

Tipps für die Schwangerschaft



1.	Achten Sie darauf, ausreichend Micronährstoffe wie Jod, Vitamin B, Calcium, Magnesium und Zink zu sich zu nehmen, denn sie sind für Mutter und Kind sehr wichtig.
2.	Auf Alkohol und Zigaretten sollten Sie während der Schwangerschaft vollständig verzichten.
3.	Rohes Fleisch und Fisch sind während der Schwangerschaft Tabu, da sie Krankheitserreger wie Toxoplasmen enthalten können. Verzichten Sie also jetzt auf Sushi, Mett oder Salami.
4.	Rohmilch und Rohmilchprodukte können ebenfalls Krankheitserreger enthalten. Streichen Sie daher auch Weichkäse sowie Schafs- und Ziegenmilchkäse oder Ricotta von Ihrem Speiseplan.
5.	Essen Sie wenn möglich mindestens einmal pro Woche gebratenen Fisch, denn er enthält viele wichtige Nährstoffe und Vitamine.
6.	Achten Sie auf ausreichende aber schonende Bewegung während der Schwangerschaft. Besonders empfehlenswert ist z.B. Yoga, aber auch Walken oder Schwimmen bieten sich als „sanfte“ Sportarten während der Schwangerschaft an.
7.	Gegen Schwangerschaftsübelkeit essen Sie noch vor dem Aufstehen ein Stück Brot im Bett, trinken einen Pfefferminztee dazu und bleiben noch eine Zeitlang liegen. Das beruhigt und lässt den Zuckerspiegel im Blut ansteigen.
8.	Trinken Sie tagsüber viel Wasser oder Kräutertee. Saft sollten Sie mit Wasser verdünnen, da er meist viel Zucker enthält. Essen Sie außerdem viele kleine, leichte Mahlzeiten über den Tag verteilt.