

GESUNDER START INS LEBEN

10 Empfehlungen für eine gesunde Schwangerschaft



Mecklenburg
Vorpommern



Ministerium für Soziales
und Gesundheit

Impressum

Herausgeber:
Ministerium für Soziales und Gesundheit
Mecklenburg-Vorpommern
Werderstraße 124
19055 Schwerin
Tel.: 0385 588-0
Fax: 0385 588-9099
E-Mail: poststelle@sm.mv-regierung.de
Internet: www.sozial-mv.de

Grafik/Herstellung:
produktionsbüro TINUS, www.tinus-medien.de

Inhalt

Vorwort	4
Achten Sie schon vor der Schwangerschaft auf Ihre Gesundheit	6
Nehmen Sie rechtzeitig die Vorsorgeangebote der Krankenkassen in Anspruch	8
Gönnen Sie sich Ruhe- und Entspannungsphasen sowie ausreichend Schlaf	10
Ernähren Sie sich gesund, abwechslungsreich und ausgewogen	12
Ausreichend Bewegung unterstützt Ihre Gesundheit	14
Stellen Sie sofort das Rauchen ein, soweit Sie das noch nicht getan haben	16
Verzichten Sie auf Alkohol	18
Achten Sie während der Zeit der Schwangerschaft besonders auf Ihre Zahn- und Mundpflege	20
Beugen Sie vaginalen Infektionen vor	22
Bleiben Sie gesund	24

Herzlichen Glückwunsch!



Sie sind schwanger? Vor Ihnen liegt jetzt eine sehr interessante, spannende und in positivem Sinne aufregende Zeit. Ihr größter Herzenswunsch ist es doch sicher, dass Ihr Kind gesund zur Welt kommt. Dazu können Sie selbst viel beitragen. Am besten Sie fangen gleich damit an. Gesunde Ernährung, Entspannung und ausreichend Schlaf sind jetzt sehr wichtig für Sie. Zigaretten und Alkohol haben bei werdenden Müttern nichts zu suchen. Sie müssen jetzt an Ihr Baby denken.

Mit diesem kleinen Heftchen wollen wir Ihnen helfen, in diesen neun Monaten gesund zu leben. Die zehn Empfehlungen für eine gesunde Schwangerschaft sind gemeinsam von erfahrenen Ärztinnen und Ärzten, Hebammen und Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen für Sie erarbeitet worden.

Scheuen Sie sich nicht davor, Ihren Arzt oder Ihre Hebamme anzusprechen, wenn Sie mehr wissen möchten, Fragen haben oder genauere Auskünfte brauchen.

Nutzen Sie das Angebot der Schwangerschaftsberatungsstellen. Hier erhalten Sie auch Rat zu arbeitsrechtlichen und sozialen Fragen oder auch dann, wenn Sie vielleicht finanzielle Unterstützung benötigen.

Ich wünsche Ihnen eine glückliche Schwangerschaft voller Vorfreude und dass Ihr Wunsch nach einem gesunden Kind in Erfüllung geht.

Ihre



Manuela Schwesig

Ministerin für Soziales und Gesundheit Mecklenburg-Vorpommern



Manuela Schwesig

Achten Sie schon vor der Schwangerschaft auf Ihre Gesundheit



Ein gesundes Baby zur Welt zu bringen – das ist für alle Eltern der größte Wunsch. Was viele nicht wissen: Sie können gemeinsam schon vor der Schwangerschaft viel dazu beitragen.

Moderne Verhütungsmittel bieten die Chance, den Zeitpunkt für eine Schwangerschaft zu beeinflussen. Und diese Möglichkeit sollten Sie auch nutzen. Es hat viele Vorteile, nicht vor dem 18. Lebensjahr schwanger zu werden. Für den richtigen Zeitpunkt wird selbstverständlich Ihre persönliche Lebenssituation entscheidend sein. Dennoch sollten Sie berücksichtigen, dass die gesundheitlichen Voraussetzungen bis etwa zum 35. Lebensjahr am besten sind.

