

# Ratgeber für die Zeit der Schwangerschaft

**Wie soll ich mich ernähren?**

**Wie viel Sport ist noch gesund?**

**Dürfen auch Schwangere reisen?**

**Wie helfe ich mir bei leichten Erkrankungen selbst?**

**Gibt es Medikamente, die ich bedenkenlos einnehmen kann?**

## Ausgewogene Ernährung

Die Vorstellung, dass eine schwangere Frau «für zwei» essen müsse, stimmt so nicht. Während den ersten drei Monaten der Schwangerschaft besteht kein erhöhter Energiebedarf. Erst ab dem 4. Monat werden pro Tag rund 250 kcal mehr benötigt. Dazu kommt gleichzeitig ein erhöhter Eiweissbedarf. Durch die Wahl sinnvoller eiweisshaltiger Zwischenmahlzeiten kann dieser Mehrbedarf problemlos gedeckt werden. Am besten, Sie ernähren sich möglichst abwechslungsreich und ausgewogen.

Anhand Ihrer Gewichtsentwicklung können Sie gut abschätzen, ob Sie sich während Ihrer Schwangerschaft angemessen ernähren. Eine Gewichtszunahme infolge der Schwangerschaft setzt ungefähr in der 12. Woche ein. Normalgewichtige Frauen (BMI 19 bis 25) nehmen ab der 12. Woche in der Regel 0.4 kg pro Woche zu, untergewichtige Frauen (BMI unter 19) sollten darauf achten, dass sie ab der 12. Woche 0.5 kg zulegen können, während für übergewichtige Frauen (BMI über 25) ab der 12. Woche eine wöchentliche Zunahme von 0.3 kg oder weniger ideal wäre.

Wenn Sie sich ausgewogen ernähren, werden Sie mit ausreichend Kalzium, Eisen, Magnesium sowie mit den Vitaminen A, C und D versorgt. In welchen Lebensmitteln Sie diese für Sie wichtigen Vitamine und Mineralstoffe finden, entnehmen Sie bitte der Website des Bundesamtes für Gesundheit (BAG).

[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

Ein besonderes Augenmerk gilt der **Folsäure**. Sie ist wichtig bei der Zellbildung. Folsäure spielt bereits vor der Schwangerschaft eine bedeutende Rolle. Die optimale Versorgung sollte bereits zwei Monate vor der Empfängnis gewährleistet sein. Bei ungenügender Reserve ist das Risiko für einen Neuralrohrdefekt des ungeborenen Kindes (offener Rücken oder Bauch) stark erhöht. Die Einnahme eines Folsäuresupplements wird deshalb schon vor der Schwangerschaft empfohlen (mindestens 0.4 mg Folsäure pro Tag).

## Genügend trinken

Sowohl schwangere als auch stillende Frauen haben einen erhöhten Bedarf an Kalzium und Magnesium. Anstatt diese Mineralstoffe in Form von Tabletten zu sich zu nehmen, können Sie auch einfach Mineralwasser trinken (möglichst stilles Wasser ohne Kohlensäure). Damit ergänzen Sie Ihre Mahlzeiten wirkungsvoll und sorgen erst noch dafür, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen.

## Freizeitaktivitäten und Sport: Nur nicht übertreiben!

Insgesamt haben sportliche Aktivitäten positive Auswirkungen auf den mütterlichen Organismus. Sie führen zu grösserer Fitness, guter Körperhaltung und tragen zur Reduktion von Rückenschmerzen bei. Nachteilig sind die Sturz- und Verletzungsgefahren bei allen Sportarten, die Balance erfordern oder auch bei Teamsportarten. Leistungssport ist wegen der Erhöhung der Körpertemperatur vor allem in der Organbildungsphase bis zur 12. SSW nicht zu empfehlen.

