

Checkliste: Tabus in der Schwangerschaft

Sie sind schwanger und freuen sich über das Ereignis. Doch gleich taucht die Frage auf: „Was ist jetzt noch erlaubt und was nicht?“ Lassen Sie vor allem gesunden Menschenverstand walten. Unsere Checkliste gibt Ihnen einen Überblick was Sie besser meiden sollten.

Was Sie nicht essen sollten

- rohes Fleisch (z.B. Roastbeef, Tatar, Carpaccio)
- rohe Wurst / Pökelfleischprodukte (z.B. Salami, Mettwurst)
- roher Fisch / Räucherfisch (z.B. Sushi, Austern, kaltgeräuchertes Forellenfilet oder Räucherlachs)
- rohe Eier
- Rohmilch (nicht erhitzte oder molkereimässig bearbeitete Milch z.B. ab Hof)
- Rohmilchprodukte (Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch wie z.B. Mozzarella)
- Sauermilchkäse
- offen verkaufter Frischkäse
- TIPP:** Käserinde immer besser wegschneiden
- Leber und Innereien (der Vitamin A Gehalt ist besonders hoch und kann zu Fehlbildungen des Kindes führen)
- TIPP:** Beim Zubereiten von rohem Fleisch Einmal-Plastikhandschuhe tragen
- WICHTIG:** Gemüse und Obst stets gut waschen
- Nusshaltige Nahrungsmittel (liegen in der Familie bereits Allergien vor, kann der Verzehr von Nüssen zu einer späteren Allergie beim Kind führen)

Was Sie nicht trinken sollten

- Alkoholische Getränke
- Koffeinhaltige Getränke nur in kleinen Mengen (Kaffee, Schwarztee, Cola, RedBull, etc.)
- Chininhaltige Getränke nur in kleinen Mengen (z.B. Bitter Lemon, Tonic Water)

Vorsicht mit Gewürzen und Kräutern

Die Wirkung einiger Gewürze und Kräuter kann vor oder während der Geburt durchaus erwünscht sein. Während der Schwangerschaft wiederum eher nicht.

- Chilischoten
- Eisenhut / Eisenkraut (kann Wehen fördern)
- Himbeerblätter (kann Wehen fördern und das Gewebe des Muttermundes weich machen)

- Nelken-Öl (kann stimulierend auf Gebärmutter wirken)
- Pfefferminz-Öl kann Reizungen verursachen
- Ingwer (kann stimulierend auf Gebärmutter wirken)
- Salbei (kann die Milchproduktion werdender Mütter bremsen)

Vorsicht im Alltag

- Beim Sport:
Puls nicht für längere Zeit über 130 Schläge pro Minute
- Sportarten mit heftigen Bewegungsabläufen und erhöhtem Verletzungsrisiko
- Bei Sauna und Vollbädern (zu starke Hitze kann sich schädlich auf das Kind auswirken)
- Massagen:
Da bestimmte neuralgische Druckpunkte Wehen auslösen können, muss der Masseur unbedingt informiert werden
- Katzen:
Wegen der Gefahr einer Toxoplasmose-Infektion durch Kontakt mit Katzenkot, sollten Sie die Reinigung des Katzenklos anderen Personen überlassen. Bei Gartenarbeit sollten Sie Handschuhe tragen und nach jedem Kontakt mit Katzen die Hände waschen.
- Vorsicht im Umgang mit Farbe, Benzin, Lacke, Klebstoffe und aggressiven WC- und Ofenreinigern wegen möglicher schädlicher Dämpfe
- Kontakt zu Personen mit ansteckenden Krankheiten meiden
- Medikamente sollten Sie sehr überlegt und nur unter Absprache mit dem Arzt anwenden (So viel wie nötig – so wenig wie möglich!)
- Piercings müssen besonders gut gepflegt und beobachtet werden (Entzündungsgefahr)
- Und natürlich sollen Sie nicht Rauchen!

Weitere Checklisten zum
Thema Baby finden Sie auf
www.unserbaby.ch/checkliste