Nehmen Sie die regelmäßigen Vorsorgeangebote bei Ihrer Frauenärztin oder bei Ihrem Frauenarzt wahr und sprechen Sie vertrauensvoll mit ihr oder ihm über Ihren Kinderwunsch. Ihr Arzt kann dann z. B. noch einmal prüfen, ob Sie alle wichtigen Impfungen erhalten haben und Sie in gesundheitlichen Fragen professionell beraten. Sollten Sie nicht schon Nichtraucherin sein, dann hören Sie jetzt unbedingt mit dem Rauchen auf. Ihr Partner kann Sie dabei unterstützen und ebenfalls die Gelegenheit zum Aufhören nutzen.

Selbstverständlich sollten Sie auf Alkohol verzichten und keine Drogen nehmen. Wenn Sie damit Probleme haben, müssen Sie jetzt unbedingt mit Ihrem Arzt darüber sprechen. Er kann Ihnen professionelle Hilfe vermitteln.

Eine spezielle Ernährung ist nicht erforderlich, wenn Sie sich ganz allgemein gesund ernähren. Sie sollten allerdings möglichst drei Monate vor dem Absetzen schwangerschaftsverhütender Mittel täglich 800 µg Folsäure in Form eines in der Apotheke erhältlichen Nahrungsergänzungsmittels aufnehmen. Eine gute Voraussetzung ist es, wenn Sie weder Unter- noch Übergewicht haben.

Sollten Sie wegen einer Erkrankung Medikamente einnehmen, ist es sehr wichtig, dass Sie vor einer Schwangerschaft mit Ihrem behandelnden Arzt sprechen.

Nehmen Sie rechtzeitig die Vorsorgeangebote der Krankenkassen in Anspruch



Gerade in der ersten Phase der Schwangerschaft werden wichtige Grundlagen für die Gesundheit Ihres Kindes gelegt. Erfahrungsgemäß gibt es in dieser Phase auch die meisten Fragen. Deshalb suchen Sie rechtzeitig Ihre behandelnde Frauenärztin oder Ihren Frauenarzt auf. Er wird die Schwangerschaft feststellen und kann Ihnen viele wichtige Informationen geben. Nehmen Sie alle angebotenen Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen wahr. Soweit es sich um einen normalen Schwangerschaftsverlauf handelt, können sie größtenteils auch von einer Hebamme durchgeführt werden. Sie können aber auch neben den ärztlichen Untersuchungen ergänzend Hebammenhilfe in Anspruch nehmen.

Außerdem ist auch der Besuch einer Schwangerschaftsberatungsstelle zu empfehlen. Dort erhalten Sie u. a. Beratung zu Fragen des Mutterschutzes, zu arbeitsrechtlichen und sozialen Problemen und zu Möglichkeiten einer finanziellen Unterstützung in bestimmten Notsituationen.

**Gönnen Sie sich Ruhe- und
Entspannungsphasen sowie
ausreichend Schlaf**



Selbstverständlich ist eine Schwangerschaft keine Krankheit. Sie können in der Regel Ihre Berufstätigkeit ganz normal fortsetzen und auch Ihren Alltag wie gewohnt weiter organisieren.

Allerdings werden Sie sehr schnell feststellen, dass Sie ein erhöhtes Schlafbedürfnis haben. Wundern Sie sich nicht darüber. Eine Schwangerschaft ist schließlich mit enormen körperlichen und psychischen Anpassungs- und Umstellungsvorgängen verbunden. Das ist eine große Leistung, die Sie absolvieren. Achten Sie deshalb mehr als sonst auf ihre eigenen Bedürfnisse und legen Sie Ruhe- und Entspannungsphasen ein.

Die Regelungen des Mutterschutzgesetzes dienen Ihrem Schutz im Arbeitsleben. Es ist festgelegt, welche Tätigkeiten Sie jetzt nicht mehr übernehmen dürfen.

