



Tipps für die Schwangerschaft

Von *Schuetz*

Erstellt am 8 Feb 2018 - 09:18

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit und vieles geht so weiter wie bisher, ABER es gibt auch Dinge, die eine Schwangere mit Vorsicht genießen oder sogar besser ganz bleiben lassen sollte.

Tipps für die Schwangerschaft:

Medikamente

Keine Einnahme, ohne den Arzt befragt zu haben, ist hier das Wichtigste.

Zum Beispiel „Aspirin“ sollte während der letzten drei Monate der Schwangerschaft gar nicht und vorher nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Auch bei pflanzlichen Arzneimitteln ist Vorsicht geboten, auch Abführmittel können gefährlich werden!

Zigaretten

Sollten Sie Rauer sein, hören Sie bitte sofort mit dem Rauchen auf. Sie brauchen keine Angst zu haben, dass Ihr Baby unter Entzug kommt. Jede einzelne Zigarette erhöht aber die Gefahr einer Fehlgeburt und verdoppelt das Risiko einer Frühgeburt. Außerdem wiegen Kinder von Raucherinnen bei der Geburt im Durchschnitt 200 Gramm weniger.

Alkohol

Es hält sich immer noch das Gerücht, dass ein Gläschen wohl nicht schaden würde.

Lassen Sie sofort die Finger von alkoholischen Getränken. Auch geringe Mengen Alkohol können bereits zu Wachstumsverzögerungen und zu Störungen der Organ- und Gehirnentwicklung führen.

Für Zwei essen

Viele Frauen erleben während ihrer Schwangerschaft nie gekannte Heißhungerattacken.

Ernährungsexperten raten von einer übermäßigen Kalorienaufnahme während der Schwangerschaft ab. Durch eine zu große Gewichtszunahme kann sich eine Schwangerschaftsdiabetes entwickeln.

Die Behandlung des Schwangerschaftsdiabetes normalisiert das Übergewichts- und Diabetes-Risiko des Kindes, sagt die DGE. Schwangere mit Diabetes sollten konsequent betreut und therapiert werden. Da auch das Körpergewicht der Frau entscheidenden Einfluss auf die pränatale Prägung hat, sollten Frauen bereits vor der Schwangerschaft eine Gewichtsnormalisierung anstreben und Übergewicht sowie eine übermäßige Energiezufuhr und Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vermeiden. Zirka 20% aller werdenden Mütter entwickeln einen Schwangerschaftsdiabetes. Da nur bei jeder zehnten Betroffenen der Diabetes erkannt und behandelt wird, sind die Risiken bei Kind und Mutter sehr hoch. Die Krankheit Diabetes ist hier ein Milliarden-Geschäft und alle wollen daran verdienen!

Alle Medikamente haben Nebenwirkungen! Und für Schwangere ist es immer besser, auf Medikamente zu verzichten, wenn man die Krankheit mit einer Ernährungsumstellung bekämpfen kann. Sprechen Sie bitte mit Ihren Ärzten über die Low Carb Ernährung. Sie wird diesbezüglich schon von vielen Frauenärzten empfohlen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) forderte schon 2008 in ihrem Ernährungsbericht, die Aufnahme eines „Screenings auf Schwangerschaftsdiabetes“ in die Mutterschaftsrichtlinien.

Schwangere brauchen vor allem mehr Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe für ihren veränderten Stoffwechsel und für das Wachstum des Kindes. Daher sollte die Ernährung



abwechslungsreich und mit vielen frischen Lebensmitteln versehen sein.

Fasten

Auch wenn übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft nicht ratsam ist, so sollten Schwangere auf keinen Fall eine Diät machen. Es werden auch keine Obst- oder Reistage empfohlen (zur Entwässerung). Man weiß heute, dass dies auch bei Wassereinlagerungen der Mutter nicht hilfreich ist.

Chinin- oder koffeinhaltige Getränke

Kaffee, Schwarztee, Cola, Energydrinks sowie chininhaltige Getränke (Bitter Lemon, Tonic Water) sollte man unbedingt meiden. Das Hauptrisiko eines zu hohen Konsums dieser Getränke ist ein niedrigeres Geburtsgewicht des Babys.

Rohes Fleisch/Wurst und Rohmilchkäse

Schwangere sollten auf den Verzehr von rohem Fleisch verzichten. Hier besteht die Gefahr einer Toxoplasmose-Erstinfektion!

Diese Infektionsgefahr besteht auch bei Freilandsalat oder Gemüse. Bitte waschen Sie den Salat und das Gemüse ausreichend gut.

Verwenden Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe und lassen Sie das Katzenklo von Ihrer Familie reinigen.

