



Hilfreiche Infos für werdende Eltern



Was tun, wenn das Baby schreit?

1.

Versuchen Sie, das Baby ganz ruhig anzulegen, ohne es viel zu bewegen.

2.

Stellen Sie sein Bettchen an einen ruhigen Platz, der aber dennoch in der Nähe der Hauptaktivitäten der Familie ist.

3.

Falls das Baby aufwacht, sobald es hingelegt wird, versuchen Sie, es im Liegen zu Stillen, und dann ganz vorsichtig aufzustehen, wenn es eingeschlafen ist.

4.

Tragen Sie das Baby viel im Tragetuch oder Tragesack vor Ihren Bauch gebunden umher, so dass es Ihnen ganz nah sein kann.

5.

Verabreden Sie ein Ausruhritual mit dem Vater, so dass er Ihnen das Baby jeden Tag zu einer bestimmten Tageszeit (z. B. nach dem Stillen) etwa eine halbe Stunde lang abnimmt.

6.

Nutzen Sie diese Zeit zum Ausruhen (duschen Sie sich, rufen Sie Freunde an etc.) oder um sich zu erholen.

7.

Wenn das Baby Blähungen zu haben scheint (es zieht die Beine an, im Bauch rumort es), versuchen Sie es mit warmem Anistee, den Sie ihm in der Flasche oder mit der Pipette geben.

8.

Beachten Sie: Babys schreien nicht nur aus Hunger!

Sie schreien:

- um Spannungen loszuwerden
- aus Einsamkeit
- und evtl. wegen der Drei-Monats-Koliken.

Geben Sie ihnen die Erlaubnis, schreien zu dürfen, aber lassen Sie sie nicht als Erziehungsmaßnahme schreien! Bedenken Sie: Kinder können im ersten halben Lebensjahr nicht verwöhnt werden. Ein bewusstes Gedächtnis und Warten-Können entwickeln sich erst langsam während der ersten beiden Lebensjahre.

Wachstumsschübe: Zeiten, in denen das Baby ev. mehr Nahrung verlangt:
6.-10. Tag; 5.-6. Woche; 3. Monat.

Vom Baby wird der Hunger wie ein Schmerz empfunden, da die sofortige Versorgung durch die Nabelschnur entfällt.

9.

Packen Sie Ihr Kind in eine Decke ein!

Natürliche Geburtsvorbereitung

SCHWANGERSCHAFTSSTREIFEN

Regelmäßiges Eincremen von Bauch, Hüften und Brüsten mit Creme, die gut von der Haut aufgenommen wird, oder Pflanzenöl ist sehr entspannend und angenehm. Die Massage sollte von außen in Richtung Nabel erfolgen. Teure Spezialprodukte sind nicht erforderlich. Letztlich kann man diese Streifen nicht vermeiden. Die Neigung zu Streifen ist erbbedingt und wird durch große Wachstumsschübe ausgelöst.

HIMBEERBLÄTTERTEE

- lockert die Muskulatur des kleinen Beckens auf, macht einen weichen Muttermund
 - fördert die Darmperistaltik und hat dadurch entschlackende Wirkung
- Dosierung: ab der 34. SSW 3-4 Tassen täglich, ab der 37. SSW Kannenweise

LEINSAMEN

Wirkung: mehr Schleimbildung in Darm und Scheide, darmregulierend

Dosierung: ab der 34. SSW tägl. 1 Esslöffel geschroteten Leinsamen (dazu reichlich trinken)

TERMINÜBERSCHREITUNG

Nur 5% der Kinder werden am errechneten Termin geboren. Natürliche Methoden zur Geburtseinleitung helfen uns, wenn Geburtsbereitschaft vorhanden ist.

- Entspannende Bäder
- Natürliche Prostaglandine = Sex

VORBEREITUNG AUF DAS STILLEN

Vorbereitung mit den naturgegebenen Hilfsmitteln Wasser, Luft, Sonne

- Wechselwarme Duschen, fördert die Durchblutung, Haut wird straff
- Keinen BH tragen oder Löcher für die Brustwarzen hinein schneiden (Haut wird widerstandsfähiger)
- Sonnenbäder oder Solarium (½ bis 5 Minuten täglich), belebt die Gewebefunktion
- Brustwarze nicht mit Seife waschen und nicht eincremen.

