



EMPFEHLUNGEN

Im Verlauf der Schwangerschaft werden Sie viele verschiedene, gut gemeinte Ratschläge über das Verhalten in der Schwangerschaft von Freund:Innen, Verwandten, Bekannten und Arbeitskolleg:Innen erhalten. Viele diese Ratschläge sind völlig richtig, gelegentlich sind sie nicht mehr ganz aktuell, manchmal sind einfach falsch oder unbewiesen. Wir möchten Ihnen einen Überblick über die aktuellen Handlungs- und Verhaltensempfehlungen im Rahmen Ihrer Schwangerschaft geben, die dem derzeitigen wissenschaftlichen Stand entsprechen.

Individuelle Fragen und Wünsche besprechen wir gerne im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen in der Praxis.

Ernährungsweise

Die Ernährung sollte abwechslungsreich, ausgewogen und hochwertig sein. Aus Gründen der Gesundheit und Nachhaltigkeit am besten: „regional“ und „bio“.

Der Energiebedarf steigt in der Schwangerschaft nur leicht (etwa um 10%) an: eine übermäßig erhöhte Kalorienzufuhr ist weder für Sie noch für das Kind sinnvoll. Viel wichtiger als der Kalorienbedarf in der Schwangerschaft ist der Bedarf an bestimmten Nährstoffen. Empfehlenswert ist eine vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung mit ausreichender Flüssigkeitszufuhr.

- Lebensmittel mit hoher Nähr- und Vitalstoffdichte sind Vollkornprodukte, Kartoffeln, Gemüse, Milch(-produkte), Sojaprodukte und ggf. Fleisch.
- Bevorzugen Sie pflanzliches Streichfett sowie kalt gepresste Öle (Maiskeim-, Oliven-, Lein-, Nussöl).
- Der oft empfohlene Verzehr von fettreichem Meeresfisch (Omega-3-Fettsäure) kann ersetzt werden (s.u. „DHA“)
- Meiden Sie weitgehend Weißmehl- und -zuckerprodukte sowie Traubenzucker (Nudeln, Weißbrot, Snackprodukte (Süßigkeiten, Eis, Süßgetränke) insbesondere in der letzten beiden Schwangerschaftsmonaten („Louwen-Diät“)
- Ein Stück Obst pro Tag ist vollkommen ausreichend. Obst enthält sehr viel Fruchtzucker und führt bei erhöhtem Konsum zu starken Gewichtszunahmen bei der Mutter und beim Kind mit entsprechenden Folgen für die Schwangerschaft und die Geburt.

Der Verzehr von mehreren, kleineren Mahlzeiten bei reichlicher Flüssigkeitszufuhr beugt Heißhunger sowie Blutzuckerschwankungen vor, wichtig sind jedoch auch längere Essenspausen, um die Insulinproduktion nicht ständig anzuregen.

Empfehlung für Veganer-/Vegetarierinnen

Bei veganer und vegetarischer Ernährung kann mit gezielter Lebensmittelauswahl der Nährstoffbedarf ausreichend gedeckt werden. Eine fachkundige Ernährungsberatung (auch in Buchform) ist zu empfehlen.

Nahrungsergänzung

Multivitaminpräparate sind wissenschaftlich erwiesen nicht

nützlich oder von Nutzen vor bzw. während der Schwangerschaft. Nur die folgenden Nahrungsergänzungen sind wissenschaftlich belegt sinnvoll - bei einer zugrunde gelegten ausgewogenen und gesunden Ernährungsweise:

- Folsäure mit Vitamin B12: 800µg später 400µg Folsäure und Vitamin B12 pro Tag unterstützen die mütterliche und kindliche Blutbildung und verhindern bestimmte kindliche Fehlbildungen. Es sollte bereits bei Planung einer Schwangerschaft eingenommen werden.
- Jod: ist ein unverzichtbarer Mineralstoff zum Aufbau der Schilddrüsenhormone. Diese Hormone steuern Wachstum und Entwicklung der Organe, des Nervensystems, des Gehirns, der Muskulatur und des Skeletts.
- Vitamin D3: bei ausreichender Versorgung sinkt das Risiko vieler Schwangerschaftskomplikationen.
- DHA: ist eine langkettige Omega-3-Fettsäure. Am Tag sollten durchschnittlich 200mg aufgenommen werden, (z.B. aus fettreichem Meeresfisch). Gelingt dies nicht, kann DHA mittels Fischöl-/ Krillöl- oder marinen Mikroalgen-Präparaten eingenommen werden.

Genussmittel

Nikotin, Alkohol, Energy-Drinks und Drogen sind in der Schwangerschaft tabu - ohne Ausnahmen: Sie schaden damit Ihrem Kind immer! Koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola) dürfen in moderaten Mengen verzehrt werden.

Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

Schwangere sollten keine rohen tierischen Lebensmittel essen. Dazu zählen rohes und nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst (z.B. luftgetrockneter / geräucherter Schinken, Salami), roher oder geräucherter Fisch / Meeresfrüchte (z.B. Lachs, Forellenfilet, Kaviar, Muscheln), Rohmilch und daraus hergestellte Milchprodukte, rohe Eier sowie daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Speisen und Produkte. Käserinde sollten ebenfalls gemieden werden.

Obst, Gemüse und Salate sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen, frisch zubereitet und bald verzehrt werden.

Mütterliche Ernährung in der Schwangerschaft zur Allergieprävention

Das Meiden bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft scheint keinen Nutzen für eine Allergieprävention beim Kind zu haben. Eine Zufuhr von Prä- oder Probiotika in der Schwangerschaft bietet keine hinreichend bewiesenen Vorteile für die Allergieprävention beim Kind.



