



Drogerie Naturheilmittel

Rachel Dreier

Kernstr. 1, 3067 Boll
Tel./Fax 031 839 00 22
info@drebo.ch www.drebo.ch
CHE-106.700.680 MWST



Tipps für Schwangere

Die Schwangerschaft muss keine Zeit der Entbehrung sein. Viele Frauen fühlen sich sogar ganz besonders wohl, haben eine schöne Haut und sehen ganz einfach "blühend" aus. Trotzdem sollten Schwangere auf einige Dinge achten, die vor allem Ernährung und Verdauung betreffen.

Viele Ballaststoffe und ausreichend Flüssigkeit

- Die während der Schwangerschaft häufig auftretende Verstopfung (Obstipation) lässt sich dadurch vermindern, dass genügend Ballaststoffe (Vollkornbrot, Gemüse, Früchte) und ausreichend Flüssigkeit (mehr als zwei Liter täglich) aufgenommen wird. Besonders wirkungsvoll bei hartnäckiger Verstopfung ist Dörrobst (getrocknete Aprikosen, Zwetschgen oder Feigen). Eisenpräparate fördern die Verstopfung!
- Auf den Verzehr von rohem Fleisch (besonders Schweinefleisch), rohen Eiern und Rohmilchprodukten sollte während der Schwangerschaft vorsichtshalber verzichtet werden. Zwar ist die Wahrscheinlichkeit einer Infektion mit Listerien und Toxoplasmen relativ gering, die Folgen können aber fatal sein. Ganz allgemein sollte vermehrt auf Hygiene geachtet werden.

Nicht für zwei essen

- Hormonell bedingte Heisshungerattacken führen häufig zum Verzehr größerer Nahrungsmengen. Durch die Einnahme mehrerer kleiner Mahlzeiten lässt sich das bei Schwangeren vermehrt auftretende Sodbrennen (Reflux) mindern. Faserreiche Produkte sollten fetten Speisen vorgezogen werden. Kohlensäurehaltige Getränke sollten durch solche ohne Kohlensäure ersetzt werden. Das Hinlegen unmittelbar nach dem Essen sollte vermieden werden.
- Viel Bewegung ist auch während einer Schwangerschaft zu empfehlen. Sie fördert die Blutzirkulation, lockert Verspannungen und verbessert die Stimmungslage. Erlaubt sind alle Sportarten, bei denen sanfte Bewegungsabläufe dominieren, wie Schwimmen, Gymnastik, Radfahren und Wandern. Zudem vermindert regelmässige Bewegung die Tendenz zur Verstopfung.
- Der völlige Verzicht auf alle tierischen Produkte (strikt Vegetarismus, Veganer) birgt Gefahren in sich. Der Mangel an hochwertigem Eiweiss, Kalzium, Eisen, Vitaminen und gewissen essentiellen Fettsäuren kann Mangelerscheinungen hervorrufen. Werden Eier und Milch in genügenden Mengen konsumiert ist eine ausgewogene Ernährung grundsätzlich möglich. Allerdings muss die Eisenzufuhr genau beobachtet werden.
- Obwohl geringe Mengen Alkohol (ein Glas Wein pro Tag) kaum schädliche Wirkung auf das Ungeborene haben, ist während der Schwangerschaft vorsichtshalber ganz auf Alkohol zu verzichten. Dasselbe gilt auch für Nikotin.
- Der Konsum koffeinhaltiger Getränke sollte auf zwei Tassen Kaffee beschränkt werden. Übermässiger Konsum führt zur unnötigen Kreislaufbelastung des Kindes.
- Übelkeit und Erbrechen treten bei Schwangeren sehr häufig auf und sind nichts ungewöhnliches. Manchmal nützt es vor dem Aufstehen etwas kleines zu sich zu nehmen (Zwieback, Brot, Tee), andernfalls können auch homöopathische Mittel oder Spagyrik helfen.
- Bestehen Verdauungsbeschwerden, wie Blähungen und Völlegefühl sollten verursachende Nahrungsmittel (Bohnen, Zwiebeln, Lauch, Kohl) gemieden werden. Gewisse Teesorten (Fencheltee oder Kümmeltee) lindern die Beschwerden.
- Wenn Sie Fragen haben, wir beraten Sie gerne.