Schwangerschafts- beschwerden

SODBRENNEN

- häufig kleine Mahlzeiten, vor dem Zubettgehen nichts mehr essen, mit erhöhtem Oberkörper schlafen
- geröstetes und scharfe Gewürze meiden, wenig Fett, während des Essens nichts trinken, zwischendurch viel trinken
- Kaffee, Schwarztee, Zucker und Rauchen verschlimmern das Sodbrennen
- gut sind: warme Milch, Joghurt, Quark, Frischkäse, Haferflocken, Nüsse und Mandeln
- „Ka-Kü-Lei-Wa“: 1 Kartoffel klein schneiden, mit 2 TL Leinsamenkörnern und 1 TL Kümmel in 1 L Wasser 20 Minuten kochen - dann abgießen und über den Tag verteilt warm (Thermoskanne) trinken, morgens ½ Std. vor dem Frühstück, abends als letztes.

WADENKRÄMPFE

- dehnen der Wadenmuskeln vor dem Schlafengehen vermindert die Wadenkrämpfe (ein Fuß weit vor den anderen setzen, das vordere Knie beugen und das Körpergewicht nach vorne verlagern, das hintere Bein bleibt gestreckt und die Ferse am Boden)
- gut sind Fußmassage mit dem Noppenball, Wechselbäder, Spaziergänge, Schwimmen
- magnesium- und calciumreiche Ernährung
- Mineralwasser mit hohem Magnesiumgehalt
- Himbeerblätterttee
- reichlich grünes Gemüse

KRAMPFADERN

ZUR VORBEUGUNG:

- regelmäßige Gymnastik
- regelmäßiges Hochlagern der Beine
- für gute und regelmäßige Verdauung sorgen

THERAPIE:

- Stützstrumpfhosen
- Wickel mit kaltem Wasser, Eiswürfeln und Obstessig
- Einreiben mit Ringelblumensalbe oder einem Gel, das Rosskastanienextrakt enthält
- Krampfadereöl nur nach Absprache mit dem Arzt oder der Hebamme anwenden

HÄMORRHOIDEN

- Verstopfung vermeiden
- Beckenbodenübungen
- Ringelblumensalbe, Salbe aus Hamamelis, Wegerich und Schafgarbe
- Kälte (Eisfingerlinge, kalten Quark auflegen)

RÜCKENSCHMERZEN/ISCHIASBESCHWERDEN

- Schwimmen (besonders Rückenschwimmen)
- hartes Bett
- gerade Haltung im Stehen und Sitzen (Pezzi-Ball)
- Massage mit Salbe oder Öl, mit Noppenball oder Tennisball
- hohe Schuhe, langes Stehen o. Sitzen vermeiden
- Übungen (Kuh-Katze, Dehnübungen, Beckenkreisen)

Schwangerschafts- beschwerden

SEITE 2

OEDEME

- eiweißreich essen
- calciumreich essen
- 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag
- Beine hochlagern
- eiweißreiche Ernährung

BLUTHOCHDRUCK

Zur Vorbeugung:

- stark gewürzte od. scharfe Speisen, Schwarztee, Kaffee, koffeinhaltige Getränke, Nikotin, Übergewicht und Stress vermeiden
- regelmäßige körperliche Bewegung
- Entspannungsübungen
- Ganzkörpermassage
- Teemischung aus Melisse, Mistelkraut u. Weißdorn

NIEDRIGER BLUTDRUCK

- langsam aufstehen
- vor dem Aufstehen Kreislaufübungen (z. B. im Liegen Radfahren)
- Schwimmen
- Gymnastik
- morgens nach dem Duschen zum Abschluss mit kaltem Wasser von unten nach oben abduschen
- Rosmarinöl: 1 oder 2 Tropfen morgens auf den Waschlappen träufeln u. zum Waschen oder Duschen verwenden (Anwendung auch als Zugabe zum Körperöl oder in der Duftlampe)
- ausreichend trinken