Eine Toxoplasmose-Infektion kann beim Fötus zu Hydrozephalus (früher Wasserkopf), Leberentzündung und Gehirnentzündung führen.

Sie können sich auf Antikörper testen lassen. Wenn Antikörper vorhanden sind, besteht die Gefahr für den Fötus nicht.

Zum Beispiel enthält Rohmilchkäse Listerien. Das sind Bakterien, die eine Listeriose auslösen können. Dies ist eine Infektion, die für das Ungeborene, Schwangere, alte und kranke Menschen gefährlich werden können.

Da sich diese Infektion kaum von den Symptomen eines grippalen Infekts unterscheidet, wird sie selten rechtzeitig erkannt. Diese können ernste Hirnschäden beim Baby verursachen.

Folgende Nahrungsmittel sind besonders risikobehaftet:

Rohes Fleisch (Tartar), Salami, Wurstaufschnitt, Wurst- und Fleischpasteten, roher Fisch, Sushi, Räucherfisch, Lachs, Muscheln und andere Meeresfrüchte, Mayonnaisen, Salatdressing, rohe Milch, Rohmilchkäse (Romadur, Roquefort, Camembert, Brie etc.), Weichkäse, Frischkäse (Feta, Ricotta), Speisen, die nach dem Kochen lange aufbewahrt wurden sowie fertige Sandwichs, kalt geräucherten Schinken wie Parma- und Seranoschinken.

Fertigsalate und verpackte Feinkostprodukte können Bakterien enthalten.

Innereien wie Leber sollte man auch unbedingt meiden. Hier ist die Schadstoffbelastung sehr hoch und es besteht auch die Gefahr einer Überdosierung mit Vitamin A.

Streng vegetarische Kost

Es ist nicht leicht, mit einer rein vegetarischen Ernährung eine ausreichende Zufuhr an Eiweiß, Vitamin B12, Calcium, Eisen und Zink sicherzustellen. Mediziner raten deshalb von einer strikt vegetarischen Ernährung in der Schwangerschaft ab.

Sprechen Sie sich hier bitte mit Ihren Ärzten genau ab.

Leistungssport

Sportarten wie Reiten, Ski fahren, Inline skaten, Tennis, Basketball oder andere Ballspielsportarten sollten vermieden werden.

Kommt es zu einem Unfall, besteht die Gefahr einer vorzeitigen Plazentaablösung. Das starke Hüpfen kann zu einem zu starken Druck auf den Muttermund führen.

Sonnenstudio

In der Schwangerschaft ist beim Sonnenbaden sowohl in freier Natur als auch auf der Sonnenbank Vorsicht geboten. Durch den veränderten Hormonhaushalt verändert sich auch die Pigmentierung der Haut und das Hautkrebsrisiko ist durch regelmäßige Sonnenbankbesuche deutlich erhöht.



Weitere Infos siehe Buch:

Dieses Buch ist nicht nur für Menschen mit MS

- **Kinderwunsch mit Multiple Sklerose**

Von der Planung der Schwangerschaft bis nach der Geburt

Autorin: Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand; Auflage: 1 (28. September 2016)

Taschenbuch: 156 Seiten – 7,99 Euro

Sprache: Deutsch

ISBN-10: 3741273201 und ISBN-13: 978-3741273209

E-Book: ISBN 9783743154964 (5.99 EUR)

Diese Presse darf ausschließlich zu informativen, persönlichen und NICHT-kommerziellen Zwecken verwendet werden. Sie dürfen diese Presse ansehen, drucken, kopieren und weitergeben unter folgenden Bedingungen: Die Presse darf nur verwendet werden für den persönlichen, nicht kommerziellen Gebrauch. Die Presse muss bei einer Kopie oder bei einem Teilausschnitt alle rechtlichen Informationen wie das Originaldokument sowie auch das Copyright-Recht „© 2018 Jutta Schütz“ enthalten. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Sie hat bis heute über 75 Bücher geschrieben und an vielen anderen Büchern mitgewirkt. Zudem hilft sie als Mentorin und Coach vielen Neuautoren bei der Veröffentlichung ihrer Bücher. Als Journalistin schreibt Schütz für viele Verlage und Zeitungen. Ihre Themen sind: Gesundheit, Psychologie, Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man in den Verlagen, auf ihrer Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk.

Pressekontakt:

Jutta Schütz

Achenkamp 0

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

www.die-gruppe-48.net [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 04:58): <http://www.medkom24.eu/node/22960>

Links:



Tipps für die Schwangerschaft

Veröffentlicht auf medcom24 (<http://www.medkom24.eu>)

[1] <mailto:info.schuetz09@gmail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://www.die-gruppe-48.net>