

## SCHWANGERSCHAFT

Eine (sicherlich nicht vollständige) Liste über Dinge, die sich positiv (Ja-Liste) auf die werdende Mama und ihr ungeborenes Kind oder eben tendenziell negativ (Nein-Liste) auswirken können. Dieses Handout ist rein informativ zu verstehen und ersetzt in keinster Weise den Besuch beim behandelnden Arzt und oder das Gespräch mit der Hebamme etc.

### JA

- Folsäure, ev. Eisen & Vit. B12
- Gesunde, vollwertige Mischkost ( viel Gemüse, möglichst regional, saisonal, biologisch)
- Genügend trinken (v.a. Wasser, mind.1.5-2 l / Tag)
- Genug Bewegung an der frischen Luft
- Genügend Schlaf & Ruhe
- Stressfreie Auseinandersetzung mit den Themen Vorsorgeuntersuchungen, Geburt (wo, wie, mit wem), Impfungen nach der Geburt, etc. →Wichtig ist hier, frühzeitig eine Hebamme zu finden, welche dich auf diesem Weg und den Entscheidungsfindungen begleiten kann.
- Folgende Nahrungsmittel sind gut: alle dunkelgrünen Salate und Gemüsesorten, Wurzelgemüse (rote Beete, Sellerieknollen, Süsskartoffel, Kartoffel, Karotte,..), Fisch und Fleisch (bio!), Ei (bio!), Mandeln, Walnüsse, ungeschwefelte Trockenfrüchte  
->ich plädiere grundsätzlich für biologische Nahrung, da es respektvoller und gesünder ist für alle Lebewesen und die Umwelt. Bei tierischen Nahrungsmitteln ist es umso wichtiger, da bei konventioneller Tierhaltung viele Medikamente (Hormone, Antibiotika, etc.) zum Einsatz kommen und die dann über den Konsum in das menschliche System mit übergehen.
- Folgende Kräutertees sind günstig für:  
Kamille, Fenchel : Verdauung  
Himbeerblätter: ab dem 2.Trimester regelmässig getrunken bereitet er auf die Geburt vor (Bestandteil vieler im Handel erhältlicher Schwangerschaftstees)  
Lavendel, Melisse, Passionsblume, Orangenblüte, Haferstroh: beruhigen das Gemüt
- Schwangerschaftsyoga
- Meditation
- Viel in der Natur sein

## SCHWANGERSCHAFT

Eine (sicherlich nicht vollständige) Liste über Dinge, die sich positiv (Ja-Liste) auf die werdende Mama und ihr ungeborenes Kind oder eben tendenziell negativ (Nein-Liste) auswirken können. Dieses Handout ist rein informativ zu verstehen und ersetzt in keinster Weise den Besuch beim behandelnden Arzt und oder das Gespräch mit der Hebamme etc.

### NEIN

- Rauchen
- Alkohol
- Kaffee, Schwarztee , Süssgetränke (Cola, etc) : möglichst meiden
- Energy drinks (enthalten viel Koffein und Zucker)
- Folgende Nahrungsmittel sind ganz zu meiden:  
rohes Fleisch (Tartar, Mettwurst, Salami,..) und Fisch (Sushi),  
Schimmelpilze (Roquefort, Gorgonzola, Camembert,..),  
rohe Eier (Desserts, Mayonnaise, Sauce Hollandaise, selbstgemachte Glace)
- Folgende Nahrungsmittel sollten eher gemieden werden :  
allergisierende Nahrungsmittel wie Erdnüsse, Sojaprodukte,..
- Folgende Pflanzen (Kräuter, Tees,..) sollten gemieden werden: Salbei, Wermut (ganz meiden), Eukalyptus, Rosmarin, Petersilie,..
- Medikamente : viele Medikamente gelangen auch zum ungeborenen oder gestillten Kind und können sich e.v. ungünstig auf die Entwicklung des Fetus auswirken, deswegen immer mit Arzt und / oder Naturarzt absprechen
- Chemikalien meiden (aggressive Putzmittel, Pestizide, Lacke und Farben,..)
- Süßigkeiten und Zucker im Übermass: kann sich ungünstig auf den Blutzuckerspiegel auswirken und einen Schwangerschaftsdiabetes begünstigen
- Lakritze im Übermass: kann den Blutdruck erhöhen und eine Schwangerschaftshypertonie begünstigen
- Extremsportarten
- Schwere Lasten heben
- Sauna, heisse Bäder: regen Kreislauf und Durchblutung stark an. Für manche Schwangere geht es problemlos, andere bekommen Kreislaufprobleme. Die starke Durchblutungsförderung kann u.U.auch Wehen anregen. Also auch hier: am besten mit dem eigenen Arzt, der eigenen Hebamme besprechen