EISENMANGELANÄMIE

WIRKUNG: Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Konzentrationsschwäche und allgemeine Schwächezustände

VIEL EISEN ENTHALTEN: Rote Beete, grünes Blattgemüse, Gemüse mit intensiver Färbung, Obst (z. B. Petersilie, Tomaten, Aprikosen, Trauben), Fleisch, Fisch, Eier, Nüsse (besonders Paranüsse) oder Kräuterblutsaft (Drogerie/Reformhaus)

Um Eisen aufnehmen zu können braucht der Körper Vitamin C. Kaffee und schwarzer Tee stören die Eisenaufnahme, auch Milch und Schokolade.

VERSTOPFUNG, BLÄHUNGEN

- viel trinken
- viel Bewegung
- ballaststoffreiche Ernährung
- Kleie und ungeschroteten Leinsamen (vor Einnahme einweichen): je 1 EL in Joghurt und viel Flüssigkeit. Durch Leinsamen arbeitet der Darm besser.

7 Ernährungstipps für das Wochenbett

Was ihrem Baby in der Schwangerschaft bekommen ist, schmeckt ihm auch in der Stillzeit. Unnötigerweise schränken sich viele Mütter bei der Ernährung in der Stillzeit ein, obwohl ein abwechslungsreicher Speiseplan eher von Vorteil für ihr gestilltes Baby ist. Es wird durch Ihre Muttermilch optimal auf den gemeinsamen Familien-Essentisch vorbereitet. Hier in Kürze unsere Tipps für Sie:

1.

Vollwertig und abwechslungsreich kochen und essen!

2.

Vollkornbrot, Müsli, Frischkornbrei und Weizenkleie mit viel Flüssigkeit regulieren den Stuhlgang.

3.

Obst und rohes Gemüse sind gute Zwischenmahlzeiten, wenn die Zeit mal wieder knapp ist. Zuviel Süßes oder Schokolade sollten sie meiden.

4.

Jogurt, Quark, Käse, Nüsse (Studentenfutter in die Stillecke stellen!), Fisch und Fleisch, auch Sojaprodukte, decken ihren täglichen Bedarf an Eiweiß und Kalzium.

5.

Hochwertige Fette, z.B. Rapsöl, Keimöl oder kaltgepresste Olivenöle (gute ungesättigte Fettsäuren!) in Ihren Speisen unterstützen die Augen und Hirnreifung ihres Babys.

6.

Schwarzen und grünen Tee sowie Kaffee einschränken (2-3 Tassen am Tag). Trinken sie Kräutertee, Milchbildungstee mit Bockshornklee, (Pfefferminz- oder Salbeitee nur nach Anordnung), Mineralwasser (auch Wasser aus der Leitung – ggf. vorher über das Rohrsystem im Haus informieren). Malzbier/alkoholfreies Weizen.

7.

Trinken Sie ihrem Durst entsprechend (bis zu 2 Liter am Tag). Das Hormon, das den Durst regelt, steht im Zusammenhang mit dem Milchspendehormon.

Die Stillzeit ist nicht die Zeit für Diäten und Abmagerungskuren. Stillen verhilft Ihnen zu normalem, allmählichem Gewichtsverlust nach der Geburt (nicht mehr als 2 kg monatlich). Ursache für Bauchweh bei Ihrem Baby in den ersten Monaten sind oft Stress und Überforderung, aber nicht das Stillen bzw. Ihre Ernährung. Ihr Baby braucht etwa drei Monate, um die Verdauung zu „erlernen“ („Dreimonatskoliken“).

Anschaffungen fürs Baby

KLEIDUNG FÜR DRINNEN:

4 Strampler Gr. 50-54, 4 Hemdchen Gr. 50-56, 4 Jäckchen Gr. 50-56, 8 Unterhosen Gr. 56, 1 Baumwollmützchen oder 1 kleines Mützchen aus Seide (nicht die kleinste Größe), Söckchen.

