



MUTTERKINDPASS

Herzliche Gratulation zu Ihrer Schwangerschaft! Für einen guten Ablauf bis zur Geburt hab ich ihnen hier einige Ratschläge zusammengefasst:

- Ausreichend Bewegung, täglich mindestens 1 Stunde in frischer Luft
- Ausgewogene Kost, viel Obst und Gemüse, stark gewürzte Speisen meiden
- Nicht übermäßig viel Flüssigkeit
- Arbeitseinteilung wie immer, nur schwere körperliche Arbeit vermeiden
- Aufregungen vermeiden, für gleichmäßige und fröhliche Gemütsverfassung sorgen
- Überanstrengung und Stress meiden

ERNÄHRUNG

Schwangerschaft heißt NICHT Essen für Zwei! Vermeiden Sie Übergewicht, machen Sie aber auch keine Abmagerungskur in der Schwangerschaft. Im Verlauf der Schwangerschaft steigt der Vitamin- und Mineralstoffbedarf erheblich an, während der Energiebedarf nur gering erhöht ist. Dies macht eine sorgfältige Lebensmittelauswahl notwendig,

ballaststoffreiche Kost (z.B. Brot, Getreideflocken, Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte, Gemüse, Salat, Obst) ist zu empfehlen. Die sicherste Grundlage bietet eine vollwertige Ernährung durch abwechslungsreiche Mischkost, die reichlich pflanzliche und mäßig tierische Lebensmittel enthält.

Dem häufig auftretenden Heißhunger auf bestimmte Speisen („saure Gurken“) kann nachgegeben werden, sofern hieraus keine einseitige Ernährung entsteht.

- MAHLZEITENHÄUFIGKEIT: 5-6 kleine Mahlzeiten täglich, davon eine warme Mahlzeit mit Kartoffeln, Gemüse oder Salat und Fleisch (3x/Woche), Fisch (2x/Woche) oder Vollkorngetreide bzw. Hülsenfrüchte.
- JOD- UND FLUOR: 2 Seefischmahlzeiten pro Woche, jodiertes Speisesalz verwenden. Substitution von Jodid und Fluor mit Tabletten.
- FOLSÄURE: Zur Vermeidung des Risikos von Neuralrohrdefekten wird die Gabe von Folsäure 0,4mg täglich, am besten schon vor der Empfängnis beginnend, empfohlen. Auch ein Multivitaminpräparat das Folsäure enthält, kann verwendet werden.
- FLÜSSIGKEIT: Mindestens 1 Liter täglich, kalorienreiche Getränke (z.B. Cola) meiden, besser Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees.
- VEGETARISCHE ERNÄHRUNG: Mit Milch, Milchprodukten und Eiern bei sorgfältiger Lebensmittelauswahl möglich, ausschließlich vegetarische Ernährung ist ungeeignet.

SPEZIELLE HINWEISE

- MILCH- UND MILCHPRODUKTE: 450 ml täglich, Austausch gegen Käse und Joghurt möglich (Topfen ist relativ kalziumarm!).
- FLEISCH UND WURST: 90 g täglich, magere Wurst- und Fleischwaren von Schwein, Geflügel bevorzugen (magerer Bratenaufschnitt, gekochter Schinken, Geflügelwurst). Fleisch unpaniert zubereiten. Kein Verzehr von rohem Fleisch (Tatar). Rohwurst (Salami, Mett- und Teewurst) oder Leber (wegen Toxoplasmose und Salmonellengefahr!).
- SEEFISCH: 1x pro Woche ca. 200g mageren (Seelachs, Kabeljau, Schellfisch) und 1x pro Woche fetten (Hering, Makrele) Fisch zubereiten.
- EIER: 2-3 Eier pro Woche, wegen Salmonellengefahr nur erhitzte Eierspeisen mit festem Dotter.
- FETTE: 30g täglich, Pflanzenfette mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bevorzugen (Soja-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Distel- und Olivenöl) auf versteckte Fette in Wurst, Käse, frittierten Speisen, Kuchen und Süßigkeiten achten.
- BROT- UND GETREIDEPDUKTE: 280g täglich, 5x pro Woche Kartoffeln (keine Fertigprodukte), 1x Naturreis, 1x Vollkornteigwaren.
- GEMÜSE, SALAT: 250g täglich, davon einen Teil als Rohkost. Inländische Frischware entsprechend der Jahreszeit verwenden (keine Konserven). Vitaminschonende Zubereitungsart wählen.
- OBST: 250g täglich, bei Säften nur reine Fruchtsäfte.
- SÜSSIGKEITEN: leere Kalorienträger. Süßhunger möglichst mit süßem Obst oder Fruchtsäften stillen.

