

## ➔ Ödeme in der Schwangerschaft

Ödeme sind Schwellungen, die durch Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe verursacht werden. Vor allem im letzten Drittel der Schwangerschaft treten Ödeme häufiger auf und meistens sind Beine, Füße und Hände betroffen.

Für Sie macht sich dies durch ein Spannungsgefühl, enger werdende Ringe und Schuhe bemerkbar. Vielleicht ist das unangenehm, jedoch meist unbedenklich.

### Was können Sie zur Linderung zu Hause tun?

- Füße hochlegen und Wadenpumpe aktivieren
- Regelmäßige Spaziergänge, maßvolle sportliche Betätigung
- Wechselduschen
- Massagen (in Richtung Herz mit z. B. Rosmarinöl)
- Ausreichend trinken und eine ausgewogene Ernährung
- Akupunktur (bei uns möglich)
- Kinesio-Taping
- Kompressionsstrümpfe (in Rücksprache mit Ärztin/Arzt)

### Wann sollten Sie sich bei Ihrer Hebamme/Frauenärzt\*in vorstellen?

- Bei starker Zunahme innerhalb kurzer Zeit
- Einseitiger Entstehung der Ödeme
- Rötung oder Schmerzen
- Verschlechterung des Allgemeinbefindens (Kopf- oder Bauchschmerzen, Bluthochdruck, Übelkeit, Erbrechen)