KLEIDUNG FÜR DEN SPAZIERGANG:

1 Wollmützchen, 1 warmes Jäckchen, warme Söckchen oder gestrickte Schuhe Gr. 18/19, für den Winter zusätzlich eine warme Decke (Naturmaterial) oder einen Wollstrampelsack.

PFLEGE:

NABELPFLEGE: Nabel wird im Krankenhaus versorgt. Wird darüberhinaus nach der Entlassung eine Hebamme in Anspruch genommen, so sorgt diese auch für die Nabelpflege und bringt das nötige Material mit.

ZUM WICKELN: 30 Mullwindeln (Tücher), auf verstärktes Mittelteil und auf feste Self-kante achten. Mullwindeln können auch als Spucktücher verwendet werden, eine andere Stoffwindelalternative ist die Strickwindel (italienische Windel, Bindewindel), davon 20 Stück. Zu beiden Windelarten benötigen wir entweder 20 Moltoneinlagen (40 x 40) oder ein Paket Flockenwindeln sowie Microfaserhöschen z. B. Lotti's sind dünner und besser zu pflegen, 3 Schafswollhosen aus unbehandelter Schafswolle mit natürlichem Wollfett oder 3 Wollwickelhosen mit Klettverschluß oder 20 Wickelfolien oder 2 Windelhosen in Gr. 0 und 2 Windelhosen in Gr. 1.

Fertigwindeln: Windelhöschen, kleinste Größe (3-5 kg).

2 Windeleimer (einer für verschmutzte Windeln und einer für verschmutzte Wäsche, am besten Treteimer).

PFLEGEMITTEL: Im Regelfall genügt warmes Wasser. Ansonsten: naturbelassenes Öl (z. B. von Weleda) und Creme aus der Tube. Bei Creme in der Dose besteht die Gefahr, daß sich ein Pilz in die Creme einnistet, also Creme möglichst in kleine Dosen umfüllen.

Wundsein entsteht, wenn entweder die Windeln zu selten gewechselt wurden oder durch scheuernde Windeln oder durch einen zu dick eingecremten Po, da dies die Poren verstopft und bei Wegwerfwindeln eine zu feuchte Kammer entsteht oder über die Ernährung der Mutter beim Stillen (z. B. scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte, ein Übermaß an Vitamin C).

SCHLAFPLATZ:

- Wiege oder Korb für die ersten 3 Monate (es genügt auch der Kinderwageneinsatz).
- Kinderbett: Matratze (z. B. Kaltschaum), 2 kleine und 2 große Betteinlagen (Liegelind) – ein Kopfkissen fürs Baby ist nicht erforderlich, es genügt eine zusammengefaltete Moltonwindel - 2 Babyschlafsäcke, 2 Betttücher und eventuell ein Mobile.

TRANSPORTMÖGLICHKEITEN (BEDARF ABKLÄREN):

- Kinderwagen: Leichte Handhabung, möglichst nicht zu schwer, weiche Federung, geräumige Innenlänge (mindestens 72 cm).
- Fürs Auto: Liegeschalen bzw. Kinderautositz (Maxi Cosi).
- Zum Tragen: 1 Tragetuch (auf ausreichende Länge achten) oder einen Tragesackchend der Körpergröße des Erwachsenen.

Anschaffungen fürs Baby

SEITE 2

WICKELPLATZ:

- Wickelkommode oder Wickelaufsatz für die Badewanne und darauf achten, dass der Wickelplatz (im Winter) warm ist (Wärmelampe, kein Rotlicht), der Wickelplatz eine richtige Körperhöhe für die Mutter/den Vater hat, die Wickelaufgabe gut zu säubern ist.
- Über dem Wickelplatz sollte ein für das Kind unerreichbares Regal angebracht sein, um Pflegemittel oder andere Dinge abzustellen.

BADEN:

- Babybadewanne (eventuell mit Badewannenaufsatz) oder Wäschewanne (da sie auch später noch benutzt werden kann).
- Genauso gut kann das Kind aber am Anfang auch im Waschbecken gebadet werden oder mit einem der Eltern mitbaden.
- 2 Badehandtücher (nicht zu klein), 1 Badethermometer.

