

Schwangerschaft: Gesundheit für Mutter und Kind

Während der Schwangerschaft wird die Gesundheit von Mutter und Kind durch den Frauenarzt überwacht.

Zu beachten:

Ernährung:

Ausgewogene Ernährung. Schwangere haben einen erhöhten Bedarf an Eisen. Nahrungsergänzungen können bei Bedarf verschrieben werden.

Sport:

Keine Stöße und Erschütterungen! Kreislaufunterstützende Maßnahmen werden empfohlen (Spazieren gehen, Schwimmen, ...)

Medikamente/Krankheiten:

Alle Arzneimittel müssen unbedingt mit dem Arzt abgesprochen sein um Missbildungen zu vermeiden.

Alkohol/Rauchen:

Geringe Mengen können bereits geistige und körperliche Schäden beim Embryo verursachen!!

Reisen:

Anstrengende Reisen werden nicht empfohlen. Langes Sitzen, Flüge, heißes Klima stellen Risiken für die Schwangerschaft dar.