GENUSSMITTEL

- **KOFFEIN** (Kaffee, Tee, Cola): Nicht mehr als 5 Tassen am Tag, da sonst kindliche Mangelentwicklung möglich ist. Bei übermäßigem Genuss von Kaffee oder Cola steigt das Risiko für eine Fehlgeburt.
- **ALKOHOL**: Das Abort- und Fehlbildungsrisiko steigt ab 100ml Wein oder 200ml Bier deutlich an, auch in geringster Menge für das Ungeborene schädlich.
- **NIKOTIN** (auch **PASSIVRAUCHEN**): Mangelentwicklung des Kindes, Kinder können bei der Geburt Zeichen des Nikotinentzugs aufweisen. Rauch in der Familie fördert nach der Geburt die Allergie- und Asthmaneigung des Kindes, sowie akute und chronische Entzündungen der Atemwege.

GESCHLECHTSVERKEHR

Gegen Geschlechtsverkehr ist bei normaler Schwangerschaft nichts einzuwenden. Bei Blutungen in der Schwangerschaft, vorzeitiger Wehentätigkeit, Muttermundschwäche, Gebärmutterfehlbildungen, vorliegender Nachgeburt oder häufigen Aborten sollte auf den Geschlechtsverkehr verzichtet werden (bei Orgasmus Kontraktionen der Gebärmutter, der Samen enthält wehen auslösende Substanzen).

GEWICHT

Die normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt bei schlanken Frauen 12,5-18kg. Schwangere im mittleren Gewichtsbereich sollten 11,5-16 kg zunehmen, übergewichtige Frauen 7-11,5kg. Übergewichtige Frauen sollten in der Schwangerschaft nicht abnehmen. Die Zunahme verteilt sich auf die Schwangerschaftsdauer:

- 1.- 3. Monat: keine wesentliche Zunahme
- 4.- 6. Monat: 200 – 250g pro Woche
- 7.-10. Monat: 400 – 500g pro Woche

REISEN

Zusätzlich zu den Reiseanstrengungen belasten Milieu- und Klimawechsel, sowie ein ev. Arztbesuch in fremder Umgebung. Vorsicht vor Tropenreisen (Infektionsgefahr, notwendige Lebendimpfungen, große Hitze). Zu empfehlen sind Flugzeug (bis 4 Wochen vor der Entbindung, danach nur in Ausnahmefällen) und Bahn, abzuraten ist von längeren Autofahrten. Tragen schwerer Koffer und Höhengaufenthalte über 2500m sind zu meiden, gegen Seilbahnfahrten bestehen keine generellen Bedenken.

Beachten Sie, dass bei Schwangerschaftserkrankungen bei den Reiserückholversicherungen meistens keine Leistungspflicht besteht.

GEBURTSVORBEREITUNG

Entspannungsübungen durchbrechen den Teufelskreis Spannung-Schmerz-Angst-Spannung. Geburtsvorbereitungskurse werden ab der 28. –32. Schwangerschaftswoche unter Anleitung einer Hebamme oder Krankengymnastin empfohlen.

SPORT

Zu vermeiden sind Kraftsportarten, Leistungssport und Sportarten, die mit starker Erschütterung einhergehen (Reiten, Tennis!). Außerdem Vorsicht bei Sportarten, die nicht spontan unterbrochen werden können (Segeln, Bergsteigen). Ideal sind Schwimmen, Fahrrad fahren, Wandern, leichte Gymnastik.

SODBRENNEN

Häufig in der Schwangerschaft: Bedingt durch Weitstellung der Hohlorgane und Druck auf den Magen durch die Gebärmutter. Therapie: 5 kleine Mahlzeiten, nach dem Essen nicht flach liegen, Milch trinken, kurz vor dem Schlafen nichts mehr essen.

STILL VORBEREITUNG

Abhärten der Brustwarze durch Massieren der Brust zum Warzenhof hin, frische Luft, Sonneneinstrahlung, Brust abbrausen, frottieren, keinen BH tragen (die Brustwarze scheuert an der Kleidung). Vorsicht vor Stimulation der Brustwarze, da durch die Hormonausschüttung eine Frühgeburt ausgelöst werden kann.

Sollten Sie spezielle Fragen haben, so stehe ich Ihnen während der gesamten Schwangerschaft und auch nach der Geburt jederzeit zu einer ausführlichen Information bzw. Beratung zur Verfügung.