Passen Sie die Sportart und die Trainingsintensität Ihrem Zustand an. Vermeiden Sie Überanstrengungen – gehen Sie nicht über 150 Herzschläge pro Minute. Beginnen Sie nicht ausgerechnet in der Schwangerschaft mit einer neuen Sportart – oder wenn, nur nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

# Sportarten und Freizeitaktivitäten im Überblick

## **Aerobic**

Stellen Sie auf ein sanftes Aerobic-Programm um. Informieren Sie Ihre Instruktorin/Ihren Instruktor über Ihre Schwangerschaft, damit sie oder er das bei der Planung Ihres Trainings berücksichtigen kann.

## **Bergsteigen**

Bergsteigen ist im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel durchaus möglich. Gehen Sie aber nicht innert einem Tag über 2000 Höhenmeter. Lassen Sie sich Zeit, um sich an die Höhe zu akklimatisieren und schützen Sie sich vor starker Sonneneinstrahlung.

## **Golf**

Golf ist Ausdauertraining pur – dies erst noch an der frischen Luft. Allerdings sollten Sie sich nicht auf ein Turnier einlassen. Vorsicht ist beim Abschlag geboten: Er stellt eine zusätzliche Belastung für den Lendenwirbelbereich dar.

## **Joggen**

Beim Joggen ist es generell empfehlenswert, das Trainingsprogramm zu reduzieren. Für schwangere Frauen besonders wichtig sind gute Laufschuhe. Ab dem sechsten Monat sollten Sie auf Walking umsteigen.

## **Krafttraining**

Beim Krafttraining gilt während der Schwangerschaft grundsätzlich: Weniger Gewicht, mehr Wiederholungen. Lassen Sie sich durch Ihre Instruktorin ein spezielles Programm zusammenstellen.

## **Pilates**

Pilates sieht in der Schwangerschaft eine Reihe von Übungen vor, die vor allem zur Stärkung der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur beitragen. Diese Übungen sollten jedoch dem Fortschritt Ihrer Schwangerschaft angepasst sein und nur unter Anleitung eines speziell geschulten Pilatetrainers erfolgen.

## **Powerplate**

Eine Schwangerschaft gilt als Kontraindikation für die Benützung eines Powerplate-Geräts, da sich die erzeugten Schwingungen auch auf Ihr Kind übertragen.

## **Radfahren**

Ist empfehlenswert, solange Sie nicht an Querfeldeinrennen teilnehmen. Von grossen Touren allerdings ist abzusehen.

## **Reiten**

Reiten ist eine Sportart mit erheblicher Sturzgefahr und daher in der Schwangerschaft zu vermeiden.

## **Sauna**

Gegen gelegentliche Saunabesuche in der Schwangerschaft ist nichts einzuwenden. Zu empfehlen wäre schwangeren Frauen jedoch folgende Verhaltensregel: Ein Gang weniger, eine Stufe tiefer und ein paar Grad weniger. Auch auf einen stabilen Kreislauf und auf eine genügende Flüssigkeitszufuhr ist zu achten. Bei vorzeitigen Wehen sollte auf Saunagänge verzichtet werden, da die Wehentätigkeit dadurch weiter angeregt werden kann.

## **Schwimmen**

Schwimmen ist ein optimaler Sport in der Zeit der Schwangerschaft.

## **Skifahren, Snowboarden und Schlitteln**

Diese Schneesportarten sind nicht empfehlenswert wegen der Sturz- und Kollisionsgefahr.

## **Skilanglauf**

Ausdauersportarten wie der Langlauf sind auch in der Schwangerschaft empfehlenswert. Hier gilt ebenfalls: Lust vor Leistung, das heisst: nicht übertreiben!

## **Tauchen**

Obwohl der eindeutige wissenschaftliche Nachweis über eine schädigende Wirkung des Tauchens in der Schwangerschaft fehlt, gilt für schwangere Frauen die Empfehlung, das Tauchen zu unterlassen. Dies begründet sich in den schwankenden Druck- und Gasverhältnissen, denen Ihr Kind ausgesetzt ist und die es nicht kompensieren kann. Schnorcheln gilt als ungefährlich.

