

W I N T E R T H U R

FRAUENPRAXIS

Allgemeine Empfehlungen für schwangere Frauen:

- Einnahme von Folsäure mindestens 0.4mg (=400ug) täglich bis zur abgeschlossenen 12. Schwangerschaftswoche zusätzlich zur Nahrung; Ihre Aerztin informiert Sie, falls Sie eine höhere Folsäuredosierung brauchen. Ein Multivitaminpräparat ist bei vielseitiger Ernährung nicht nötig.
- Vermeiden Sie tierische Rohprodukte wie Rohmilch, rohe Eier, rohes Fleisch und rohen oder geräucherten Fisch.
- Vermeiden Sie Weich- und Halbhartkäse, insbesondere Schimmelkäse; unbedenklich ist Hartkäse (auch aus Rohmilch), pasteurisierter Frischkäse oder Mozzarella. Nach Erhitzen darf jeder Käse genossen werden.
- Fisch 1-2x pro Woche ist ein wichtiger Nahrungsbestandteil. Falls Sie keinen Fisch essen, ist die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren empfohlen.
- Konsumieren Sie nur pasteurisierte, hochpasteurisierte oder UHT Milch und Milchprodukte.
- Konsumieren Sie keinen Alkohol und rauchen Sie nicht.
- Trinken Sie nicht mehr als 2-3 Tassen Kaffee oder Schwarztee pro Tag, verzichten Sie auf Energy Drinks.
- Benutzen Sie jodiertes Salz (Jurasalz).
- Achten Sie auf eine gute Küchenhygiene mit gründlichem Waschen von Früchten und Gemüse, Hände waschen vor und nach der Zubereitung einer Mahlzeit und ebenso vor dem Essen.
- Waschen Sie die Hände nach Kontakt mit Katzen und ziehen Sie zur Reinigung der Katzentoilette Handschuhe an.
- Sport kann in der Schwangerschaft gut weiter betrieben werden, jedoch kein Wettkampfsport, keine Kampfsportarten, kein Gerätetauchen, kein Sport mit hohem Verletzungsrisiko.
- Aufenthalte bis 2500 Meter über Meer sind unbedenklich. Flugreisen sind grundsätzlich möglich. Besprechen Sie Ihre Reisepläne mit Ihrer Aerztin.
- Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer Dentalhygienikerin oder Ihrer Zahnärztin für eine Kontrolle (in der Schwangerschaft sind Zahnfleischentzündungen häufiger).