



Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit.

Sie sind nicht mehr nur für sich, sondern gleichzeitig für das Kind in Ihrem Bauch verantwortlich. Im Folgenden wollen wir Ihnen schon vor dem ersten Gesprächstermin ein paar Hinweise geben, was zu beachten ist. Wenn Sie dazu Fragen haben oder Sie etwas anderes wissen wollen, können Sie diese gerne beim nächsten Termin stellen.

Medikamente

Viele (auch Ärzte und Apotheker) sind verunsichert, inwiefern Medikamente in der Schwangerschaft genommen werden können. Die Homepage www.embryotox.de liefert die aktuellsten Informationen, welche Medikamente in der Schwangerschaft genommen werden können oder nicht (auch als App erhältlich für [iOS/iPad OS](#) oder [Android](#)).

Ernährung

Der Bedarf an Kalorien steigt in der Schwangerschaft nur um 10%, allerdings werden deutlich mehr Mikronährstoffe für das kindliche Wachstum benötigt. Aus diesem Grund ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig.

Sie sollte idealerweise bestehen aus: Vollkorn- und Eiweißprodukten mit 5 Portionen Obst/ Gemüse pro Tag und 2-mal pro Woche fetten Seefisch (z.B. Seelachs, Kabeljau).

Verwenden Sie möglichst Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie z.B. Oliven- oder Sonnenblumenöl.

Auch über Getränke (empfohlen 1,5-2 l pro Tag) können Sie Ihren Bedarf an Mineralien decken wie z.B. Kalzium. 1- 1,2 g Kalzium pro Tag werden empfohlen, dies ist über kalziumreiche Mineralwässer oder Milchprodukte zu erreichen. Kaffee bis zu 3- 4 Tassen pro Tag ist unbedenklich, ansonsten sollten sie koffein- und kalorienhaltige Getränke meiden.

Hygiene

Aufgrund des Risikos von Infektionen sollten nur frische Lebensmittel gegessen werden. Fleisch, Fisch, und Eier nicht roh zubereitet essen, sondern durchkochen oder braten. Obst und Gemüse immer gut waschen vor dem Verzehr. Bei Milchprodukten ebenfalls darauf achten, dass sie nicht aus Rohmilch (Ausnahme ist lang gereifter Hartkäse wie z.B. Parmesan) hergestellt sind. Das Entfernen der Rinde bei jeder Art von Käse reduziert ebenfalls das Risiko für eine Infektion. Praktisch für den Hausgebrauch ist die Benutzung von 2 Schneidbrettern: Eins für Fleisch und eins für Gemüse.

Generell sollten Schwangere ihr Augenmerk auf eine verstärkte Händehygiene legen, V.a. Nach Kontakt mit Tieren (V.a. Katzen) oder Erde.

Vitaminpräparate

Folsäure 400mg und Jod 150 mg (ausgenommen Schilddrüsen-Patienten) sollte von allen Schwangeren bis zum Ende des Stillens zugeführt werden. Eine Eisen- oder Vitamin D- Zufuhr ist abhängig vom individuellen Ausgangswert, den Sie in der Praxis bestimmen lassen können. Über alles andere lässt sich streiten...

Wer obige Ernährung einhalten kann, benötigt vermutlich keine weiteren Nährstoffe. Für alle anderen können die verschiedenen Präparate auf dem Markt eine Hilfe sein. Bitte achten Sie darauf nur für Schwangere bestimmte Produkte zu wählen.



Schwanger-
schaftsinfo als
PDF-Download
verfügbar



Weiter auf der nächsten Seite ...



Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit.

Seite 2

Sport

Körperliche Aktivität ist gut für den schwangeren Körper, gerade auch wegen der zunehmenden Belastung für Rücken und Gelenke. Schwimmen, Walken oder Radfahren z.B. sind ideale Sportarten in der Schwangerschaft. 2-3-mal die Woche für eine halbe Stunde sportliche Betätigung (gemäßigt, so dass man sich noch unterhalten kann...) gilt als ausreichend.

Fragen Sie uns gerne zu einzelnen Möglichkeiten oder recherchieren Sie an der deutschen Sporthochschule Köln unter www.dshs-koeln.de/psi/sus/ (auch für Sportmuffel!).

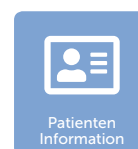


Nikotin, Alkohol und Drogen jeglicher Art

können das Ungeborene schädigen und sollten daher gemieden werden. Gerne unterstützen wir Sie in Ihrer individuellen Situation, falls Ihnen das „Lassen“ nicht gelingen sollte. Ebenfalls helfen kann ein anonymes online-Programm, sowohl bei Nikotin- oder auch Alkoholproblemen (www.iris-plattform.de).

Zähne

Früher sagte man „jedes Kind ein Zahn“, da Zahnfleisch und Zahnschmelz durch die hormonelle Veränderung anfälliger sind. Bitte stellen Sie sich bei Ihrem Zahnarzt vor, er wird Sie dann über die entsprechend notwendige Zahnreinigung informieren. Viele weitere Informationen erhalten Sie über www.familienplanung.de oder www.gesund-ins-leben.de sowie www.was-wir-essen.de – oder sprechen Sie uns gerne an.

Patienten
InformationHinweise
und Tipps

Hebammenhilfe

Wenn Sie eine persönliche Hebamme für Ihre Geburt wünschen, sollten Sie sich schon vor der 12. Schwangerschaftswoche bei einer sogenannten „Beleghebamme“ anmelden. Da nur noch wenige Hebammen Geburtsbegleitung anbieten, sind die Termine schon früh vergeben.

Buchtipps

Prof Lesley Regan: „Meine Schwangerschaft Woche für Woche“ - ein Buch sowohl zum Informieren als auch zum Freuen. Von „Wie sieht mein Kind jetzt aus und was kann es nun“ bis zum praktischen „was muss ich beachten“ garniert mit schönen Fotos bietet es alles, was schwangere Eltern interessieren könnte.

Mutterschutz etc.

Das Bundesministerium für Familie hat für alle rechtlichen und finanziellen Fragen eine gute Internetseite erstellt. Unter www.familienportal.de finden Sie alles von „Mutterschutz“, „Elternzeit“ bis „Kinderbetreuung“. Auch Schwangeren in schwierigen Situationen wird dort Hilfe angeboten. Unter www.fruehehilfen-bonn.de finden Sie ein „Netzwerk für Vater, Mutter, Kind“ mit unterschiedlichen Angeboten zur Unterstützung der Familie im Rhein-Sieg- Kreis.

Schwanger-
schaftsinfo als
PDF-Download
verfügbarDokument
downloaden

Wir wünschen Ihnen eine gute Zeit und freuen uns, Sie begleiten zu dürfen!

Ihre Praxis Dr. Flatow

Fachärztinnen für Geburtshilfe und Frauenheilkunde

