

## Factsheet

### Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Das Erleben einer Schwangerschaft gehört für viele Frauen zu einer der außergewöhnlichsten Phasen ihres Lebens. Eine Zeit, in der die Gesundheit und das Wohlbefinden des Körpers im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit stehen. Hier einige Tipps, was Sie während der 40 Wochen Wartezeit auf Ihr Kind beachten sollten, um sich rund um gesund und fit zu fühlen:

#### Essen Sie das Richtige

**Regelmäßig essen!** Fünf kleine Mahlzeiten sind besser als drei große!

**Gesund essen!** Essen Sie viel frisches Obst und Gemüse  
Greifen Sie zu Vollkornprodukten statt Weißbrotarten  
Süßigkeiten, Kuchen und Limonade sparsam und maßvoll genießen.

**Gesund trinken!** Trinken Sie mindestens zwei Liter am Tag, vorzugsweise ungesüßte Frucht- und Kräutertees sowie Mineralwasser.

**Wichtige Nährstoffe** Folsäure ist unerlässlich für die Entwicklung eines intakten Nervensystems des Ungeborenen. Folsäure ist in grünem Blattgemüse und Vollkornprodukten enthalten, sollte aber während der Schwangerschaft in Tablettenform eingenommen werden, um den täglichen Bedarf abzudecken.  
Jod benötigen Mutter und Kind für die richtige Funktion der Schilddrüse. Jod ist z.B. in Seefisch und jodiertem Speisesalz enthalten.  
Der Eisenbedarf ist während der Schwangerschaft erhöht. Vor allem Vegetarier sollten zusätzlich Eisenpräparate einnehmen, da Eisen vor allem in Fleisch, aber auch in Blattgemüse enthalten ist.

#### Schluss mit allen Lastern

**Hören Sie mit dem Rauchen auf!** Nikotin kann zu einer Verengung der Blutgefäße in der Gebärmutter führen, wodurch die Versorgung des Kindes mit Nähr- und Sauerstoff erheblich verschlechtert wird.

**Kein Alkohol!** Schon in geringen Mengen kann Alkohol dem Ungeborenen schaden. Regelmäßiger Alkoholkonsum während der Schwangerschaft kann schwerwiegende Behinderungen beim Kind verursachen.

**Suchtprobleme - Lassen Sie sich helfen!** Ihrem Baby zuliebe sollten Sie sich früh genug bei Suchtproblemen helfen lassen. Holen Sie sich frauenärztlichen Rat. Hilfe finden Sie auch bei Beratungsstellen.

#### Lassen Sie es sich gut gehen

**Sport und Bewegung** Sanfter Sport (viel Bewegung an der frischen Luft, Wandern, Rad fahren, Walking, leichtes Joggen) aktiviert den Kreislauf, erhöht die Sauerstoffzufuhr und stärkt die Abwehrkräfte. Auf Sportarten, bei denen Stürze oder heftige Bewegungen einkalkuliert werden müssen (z.B. Ballsportarten oder Ski fahren) sowie Bauchmuskelübungen sollten vermieden werden.  
Bei Blutungen oder starken Kontraktionen sollten sportliche Aktivitäten nur in Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt ausgeübt werden.

**Entspannung** Entspannen Sie sich – mit gezielten Übungen aus Yoga, QiGong, autogenem Training. Das tut Ihnen gut - und der seelischen Entwicklung Ihres Babys auch.

**Sex** Sex in der Schwangerschaft ist aus medizinischer Sicht für das Ungeborene völlig unbedenklich. Bei einer drohenden Frühgeburt, vorangegangenen Fehlgeburten oder einer risikobehafteten Schwangerschaft fragen Sie Ihre Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt nach Rat.