## **Tennis**

Beim Tennis handelt es sich um eine Sportart, bei der es häufig zu abrupten Richtungswechseln, raschem Abstoppen und schnellem Beschleunigen kommt. Diese Bewegungen sind v.a. im 2. und 3. Schwangerschaftsdrittel zu vermeiden.

## **Walking**

Während der Schwangerschaft können Sie gefahrlos walken. Rollen Sie die Füsse gut ab und passen Sie die Trainingsintensität Ihrem Befinden an.

## Wandern

Wandern wird in der Schwangerschaft grundsätzlich empfohlen, da es zu einer besseren Durchblutung der Beine führt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert, solange man unterhalb von 2500 Meter ü. M. bleibt. Wichtig sind bequeme Schuhe, die Trittsicherheit garantieren, und ausreichender Sonnenschutz. Von Extremsport und alpinem Klettersport ist jedoch abzuraten.

## Yoga

Unter dem viel benutzten Begriff «Yoga» werden heute allerlei mehr oder weniger verschlungene Dehn- und Kräftigungspraktiken für den Körper verstanden. Speziell für Schwangere gibt es Yogaübungen, die zum Ziel haben, den Körper auf die Geburt vorzubereiten. Diese sind in der gesamten Schwangerschaft bedenkenlos anwendbar.

siehe auch: [www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)

# Reisen – zur richtigen Zeit an den richtigen Ort

Auch in der Schwangerschaft können Sie mobil bleiben. Sie tun aber gut daran, gewisse Bedingungen zu berücksichtigen. Dabei unterscheiden sich Ihre Möglichkeiten und allfällige Einschränkungen während den verschiedenen Schwangerschaftsphasen.

## Frühschwangerschaft

(erstes Trimenon, bis zur 12. Schwangerschaftswoche)

Vor einer längeren Reise sollte durch Ultraschall gesichert sein, dass die Schwangerschaft intakt ist und in der Gebärmutter liegt. Dadurch wird vermieden, dass Sie während einer Reise von einer Eileiterschwangerschaft oder von einem Abortgeschehen überrascht werden.

Bei Risiken ist Reisen generell nicht empfohlen, abgesehen von kurzen Inland- oder Europareisen an Orte, wo eine gute medizinische Versorgung gewährleistet ist. Zu den Risiken zählen: Zwillingsschwangerschaft, vorliegende Plazenta, Wachstumsrückstand, Blutungen oder vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft, vorzeitige Muttermundsreifung oder Frühgeburt in der Vergangenheit.

## Mittleres Schwangerschaftsdrittel

(zweites Trimenon, 12 bis 24. Schwangerschaftswoche)

Dies ist der ideale Zeitpunkt zum Reisen.

## Spätschwangerschaft

(drittes Trimenon, ab der 25. Schwangerschaftswoche):

Reisen in Höhen über 2500 Meter ü. M. sind nur nach längerer Anpassungszeit empfehlenswert.

## Verkehrsmittel

Entscheiden Sie sich jeweils für das Verkehrsmittel, das Ihnen am wenigsten Stress verursacht

### Flugzeug

Der Druck in der Flugzeugkabine entspricht ungefähr demjenigen am Boden auf GJEE m Höhe. Das ist für schwangere Frauen in der Regel gut verträglich. Langes Sitzen im Flugzeug kann zu Thrombosen führen und die trockene Luft zur Austrocknung der Atemwege. Daher wird empfohlen, sich möglichst jede Stunde einmal alle Gliedmassen zu bewegen, Kompressionsstrümpfe zu tragen und wiederholt genügend zu trinken. Erkundigen Sie sich auf jeden Fall bei Ihrer Fluggesellschaft, welche Bestimmungen gelten.

### Bahn

Die Bahn ist das ideale Verkehrsmittel. Sie bringt Sie stressfrei an Ihr Ziel und bietet Ihnen jederzeit die Möglichkeit, sich zu bewegen.

### Auto

Autofahren, vor allem selbst fahren, bedeutet oft Stress.

Schwangere Frauen verursachen mehr Unfälle als die Normalbevölkerung! Vergessen Sie auf jeden Fall nicht, sich stets anzugurten. Sorgen Sie dafür, dass die Sicherheitsgurte nicht direkt über Ihren Bauch, sondern unterhalb davon und zwischen den Brüsten hindurch führt.

