

Dr. med. Friederike Bender
Dr. med. Anna Fischer

Gudrun Mehring
Dr. med. Jennifer Pohle

Dr. med. Juliette Schmid-Lossberg
Dr. med. Stephanie Preschany

Dr. med. Bettina von Seefried
Dr. med. univ. Martina von Watzdorf

Allgemeine Verhaltensmassregeln

Seit der Kenntnis Ihrer Schwangerschaft sollten Sie sich an einige Regeln halten, welche zu Ihrem Wohl und besonders zum Wohl Ihres ungeborenen Kindes beitragen.

Achten Sie auf eine **ausgewogene Ernährung**. Essen Sie regelmässig und über den Tag verteilt. Nehmen Sie neben den Hauptmahlzeiten 1 – 2 Zwischenmahlzeiten bestehend aus Früchten, Gemüse oder Milchprodukten ein. Der Rat «Essen für Zwei» sollte definitiv nicht befolgt werden. Eine Gewichtszunahme bei einem gesunden Ausgangsgewicht beträgt in der Regel 11 – 16 kg.

Nehmen sie 1x täglich ein Multivitaminpräparat und ein **Folsäurepräparat** ein.

Der Verzehr von **rohem Fleisch** (auch Fleischerzeugnisse wie Salami oder Rohschinken) sollte während der Schwangerschaft unterlassen werden. Bei rohem oder nicht durchgebratenem Fleisch kann eine Infektion mit dem Parasiten Toxoplasma Gondii erfolgen, welcher das Kind schwerwiegend schädigen könnte. Achten Sie ebenfalls bei der Zubereitung von rohem Fleisch auf peinliche Händehygiene.

Roher Fisch (beispielsweise in Sushi) kann schnell verderben, welcher zu Magen-Darm-Verstimmungen führen kann. Für das Kind ist dies grundsätzlich nicht schädlich.

Rohmilchprodukte können mit geringer Wahrscheinlichkeit den gefährlichen Erreger Listeria monocytogenes (Listerien) enthalten. Meiden Sie den Verzehr von Weichkäse aus Rohmilch, egal ob von der Kuh, dem Schaf oder der Ziege.

Verzichten Sie auf jegliche **Suchtmittel** (Nikotin, Drogen, Alkohol), und reduzieren Sie Ihren Kaffeeconsum auf max. 3 **Kaffees** pro Tag.

Wenn keine besonderen Probleme vorliegen, können **sportliche Aktivitäten** sowie die **Sexualität** während der Schwangerschaft wie gewohnt fortgesetzt werden. Falls ein Risiko während der Schwangerschaft besteht, besprechen Sie dies mit Ihrer Frauenärztin.

Vor dem Antritt einer **Flugreise** sollten Sie kurz mit Ihrer Frauenärztin besprechen, ob Sie etwas für die Reise benötigen. Man sollte Reisen in Gebiete ohne ärztliche Versorgung, mit grossem Infektionsrisiko und ungewohnten Klimabedingungen meiden.

Dr. med. Friederike Bender
Dr. med. Anna Fischer

Gudrun Mehring
Dr. med. Jennifer Pohle

Dr. med. Juliette Schmid-Lossberg
Dr. med. Stephanie Preschany

Dr. med. Bettina von Seefried
Dr. med. univ. Martina von Watzdorf

Vergewissern Sie sich vor jeder **Medikamenteneinnahme**, dass dabei keine Komplikationen für Ihr Ungeborenes bestehen.

Häufig stellt sich die Frage, ob **Haarefärbemittel** oder **Nagellack** schädigend auf das Kind wirken. Bis anhin konnten keine Schädigungen durch die üblich verwendeten Chemikalien nachgewiesen werden. Man sollte darauf achten, die direkte Einatmung dieser Stoffe zu vermeiden.