

Wassereinlagerungen

Eine vermehrte Wassereinlagerung gehört zur Schwangerschaft dazu und lässt sich nicht verhindern. Hierbei handelt es sich um Wassereinlagerungen (Ödeme), die vermutlich durch die Schwangerschaftshormone, durch erhöhten Blutdruck, die zusätzliche Flüssigkeitsmenge in Ihrem Kreislauf, verursacht werden. Die Schwellungen können besonders bei heißem Wetter oder nach längerem Stehen auftreten, da sich dann die Körperflüssigkeit in den Beinen und Füßen ansammelt.

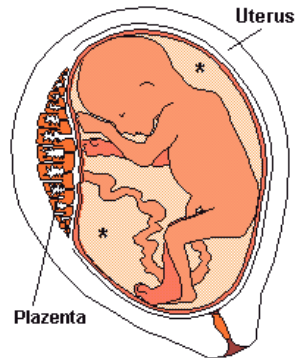
Was sie dagegen tun können:

- ▶ Verringern Sie auf keinen Fall die Flüssigkeitszufuhr. Trinken sie trotzdem immer ausreichend.
- ▶ Sitzen oder Stehen Sie nicht allzu lange und verharren Sie nicht in derselben Position über längere Zeit.
- ▶ Legen Sie so oft wie möglich die Füße hoch.

- ▶ Machen Sie regelmäßig Übungen, bei denen Sie die Füße kreisen lassen. Das fördert die Durchblutung und lässt Schwellungen abklingen.
- ▶ Tragen Sie flache Schuhe und Stützstrümpfe und essen Sie nach Möglichkeit keine stark gesalzenen Nahrungsmittel.
- ▶ Ihre Kleidung sollte locker anliegen und auf keinen Fall die Durchblutung der Beine behindern.
- ▶ Vermeiden Sie es, die Beine übereinander zu schlagen oder längere Zeit mit angewinkelten Beinen zu sitzen.
- ▶ Sollten Sie eine Reise unternehmen, sorgen Sie für ausreichende Flüssigkeitszufuhr, und stehen Sie regelmäßig auf, um sich die Beine zu vertreten (mindestens einmal pro Stunde).
- ▶ Brennesseltee und Birkenrindentee über den Tag verteilt 2-3 Tassen wirken ausschwemmend

und können so bei Wassereinlagerungen Linderung bringen.

Die normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt 9-14 kg und setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:



Kind	3,5 kg
Plazenta (Mutterkuchen)	0,5 kg
Fruchtwasser (*)	1,0 kg
Uterus (Gebärmutter)	1,0 kg
Brust	0,5 kg
Gewebswasser	2,5 kg
vermehrtes Blutvolumen	1,0 kg
Depotfettanlage	2,5 kg

Normale Gewichtszunahme 12,5 kg (Mittelwert)

Im ersten SS-Drittel kann es durch schwangerschaftsbedingte Übelkeit sogar zu einer Gewichtsabnahme kommen.

Etwa ab der 12. SS - Woche beginnt die schwangerschaftsbedingte Gewichtszunahme, die nicht geradlinig ansteigt.

Als Faustregel kann für die Gewichtszunahme gelten:

2. SS - Drittel ca. 250 - 300 g pro Woche
3. SS - Drittel ca. 400 - 500 g pro Woche



Facharzt für Frauenheilkunde & Geburtshilfe
Naturheilkunde · Psychotherapie

**Mauritiusstraße 9
48 565 Steinfurt-Borghorst**

Telefon: (0 25 52) 17 88
Telefax: (0 25 52) 6 28 55



Naturheilkundliche Behandlung bei Schwangerschaftsbeschwerden