ERNÄHRUNG:

- Stillen: 1 Teefläschchen mit Teesauger (für eingefrorene Mutter-Milch)
- Flaschennahrung: 6 Milchfläschchen, 2 Teefläschchen. Beim Sauger erst ausprobieren, welchen Sauger das Kind bevorzugt. Generell gilt: ein Tropfen pro Sekunde. Es muss gut tropfen, es darf nicht im Strahl fließen. Das Saugloch darf nicht zu groß sein.
- Flaschenbürste (Naturborsten), evtl. Flaschenwärmer. Tee: ungesüßten Stern-Anis-Tee oder Kümmel-Fenchel-Anis-Tee oder reiner Fenchel-Tee.

WEITERE NOTWENDIGE DINGE:

1 Fieberthermometer, weiche Haarbürste, 1 Babynagelschere, Babywärmflasche, Kirschkerensäckchen.

FÜR DIE MUTTER FÜR ZU HAUSE:

Vorlagen mit weichem Flies, keine Always - macht wund (Wochenfluss), Stilleinlagen aus Wolle + Seide bei empfindlichen Brustwarzen, Kinderarzt suchen.

Sexualität nach der Geburt

Geschlechtsverkehr ist möglich, wenn beide Partner es wünschen. Entscheidend ist der individuell richtige Zeitpunkt.

- Die häufigen Störungen der Nachtruhe lässt oft bei den Paaren nicht die rechte Lust aufkommen.
- Die Frau hat häufig Ängste, dass der Verkehr wehtun könnte. Es besteht die Angst, dass die Dammnarbe aufgehen könnte - das passiert nicht! Eventuell besteht das Gefühl, daß der Genitalbereich noch nicht wieder so richtig zum eigenen Körper gehört.
- Häufig fühlt die Frau sich vom Kind körperlich und emotional völlig ausgelaugt und möchte abends eher Zeit für sich haben, während der Mann sich ev. nach einem Berufsalltag auf die emotionale und körperliche Zuwendung seiner Frau freut. Ein Gespräch miteinander und mit anderen Eltern kann sehr hilfreich sein.
- Es ist wichtig, sich nach den aufregenden Anfangsmonaten ganz bewusst auch wieder Zeit für die Partnerschaft zu nehmen. Hierzu sollte man einen Babysitter eingewöhnen oder Großeltern/Geschwister oder Freunde einspannen.

Durch den veränderten Hormonhaushalt während der Stillzeit kann die Scheide evtl. etwas trockener bleiben. Hier hilft z.B. Gleitgel (Drogerie). Wichtig ist es aber, dass die Frau sagt, was sie mag und was nicht.

Hilfreich ist beim ersten Versuch eine Position, die den Damm nicht belastet, viel Verständnis des Partners für die Ängste seiner Frau, Ruhe, Zeit und kein Leistungsdruck!

VERHÜTUNGSMITTEL FÜR DIE ZEIT NACH DER GEBURT

1.

Stillen: Stillen schützt nicht vor Schwangerschaft!

2.

Coitus interruptus: Eignet sich wegen der hohen Fehlerquote nicht als Verhütungsmittel.

3.

Natürliche Empfängnisverhütung: Die Temperatur- oder Schleimmethode ist nach einer Geburt nicht zu empfehlen, da der Zyklus noch sehr unregelmäßig sein kann, und der Körper oft ein Jahr braucht, um sich wieder richtig einzuspielen. Außerdem führt mangelnder Schlaf auch zu einem Temperaturanstieg.

Sexualität nach der Geburt

SEITE 2

4.

Kondom: Das Kondom ist nach einer Geburt als Verhütungsmittel geeignet. Ein Problem könnte sein, daß die Scheide noch nicht gleitfähig genug ist. Evtl. ein Gleitmittel verwenden.

5.

Spirale: Ist geeignet, kann aber erst ab der 6. Woche eingesetzt werden, vorausgesetzt, daß die Gebärmutter voll zurückgebildet ist.

6.

