

# Schwangerschaftsübelkeit - die Fakten in Zahlen

## 85% 95%

Bis zu 85 % der Frauen leiden während der Schwangerschaft zeitweise unter Übelkeit oder müssen erbrechen.<sup>1</sup>

Bei bis zu 95 % der betroffenen Frauen halten die Symptome nicht nur am Morgen, sondern oft über den ganzen Tag hinweg an.<sup>2</sup>



Die Symptome können bereits 4 bis 6 Wochen nach der letzten Regelblutung beginnen.<sup>3-6</sup>

Bei etwa 10 % der Frauen bestehen die Beschwerden während der gesamten Schwangerschaft.<sup>5,6</sup>



Im Allgemeinen halten Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft etwa 6 bis 8 Wochen an.

Sie möchten  
mehr erfahren?



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

[schwangerschaftsuebelkeit.com](http://schwangerschaftsuebelkeit.com)

ITF Pharma GmbH  
Prinzregentenplatz 14  
81675 München  
Telefon: +49 89 1894 265 0  
Telefax: +49 89 1894 265 19  
E-Mail: [AT.info@italfarmacogroup.com](mailto:AT.info@italfarmacogroup.com)



<sup>1</sup> Madjunkova, S. et al, *Pediatr. Drugs* 2014, 16: 199-211; | <sup>2</sup> Gadsby, R. et al, *Br J Gen Pract.* 1993 Jun;43(371):245-8. Erratum in: *Br J Gen Pract* 1993 Aug;43(373):325. | <sup>3</sup> Klebanoff, MA. et al., *Obstet Gynecol.* 1985, 66: 612-616; | <sup>4</sup> Flaxman, SM. Sherman, PW. *O Rev Biol.* 2000, 75:113-148; | <sup>5</sup> Vellacott, ID. et al, *Int J Gynaecol Obstet.* 1988, 27(): 57-62; | <sup>6</sup> Lacroix, R. et al., *Am J Obstet Gynecol.* 2000, 182: 931-937; | <sup>7</sup> ACOG Practice Bulletin, *Obstet Gynecol.* 2018, 131: 15-30; | <sup>8</sup> Miller, F., *Am J Obstet Gynecol.* 2002, 186:182-183; | <sup>9</sup> Mazzotta, P. et al., *J Psychosom Obstet Gynaecol.* 2001; 22: 7-12; | <sup>10</sup> O'Brien, E. et al., *Birth* 1992, 19(3): 138-43.

## Übelkeit in der Schwangerschaft?

Sie sind  
nicht allein.



Ernährungs-  
tipps

Medikamentöse  
Behandlung

Sie möchten noch mehr erfahren?

[schwangerschaftsuebelkeit.com](http://schwangerschaftsuebelkeit.com)

## Schwangerschaftsübelkeit - die Fakten im Überblick

Übelkeit in der Schwangerschaft wird häufig auch Morgenübelkeit genannt. Dieser Begriff ist jedoch irreführend, da das Unwohlsein und der Brechreiz bei vielen Frauen den ganzen Tag über auftreten können.

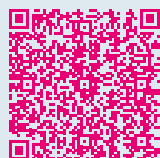
Wie lange die Beschwerden andauern und wie stark sie ausgeprägt sind, ist von Frau zu Frau unterschiedlich. Die Symptome reichen von einem flauen Gefühl im Magen bis hin zu starker Übelkeit und häufigem Erbrechen.

Sprechen Sie rechtzeitig mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt, um den Schweregrad Ihrer Übelkeit einschätzen zu lassen.

**Eine frühzeitige ärztliche Beratung und Behandlung kann helfen, die Beschwerden zu lindern und besser zu kontrollieren.**

Persönlichen  
PUQE\*-Score  
ermitteln:

\*Pregnancy-Unique Quantification  
of Emesis and Nausea



## Welche Auswirkungen hat Schwangerschaftsübelkeit?

Die gute Nachricht zuerst: **Leichte Schwangerschaftsübelkeit schadet Ihrem Baby nicht.** Bei starkem Erbrechen können jedoch Mangelerscheinungen auftreten. In diesem Fall sollten Sie umgehend **mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt sprechen.**<sup>7</sup>

Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft können einen erheblichen Einfluss auf den Alltag betroffener Frauen haben. Schätzungsweise **30 bis 40 %** der Schwangeren sind aufgrund ihrer Schwangerschaftsübelkeit nicht oder **nur eingeschränkt in der Lage, an familiären oder sozialen Aktivitäten teilzunehmen.**<sup>8-10</sup>

Bereits das Aufstehen aus dem Bett kann eine Herausforderung darstellen und alltägliche Tätigkeiten können sehr belastend werden. Für einige Schwangere ist es zudem schwierig, sich bei der Arbeit zu konzentrieren. Die Übelkeit **erschwert klares Denken**, und viele betroffene Frauen müssen zeitweise **in Krankenstand gehen.**

## Was kann ich gegen Schwangerschaftsübelkeit tun?

In den meisten Fällen können bereits kleine Änderungen der Ernährung und des Lebensstils helfen, die Beschwerden zu lindern. Viele Frauen berichten, dass die Übelkeit nachlässt, wenn der Magen nicht völlig leer ist.

Daher kann es hilfreich sein:



**mehrere kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt zu essen.



einen **leichten Snack vor dem Schlafengehen** zu sich zu nehmen.



**morgens** noch vor dem Aufstehen einen **kleinen Imbiss** und etwas **Wasser** zu trinken.



Achten Sie außerdem auf **vitaminreiche Ernährung.**



Auch **Ingwer** wird häufig als Hausmittel gegen Übelkeit eingesetzt.

Vermeiden Sie möglichst:



stark **gewürzte** Speisen.



sehr **zuckerreiche** Lebensmittel.



**fettige** oder **scharfe** Speisen.

