

Gesunde Schwangerschaft und Lebensstil

Eine korrekte Ernährung während der Schwangerschaft hält die Schwangere und das ungeborene Kind gesund. Optimal ist eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die im Wesentlichen der mediterranen Diät entspricht.

In dieser Zeit steigt der Bedarf an Eiweiß, während der Bedarf an Kohlenhydraten und Fetten unverändert bleibt; besonders zu beachten ist auch der Bedarf an Folsäure, Calcium, Eisen und Jod.

Hier einige Ratschläge:

- Achten Sie auf eine abwechslungsreiche Ernährung, die alle Nährstoffe enthält
- Nehmen Sie 4-5 Mahlzeiten am Tag ein
- Essen Sie mindestens 5 verschiedene Arten von frischem Obst und Gemüse pro Tag
- Essen Sie mäßig, aber täglich Getreideprodukte wie Nudeln, Reis, Brot usw.
- Essen Sie 1-2 Mal pro Woche mageres, gut durchgekochtes Fleisch
- Essen Sie 2-3 Mal pro Woche gut durchgekochten Fisch
- Bevorzugen Sie magere und pasteurisierte Käsesorten (vermeiden Sie den Verzehr von Almkäse)
- Nehmen Sie mäßige Mengen an Milch und Joghurt im Laufe des Tages zu sich
- Essen Sie 2-3 Mal pro Woche verschiedene Hülsenfrüchte
- Trinken Sie mindestens 2 Liter Naturwasser pro Tag
- Verwenden Sie natives Olivenöl extra (olio extra vergine) zum Anrichten..

Vermeiden Sie den Verzehr von:

- rohem oder geräuchertem Fisch und rohen Meeresfrüchten (Miesmuscheln, Austern)
- rohem Fleisch
- Frisch-, Weich- und Molkereikäse aus Rohmilch sowie Schimmelkäse (z. B. Camembert, Brie, Gorgonzola)
- Pastete, einschließlich Gemüsepastete
- Leber und Leberprodukten
- großen Fischen wie Thunfisch und Schwertfisch aufgrund des hohen Quecksilbergehalts
- rohen Fertiggerichten
- rohen Eiern.

Vermeiden Sie außerdem

- alkoholische Getränke
- längeres Fasten.

Beschränken Sie den Konsum von:

- Kaffee: Tagesgrenzwert für Koffein 300 mg/Tag (ca. 2-3 Tassen Kaffee pro Tag)

- Schwarz- und Grüntee: maximal 2 Tassen pro Tag
- Salz
- Fetten
- Einfachzucker
- künstlichen Süßstoffen und kohlenensäurehaltigen Getränken.

In der Schwangerschaft müssen Sie nicht für zwei essen! Der zusätzliche Bedarf beträgt nämlich knapp 350 kcal pro Tag für das zweite Trimester und 460 kcal pro Tag für das dritte Trimester.

Es ist nicht ratsam, während der Schwangerschaft alkoholische Getränke zu trinken. Der von der Mutter aufgenommene Alkohol gelangt nach wenigen Minuten in die Blutbahn des Fötus, der ihn aber nicht im Stoffwechsel verarbeiten kann, weil ihm die dafür geeigneten Enzyme fehlen; so sammelt sich der Alkohol in seinem Nervensystem und in anderen Organen an und schädigt sie.

Je nach Menge des konsumierten Alkohols können die verursachten Schäden unterschiedlich ausfallen. Als mäßiger Konsum gelten 1-2 Drinks pro Tag oder 7-10 pro Woche, als gelegentlicher übermäßiger Konsum 3-5 Drinks an einem Tag oder bei einer einzigen Gelegenheit, als exzessiver Konsum 4-6 Drinks pro Tag.

Die Schäden, die dem Embryo zugefügt werden, hängen direkt von der Alkoholmenge ab und können verursachen:

- vermindertes Wachstum: geringere Körpergröße und geringerer Kopfumfang bereits von Geburt an
- Anomalien im Gesicht, insbesondere: dünne Oberlippe, fehlende Rille zwischen Nase und Lippe, kurze Augenlidschlitze
- neurologische Probleme
- funktionelle Defizite: Verhaltensauffälligkeiten, Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität, psychologische Probleme.

Da es keine „gesunde“ Dosis gibt, ist es absolut empfehlenswert, **KEINEN ALKOHOL ZU TRINKEN**.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie es Ihnen schwerfällt, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin.

Rauchen schadet der Gesundheit: Es erhöht das Risiko von Lungenkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Rauchen ist außerdem schädlich für den Embryo, den Fötus und das Neugeborene. Insbesondere kann es verursachen:

- Plazenta-Insuffizienz
- niedriges Gewicht bei der Geburt
- Frühgeburt
- vorzeitigen Blasensprung
- genetische Fehlbildungen
- neonatale Sterblichkeit
- plötzlichen unerwarteten Neugeborenenkollaps in der ersten Lebenswoche (SUPC)
- Atemwegserkrankungen des Neugeborenen
- Verhaltensauffälligkeiten des Kindes.

