

SCHWANGERSCHAFTS ÜBELKEIT

13 Life Hacks



"Ein Kind macht das Haus glücklicher,
die Liebe stärker, die Geduld größer,
die Hände geschäftiger, die Nächte
länger, die Tage kürzer und die Zukunft
heller."



Hallo!

ich bin Tamara Berger,
Autorin und Schwangerschafts Coach.

Du trägst ein wundervolles Geheimnis in Dir, aber noch soll das niemand wissen. Die anhaltende Übelkeit macht es Dir jedoch nicht gerade leicht... Vielen Frauen geht es wie Dir, denn ihnen geht es im 1. Trimester richtig schlecht.

Mit diesem Leitfaden bekommst Du die Übelkeit in den Griff oder milderst sie zumindest deutlich ab. Wenn Du weitere Fragen oder Sorgen zu Schwangerschaft und Geburt hast, nutze gerne das kostenlose Beratungsgespräch und meinen live Onlinekurs.



info@CleverMom.de
www.CleverMom.de

01 Ursachen der Übelkeit

02 Checkliste "13 Tipps"

14 Wichtiger Tipp

Ursache der Übelkeit

Psssst..!

Du trägst ein wundervolles Geheimnis in Dir, aber noch soll das niemand wissen. Die anhaltende Übelkeit macht es Dir jedoch nicht gerade leicht...

Vielen Frauen geht es wie Dir, denn ihnen geht es im 1. Trimester richtig schlecht. Das hCG-Hormon, das auch auf dem Schwangerschaftstest gemessen wird und für den Erhalt der Schwangerschaft verantwortlich ist, steigt zu Beginn um ein 40-50 tausendfaches an. Die hohe Konzentration löst bei Dir die aktuelle Übelkeit aus.

Man kennt sie vor allem als Morgenübelkeit, die bei den meisten aber nicht nur morgens auftritt, sondern einfach IMMER präsent ist. Und das passiert ausgerechnet in den ersten drei Monaten, in denen Du niemandem davon erzählen kannst, weil bis dahin das Risiko, dass noch etwas schief gehen könnte, am größten ist.

Darüber hinaus möchtest Du deine Schwangerschaft auch an Deinem Arbeitsplatz so lange wie möglich geheim halten.

Hier bekommst Du Tipps und Tricks, die einfach umzusetzen sind und niemandem auffallen, so dass Du ohne Probleme und unnötigen Stress durch die ersten Wochen Deiner Schwangerschaft kommst.

Lass uns direkt loslegen, umso schneller kann Dir geholfen werden.

13 Tipps für Linderung
in 15min!

1) Nie in den *Leerlauf* schalten

Wir müssen den Auswirkungen des hCG-Hormons etwas entgegen wirken. Um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten und den Magen nie ganz leer werden zu lassen, was die Übelkeit deutlich verstärkt, am besten über den Tag verteilt viele kleine Portionen zu Dir nehmen. Sogar vor dem Aufstehen im Bett solltest Du den ersten Snack zu Dir nehmen.

Anstelle von drei großen Mahlzeiten verteilst Du das Essen nun auf mindestens 6-8 kleine.

Als Snacks eignen sich besonders Zwieback, Knäckebrot, Müsli-Riegel, Trockenfrüchte (bspw. Aprikosen), Beeren, Haselnüsse, Mandeln oder auch mal ein Gummibärchen.

Achte darauf, immer etwas davon auch in Deiner Handtasche für unterwegs griffbereit dabei zu haben und übe den neuen Rhythmus ein.

DEINE NOTIZEN

2) Was dem *Magen* bekommt

Auch wenn eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft eine wichtige Rolle spielt: im Moment hat das Wohlbefinden von Dir und Deinem Baby Vorrang. Erlaubt ist daher, was leicht verträglich ist und im Magen bleibt.

Bewährt haben sich dafür kohlenhydratreiche Lebensmittel. Sei es in Form von Nudeln, Kartoffeln, Brot, Zwieback oder einfach nur einem Butterkeks.

Weniger geeignet sind aktuell fettige, stark gewürzte, blähende, saure oder frittierte Speisen, genauso wie Kaffee und kohlenensäurehaltige Getränke.

DEINE NOTIZEN

3) Wirklich viel *trinken*

Dein Körper leistet gerade Großartiges und versorgt zeitgleich 2 Menschen. Allein durch den Anstieg des Blutvolumens um 10% (es werden noch ca. 50%) und den zusätzlichen Flüssigkeitsbedarf zur Versorgung Deines Babys, ist Trinken extrem wichtig!



Gut geeignet ist hier lauwarmer Früchte- oder Kräutertee, der schluckweise getrunken wird. Er beruhigt den Magen und sorgt für ein angenehmes Gefühl.

Top-Tipp: Melisse und Kamille!



Vorsicht: Teesorten, die viel Süßholzwurzel enthalten, stehen im Verdacht, vorzeitige Wehen auslösen zu können. Daher sollten davon nur 1-2 Tassen am Tag getrunken werden.