Diaphragma: (4-29 Schwangerschaften auf 100 Jahre) Kann nach ca. 6 Wochen wieder benutzt werden, muß jedoch nach der Geburt wieder neu angepaßt werden. (Ebenso die Muttermundkappe, die bis zur nächsten Regel auf dem Muttermund sitzt.).

7.

Pille: Ist bei stillenden Frauen nicht geeignet, da die Hormone in die Muttermilch übergehen. Frauen, die die Pille nehmen wollen, können dies nach der Stillzeit wieder tun.

8.

Minipille: Sie enthält nur Gestagen (ist also östrogenfrei), so daß sie den Eisprung nicht unterdrückt, sondern nur den Muttermundpfropf verändert, damit die Spermien nicht hindurch können. Außerdem verhindert sie bei einer Befruchtung die Veränderungen der Gebärmutterschleimhaut, so daß sich kein Ei einnisten kann. Eine Einnahme während der Stillzeit ist mit dem Gynäkologen zu besprechen.

9.

Nuva Ring: nicht geeignet

10.

Implanon: ist möglich

Das Wochenbett

DAUER: ETWA 6 - 8 WOCHEN/KÖRPERLICHE VERÄNDERUNGEN:

- Gebärmutter bildet sich zurück.
- Die Wundstelle an der Placentahaftstelle heilt, dadurch kommt es zum sogenannten Wochenfluss.
- Die Brust bildet Milch fürs Kind.
- Der gesamte Stoffwechsel normalisiert sich.
- Schmerzen: Brust(-warzen), Damm, beim Wasserlassen
- Durch die Hormonumstellung kann es zu sogenannten „Heultagen“ kommen, außerdem vermehrtes Schwitzen – vor allem nachts.

TIPPS FÜR DIE WOCHENBETTZEIT:

In den ersten Tagen nach der Geburt für den Wochenfluss: Vlieswindeln statt Damenbinden – sind größer und bequemer.

FÜR DIE PFLEGE DER DAMMNAHT:

- Mit Dusche, Messbecher oder ähnlichem nach dem Wasserlassen abspülen, evtl. auch um Brennen zu vermeiden.
- Haushaltspapier zum Abtrocknen, evtl. mit Fön (Vorsicht!) trocknen
- Schüssel für Sitzbäder mit klarem Wasser und evtl. Calendula-Essenz (Tannolact)
- Traumeel-Salbe zum Schützen und Heilen
- Für weichen Stuhl sorgen: Vollkornbrot, -produkte, Joghurt mit Leinsamen, Pflaumensaft. Ballaststoffarme Lebensmittel und Süßigkeiten vermeiden.
- Stuhlgang: Schieben statt pressen!

IN DEN ERSTEN WOCHEN NACH DER GEBURT:

- Wochenfluß: zuerst Binden, später Slipeinlagen oder Tampons
- Dampfpflege: bei Toilettengang abspülen mit klarem Wasser, trocken tupfen.

ZUR GEBURT INS KRANKENHAUS MITNEHMEN:

Reichlich Nachthemden oder Schlafanzüge (Jogginganzüge) aus Baumwolle (schwitzen!), für das Stillen vorn zum Öffnen oder große T-Shirts, die einfach zum Stillen hochgeschoben werden; große Schlüpfer aus Baumwolle (Einmalhöschen sitzen beim Wochenfluss nicht fest genug); 2 Still-BHs etwa 1-2 Nummern größer oder normale BHs; Morgenmantel, Hausschuhe, Toilettensachen, Haarföhn; Binden stellt die Klinik; Familienstamm-buch bzw. Geburtsurkunde, Mutterpass.