Ihre Leistungsfähigkeit kann, muss aber nicht eingeschränkt sein. In jedem Fall sollten Sie darauf achten, dass Sie nicht in Überlastungssituationen geraten. Ganz besonders wichtig ist es, emotional belastenden Stress zu vermeiden. Das ist bestimmt leichter gesagt als getan. Deshalb beziehen Sie frühzeitig Ihren Partner, Ihre Familie oder gute Freunde ein, um bei Bedarf Unterstützung zu erhalten.

Beratung und Unterstützung in psychosozialen Konfliktsituationen erhalten Sie auch von den Mitarbeiterinnen der Schwangerschaftsberatungsstellen.

**Ernähren Sie sich gesund,
abwechslungsreich und ausgewogen**



Sich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist zwar nicht nur während der Schwangerschaft von Bedeutung, sollte jedoch in dieser Phase besondere Beachtung finden. Aus diesem Grund sollten Sie ausreichend Gemüse und Obst essen. Nehmen Sie Kohlenhydrate zum Beispiel in Form von Vollkornprodukten zu sich. Auch Milchprodukte sind als regelmäßiger Bestandteil Ihrer Ernährung von Bedeutung. Vergessen Sie die althergebrachte Regel, für Zwei essen zu müssen. Erst nach der zwölften Woche ist ein zusätzlicher Kalorienbedarf von ca. 200 – 300 kcal notwendig. Dies entspricht etwa einem Früchtemüsli oder einem Knäckebrot und einem Apfel. Sie sollten jedoch aus Angst, zu dick zu werden, auch nicht zu wenig und insbesondere nicht einseitig essen.

Reduzieren Sie Süßigkeiten und verzichten Sie ganz auf Zuckerersatzstoffe. Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehört es auch, ausreichend zu trinken. Empfohlen werden mindestens 2 l täglich. Am besten eignen sich stilles Wasser oder warmer Tee.

Als Ernährungszusatz wird empfohlen, täglich in individuell abgestimmter Dosis Folsäure zu sich zu nehmen.

Wegen der möglichen Übertragung von Krankheitserregern sollten Sie auf Rohmilchprodukte, rohes Fleisch und rohen Fisch verzichten. Obst und Gemüse muss vor dem Verzehr gut gewaschen werden.

