

Schwangerschaftsübelkeit - die Fakten in Zahlen

85%

Bis zu 85% der Frauen ist in der Schwangerschaft zeitweise übel oder sie müssen erbrechen.¹

95%

Bei bis zu 95% der betroffenen Frauen halten die Symptome weit über den Morgen hinaus an.²



Die Symptome können bereits 4 bis 6 Wochen nach der letzten Periode beginnen.³⁻⁶

Bei 10% der Frauen bestehen die Symptome während der gesamten Schwangerschaft.^{5,6}



Bei den meisten halten Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft für 6 bis 8 Wochen an.

Du möchtest
mehr erfahren?



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

schwangerschaftsuebelkeit.com

ITF Pharma GmbH
Prinzregentenplatz 14
81675 München
Telefon: +49 89 1894 265 0
Telefax: +49 89 1894 265 19
E-Mail: DE-info@italfarmacogroup.com



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

Übelkeit in der Schwangerschaft?

Du bist
nicht allein.



Du möchtest noch mehr erfahren?

schwangerschaftsuebelkeit.com

Schwangerschaftsübelkeit - die Fakten im Überblick

Übelkeit in der Schwangerschaft wird auch Morgenübelkeit genannt, doch dieser Begriff führt in die Irre, denn oft halten das Unwohlsein und der Brechreiz den ganzen Tag an.

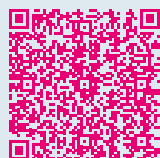
Wie lange die Beschwerden andauern und wie stark sie ausgeprägt sind, ist von Frau zu Frau verschieden. Sie reichen von einem flauen Gefühl im Magen bis hin zu starker Übelkeit und häufigem Erbrechen.

Sprich rechtzeitig mit deiner/m Gynäkologin/en, um den Schweregrad der Übelkeit zu ermitteln.

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 die Schwangerschaftsübelkeit?

Die gute Nachricht zuerst: Eine **leichte Schwangerschaftsübelkeit schadet deinem Baby nicht**. Bei starkem Erbrechen können allerdings Mangelerscheinungen auftreten. In diesem Fall solltest du umgehend **mit deiner/m Gynäkologin/en sprechen**.⁷

Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft können einen großen Einfluss auf den Alltag betroffener Frauen haben. Schätzungsweise **30 bis 40 %** der Schwangeren sind aufgrund ihrer Schwangerschaftsübelkeit nicht oder **nur bedingt in der Lage, an familiären und sozialen Aktivitäten teilzunehmen**.⁸⁻¹⁰

Schon das Aufstehen aus dem Bett kann eine Herausforderung sein und alltägliche Aufgaben können zur Qual werden. Für einige Schwangere ist es fast unmöglich, sich auf ihre Arbeit zu konzentrieren. Die Übelkeit lässt **kaum klare Gedanken** zu und häufig müssen sich betroffene Frauen **krankschreiben lassen**.



Was kann ich gegen Schwangerschaftsübelkeit tun?

In den meisten Fällen können schon kleine Änderungen in der Ernährung und im Lebensstil helfen, die Schwangerschaftsübelkeit zu lindern.



Bei vielen Frauen verschwindet die Übelkeit, wenn der Magen nicht ganz leer ist. Nimm deshalb am besten **mehrmals am Tag kleinere Mahlzeiten** zu dir.



Auch ein **leichter Imbiss vor dem Schlafengehen** kann die morgendliche Übelkeit lindern.



Ein **kleiner Snack** und ein **Glas Wasser**, noch bevor du **morgens** aus dem Bett aufstehst, kann ebenfalls wohltuend sein.



Setze auf **vitaminreiche Kost**. Vermeide stark gewürzte, sehr zuckerhaltige, fette und scharfe Speisen. Auch **Ingwer** ist als Hausmittel gegen Übelkeit bekannt.



Trinke ausreichend: Bei häufigem Erbrechen verliert der Körper viel Flüssigkeit. Achte deshalb darauf, **genug zu trinken**.



Vermeide Triggerfaktoren wie unangenehme Gerüche oder Hitze.