

Mythen

„Während der Schwangerschaft kann ich für zwei essen“

Der Energiebedarf ist mit ca. 10 % in den letzten Monaten nicht wesentlich erhöht. Der Körper stellt sich um und arbeitet effizienter. Der Bedarf an Mineralien und Vitaminen wie Folsäure, Jod und Eisen steigt jedoch bereits vor bzw. ab Beginn der Schwangerschaft deutlich an.

„Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“

Jeder Tropfen Alkohol dringt ungefiltert durch die Placenta zum Kind. Es schädigt nachweislich das zentrale Nervensystem und kann zu Organschäden sowie Fehlbildungen führen.

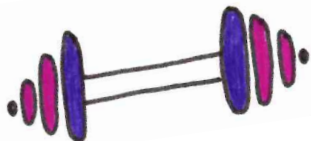
„Kein Koffein während der Schwangerschaft“

Geringe Mengen Koffein haben keine negativen Auswirkungen auf das Neugeborene. Die EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) empfiehlt max. 200 mg pro Tag (ca. 2 Tassen).



„Sport ist Mord“

Regelmäßige Bewegung fördert das Wohlbefinden und hat daher keinen negativen Einfluss. Das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck wird gesenkt.



Haben Sie Fragen?

Kontaktieren Sie uns:

Sana Bildungszentrum für Gesundheitsberufe

Hebammenschule Hameln

Ulrike Voigt, Kursleitung

Telefon 05151 97 1333

E-Mail ulrike.voigt@sana.de

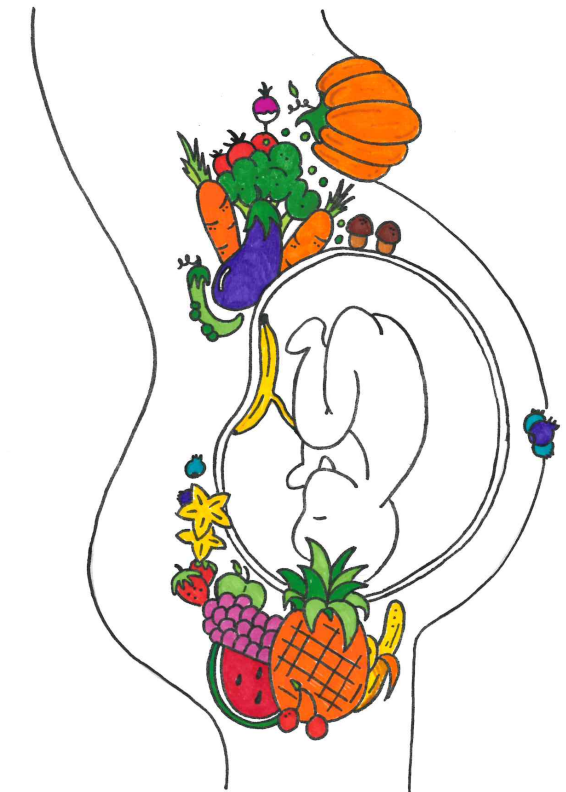
Kontakt zu freiberuflichen Hebammen in Hameln-Pyrmont

www.hebammen-hameln-pyrmont.de

Impressum:

Sana Bildungszentrum für Gesundheitsberufe
Hebammenschule Hameln Kurs 23

Zeichnungen von Frau Jessica Finke



Gesund und fit durch die Schwangerschaft

Lassen Sie sich von den Hebammenschülerinnen Kurs 23 der Hebammenschule Hameln inspirieren...

Sana Klinikum Hameln-Pyrmont

Akademisches Lehrkrankenhaus der
Medizinischen Hochschule Hannover

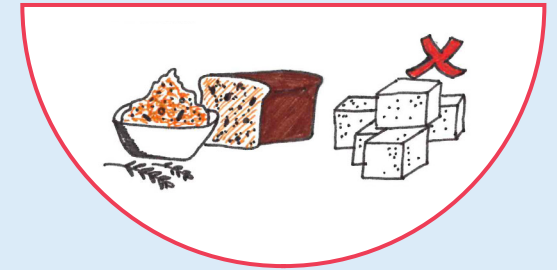
Saint-Maur-Platz 1 | 31785 Hameln
Telefon 05151 97 0 | Telefax 05151 97 1155
E-Mail: info@sana-hm.de | www.sana-hm.de



Guter Start in die Geburt: Weniger ist mehr!

