



Momama

Pregnancy Education & Yoga

14 Schwangerschafts Do's und Dont's

...die dich vielleicht überraschen werden!

Bevor dein kleiner Schatz zur Welt kommt, bist du dafür verantwortlich die Informationen einzuholen die wichtig sind um deinen Körper in einen nährenden, gesunden Tempel zu transformieren. Diese Liste der Gebote und Verbote kann dir Aufschluss darüber geben, worüber du dir Sorgen machen solltest - und woran du keine Gedanken verschwenden solltest.

1. NEHM MULTIVITAMIN TABLETTEN

Eine ausgewogene, mineral- und vitaminreiche Ernährung ist der beste Weg, um deinem Körper alle gesunden Nährstoffe zuzuführen, die er für ein wachsendes Baby benötigt. Eine gesunde Ernährung allein reicht für eine Schwangerschaft jedoch möglicherweise nicht aus.

Pränatale Vitamine enthalten einen höheren Anteil bestimmter Nährstoffe, die werdende Mütter in höheren Dosen benötigen, wie Folsäure, Kalzium und Eisen. Diese Vitamine unterstützen die Entwicklung des Fötus und helfen, Geburtsfehler zu vermeiden. Dein Arzt kann dir helfen, eine bestimmte Multivitamin Tablette oder eine Reihe von Vitaminen zu finden, die für dich am besten ist.



Eine Multivitamin Tablette enthält normalerweise DHA, EPA oder beides. Dies sind Omega-3-Fettsäuren, die für die Entwicklung des Gehirns deines Babys wichtig sind. Nimm jedoch nicht mehr als eine Dosis ein. Manche Vitamine können, in höheren Dosen, für das Baby schädlich sein.

2. NICHT RAUCHEN



Es ist vielleicht offensichtlich, dennoch: Babys, die von Frauen geboren wurden, die während der Schwangerschaft rauchen, haben häufiger ein geringeres Geburtsgewicht und ein höheres Risiko für Lernbehinderungen als Kinder, die von nichtrauchenden Müttern geboren wurden. Darüber hinaus versuchen Kinder, die von rauchenden Frauen geboren wurden, häufiger zu rauchen, und rauchen aufgrund der physiologischen Nikotinsucht früher.



3. SCHLAF VIEL

Veränderungen des Hormonspiegels, die Vorfreude auf das Baby und Angstzustände können das Schlafen während der neun Monate der Schwangerschaft schwer stören. Die Schwangerschaft ist anspruchsvoll und vor Allem im letzten Trimester brauchst du deinen Schlaf.

Nehm dir eine kurze Pause wenn du müde bist und suche dir ein ruhigen Ort für ein Nickerchen. Lege die Schlafzeiten fest und bleib dabei. Versuche, jede Nacht sieben bis neun Stunden lang die Augen zu schließen. Müdigkeit ist ein Zeichen dafür, dass dein Körper mehr Ruhe braucht, also nehme dir alle Zzz's, die du kannst.

4. MILCHPRODUKTE

Kalzium ist sehr wichtig für das Wachsen von Babys, aber Mütter müssen vorsichtig sein. Rohmilch ist nicht für werdende Mütter geeignet, da sie nicht pasteurisiert ist. Dies bedeutet, dass die Milch nicht erhitzt wurde, um Bakterien abzutöten. Insbesondere kann Rohmilch das Bakterium Listerien enthalten. Dies kann zu Krankheiten, Fehlgeburten oder zu lebensbedrohlichen Situationen führen.



5. YOGA



Sie sollten Bikram oder heißes Yoga vermeiden, aber andere Yoga Arten sind sehr förderlich. Suche nach prenatalen und sanften Yoga-Kursen, die für werdende Mütter konzipiert sind.

Ausbilder in diesen Kursen wissen, welche Posen am besten sind und welche du vermeiden solltest. Bei Momama wissen wir sehr gut welche Yoga Kurse für werdende Mütter am besten geeignet sind und können dich dazu ausführlich beraten. Schreibe uns doch einfach im Messenger eine Nachricht und wir werden dir den richtigen Kurs für dich empfehlen!

6. KEIN ROHES FLEISCH

Bei rohem und nicht gegartem Fleisch und Eiern besteht das Risiko lebensmittelbedingter Krankheiten wie Listeriose und Toxoplasmose. Auch eine Lebensmittelvergiftung ist möglich. Diese Vergiftungen können zu schweren, lebensbedrohlichen Erkrankungen führen, die zu schweren Geburtsfehlern und sogar zu Fehlgeburten führen können. Stell sicher, dass alle Eier und Fleisch, die du während der Schwangerschaft isst, gut gekocht sind.

7. MEERESFRÜCHTE

Meeresfrüchte sind voll mit Vitaminen und Mineralstoffen wie herzfördernde Omega-3-Fettsäuren, Zink und Eisen. Diese sind alle für Mutter und Baby wichtig. Untergekochte oder rohe Meeresfrüchte können jedoch auch zu Problemen führen.

