

AUFKLÄRUNG SCHWANGERSCHAFT

ESSEN IN DER SCHWANGERSCHAFT



- ✓ Kein rohes Fleisch (keine rohe Wurst, Innereien, nichts Geräuchertes). Alles immer gut durchgaren!
- ✓ Keine Rohmilchprodukte
- ✓ Vorsicht bei Getränken mit hohem Zuckergehalt.
- ✓ Jod- und Folsäurebedarf sind in der Schwangerschaft erhöht (jodhaltiges Salz, Vollkornprodukte, Obst, Gemüse)
- ✓ Gewichtszunahme in der Schwangerschaft, ideal ca. 10–15 Kg
- ✓ Kein Alkohol, kein Nikotin!
- ✓ Bitte ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um den Kreislauf zu unterstützen.

REISEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

- ✓ Zwischen der 12. und 32. Schwangerschaftswoche ist es günstig zu reisen
- ✓ Ideale Reiseziele sollten wenig Temperaturschwankungen aufweisen.
- ✓ Erforderliche Impfungen beachten; nicht alle Impfungen sind in der Schwangerschaft möglich.
- ✓ Beachten Sie die Gefahr einer Thrombose bei Langstreckenflügen





SPORT IN DER SCHWANGERSCHAFT

- ✓ Sportliche Betätigungen mit Verletzungsrisiko sind zu meiden!
- ✓ Keine Kampfsportarten und kein Tauchen in der Schwangerschaft!
- ✓ Grundsätzlich ist Sport in der Schwangerschaft unbedenklich.

SAUNA IN DER SCHWANGERSCHAFT

- ✓ Es besteht keine Kontraindikation bei kreislaufstabilen Schwangeren.
- ✓ Bitte beachten Sie die ausreichende Flüssigkeitszufuhr!



SEXUALITÄT IN DER SCHWANGERSCHAFT

- ✓ Sex während der Schwangerschaft ist völlig unbedenklich. Das Risiko einer Frühgeburt ist nicht erhöht.