

In der Schwangerschaft unbedenkliche Medikamente

Häufig wird in den Beipackzetteln vor einer Medikamenteneinnahme während der Schwangerschaft gewarnt. Tatsächlich gibt es aber auch einige Medikamente, welche seit Jahren erprobt sind und deren Einnahme unbedenklich ist.

Dennoch empfehlen wir grundsätzlich, Medikamente nur in Absprache mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, Hebamme oder Apotheker einzunehmen.

Auf der folgenden Liste finden Sie hilfreiche Tipps und Medikamente, die Sie während der Schwangerschaft einnehmen dürfen.

Falls sich Ihre Beschwerden jedoch innert Tagen trotz Selbsthilfe nicht bessern oder gar verschlechtern, sollten Sie Ihre Ärztin oder Hebamme

Beschwerden	Allgemeine Tipps	Medikamente
Blähungen	<ul style="list-style-type: none"> - Blähende Nahrungsmittel (Zwiebeln, Kohlgemüse) und kohlenensäurehaltige Getränke meiden - Häufige kleine Mahlzeiten einnehmen - Verdauungsfördernde Tees, z.B. Fencheltee 	- Flatulex Kautbl. 3x 1–2 Tbl. tgl
Erkältung mit Schnupfen	<ul style="list-style-type: none"> - Kochsalzlösung mehrmals täglich als Nasentropfen (z.B. Rhinomer) - Nasenspülung mit Kochsalzlösung - Viel Trinken (z.B. Sidroga Erkältungstee) 	<ul style="list-style-type: none"> - Nasobol zum Inhalieren 1– 2x tgl. - Nasensalbe, z.B. Bepanthen - Sinupret forte 3x2 Tbl./tgl. - Infludoron Globuli (Weleda) - Echinaforce Tbl. 3x20 Trpf <p>tgl.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dafalgan 500mg 4x1 Tbl. <p>tgl.</p>
Erkältung mit Husten	<ul style="list-style-type: none"> - Auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr in Form von Tee oder Wasser achten; dies unterstützt die Schleim-Verflüssigung - Für feuchte Luft in den Räumlichkeiten sorgen - Inhalationen von heissem Wasserdampf wirken beruhigend und schleimlösend 	<p>Reizstillend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hustentropfen Pertudoron (Weleda) 3x tgl. 10–15 Trpf. - Sidroga® Brust- und Hustentee, Bronchialtee Solu-bifix

	<ul style="list-style-type: none"> - Nicht Rauchen und das Einatmen von Zigaretten- rauch vermeiden - Wenn möglich durch die Nase und nicht durch den Mund atmen, um eine weitere Austrocknung der Rachenschleimhäute zu verhindern 	<p>- Salbe: Plantago Bronchial-salbe</p> <p>Schleimlösend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hustensirup (Weleda, Vo- gel) - Fluimucil® Granulat 200mg 3x1 Sachtet/tgl.
Kopfschmerzen	- Espresso mit Zitrone, Pfefferminzöl auf die Schläfen (nicht in der Stillzeit)	<ul style="list-style-type: none"> - Magnesium 5–10mmol 1–2x tgl. - Dafalgan 500mg 4x1 Tbl./tgl
Schlafstörungen	<p>- Entspannungsübungen</p> <p>- Orangenblüten-, Melissenblätter-Tee - Lavendel-Fussbad</p> <p>- Reizverminderung abends</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bachblüten Rescue-Night - Bryophyllum 2–3x - 2 Kautbl./tgl. (Weleda) - Redormin 500 1x1 Tbl. <p>abends</p>
Sodbrennen	<ul style="list-style-type: none"> - Häufige kleine Mahlzeiten - Milch, Mandeln, Kartoffelsaft - Beim Schlafen linke Seitenlage oder Kopfteil erhöht 	<ul style="list-style-type: none"> - Retterspitz (innerlich) - Alucol Gel, 5–10ml nach dem Essen (max. 40ml/tgl.) - Riopan® Gel 1 Btl. nach dem Essen
Übelkeit	<ul style="list-style-type: none"> - Kleine Mahlzeiten - Brot, Kaugummi, kalter Tee (Kamille, Schwarztee) - Akupunktur <p>- Sea Band</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zintona Kpsl. 4x 1–2 Tbl. /tgl. - Itinerol B6 Tbl. oder Zäpf- chen 2x1 tgl.
Verstopfung	<ul style="list-style-type: none"> - Viel Flüssigkeit - Ballaststoffreiche Ernährung - Feigen, Weizenkleie, Leinsamen, Pflaumensaft 	<ul style="list-style-type: none"> - Metamucil Pulver 3x1 TL tgl. - Agiolax (Flohsamen) 1–2 EL morgens (viel trinken) - Feigensirup 15–30ml mor- gens od. abends - Magnesiocard 5–10mmol 1–2x tgl.