Neuere Untersuchungen zeigen, dass ein stabiler Blutzuckerspiegel in den letzten Schwangerschaftswochen die Bildung und Wirkung von Hormonen verbessert, die für den Geburtsbeginn wichtig sind.

Empfehlenswert ist daher, mindestens in den letzten 4-6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin Vollkornprodukte und ballaststoffreiche Gemüse zu bevorzugen und Weißmehl- sowie zuckerhaltige Produkte zu reduzieren.



Ernährung in der Schwangerschaft

Grundlagen für eine gesunde Ernährung

- Regelmäßige Mahlzeiten
- Nährstoffreiche Ernährung
- Ausgewogene & abwechslungsreiche Kost
- Regelmäßige Bewegung

Wie ernähre ich mich ausgewogen & abwechslungsreich?



Häufig:

- Kalorienarme Getränke (Wasser, ungesüßter Tee)
- Gemüse & Obst 5 Portionen pro Tag
- Getreideprodukte (am besten Vollkorn) & Kartoffeln

Wenig:

- Tierische Lebensmittel
- Milch & Milchprodukte 1 Portion pro Tag
- Fleisch 2-3 Portionen pro Woche
- Fisch 1-2 Portionen pro Woche

Selten:

- Süßigkeiten & fettreiche salzige Knabberien

Ergänzend:

- Pflanzliche Öle mit hohem Anteil an Omega-3-Fettsäuren (z.B. Wallnuss-, Lein- & Sojaöl)
- Natives Olivenöl (enthält viele ungesättigte Fettsäuren)



Schwangerschaftsbeschwerden lindern

Eisenmangel

- Eisenreiche pflanzliche Lebensmittel (z. B. grünes Gemüse, Vollkornprodukte)
- Fleisch 2-3 Portionen pro Woche

Die Eisenaufnahme kann durch gleichzeitige Zufuhr von Vitamin C z. B. O-Saft unterstützt werden.



Hämorrhoiden/Verstopfung

- Reichlich trinken (z.B. Wasser, ungesüßter Tee)
- Ballaststoffreiche Ernährung (z. B. Vollkornprodukte, Obst, Gemüse)
- Bewegung

Bei starker Verstopfung helfen z. B. Trockenfrüchte, Sauermilchprodukte, Sauerkraut/-saft, Flohsamenschalen.

Heißhunger

- Regelmäßige kleine Mahlzeiten

Sodbrennen/Völlegefühl

- Mehrere kleine Mahlzeiten gründlich kauen
 - 1 TL Vollkornhafer, Mandeln
 - Vor dem Hinlegen nichts essen
 - Mit erhöhtem Kopfende schlafen
- Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze und saure Säfte fördern Sodbrennen.

Ödeme

- Reichlich trinken (z.B. Wasser, ungesüßter Tee)
- Kaliumreiche Ernährung (z.B. Gemüse, besonders Tomaten, Kartoffeln, Obst, Hülsenfrüchte, Fleisch)

Infektionen denen Schwangere vorbeugen sollten: Toxoplasmose, Listeriose und Salmonellen

Um eine Infektion möglichst auszuschließen, sollten u. a. folgende Lebensmittel gemieden werden:

Fleisch & Fleischerzeugnisse

- Rohe Wurst- und Fleischwaren (z.B. Hackfleisch, Salami oder Rohschinken)

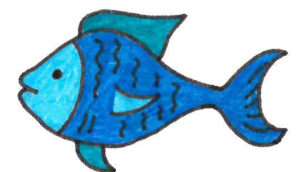


Michprodukte, Käse & Ei

- Rohmilch
- Käsesorten aus Rohmilch (z.B. Limburger, Harzer)
- Eingelegter Käse oder Frischkäse (z.B. Feta)
- rohe/halbgekochte Eier

Fisch, Fischerzeugnisse & Meeresfrüchte

- Sushi, Austern, geräucherter Fisch



Backwaren, Desserts & Eiscreme

- Nicht hitzebehandelte Eiprodukte (z.B. Konditorwaren, Mayonnaise)

Gemüse, Blattsalat & Obst

... sollte vor dem Verzehr gründlich abgewaschen, geschält bzw. gekocht werden.