FÜR DEN KREISSAAL:

Großes T-Shirt oder kurzes Nachthemd; (der Mann sollte auf leichte Kleidung achten (T-Shirt), da der Kreißaal gut geheizt ist, einfache Baumwollnachthemden sind vorhanden); Fettstift für die Lippen; evtl. Extrakissen; (Woll-) Socken gegen kalte Füße; etwas zum Lutschen (Traubenzucker, Pfefferminz, Zitronenscheiben, Eiswürfel aus Orangensaft o. ä. in der Thermoskanne - je nach Geschmack und Jahreszeit); Musik, Lesestoff (bei Bedarf); evtl. Fotoapparat

Kohlesäurearmes Mineralwasser ist im Kreißaal vorrätig, Essen erhält die Frau tagsüber automatisch, sobald sie stationär aufgenommen ist, der Mann kann tagsüber die Cafeteria aufsuchen, für nachts evtl. Kekse oder Bananen mitbringen; Telefongeld/-karte und Liste mit den wichtigsten Nummern für die ersten Anrufe nach der Geburt.

DIE SACHEN FÜR DAS KIND:

Am besten erst vor der Entlassung (bis dahin stellt die Klinik die Babykleidung) mitbringen lassen (enge Schränke in der Klinik): Windel, Höschen, Hemdchen, Jäckchen, Pulli, Strampelhose, Mütze, Jacke, Babyschuhe/Wollsöckchen; Sicherheitsschale für das Auto und kleine Decke

WANN MUSS MAN LOSGEHEN?

- bei Blutungen (leichte Schmierblutungen bei Wehentätigkeit sind normal)
- bei Fruchtwasserabgang, auch nur bei dem Verdacht
- bei regelmäßigen Wehen alle 5-7 Minuten (über 1 Stunde kontrolliert)
- bei regelmäßigen, zunehmend schmerzhaften Wehen, die man „veratmen“ muss oder wenn man sich zu Hause nicht mehr sicher fühlt.

Ernährung in der Schwangerschaft und im Wochenbett

GRUNDREGELN:

Alle Rahmenbedingungen, unter denen ein Kind aufwächst, beeinflussen die Gesundheit des Kindes nachhaltig. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung (Kohlenhydrate, Fette, Eiweiß, Flüssigkeit) schon in der Frühschwangerschaft

DIE BAUSTEINE DES LEBENS

1. KOHLENHYDRATE

- sind Energielieferanten, bilden den größten Anteil an der Ernährung, enthalten u.a. wichtige Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- sind in Kartoffeln, Obst, Gemüse, Getreide enthalten
- Empfehlung: 5x Obst oder Gemüse pro Tag („Mittelmeerkost“)

2. FETTE:

Hier sind Menge und Qualität wichtig

- Fettlösliche Vitamine A, D, E und K können nur unter Mitwirkung von Fetten aufgespalten werden
- Wirkung: Fettsäuren regulieren die Aktivitäten der Zellen und werden für das Immunsystem benötigt

Empfehlung: Oliven- und Leinöl verwenden (wirkt Gefäßschäden, Herz- und Kreislaufproblemen und Entzündungen entgegen).

Tipp: Fettsäuren aus Fisch-, Oliven- und Leinöl stimulieren das Immunsystem, wenn wir dazu reichlich Obst und Gemüse essen („Mittelmeerkost“)

3. EIWEISSE:

- sind wichtig für Muskel- und Organaufbau – auch Hormone und Enzyme bestehen aus Eiweiß!
- Schwangere benötigen Eiweiße nicht nur für den eigenen Körper, sondern auch für den Zellaufbau des Kindes – deshalb ist der Bedarf in der Schwangerschaft erhöht.
- Sind vor allem in Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern, aber auch in: Gemüse und Getreide enthalten

Empfehlung: pflanzliche Eiweiße bevorzugen (enthalten neben Eiweiß auch Vitamine und Mineralstoffe). Beispiele: Linsensuppe + Scheibe Brot; Vollkornbrot + 1 Glas Milch; Kartoffeln + Ei. Zusammenstellung ist für die Verwertung wichtig!

4. FLÜSSIGKEIT:

- Wasser ist lebensnotwendig, trinken Sie reichlich Wasser oder Tee
- wenig Säfte, Limonaden, Kaffee
- Wasser bewirkt, dass die meisten Stoffwechselprodukte abtransportiert werden
- Empfehlung: 2 Liter Wasser über den Tag verteilt trinken
- Vorsicht mit Salbei- und Pfefferminztee: sie können die Milchbildung behindern