Darüber hinaus kannst Du nach Belieben mit Wasser, dünnen Saftschorlen und koffeinfreien Getränken Deinen Flüssigkeitsbedarf decken. Alternativ: wasserhaltige Früchte (Melone, Trauben) essen, Wassereis oder Eiswürfel lutschen.

DEINE NOTIZEN

4) Plan your *Day* right!

Ab jetzt gilt die Devise: "langsam" ist das neue "schnell". Stress und Überbelastung fördern die Übelkeit sofort! Daher nimm Dir über den Tag verteilt Zeit für Dich.

Ob Du vor dem Aufstehen am Morgen direkt im Bett zuerst noch einen kleinen Snack zu Dir nimmst (hebt den Blutzuckerspiegel), die Zeit am Nachmittag zum Lesen und ausruhen nutzt, oder am Abend früh schlafen gehst. Ganz egal: viele kleine Pausen sind enorm wichtig. Die Chillung muss passen!

Gönn Dir spätestens jetzt eine Pulsuhr. Der Alltagsstress sollte niemals zu dauerhaften Puls Levels von >130 führen.

DEINE NOTIZEN

5) In *Bewegung* bleiben

Auch wenn es sich in diesem Moment eher unvorstellbar anhört - bleibe auf jeden Fall in Bewegung. Dadurch wird Dein Stoffwechsel angekurbelt und so die Hormonumstellung erleichtert.

Geeignete Sportarten ohne Risiko für Dich und Dein Baby sind hierfür Schwimmen, Yoga, Wassergymnastik und Walken.

Beachte: Dein Baby macht das Sportprogramm natürlich mit, daher sollte Dein Puls nicht über 140 Schläge pro Minute steigen. Zur Kontrolle eignet sich hier eine Pulsuhr, die Dich durch Deine ganze Schwangerschaft begleiten wird.

Vor dem Start bitte auf jeden Fall Rücksprache mit Deinem Arzt halten um herauszufinden, welche Sportart für Deine persönliche Schwangerschaft geeignet ist!

Falls Du Dich dazu noch nicht in der Lage fühlst, so helfen hier für den Anfang auch schon viel frische Luft und leichte Spaziergänge.

Vor dem Start bitte auf jeden Fall Rücksprache mit Deinem Arzt halten um herauszufinden, welche Sportart für Deine persönliche Schwangerschaft geeignet ist!

DEINE NOTIZEN

6) An *Appte* a day, keeps the doctor away

Um Übelkeit und auch Verstopfung ideal entgegen zu wirken, ist der Apfel wirklich eine unterschätzte Geheimwaffe. Baue ihn unbedingt in Deinen Tagesablauf ein.

Als Zwischenmahlzeiten über den Tag haben sich auch dünne Apfelscheiben bewährt. Sie sind nicht nur reich an Ballaststoffe, sondern versorgen Deine Gesundheit auch gleichzeitig mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Im Bestfall bleibt die Schale dran, dann sollte er im Vorfeld aber sehr gründlich gewaschen werden, um Dich und Dein Baby vor Toxoplasmose zu schützen. Eine Erkrankung, die unentdeckt zu schweren Missbildungen und sogar einer Fehlgeburt führen kann.

DEINE NOTIZEN

7) Magisches *Band*

Die Verwendung von Anti-Übelkeits-Bändern kann Dir helfen, die Übelkeit zu lindern bzw. sogar ganz zu beseitigen. Bereits wenige Minuten nach dem Anlegen entfaltet das Band seine Wirkung und beruhigt die Magen-Darm-Aktivität. Dabei wird mit einer kleinen Kunststoffnuppe der auf der Innenseite des Handgelenks liegende "Nei-Kuan"-Punkt stimuliert, einer der wichtigsten Akupressurpunkte.



Zur vollen Entfaltung seiner Kraft werden die Bänder an beiden Handgelenken getragen. Studien zeigen, dass das morgendliche Erbrechen dadurch um 70% reduziert werden kann.



Sollte Dich auch nachts die Übelkeit plagen, dann lassen sich die Armbänder temporär auch dort zur Linderung am Handgelenk tragen.

8) Die *Wunderknolle*

Hebammen schwören darauf und er wird auch von Schwangeren immer wieder empfohlen - der Ingwer. Ob in Form von Tee (Ingwerwasser), Plätzchen, Bonbons, kandierten Stäbchen oder auch als Ginger Ale, hilft er den Magen zu beruhigen.

Für den Fall, dass Du jemand bist, der sich mit dem Geschmack des Ingwers überhaupt nicht anfreunden kann, gibt es die Möglichkeit, diesen auch in Form von Tabletten zu Dir zu nehmen.

Für den Ingwertee die Knolle schälen und in möglichst viele dünne Scheiben schneiden. So kann sich der "Ingwer-Geschmack" gut entfalten und seine ätherischen Öle und Scharfstoffe in den Tee übergehen.

Die Zubereitung sollte immer frisch sein, da sich die ätherischen Stoffe beim Zerkleinern schnell verflüchtigen.

DEINE NOTIZEN

9) Auf die *Nase* fertig, los!

