

Tipps bei morgendlicher Übelkeit in der Schwangerschaft

Vor allem während der ersten drei Schwangerschaftsmonate kann es vermehrt zu morgendlicher Schwangerschaftsübelkeit und Erbrechen kommen. Das ist zwar unangenehm aber gleichzeitig auch ganz normal, denn wie dir geht es den meisten Schwangeren. Außerdem gibt es einige Tipps und Tricks, die deine Beschwerden lindern können!

- Versuche doch mal, morgens nach dem Aufstehen einen kleinen Snack zu dir zu nehmen. So vermeidest du einen leeren Magen und beugst der Übelkeit vor.

- Vielleicht tut sich dein Bauch statt mit wenigen großen Mahlzeiten mit mehreren kleinen Snacks über den Tag verteilt leichter. Besonders magenfreundlich sind trockene Lebensmittel wie Zwieback oder Knäckebrötchen.

- Ausreichend zu Trinken ist das A & O, um deinen Flüssigkeitshaushalt aufrechtzuerhalten.

- Falls dir allein beim Gedanken an den Geruch warmer Mahlzeiten übel wird, versuche diese vorübergehend wegzulassen und stattdessen eher zu kalten Speisen zu greifen.

- Dasselbe gilt auch für stark riechende Lebensmittel. Lasse diese für eine Weile einfach weg, wenn dir von deren Geruch schlecht wird.

- Versuche, scharfe, fettige und schwerverdauliche Nahrungsmittel, sowie kohlenstoffhaltige Getränke zu vermeiden und stattdessen auf stilles Wasser oder Tee, sowie magenfreundliche Lebensmittel umzusteigen.

- Ingwertee oder ingwerhaltiges Essen helfen vielen Schwangeren – vielleicht auch dir.

- Wenn du dir für einige Tage notierst, was du isst und wie du dich im Nachhinein damit fühlst, kannst du herausfinden, welche Nahrungsmittel bei dir genau Übelkeit auslösen und welche dir gut tun.

- Gehe viel nach draußen. Es muss auch nicht immer unbedingt ein Spaziergang sein, wenn dir gerade die Kraft dazu fehlt. Manchmal reicht es auch schon aus, kurz auf dem Balkon oder vor der Haustür frische Luft zu schnappen.

- Übelkeit kann auch stressbedingt ausgelöst werden. Gönn dir daher Pausen und baue kleine Auszeiten, in denen du entspannen kannst, bewusst in deinen Alltag ein.

- Einigen Schwangeren hilft Akupressur (Akupunkturmassage), vielleicht ist das ja auch etwas für dich? Einen Versuch ist es in jedem Fall wert!

- Falls deine Beschwerden nicht besser werden, dich beunruhigen oder dein Urin sehr dunkel ist, sprich mit deinem/-r Hausarzt/-ärztin, Frauenarzt/-ärztin oder deiner Hebamme.

- Für Tipps zur Linderung aller weiteren Beschwerden neben Übelkeit, kannst du gerne unsere [Checkliste zu Schwangerschaftsbeschwerden lesen](#) ^[1].

Quell-URL: <https://www.nestlebaby.ch/de/schwangerschaft/schwangerschaftsuebelkeit>

Links

[1] <https://www.nestlebaby.ch/de/node/362354>