In der Schwangerschaft ist es ratsam, mit dem Rauchen aufzuhören.

Wenn es Ihnen schwerfällt, aufzuhören, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt.

Drogen sind in der Lage, das Bewusstsein und die Reaktionsfähigkeit einzuschränken und eine Abhängigkeit zu verursachen. Dazu gehören verschiedene chemische Substanzen (z. B. Opioide, Kokain, Amphetamine, Halluzinogene, Cannabisderivate usw.) sowie andere Drogen.

Wenn Sie schwanger sind, sollten Sie **keine Drogen zu sich nehmen**, da sie Ihnen und Ihrem Baby körperlichen Schaden zufügen können.

Wenn Sie Drogen nehmen und nicht aufhören können und versuchen, schwanger zu werden, wenden Sie sich an Ihre Hausärztin/Ihren Hausarzt oder Gynäkologin/Gynäkologen.

Vermeiden Sie den Kontakt mit **gefährlichen Chemikalien** sowohl bei der Arbeit als auch zu Hause. Einige Chemikalien können dem Embryo schaden. Wenn Sie in ständigem Kontakt mit irgendwelchen Chemikalien sind, sprechen Sie mit einer medizinischen Fachperson oder einem Arbeitsmediziner darüber, wie Sie die Exposition gegenüber diesen Chemikalien vermeiden können. Die Schadstoffe, auf die Sie achten sollten, sind insbesondere:

- Pestizide
- Blei
- Kohlenstoffdisulfid
- Vinylchlorid
- Organische Lösungsmittel
- Anästhesiegase
- antitumorale Wirkstoffe
- Kohlenmonoxid.

Achtung bei Produkten, die im Haushalt verwendet werden: verwenden Sie diese nicht, wenn auf dem Etikett des Produkts angegeben ist, dass es giftig ist!

Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Gynäkologen/Gynäkologin, wenn Sie Medikamente einnehmen müssen, auch wenn es sich um nicht verschreibungspflichtige Medikamente handelt.

- Nehmen Sie KEINE Medikamente ein, bevor ein Arzt/eine Ärztin oder Apotheker/in die Sicherheit der Einnahme während der Schwangerschaft beurteilt hat.
- Die Fachperson wird die Sicherheit des Medikaments und mögliche teratogene Effekte auf den Fötus (Gefahr von Organstörungen) bewerten.

In der Schwangerschaft wird leichte **körperliche Aktivität** empfohlen (Gehen, Schwimmen, Bodengymnastik, Yoga). Vermeiden Sie Sportarten mit körperlicher Belastung und Sturz- und Trauma-Gefahr oder mit starker körperlicher Beanspruchung und Ausdauersportarten. Vermeiden Sie Apnoe und Tauchsport.

Es ist wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit vor und nach der körperlichen Aktivität und mehr komplexe Kohlenhydrate vor der Aktivität zu sich nehmen. Machen Sie Pausen nach etwa 20-30 Minuten Aktivität.

Aerobe körperliche Aktivität reduziert psychophysischen Stress und verhindert zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung eine übermäßige Gewichtszunahme während der Schwangerschaft.

Das **Gewicht** hat einen großen Einfluss auf die Gesundheit der Mutter und ihres zukünftigen Babys. Die maximal empfohlene Gewichtszunahme während der Schwangerschaft hängt von dem Gewicht der Frau vor der Schwangerschaft ab.

Der BMI ist ein Diagnoseinstrument, um das Gewicht einer Person zu beurteilen und sie in untergewichtig, normalgewichtig oder übergewichtig einzuteilen.

Prüfen Sie Ihren BMI anhand der Gleichung kg/m^2 oder über den folgenden Link: [Ministero della Salute - Indice massa corporea - IMC \(BMI - Body mass index\)](#)

Wenn Sie über- oder untergewichtig sind, sollten Sie eine Ernährungsberatung einholen und sich regelmäßig bewegen.

Lassen Sie Ihren **Blutdruck** von einer medizinischen Fachkraft überprüfen.

- Wenn er über 140/90 mmHg liegt, sind weitere Untersuchungen erforderlich: Wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen oder Hausärztin/Hausarzt
- Wenn Sie bereits Blutdruckmedikamente einnehmen, wenden Sie sich an Ihre Gynäkologin/Ihren Gynäkologen, um die Unbedenklichkeit der Medikamente in der Schwangerschaft festzustellen (z. B. sind ACE-Hemmer und Angiotensin-II-Rezeptor-Antagonisten in der Schwangerschaft kontraindiziert).

Unkontrollierter Bluthochdruck kann zu ungünstigen Schwangerschaftsfolgen führen, wie z. B.: Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung), Plazentaablösung, intrauterine Wachstumsverzögerung, Frühgeburt.

Für weitere Informationen:

[Ministero della Salute - Gravidanza](#)