Meeresfrüchte können schädliche Bakterien und Viren enthalten, die durch gründliches Kochen entfernt werden. Schwangere Frauen sollten auch rohen Fisch und Fisch meiden, der einen hohen Quecksilbergehalt aufweisen kann. Beispiele für Fische, die einen hohen Quecksilbergehalt enthalten, sind:

- Hai
- Schwertfisch
- Torpedo Barsch
- Königsmakrele



Iss eine größere Auswahl von Meeresfrüchten, so dass du keine Konzentration von Mineralien aus einer Fischart erhältst. Iss nicht mehr als 340 Gramm Fisch pro Woche.

8. GEH TRAINIEREN

Vorbei sind die Tage schwangerer Frauen, die es vermeiden, während der Schwangerschaft einen Finger zu krümmen: Wir wissen jetzt, dass Bewegung für Mama und Baby gut ist. In der Tat kann regelmäßiger Sport dir dabei helfen, viele Probleme während der Schwangerschaft zu bekämpfen, darunter:

- Schlaflosigkeit
- Muskelschmerzen
- übermäßige Gewichtszunahme
- Stimmungsprobleme



Wir bei Momama wissen natürlich auch alles über Schwangerschafts-Fitness und Rückbildungskurse für Mütter. Wir empfehlen dir sowohl Gymnastik Kurse von ausgebildeten Hebammen mit langjähriger Erfahrung als auch Fitness Workouts speziell geschneidert für Mütter. Nachdem du einen Arzt konsultiert hast kannst du uns gerne im Messenger eine Nachricht schreiben und wir können dir die besten Online Kurse für Mütter empfehlen.

9. KEINE WURSTWAREN

Delikatessen Fleisch - einschließlich Hot Dogs, Würstchen, geräucherter Lachs und andere Wurstwaren - können lebensmittelbedingte Erkrankungen wie Listeriose und Toxoplasmose verursachen.



Durch gründliches Garen dieser verarbeiteten Proteine wird das Risiko verringert. Es ist auch wichtig, pasteurisierte (nicht rohe) Milch und Käse zu essen. Produkt immer waschen, um schädliche Bakterien zu entfernen.

10. SEX

Sex während der Schwangerschaft ist in Ordnung, solange du keine Beschwerden wie z.B. Placenta previa oder eine andere Art von Risikoschwangerschaft hast. Vermeide Sex, wenn dein Wasser bricht. Spreche mit deinem Arzt, wenn du Fragen zu Risiken beim Geschlechtsverkehr während deiner Schwangerschaft hast.



11. KEIN ALKOHOL



Alkohol kann die Entwicklung Ihres Babys stark beeinträchtigen. Frauen, die während der Schwangerschaft Alkohol trinken, könnten ein Kind mit fötalem Alkoholsyndrom (FAS) gebären. Symptome von FAS sind:

- niedriges Geburtsgewicht
- Lernschwächen
- Verhaltensprobleme
- Verzögerungen in Bezug auf Wachstums- und Entwicklungsmeilensteine

Schon geringe Mengen Alkohol können problematisch sein. Wenn du während der Schwangerschaft mit dem Trinken aufhörst, sprich so bald wie möglich mit deinem Arzt. Je früher du Hilfe bekommst, desto gesünder wird dein Baby wahrscheinlich sein.

12. HEISSE BÄDER



Heiße Badewannen, Whirlpools und Saunen bieten eine entspannende Umgebung, jedoch ist diese sehr gefährlich für werdende Mütter. Tatsächlich deuten Untersuchungen darauf hin, dass heißes Baden das Risiko einer Fehlgeburt während des ersten Trimester verdoppeln kann.

13. KOFFEIN

Koffein kann durch die Plazenta gelangen und die Herzfrequenz Ihres Babys erhöhen. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass Frauen ein oder zwei Tassen Kaffee jeden Tag trinken können, aber auf einen Triple-Shot-Latte verzichten sollten, während Sie ein Braten in der Röhre haben.





14. KATZEN

Du darfst deinen pelzigen Freund so oft streicheln wie du möchtest, jedoch danach das Händewaschen nicht vergessen! Darüberhinaus lass es sein die Katzentoilette zu putzen.

Katzenkot ist mit Millionen von Parasiten gefüllt. Insbesondere *Toxoplasma gondii* ist gefährlich für werdende Mütter.

Wenn du dich ansteckst weißt du das meistens nicht bis du Probleme mit deiner Schwangerschaft bekommst. Eine Fehlgeburt oder Totgeburt ist möglich. Babys, die sich mit diesem Parasiten anstecken, können ernsten Gesundheitsproblemen ausgesetzt sein, einschließlich Anfällen und psychischen Behinderungen.