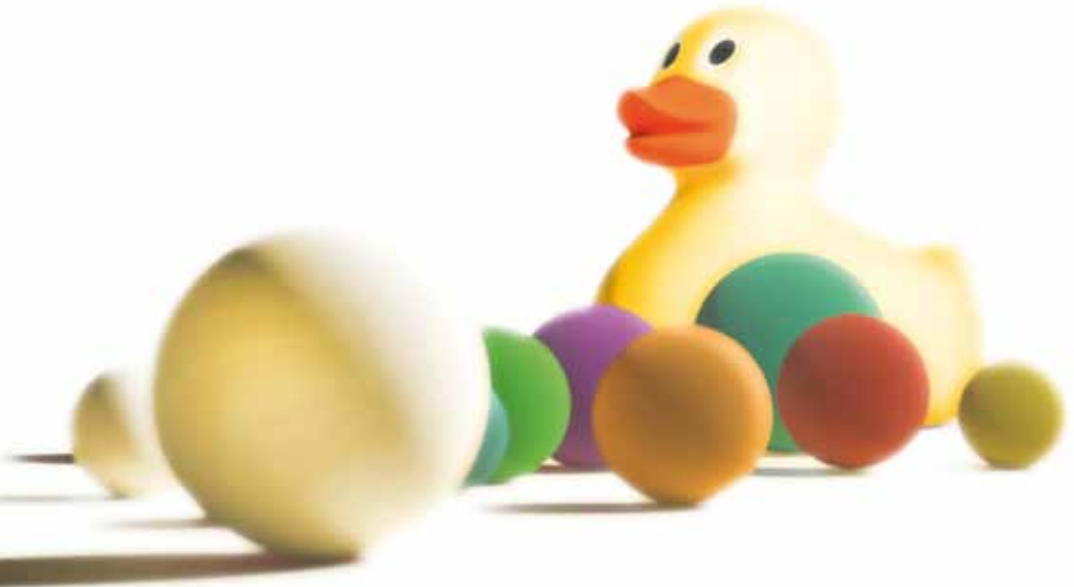
Ausreichend Bewegung unterstützt



Bewegung macht den Kopf frei und hebt die Stimmung. Dieser Grundsatz gilt auch in der Zeit der Schwangerschaft. Die Zeiten, in denen den Schwangeren von jeder sportlichen Aktivität abgeraten wurde, sind vorbei. Dennoch sollten Sportmuffel nicht die Zeit in der Schwangerschaft dazu nutzen, mit anstrengendem Leistungssport oder einem Fitnessstraining zu beginnen.

Besuchen Sie Kurse, bei denen Sie auf andere werdende Mütter treffen und in denen Sie sich gemeinsam sportlich betätigen können. Da während der Schwangerschaft der Körper zunehmend belastet wird, werden leichtes Laufen, Schwimmen, Wandern sowie Radfahren empfohlen. Sind Sie es gewohnt, regelmäßig und intensiv Sport zu treiben, sollten Sie damit auch nicht aufhören, sondern weiterhin sportlich aktiv sein – allerdings in einer dem Schwangerschaftsverlauf angepassten verminderten Intensität. Grundsätzlich kommt es darauf an, Überlastungen und Extremsportarten zu vermeiden.

**Stellen Sie sofort das Rauchen ein,
soweit Sie das noch nicht getan haben**



An der Gefährlichkeit des Rauchens während der Schwangerschaft ist nichts zu beschönigen. Ideal ist es, bereits vor der Schwangerschaft dieses Laster abzulegen. Spätestens nach Kenntnis über die Schwangerschaft müssen Sie mit dem Rauchen aufhören, denn Ihr Kind raucht mit. Ist Ihr Partner ebenfalls Raucher, sollte auch er die Motivation – ein gesundes Kind zu bekommen - nutzen. Denn auch passivrauchende Mütter nehmen den Tabakrauch auf und können damit dem Kind schaden.

Sollten Sie das Gefühl haben, mit dem Rauchen nicht aufhören zu können, suchen Sie sich Unterstützung. Es gibt zahlreiche Angebote, die Ihnen bei Ihrem Anliegen behilflich sein können. Insbesondere auf der Seite www.rauchfrei-mv.de finden Sie diesbezüglich Vorschläge.

**Verzichten Sie
auf Alkohol**



Verzichten Sie während der gesamten Schwangerschaft vollständig auf alkoholische Getränke. Schon in den ersten Monaten ist Alkohol eine Gefahr für Ihr Kind. Alkohol und Alkoholprodukte hemmen die Entwicklung Ihres Kindes und können Schädigungen des Gehirns und anderer Organe verursachen.

Fällt es Ihnen schwer, keinen Alkohol zu trinken oder haben Sie Probleme mit Drogen? Dann suchen Sie unbedingt einen Arzt oder eine Suchtberatungsstelle auf. Es gibt professionelle Hilfen und Sie haben gute Chancen, aus der Abhängigkeit heraus zu kommen.

**Achten Sie während der
Zeit der Schwangerschaft
besonders auf Ihre
Zahn- und Mundpflege**



Gesunde Zähne und ein gesundes Zahnfleisch sind in der Schwangerschaft sehr wichtig und eine gute Basis für die gesunde Entwicklung des Babys.

Aufgrund der Hormonumstellung in der Schwangerschaft kommt es häufig zu Entzündungen des Zahnfleisches mit Zahnfleischbluten, die das Risiko für Frühgeburten oder ein niedriges Geburtsgewicht des Kindes erhöhen. Nehmen Sie deshalb die Zahn- und Mundpflege besonders ernst.

Gehen Sie und Ihr Partner gleich zu Beginn der Schwangerschaft zu Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt. Sie oder er kann Sie zu Fragen der Mundgesundheit in der Schwangerschaft gut beraten und ggf. erforderliche Behandlungen vornehmen. Das ist wichtig, damit Karieskeime nach der Geburt nicht auf Ihr Baby übertragen werden. Von Ihrem Zahnarzt erhalten Sie auch den zahnärztlichen Prophylaxepass.

