

Seitdem ich schwanger bin könnte ich jede halbe Stunde zur Toilette laufen. Habe ich eine Blasenentzündung?

Wahrscheinlich nicht. Häufiger [Harndrang](#) gehört oft zu den ersten Symptomen einer Schwangerschaft – und zwar bei Tag und Nacht. Verantwortlich ist auch hier der erhöhte Spiegel des Hormons Progesteron, das eine entspannende Wirkung auf die Blasenmuskulatur hat. Die verstärkte Durchblutung im Becken regt die Nierentätigkeit an, weshalb mehr Urin produziert wird. Ausserdem drückt die zwar noch kleine, aber sich in der Nachbarschaft rasch vergrössernde Gebärmutter auf die Harnblase.

Bei vielen Frauen lässt die Blasenschwäche im zweiten Trimenon deutlich nach. Das liegt daran, dass die Gebärmutter sich mittlerweile aufgerichtet und nach oben ausgedehnt hat und der Druck auf die Blase nachlässt.

Leider ist die Entlastung nur vorübergehend. Im dritten Trimenon stellt sich der Kopf des Kindes im Becken ein und drückt auf die Harnblase. Der Harndrang nimmt dann wieder zu, denn die Blase fasst nun viel weniger Urin. Zusätzlich entspannt sich die Beckenbodenmuskulatur zur Vorbereitung auf die Geburt. Bei etwa einem Drittel aller Schwangeren führt das gelegentlich zu einem unfreiwilligen Abgang von Urin. Vor allem wenn die Bauchmuskulatur angespannt wird, z.B. beim Laufen, Niesen, Husten, Pressen. Gehen Sie vorsorglich häufiger als sonst auf die Toilette und tragen Sie Slipeinlagen.

Ganz falsch wäre es, deshalb weniger zu trinken: Sie riskieren sonst eine Blasenentzündung! Trinken Sie im Gegenteil noch mehr als sonst, um die Harnwege gut zu spülen. Zur Vorbeugung einer Harnwegsinfektion hat sich besonders Cranberry Juice bewährt.

Beginnen Sie schon früh in der Schwangerschaft mit einem gezielten Training der Beckenbodenmuskulatur. Damit beugen Sie einer Gebärmuttersenkung und einer bleibenden Blasenschwäche (Harninkontinenz) vor.

Achtung: Gibt es Anzeichen für einen Harnwegsinfekt, wie Schmerzen beim Wasserlassen, Blut im Urin oder Fieber? Schwangere sind anfälliger für Blasenentzündungen, weil Keime leichter die Harnröhre hinaufsteigen können. Gleichzeitig muss eine Blasenentzündung in der Schwangerschaft unbedingt behandelt werden! Informieren Sie Ihren Frauenarzt, Ihre Frauenärztin oder Ihre Hebamme.

Quelle. swissmom.ch