

Leitfaden* für dein Gespräch bei Schwangerschaftsübelkeit mit deiner/deinem Gynäkologin/Gynäkologen

Übelkeit in der Schwangerschaft ist häufig und kann sehr belastend sein. Du musst sie nicht einfach aushalten. Dieser Leitfaden hilft dir, deine Beschwerden einzuschätzen und dein Gespräch mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen vorzubereiten.

1. Beschwerden festhalten

Wann tritt die Übelkeit auf?

☐ Morgens ☐ Tagsüber ☐ Abends ☐ Ständig

Wie stark ist sie? (1 = leichte Übelkeit, 10 = starke Übelkeit)

○ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie oft erbrichst du dich pro Tag?

☐ 0 - 1x ☐ 2 - 3x ☐ mehr als 3x

Wie häufig hattest du zusätzlich Würgereiz pro Tag ohne dich zu übergeben?

☐ Gar nicht ☐ selten ☐ häufig ☐ andauern

2. Fragen für deine Gynäkologin oder deinen Gynäkologen:

- Sollte ich mir Sorgen machen?
- Welche Hausmittel sind für mich sinnvoll?
- Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, wenn Hausmittel nicht helfen?
- Gibt es Medikamente, die speziell für die Schwangerschaft zugelassen sind?
- Wie stelle ich sicher, dass mein Baby trotz Übelkeit gut versorgt ist?

3. Platz für Notizen

Du bist nicht allein. Sprich mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen über deine Beschwerden. Gemeinsam findet ihr die passende Unterstützung.

*Dieser Leitfaden ersetzt keine ärztliche Beratung. Er dient nur der Vorbereitung eines Gesprächs mit deiner Gynäkologin oder deinem Gynäkologen.

¹Stiftung für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen. 2022. Was hilft gegen Übelkeit in der Schwangerschaft?

Verfügbar <https://www.gesundheitsinformation.de/was-hilft-gegen-uebelkeit-in-der-schwangerschaft.html> (letzter Zugriff: 29.09.2025).

² Uniklinikum Freiburg. 2017. Schwangerschaftsübelkeit: Das hilft!

Verfügbar unter: <https://www.uniklinik-freiburg.de/presse/publikationen/im-fokus/schwangerschaftsuebelkeit-das-hilft.html> (letzter Zugriff: 29.09.2025).