



Hausmittel gegen morgendliche Übelkeit

Zu wissen, dass Sie schwanger sind, kann Ihnen Freude und Aufregung vermitteln, gemischt mit Angst und ein wenig Angst. Eine andere Sache, die mit der Schwangerschaft einhergeht, ist das unangenehme Gefühl von Übelkeit und Erbrechen, was wir als morgendliche Übelkeit kennen. Was ist morgendliche Übelkeit? Es ist ein Zustand oder besser gesagt eines der Schwangerschaftssymptome, die Sie während des ersten Trimesters bekommen können, wenn Sie das Gefühl von Übelkeit und Erbrechen haben. Es ist kein Grund zur Beunruhigung, denn obwohl es Ihnen Unbehagen bereiten kann, tritt es bei den meisten Frauen häufig auf und ist weder für das Baby noch …



Zu wissen, dass Sie schwanger sind, kann Ihnen Freude und Aufregung vermitteln, gemischt mit Angst und ein wenig Angst.

Eine andere Sache, die mit der Schwangerschaft einhergeht, ist das unangenehme Gefühl von Übelkeit und Erbrechen, was wir als morgendliche Übelkeit kennen.

Was ist morgendliche Übelkeit?

Es ist ein Zustand oder besser gesagt eines der Schwangerschaftssymptome, die Sie während des ersten Trimesters bekommen können, wenn Sie das Gefühl von Übelkeit und Erbrechen haben. Es ist kein Grund zur Beunruhigung, denn obwohl es Ihnen Unbehagen bereiten kann, tritt es bei den meisten Frauen häufig auf und ist weder für das Baby noch für Sie schädlich.

Die morgendliche Übelkeit tritt normalerweise in der 6. Schwangerschaftswoche auf, bei manchen kann sie jedoch bereits in der 2. Woche beginnen. Es beginnt normalerweise früh am Morgen und das Gefühl lässt im Laufe des Tages nach. Es kann jedoch zu jeder Tageszeit auftreten. Die morgendliche Übelkeit bessert sich nach der 12. Schwangerschaftswoche.

Bei manchen Frauen kann die Übelkeit leicht sein, während sie bei anderen so stark sein kann, dass sie Erbrechen verursacht. Schwere morgendliche Übelkeit kann zu Dehydration, niedrigem Kaliumspiegel im Blut, Alkalose, bei der der pH-Wert des Blutes drastisch ansteigt, und Gewichtsverlust führen. In diesem Fall müssen Sie Ihren Gynäkologen konsultieren.

Ursachen der morgendlichen Übelkeit

Obwohl Gesundheitsexperten nicht genau wissen, was die morgendliche Übelkeit verursacht, wird allgemein angenommen, dass hormonelle Veränderungen für die Erkrankung verantwortlich sind. Im Folgenden sind einige wahrscheinliche Ursachen aufgeführt:

- Erhöhte Östrogen- und Progesteronspiegel
- Produktion von humanem Choriongonadotropin (hCG),

einem Hormon, das die für die Schwangerschaft lebenswichtige Progesteronproduktion aufrechterhält

- Niedriger Blutzucker, aber es wurde noch nicht bewiesen

Andere Ursachen für morgendliche Übelkeit können sein:

- Bestimmte Gerüche wie Parfums oder Benzin
- Geruch von bestimmten Lebensmitteln
- Essen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Eiern
- Vitamin- oder Mineralstoffmangel
- Angst und Sorge

Hausmittel gegen morgendliche Übelkeit

Es gibt bestimmte Dinge, die Sie tun oder vermeiden können, um die Häufigkeit und Schwere der morgendlichen Übelkeit zu verringern. Zum Beispiel:

- Vermeiden Sie einen leeren Magen.
- Essen Sie häufige Mahlzeiten, aber mit kleinen Portionen.
- Halten Sie sich von frittierten und fettigen Speisen fern.
- Mischen Sie keine Feststoffe und Flüssigkeiten, da dies zu Blähungen und Sodbrennen führen und Übelkeit verschlimmern kann. Es kann hilfreich sein, sie getrennt zu haben.
- Holen Sie sich viel Ruhe.
- Halten Sie sich jederzeit gut hydriert.

Vielleicht möchten Sie auch die folgenden Hausmittel gegen morgendliche Übelkeit ausprobieren.

- Trinken Sie morgens eine Tasse Ingwertee. Wenn Sie nicht viel Tee mögen, können Sie versuchen, Ingwerpräparate einzunehmen. Eine Studie deutete sogar darauf hin, dass Ingwer besser als Vitamin B6 bei der Linderung von Übelkeit und der Verringerung von Erbrechenepisoden ist. Ingwer ist während der Schwangerschaft unbedenklich, aber die Beweise sind unzureichend in Bezug auf die maximale sichere Dosierung von Ingwer, die Folgen einer Überdosierung und ob es zu Wechselwirkungen mit einem Medikament kommen kann, das Sie möglicherweise einnehmen. Übertreiben Sie es also nicht.

- Die Zitronen-Inhalationstherapie, bei der Sie einfach den Duft der Zitrone einatmen, ist eine weitere einfache Möglichkeit, mit morgendlicher Übelkeit umzugehen. Der Duft einer Zitrone kann Übelkeit und Erbrechen während der Schwangerschaft wirksam reduzieren, sagen Forscher der University of Medical Sciences, Tabriz, Iran. Sie fanden heraus, dass die Intensität von Übelkeit und Erbrechen ab dem zweiten Therapietag signifikant abnahm und sich am vierten Tag ihres Experiments weiter verbesserte. Dies ist eine völlig harmlose Therapie, also verwenden Sie sie so oft, wie Sie es für nötig halten.
- Himbeerblättertée ist eine weitere Möglichkeit, Übelkeit und Erbrechen zu bekämpfen. Es reduziert nicht nur die morgendliche Übelkeit, sondern bereitet die Gebärmutter auch auf die Geburt vor, indem es die glatten Muskeln der Gebärmutter entspannt. Wissenschaftler sagen, dass 1,5 bis 2,4 g Teeblätter pro Tag unbedenklich sind. Viele Studien haben jedoch berichtet, dass Himbeerblättertée während der Schwangerschaft schädlich ist. Sprechen Sie also mit Ihrem Arzt, wenn Sie vorhaben, den Tee zur Verringerung der morgendlichen Übelkeit zu verwenden.

- Kauen Sie Fenchelsamen (Saunf), wenn Sie sich unwohl fühlen. Dieses einfache Hausmittel lindert nicht nur die morgendliche Übelkeit, sondern hilft auch bei der Verdauung.
- Sie können versuchen, direkt nach dem Aufwachen an trockenen Keksen oder einem leichten Snack wie einem Toast zu knabbern, um Ihre morgendliche Übelkeit zu lindern.
- Es kann auch hilfreich sein, Fruchtriegel oder frisches Obst zu essen. Dies wird Ihnen auch helfen, die verlorenen Nährstoffe wieder aufzufüllen.

- Aromatherapie mit Kamillenöl oder Pfefferminzöl wird auch von einigen empfohlen, um die morgendliche Übelkeit zu reduzieren. Wissenschaftliche Beweise ergaben jedoch keine signifikanten Vorteile bei ihrer Verwendung bei Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki