



GYNÄKOLOGISCHE
PRAXISKLINIK
HAMBURG • HARBURG

ERSTE INFORMATIONEN UND NÜTZLICHE TIPPS FÜR
EINE RUNDHERUM GESUNDE SCHWANGERSCHAFT.



SCHWANGERSCHAFTS- ERSTBERATUNG

Ernährung in der Schwangerschaft

Vitamine für Sie und Ihr Baby

Gesundes Leben und sportliche Aktivitäten

Impfung und Schutz vor Erkrankung

GESUNDE ERNÄHRUNG

*Für Schwangere ist dasselbe gesund wie für Nichtschwangere.
Mit diesen **vier** Tipps erhalten Sie mehr Vitamine und Mineralstoffe bei
gleicher Kalorienmenge!*

1

*Zwischendurch und zu jeder Mahlzeit ein bis zwei Gläser trinken.
Am besten kalorienfreie oder kalorienarme Getränke wie Wasser.*

2

*Pro Tag 5 x Gemüse, Salat oder Obst zu sich nehmen.
Dazu zählen natürlich auch Suppen oder Saft.*

3

*Zu jeder Hauptmahlzeit Getreide oder Kartoffeln zu sich nehmen.
Zum Beispiel Brot, Flocken, Reis, Nudeln, Bulgur, Couscous –
am besten Vollkorn. Vollkornbrot enthält im Vergleich zu Weißbrot
gut doppelt so viel Eisen und Magnesium.*

4

*Pro Tag mindestens 3 x Milch oder Milchprodukte zu sich nehmen.
Zum Beispiel eine Scheibe Käse, ein Glas Milch oder ein Becher
Jogurt oder auch Quark.*



FRÜHSTÜCK

Frisches Obst der Saison

+ Müsli / Getreideflocken **+** Milch oder Joghurt

ALTERNATIV

- ▶ Vollkornbrot, Frischkäse, Fruchtaufstrich
- ▶ Brötchen, 1 Scheibe Käse, Obstsalat



MITTAGESSEN

Gebratenes Seelachsfilet

+ Spinat **+** Kartoffelpüree

ALTERNATIV

- ▶ (Vollkorn-) Spaghetti mit Tomatensoße, Salat
- ▶ Gemüseris mit Hähnchenbrustfilet



ABENDESSEN

Tomaten Gurkensalat

+ Vollkornbrot **+** Kräuterquark

ALTERNATIV

- ▶ Tortellini Salat mit Paprika, Möhre und Käsewürfel

VITAMINE UND MINERALSTOFFE



EISEN

Das Kind benötigt Eisen für den Aufbau des Blut- und Muskelfarbstoffes. Zunächst wird das Kind aus Ihren Eisenreserven versorgt, zum Ende der Schwangerschaft können diese erschöpft sein.

Das merken wir an dem Abfall des Hämoglobin-Wertes, den wir bestimmen. In dieser Situation verschreiben wir Ihnen Eisentabletten zum Ausgleich, die Sie morgens NÜCHTERN einnehmen müssen.

MAGNESIUM

Auch Magnesium wird in der Schwangerschaft vermehrt gebraucht. Am Ende der Schwangerschaft bemerken manche Frauen einen Mangel daran, dass sie Wadenkrämpfe bekommen oder die Gebärmutter vermehrt kontraktionsbereit ist. Dann werden wir Ihnen auch Magnesium zur Beruhigung der überempfindlichen Muskulatur verschreiben.

KALZIUM

In vielen Produkten aus Milch, wie Käse, Joghurt, Quark etc. ist Kalzium in ausreichender Menge vorhanden. In der Schwangerschaft ist ein erhöhter Bedarf dadurch gegeben, da das Kind Kalzium für die Knochen und Zahnbildung benötigt.

Falls Sie nicht gern Milchprodukte zu sich nehmen, sollten Sie Ihren Kalziumbedarf auch durch Kalzium Tabletten decken. Diese sind nicht verordnungspflichtig. Eine schwangere Frau benötigt ungefähr 1000mg Kalzium pro Tag. Diese Menge ist zum Beispiel in einem Liter Milch enthalten.

Verzichten Sie während der gesamten Schwangerschaft auf Rohmilchprodukte.

MEDIKAMENTE

Alle Medikamente, die Sie in der Schwangerschaft zu sich nehmen, sollten Sie mit der verordnenden Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.



SPORT

Sport reguliert den Stoffwechsel und schützt Mutter und Kind vor Diabetes und Adipositas, auch im späteren Leben.

Die gewohnte sportliche Aktivität kann fortgesetzt oder ggf. individuell etwas reduziert ausgeübt werden. Generell können Übungen im Fitnessstudio bis zur 30. Schwangerschaftswoche fortgeführt werden (zum Beispiel Gymnastik, Zumba oder Yoga).

Sturz gefährdende Sportarten wie Reiten oder Skifahren, sollten Sie meiden.

Sprechen Sie gerne Ihre behandelnde Ärztin oder Ihren Arzt an!



GENUSSMITTEL

Da jede werdende Mutter ein gesundes Kind zur Welt bringen möchte, ist es selbstverständlich, dass auf alle schädigenden Einflüsse in der Schwangerschaft verzichtet wird.

Das Rauchen sollte mit Bekanntwerden der Schwangerschaft eingestellt werden. Jede Zigarette erhöht die Gefahr, dass das Kind im Wachstum verzögert wird, einen Sauerstoffmangel erleidet oder durch eine vorzeitige Erschöpfung und Verkalkung des Mutterkuchens zu früh geboren wird.

Auf Alkohol sollten Sie verzichten. Jedes Glas Alkohol kann beim Ungeborenen zu schweren Hirnschäden und Wachstumsstörungen führen.

Tee und Kaffee belasten Herz und Kreislauf. Ein bis zwei Tassen Tee oder Kaffee sind vertretbar. Sie sollten allerdings eher auf Früchtetee, Kräutertee oder Mineralwasser und Säfte zurückgreifen. Trinken Sie ausreichend, möglichst 2 bis 3 Liter am Tag.

IMPFEN

Gerade in der Schwangerschaft ist es wichtig, dass ein guter Impfschutz besteht. Wir empfehlen Ihnen und Ihrem Partner zu überprüfen, ob Sie ausreichend gegen Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Grippe geimpft sind.

Ab dem 2. Schwangerschaftsdrittel wird die Gripeschutzimpfung für Schwangere vom Robert-Koch-Institut empfohlen. Idealerweise lassen Sie sich im Oktober und November eines Jahres impfen, vor den zu erwartenden Grippewellen zwischen Januar und März des Folgejahres.

WWW.GYN-PRAXISKLINIK-HARBURG.DE