

### Schmerzen Schwangerer möglichst natürlich lindern

Berlin, 25. August 2017 - Haben werdende Mütter Schmerzen, lässt die Rücksicht auf ihr ungeborenes Kind sie oft mit einer Behandlung zögern. Doch ist das nicht immer sinnvoll. Sind die Schmerzen sehr stark und beeinträchtigen Lebensqualität oder Schlaf enorm, sollte man handeln. „Schwangere mit Schmerzen leiden später häufiger an Depressionen und Bluthochdruck. Beides kann sich auf die Gesundheit des Kindes auswirken. Die Frauen sollten sich Hilfe beim Arzt oder Apotheker holen“, erklärt Heidi Günther, Apothekerin bei der BARMER.

#### Zunächst ohne Medikamente Linderung suchen

Betroffene sollten zunächst versuchen, Schmerzen nichtmedikamentös in den Griff zu bekommen. Viel Ruhe, ausreichend Schlaf und Bewegung an der frischen Luft helfen dabei. Bei Rückenschmerzen wirken Liegekissen unterstützend. Bei Kopfschmerzen kann Pfefferminzöl auf der Stirn helfen, bei leichten Verletzungen kühle Umschläge und Hochlegen. Wenn alles nicht hilft, sollte die Schwangere mit dem Frauenarzt oder der Frauenärztin sprechen. „In manchen Fällen wirkt Akupunktur, auch Physiotherapie oder ein Bauchgurt bei fortgeschrittener Schwangerschaft können Schmerzen lindern“, so Günther.

#### Geeignete Schmerzmittel möglichst niedrig dosieren

Generell sollten Schmerzmittel in der Schwangerschaft möglichst niedrig dosiert und nur in Ausnahmefällen eingenommen werden. „Mittel der ersten Wahl ist für werdende Mütter Paracetamol. Es wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend, allerdings nicht entzündungshemmend, und kann zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft eingesetzt werden. Außerdem reizt es die Magenschleimhaut nicht und löst kein Sodbrennen aus, unter dem viele Schwangere ohnehin leiden“, erklärt Günther. Bei Rückenschmerzen ist es jedoch eher unwirksam. Ausgewählte nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) können in der Regel bis zur 28. Schwangerschaftswoche eingesetzt werden. Danach sind sie tabu, weil sie beim Neugeborenen zu Herzfehlern oder Nierenversagen führen können. Zu den NSAR gehören beispielsweise Ibuprofen, Acetylsalicylsäure (besser bekannt als ASS) und Diclofenac. Aufgrund der Besonderheiten einer Schwangerschaft sollten sich Frauen auf jeden Fall gut beraten lassen, bevor sie zu einem solchen Medikament greifen.

**BARMER**  
**Pressestelle**

Axel-Springer-Str. 44 • 10969 Berlin

[www.barmer.de/presse](http://www.barmer.de/presse)  
[www.twitter.com/BARMER\\_Presse](https://www.twitter.com/BARMER_Presse)  
[presse@barmer.de](mailto:presse@barmer.de)

Athanasios Drougias (Ltg.)  
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21  
[athanasios.drougias@barmer.de](mailto:athanasios.drougias@barmer.de)

Sunna Gieseke  
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20  
[sunna.gieseke@barmer.de](mailto:sunna.gieseke@barmer.de)