



Dr. Marion Rankine

MASSNAHMEN BEI SCHWANGERSCHAFTSSPEZIFISCHEN PROBLEMEN

HYPEREMESIS GRAVIDARUM (HÄUFIGES ERBRECHEN)

Kleine häufige Mahlzeiten, ev. Frühstück noch im Bett (geschälte Mandeln, Saft einer gepressten Kartoffel/Tag)

Ingwer (Ginseng) Tee bzw. Kapseln, Vitamin B

Akupunktur

Seabands - zur Stimulierung des Akupunkturpunktes gegen Übelkeit

Pregnan gum

Medikamente: Paspertinininfusionen nach Rücksprache mit dem Arzt

SODBRENNEN, REFLUX

Magensaft neutralisieren, mit Mandeln oder Milch

Nach dem Essen nicht sofort hinlegen

Diverse Antacida aus der Apotheke

OBSTIPATION (STUHLVERSTOPFUNG)

Ballaststoffreiche Ernährung, ausreichend Flüssigkeit, Bewegung

Magnesium

WADENKRÄMPFE

Medikamente: Magnesium 1 - 2 Beutel tgl (Achtung macht weichen Stuhl), nach Rücksprache mit dem Arzt

HÄMORROIDEN

Stuhlregulierung (siehe oben), Intimhygiene

Hämorrhoidal-Cremen und -Zäpfchen.

HYPOTONIE (ZU NIEDRIGER BLUTDRUCK)

Trinken, Bewegung, Stützstrümpfe

HYPERTONIE (ZU HOHER BLUTDRUCK)

Schonung, Blutdruck-Selbstkontrolle, bzw. Kontrolle in der Apotheke

Medikamentöse Einstellung durch den Arzt

SCHMERZEN

Medikamente: Mittel der 1. Wahl Mexalen (Paracetamol)

Mittel der 2. Wahl Aspirin (Acethylsalicylsäure), verbessert auch bei Verdacht auf beginnende Schwangerschaftsvergiftung die Durchblutung des Kindes, kann jedoch, in den letzten Wochen vor der Geburt eingenommen, die Blutungsgefahr erhöhen.