



Schwangerschaft

Der Fetus ist während der Schwangerschaft vollständig von Ihnen abhängig. Sie versorgen ihn mit notwendigen Nährstoffen sowie Sauerstoff, im Konsumfall aber auch mit „Genussmitteln“ wie Alkohol und Zigaretten. Das Kind spürt Ihre Freuden, aber auch Ihre Ängste und Sorgen. Es leidet auch mit, wenn Ihnen körperliche Probleme zu schaffen machen. Es geht mit Ihnen auf Reisen, in Ihre Arbeit und macht mit Ihnen Sport.



1) Ernährung:

- * Der **Anstieg des Körpergewichtes** unterliegt großen individuellen Schwankungen. Als normal wird eine Gewichtszunahme zwischen 9 bis 18 kg (abhängig vom Ausgangsgewicht) angesehen.
- * **Sie sollen nicht für 2 essen!** In der Schwangerschaft wächst der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen im Verhältnis zum Energiebedarf überdurchschnittlich an (d. h. ausgewogen, vor allem pflanzenbetont und möglichst naturbelassen ernähren).
- * Sorgen Sie für eine ausreichende Zufuhr von **Ballaststoffen** (Obst, Gemüse, Vollkornprodukten) in Kombination mit **ausreichender Flüssigkeitsaufnahme** (mind. 2 bis 2,5 Liter/Tag).
- * **Meiden Sie** z. B. Gegrilltes, Geräuchertes, Innereien (v.a. Leber), Fertigprodukte, rohes Fleisch/Fisch, rohe Milch und rohe Eier sowie Nikotin und Alkohol.
- * Trinken Sie nicht mehr als 1-2 Tassen Kaffee oder schwarzen Tee pro Tag.
- * Lassen Sie Ihren Blutzuckerspiegel messen, um einen „Schwangerschaftsdiabetes“ rechtzeitig zu erkennen

2) Sportliche Betätigung

Mit gleichmäßiger, geringer Belastung (z. B. Schwimmen, Wandern, Rad fahren, Skilanglauf oder Walken) kann bei ungestörtem Schwangerschaftsverlauf ausgeübt werden und ist sogar erwünscht. Leistungssport und Sportarten mit hoher Sturzgefahr (z. B. Tennis, Eis laufen, Schi fahren, Reiten) sollten vermieden werden

3) Vorbeugung gegen Schwangerschaftsstreifen

- * Bauch, Brust (nicht Brustwarze) und Oberschenkel nach dem Baden und Duschen mit ein paar Tropfen Weizenkeimöl einmassieren.

4) Brustpflege

- * Damit das Stillen keine Qual wird, sondern Freude bereitet, müssen die Brustwarzen abgehärtet werden. Dazu diese mehrmals täglich zusammendrücken und herausziehen. Nach dem Baden gut mit einem Handtuch abreiben.
- * Hilfreich sind Brusthütchen und Brustwarzenformer aus Ihrer Apotheke.

6) Übelkeit und Erbrechen

- * Nehmen Sie mehrere kleine, vor allem kohlenhydratreiche Mahlzeiten (z. B. Banane, Brot oder Knäckebrot) zu sich.
- * Vermeiden Sie fettreiche Speisen (v. a. Weichkäsesorten wie Camembert, Brie und Eier), stark gewürztes Essen, Alkohol und Koffein.
- * Homöopathische Tropfen, Tees, Globuli oder das Sea-Band aus Ihrer Apotheke können helfen.

7) Wassereinlagerungen

- * Essen Sie vermehrt Reis, Kartoffeln, Obst sowie Salatgurken aber wenig Salz.
- * Homöopathische Arzneimittel und Schwangerschaftstees sind in Ihrer Apotheke erhältlich.

8) Verstopfung (Obstipation)

- * Nehmen Sie ausreichend Ballaststoffe zu sich (enthalten vor allem in Gemüse, Obst, Vollkornprodukten) und trinken Sie genügend Flüssigkeit.
- * Milchzucker, Joghurt mit Leinsamen oder Weizenkleie sowie über Nacht in Wasser eingeweichte Dörripflaumen können die Verdauung anregen.

Medikamente und auch pflanzliche Präparate sollten in der Schwangerschaft **nur nach Rücksprache mit dem Arzt/Ärztin oder ApothekerIn** eingenommen werden.