung, die höhere Stoffwechselbelastung, das Annehmen des kleinen Körpers in der Gebärmutter, manchmal auch die psychische Einstellung der Mutter auf die Schwangerschaft, verursachen bei 30 – 60% der werdenden Mütter Übelkeit und gelegentlich Erbrechen.

Diese Erscheinungen beginnen in der Regel in der 6. – 8. Schwangerschaftswoche, um bis zur 12. – 16. Woche (selten bis zur 20. Woche) wieder gänzlich zu verschwinden.

Die durchschnittlichen Beschwerden von Übelkeit und morgendlichem Erbrechen können meist durch Umstellung der Ernährung sofort gelindert werden.

Wird mehrmals täglich erbrochen, wirkt sich das zunehmend negativ auf das Kreislaufsystem und den ganzen Körper sehr belastend aus. In diesen Fällen ist der stationäre Aufenthalt in der Klinik empfehlenswert.

Eine erfolgreiche Behandlung kann aber nur dann wirklich funktionieren, wenn Sie auch bereit sind, Ihren Teil für sich selbst zu tun. Dazu legen wir Ihnen dringend unten stehende Ernährungsempfehlungen ans Herz.

In Ihrem eigenen Interesse sollten Sie das Einnehmen von Speisen, die Ihren Zustand verschlechtern, vermeiden.

Die allerersten Maßnahmen, die Sie selbst setzen und beeinflussen können:

- Ruhe, Vermeiden von Stress und Ärger
- Vor dem Aufstehen warmen Tee oder lauwarmes Wasser trinken
Am Vorabend in eine Thermoskanne geben und neben dem Bett für den Morgen aufbewahren.
- Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen
- Vor Aufnahme der Nahrung und vor Einnahme von Medikamenten die Zunge mit einer dünnen Scheibe von frischem Ingwer einreiben

Ernährungsprinzipien:

- **Möglichst nichts Kaltes essen oder trinken !! (nach TCM)**
- Keinen Kaffee, nichts Saures, Scharfes oder Fettiges
- Geeignete Flüssigkeiten: warmes Wasser, warme Getränke (besonders aus Ingwer und Koriander, Fenchel- bzw. grüner Tee)
- Geeignete Speisen sind besonders Reis-, Hühner- und Nudelsuppe, Kartoffelbrei und gekochtes Gemüse (v. a. Karotten und Kartoffeln stärken den Körper)

Von unserer Diätologin erhalten Sie weitere wertvolle Tipps.

Unser Behandlungsplan für Sie

1. Ernährungsberatung

Unsere Diätologin wird Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres Speiseplans helfen und Ihre speziellen Wünsche und Bedürfnisse hinsichtlich der Menüs berücksichtigen.

2. Infusionstherapie

- Flüssigkeitsersatz
- Medikamente, Kurzinfusion: Paspertin (Magen-Darm) und Vitamin B

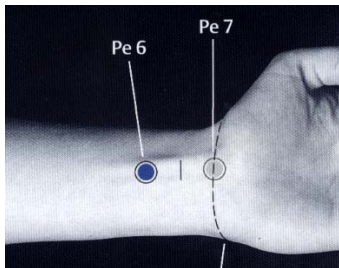
3. Akupunktur

Übelkeit und Erbrechen sowie ein angekratztes Nervenkostüm können durch Akupunktur, eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), sehr gut reguliert werden.

Eine Akupunktursitzung dauert ca. 20 Minuten. Je nach Zustand werden verschiedene Akupunktur-Punkte genadelt. Bei der ersten Anwendung kann es zu einer als positiv zu wertenden Verschlimmerung kommen. In jedem Fall soll dann konsequent weiter akupunktiert werden. Eine Verbesserung und Linderung der Beschwerden ist in den meisten Fällen zu erwarten.

4. Aku-Taping, Akupressur

Der Akupunktur-Punkt Pe6 an der Innenseite des Handgelenks wird genadelt. Danach wird ein kleines Magnetkügelchen (800 Gauss) auf diesen Punkt geklebt.

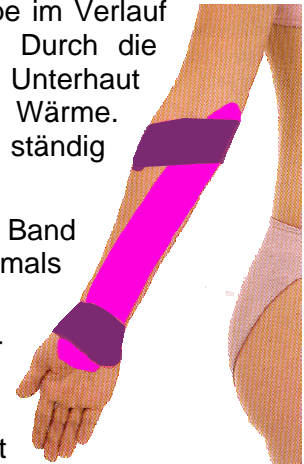


Darüber wird ein elastisches Tape im Verlauf des Pericard-Meridians geklebt. Durch die Verschiebung der Haut gegen Unterhaut entsteht Reibung und sanfte Wärme. Dadurch wird der Meridian ständig aktiviert.

Das **Kügelchen** ist durch das Band gut spürbar und sollte mehrmals

täglich kräftig durch **Reiben und Drücken** stimuliert werden.

Das **Aku-Tape** besteht aus 100% Baumwolle mit einer wellenförmig aufgetragenen feinen Schicht aus 100% Acryl (hypoallergen, luftdurchlässig). Es haftet bis zu 7-10 Tagen. Die Wirkung wird durch Duschen oder Baden nicht beeinträchtigt. Der Haftstoff verträgt allerdings kein Salz oder Chlor. Bei verstärktem Schwitzen kann sich das Band durch den Salzgehalt des Schweißes früher ablösen.



5. Psychische Betreuung

Sollten Sie die Schwangerschaft psychisch besonders belastend erleben, sprechen Sie dies bitte an. Sie bekommen auch in dieser Hinsicht Beratung und Unterstützung durch unsere Psychologin oder Familienberaterin.