Haare tönen oder färben

Haare dürfen - fachkundig ausgeführt - auch in der Schwangerschaft gefärbt und getönt werden.

Sport / Sexualität

Bei körperlicher Fitness treten weniger Schwangerschaftsbeschwerden auf und die natürliche Geburt startet und verläuft komplikationsärmer. Zudem werden durch Sport die Abwehrkräfte gestärkt werden, und der Körper besser mit Sauerstoff versorgt.

Joggen ist umstritten, es sollte in jedem Fall auf gut federnde und stabilisierende Schuhe Wert gelegt werden. Sinnvolle Alternativen zum Laufen sind Schwimmen, Gymnastik, Fahrradfahren, Wandern oder Nordic Walking. Nicht geeignet sind Leistungssport, Kraftsportarten und Sportarten mit kurzfristigen Erschütterungen und Belastungen (z.B. Reiten, Tennis, Squash) oder solche mit Sturz- und Verletzungsgefahr mit Kollisionsrisiken (z.B. Ski, Inliner). Übertriebenes Training ist während der Schwangerschaft äußerst kontraproduktiv, überlasten sollte man sich nicht.

Auch Bergwandern ist erlaubt, jedoch sollten Höhenlagen von über 2000m vermieden und keine extremen Höhenunterschiede überwunden werden.

Sollte aus ärztlicher Sicht nichts dagegensprechen, ist eine normale sexuelle Aktivitäten möglich. Körperlichen und seelischen Veränderungen und verändertem Empfinden im Verlauf der Schwangerschaft sollte der/die Partner:In mit Rücksicht begegnen.

Arzneimittel in der Schwangerschaft

Für die meisten Erkrankungen gibt es hinreichend erprobte Medikamente, die auch während der Schwangerschaft eingenommen werden dürfen. Sicherheitshalber sollten Sie über Arzneimittel in der Schwangerschaft Rücksprache mit der Praxis halten. Apotheken geben oft sehr zurückhaltend frei käufliche Arzneimittel an Schwangere ab. Sie verweisen mit Rücksicht auf potenzielle Risiken auf die ärztliche Beratung.

www.embryotox.de Die Informationsdatenbank zur Arzneimittelsicherheit in Schwangerschaft und Stillzeit.

Vorbereitung auf das Stillen

Werdende Eltern sollten sich bereits in der Schwangerschaft über das Stillen informieren und beraten lassen.

Denn: Stillen ist in jeder Hinsicht das Beste für Mutter und Kind.

Berufstätigkeit

Berufstätige Schwangere werden für sämtliche Vorsorgeuntersuchungen von der Arbeit freigestellt, ohne dass ihnen dadurch ein Verdienstausschlag entsteht. Versäumte Arbeitszeiten müssen aber nachgeholt werden.

Sie entscheiden, wann Sie Ihren/r Arbeitgeber:In über Ihre Schwangerschaft unterrichten. Erst dann jedoch können entsprechenden Maßnahmen zu Ihrem Schutz am Arbeitsplatz in die Wege geleitet werden und es kann geprüft werden, ob Ihr Arbeitsplatz für eine Schwangere geeignet und ungefährlich ist. Die Gebühr für eine Schwangerschaftsbescheinigung trägt lt. Gesetz der/die Arbeitgeber:In.

Geburtsvorbereitung

Fast jede Schwangere nimmt heute (mit oder ohne Partner:In) an einem Geburtsvorbereitungskurs teil. Diese Kurse werden von freiberuflichen Hebammen und von Hebammenpraxen angeboten. Fragen Sie uns nach den Erfahrungen anderer Frauen mit Einrichtungen in Ihrer Nähe. Bitte früh genug (15. -17. Schwangerschaftswoche) anmelden!

Hebamme

Bitte nehmen Sie rechtzeitig zu Beginn der Schwangerschaft Kontakt zu einer in der heimischen Nähe tätigen Hebamme auf. Sie wird Sie ebenfalls in der Schwangerschaft, im Wochenbett und in der Stillzeit beraten und begleiten. Kontaktdaten der im Landkreis tätigen Hebammen erhalten Sie im Internet oder erkundigen Sie sich bei Ihrem Gesundheitsamt.

Zahngesundheit

Lassen Sie bestenfalls in jedem Drittel der Schwangerschaft Ihre Zahn- und Zahnfleischgesundheit überprüfen und gegebenenfalls eine professionelle Zahnreinigung durchführen.

Zusatzleistungen Ihrer Krankenkasse

Die verschiedenen gesetzlichen Krankenversicherungen bieten Schwangeren unterschiedliche und zum Teil wechselnde Zusatzleistungen an. Bitte erkundigen Sie sich früh in der Schwangerschaft bei Ihrer Kasse und besprechen dies mit uns.

Zusätzliche Untersuchungen

Neben den Untersuchungen, die in den Mutterschaftsrichtlinien festgeschrieben sind, bieten wir zusätzliche und / oder erweiterte Untersuchungen in der Schwangerschaft an, die nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden. Diese werden wir Ihnen nach Begutachtung Ihrer individuellen Gesundheitssituation anbieten und erläutern (s.a. Flyer).

Weblinks finden Sie zu vielen wichtigen Themen in ständig erweiterter und aktualisierter Version auf unserer homepage!

Wir freuen uns, Sie in Ihrer Schwangerschaft begleiten und beraten zu dürfen und wünschen Ihnen einen gesunden Schwangerschaftsverlauf und eine gute Geburt!

Ihr Praxisteam.