# Vorsicht vor Toxoplasmose

Vorsicht vor Toxoplasmose! Diese Krankheit wird durch mikroskopisch kleine Parasiten verursacht, die in rohem Fleisch oder in Katzenkot vorkommen. Bei schwangeren Frauen kann Toxoplasmose Fehlbildungen am ungeborenen Kind verursachen. Doch vor einer Toxoplasmose-Infektion können Sie sich weitgehend schützen.

Rund ein Drittel der Bevölkerung wird im Laufe des Lebens mit Toxoplasmose angesteckt, meistens ohne dass Krankheitssymptome auftreten. Wenn eine Frau während der Schwangerschaft angesteckt wird, kann die Infektion auch auf das ungeborene Kind übertragen werden. In seltenen Fällen kann dies beim Kind zu Augentzündungen und Hirnschäden führen.

## Wie kann ich mein Kind im Mutterleib schützen?

Es gibt zwar Medikamente mit einer gewissen Wirksamkeit gegen den Parasiten. Diese vermögen allerdings die Übertragung auf das Kind oder Symptome beim Kind nicht zu verhindern. Eine Diagnostik oder Therapie der Infektion während der Schwangerschaft ist deshalb nicht hilfreich. Sie können das Risiko einer Toxoplasmose-Erkrankung für Ihr Kind verkleinern, indem Sie durch einige einfache Vorsichtsmassnahmen die Wahrscheinlichkeit reduzieren, dass Sie sich während der Schwangerschaft mit dem Parasiten anstecken.

## Worauf achte ich im Haus, Garten, Beruf? Wenn ich eine Katze halte?

Bei Katzen kann sich der Parasit im Darm vermehren und deshalb mit dem Kot ausgeschieden und in der Umwelt deponiert werden. Auch wenn das daraus resultierende Ansteckungsrisiko als eher gering eingestuft wird, ist es dennoch sinnvoll, die Hände nach dem Anfassen von Sand oder Erde und nach dem Verarbeiten von frischem Gemüse stets zu waschen. Geben Sie Ihrer Katze kein rohes Fleisch, sondern Büchsenfutter. Das Katzenkistchen soll nicht in der Küche stehen. Tragen Sie Gummihandschuhe zum Reinigen der Katzentoilette und waschen Sie sich auch danach die Hände. Eine gute Handhygiene ist auch wichtig, wenn Sie in der Landwirtschaft, in einem Restaurationsbetrieb, in einem Blumengeschäft oder in einer Kleintierhandlung arbeiten.

# Vorsicht vor Listeriose

Auch gegen eine Erkrankung an Listeriose sollten Sie sich als schwangere Frau schützen! Listeriose ist eine bakterielle Infektion, die bei schwangeren Frauen schwere Folgen haben kann. Beim ungeborenen Kind kann Listeriose zu Fehlbildungen führen, bei der schwangeren Mutter zu einem Abort. Doch keine Panik! Auch gegen Listeriose können Sie sich mit geeignetem Verhalten schützen.

Die Listeriose ist eine Infektionskrankheit, die insbesondere Wiederkäuer, z. B. Kühe, befällt. Sie kann aber auch auf Menschen übertragen werden, vor allem beim Verzehr von Rohmilchprodukten, wie Weichkäse. Seltener erfolgt die Übertragung durch andere Lebensmittel, wie rohes Fleisch, Fisch, Gemüse, oder durch den Kontakt mit erkrankten Tieren. Der Erreger ist ein Bakterium mit der Bezeichnung *Listeria monocytogenes*. Dieses kommt weltweit vor, ist recht widerstandsfähig und kann sich auch bei Kühlschranktemperaturen vermehren. Listerien überstehen sogar Tiefgefrieren und Trocknen, werden aber durch die Hitze beim Kochen, Braten, Sterilisieren und Pasteurisieren abgetötet.

siehe auch: [www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)