Nehmen Sie genügend Kalzium auf. Kalzium ist insbesondere in Milch, Joghurt und Käse und einigen Gemüsesorten enthalten.

Einen zweiten zahnärztlichen Vorsorgetermin sollten Sie am Ende der Schwangerschaft wahrnehmen, um auch zu erfahren, wie Sie bei Ihrem Kind die so genannte Nuckelflaschenkaries vermeiden können.

Beugen Sie vaginalen Infektionen vor



Dieses Thema sprechen wir besonders an, weil bakterielle Infektionen der Scheide zu vorzeitiger Wehentätigkeit und damit zu Frühgeburten führen können.

Bestimmte Milchsäurebakterien (Laktobazillen) sorgen normalerweise in der Scheide für ein saures Milieu, das vor Krankheitserregern schützt. Benutzen Sie deshalb zur Reinigung der äußeren Genitalien nur Wasser und verzichten Sie auf Seifen. Die Scheide reinigt sich selbst.

Das Tragen von Baumwollunterwäsche kann Schwitzen und Wärmestaus vermeiden.

Frühe Hinweise auf eine bakterielle Scheidenentzündung können Sie bekommen, indem sie mit einem Teststreifen oder mit einem speziellen Handschuh aus der Apotheke den pH-Wert in der Scheide testen. Als erstes Anzeichen für eine bakterielle Scheidenentzündung steigt der pH-Wert an. Das sollte Anlass für eine kurzfristige genauere Untersuchung bei Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt sein.

Bleiben Sie gesund



Achten Sie während der Schwangerschaft besonders auf Ihre Gesundheit. Dazu gehört auch, sich vor Infektionen durch Bakterien oder Viren zu schützen.

Harnwegsinfekte gehören zu den häufigsten Infektionen in der Schwangerschaft. Sie sind nicht nur unangenehm, sondern erhöhen das Risiko für eine Frühgeburt. Deshalb muss eine Blasenentzündung unbedingt ärztlich behandelt werden.

Wenn Sie zu Blasenentzündungen neigen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder mit Ihrer Hebamme über Möglichkeiten der Vorbeugung.

Viele Infektionskrankheiten werden über die Hände übertragen. Waschen Sie sich während der Schwangerschaft deshalb regelmäßig und gründlich die Hände. Das gilt besonders vor dem Essen, nach Kontakten zu Tieren oder z. B. nach der Gartenarbeit.

Wenn Sie Fragen zu speziellen Infektionskrankheiten, z. B. zu Toxoplasmose, Listeriose, Cytomegalie oder Herpes haben, scheuen Sie sich nicht, Ihren Arzt darauf anzusprechen.

Sprechen Sie jede Medikamenteneinnahme mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

Lassen Sie noch einmal Ihren Impfstatus überprüfen. Auch Ihr Partner, Geschwister und die zukünftigen Großeltern sollten jetzt, soweit es erforderlich ist, wichtige Impfungen, z. B. gegen Keuchhusten, nachholen.

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit erarbeitet mit:

- dem Berufsverband der Frauenärzte e. V., Landesverband M-V
- dem Landeshebammenverband M-V e. V.
- dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte M-V e. V.

sowie Vertretern:

- des DRK Landesverbandes M-V e. V.
- des pro familia Landesverbandes M-V e. V.
- der AOK M-V
- der vdek Die Ersatzkassen Landesvertretung M-V
- der Abteilung für Präventive Zahnmedizin und Kinderzahnheilkunde der Universität Greifswald
- der Universitätsfrauenklinik und Poliklinik am Klinikum Südstadt Rostock
- der Helios Kliniken Schwerin
- des Dietrich-Bonhoeffer-Klinikums Neubrandenburg
- des Universitätsklinikums Greifswald
- des KMG Klinikums Güstrow

