



Maßnahmen zur Linderung von Schwangerschaftsbeschwerden



Schweres Heben
meiden



Aufrecht halten



Muskulatur durch
Bewegung und Sport
wie z.B. Yoga, Schwim-
men oder Gymnastik
stärken



Langes Sitzen oder
Stehen meiden



Ruhepause einlegen
und die Beine hoch-
legen



Kalte Güsse vom Knie
an abwärts (Wechsel-
bäder) zur Förderung
der Durchblutung