In den ersten Wochen deiner Schwangerschaft verändert sich auch Dein Geruchssinn, Du reagierst plötzlich viel sensibler auf deine Umwelt. Wissenschaftlich ist dieser Zustand nicht eindeutig geklärt. Möglicherweise hängt es aber mit dem Anstieg der Schwangerschaftshormone und dem Schutz des Ungeborenen in den ersten Wochen zusammen, in denen es am verletzlichsten ist.

Zur Entlastung der ohnehin schon empfindlichen Nase kannst Du an einer aufgeschnittenen Zitrone oder Grapefruit riechen.

Da das für unterwegs eher unpraktisch ist, kannst Du dir hier ein Duftöl mit natürlichen ätherischen Ölen (Zitrone, Mandarine, Orange, Pfefferminz, Bergamotte) in die Handtasche legen, so dass Du es bei Bedarf immer griffbereit hast.

DEINE NOTIZEN

10) Gut *gelagert* gut geschlafen!

Wenn Dir die Übelkeit nachts den Schlaf raubt, dann empfiehlt sich nicht nur eine Tasse Tee neben dem Bett und Aromaöl für die Nase zum Riechen, sondern vor allem ein Stillkissen.

Stillkissen sind längliche Kissen, die in verschiedenen Längen und Formen erhältlich sind. In erster Linie dienen sie eigentlich dazu, beim Stillen eine bequeme Position für Mutter und Kind zu finden.



Damit hast Du aber auch die Möglichkeit, deinen Oberkörper etwas nach oben zu lagern, so dass der Magen entlastet wird. Das wirkt wahre Wunder.

DEINE NOTIZEN

11) *Chinesische* Medizin

Durch entspannende Shiatsu-Massagen können gezielt Punkte stimuliert werden, die die Übelkeit lindern. Werden die verbotenen Schwangerschaftspunkte aus der chinesischen Medizin ausgelassen, dann besteht auch keine Gefahr sich in dieser Phase behandeln zu lassen. Die Massage dient gleichzeitig als kurze Auszeit von der ungewohnten neuen und anstrengenden Zeit.

Suche in Deiner Umgebung nach einem Osteopathen oder Shiatsu-Praktiker, der auch Erfahrung mit Schwangeren hat.

Zusätzlich kann mit Hilfe von Akupunktur die Übelkeit gezielt behandelt und gelindert werden. Dazu werden hauchdünne Nadeln verwendet, so dass Du den Einstich gar nicht spürst. Immer mehr Hebammen und Gynäkologen haben inzwischen eine Zusatzausbildung und bieten Dir diese Unterstützung an.

Die Krankenkassen zahlen diese Art der Behandlung in der Regel nicht, doch lohnt es sich trotzdem dieses Privat Rezept aufzubewahren. Im Rahmen der nächsten Steuererklärung kannst Du es als außergewöhnliche Belastung absetzen

DEINE NOTIZEN

12) Wenn gar *nichts* mehr hilft

Sollte die Übelkeit, im schlimmsten Fall das Erbrechen, gar nicht mehr auszuhalten sein, dann gibt es auch die Möglichkeit mit einem Medikament Linderung zu verschaffen. Von Gynäkologen wird häufig das Präparat Vomex A® Dragees empfohlen und als unbedenklich eingestuft.



Da der Hersteller selbst aber keine Freigabe zur Anwendung in der Schwangerschaft gibt, bitte vor der Einnahme unbedingt ärztliche Rücksprache halten und für Dich selbst entscheiden, ob Du es einnehmen möchtest

DEINE NOTIZEN

13) *Geburt & Familie* perfekt vorbereitet

Am Ende dieses Artikels möchte ich Dir noch mein CleverMom Programm vorstellen. In keiner Lebensphase verändert sich so viel, wie beim Eltern werden: ich zeige Dir und Deinem Partner, wie man alle Fettnäpfchen umgeht und sich perfekt vorbereitet auf das Familienleben:

Lerne wie man eine kraftvolle und angstfreie Geburt vorbereitet und wie es nach dieser, Schlüsselerlebnis weitergeht: denn nach der Geburt erwarten Dich große Herausforderungen. Erfahre, wie Ihr Euch optimal auf die neue Zeit als Eltern vorbereitet und profitiert von essentiellen Erfahrungen: Mehr Freiheit und weniger Stress in der neuen Rolle als Eltern mit der CleverMom Strategie.

Nicht nur Geburtsvorbereitung, sondern echte Familienvorbereitung.

"Das 1:1 Coaching war einfach Klasse. Du hast dir viel Zeit genommen für meine Fragen und Anliegen, mir tolle Tipps gegeben und ich mag deine herzliche Art sehr. Man spürt sofort, dass du mit Leidenschaft dabei bist und fühlt sich gut aufgehoben. Ich gehe jetzt mit einem viel positiveren Gefühl Richtung Geburt und Wochenbett-Zeit und freue mich einfach auf alles, was kommt!" (Kundenstimmen zu CleverMom)

Melde Dich gerne bei mir zur kostenlosen Erstberatung auf CleverMom.de

Deine Tamara



www.CleverMom.de



