

Ihre Apotheke informiert!



Liebe Kundin,
herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft! Damit Ihr Baby gesund bleibt und wachsen kann, haben wir für Sie einige Hinweise zu Genussmitteln in der Schwangerschaft zusammengestellt. Bei weiteren Fragen sind wir gerne für Sie da!

Ihr Apothekenteam

■ Null Promille in der Schwangerschaft



Alkohol kann Ihr Kind schädigen. Bei Kindern, die während der Schwangerschaft Alkohol ausgesetzt waren, können vielfältige Störungen auftreten. Dazu gehören körperliche Fehlbildungen, eine verzögerte geistige Entwicklung und Verhaltensauffälligkeiten. Denn Alkohol ist für den schnell wachsenden Organismus des Babys ein echtes Gift. Wissenschaftler haben festgestellt, dass für die Schädigungen auch schon kleine Mengen Alkohol ausreichen. Deshalb sind Sie auf der sicheren Seite, wenn Sie während der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol verzichten – am besten schon, wenn Sie bei einer geplanten Schwangerschaft Verhütungsmittel absetzen.

■ Tipps für das alkoholfreie Leben



Nicht immer ist es leicht, vollständig auf Alkohol zu verzichten. Lassen Sie sich dabei von Ihrem Partner unterstützen – zu zweit fällt der Verzicht oft leichter. Und gemeinsam macht es auch mehr Spaß, alkoholfreie Alternativen auszuprobieren, etwa leckere Säfte. Wenn Sie vor Ihrer Schwangerschaft regelmäßig Alkohol getrunken haben und es Ihnen

sehr schwer fällt, darauf zu verzichten, sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er kann Ihnen Hilfestellungen anbieten.

■ Rauchfrei ist besser



Tabakrauch kann ebenfalls Ihrem ungeborenen Kind schaden und die Schwangerschaft gefährden. Kinder von rauchenden Müttern sind bei der Geburt deutlich kleiner und schlechter entwickelt. Denn die Substanzen aus dem Zigarettenrauch verschlechtern die Versorgung Ihres Kindes mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen. Wenn Frauen während der Schwangerschaft rauchen, leiden ihre Kinder später häufiger an Lungenerkrankungen und Infekten.

■ Tipps zum Verzicht



Deshalb ist es für Raucherinnen eine ausgezeichnete Idee, schon vor der Schwangerschaft auf Zigaretten zu verzichten, spätestens jedoch bei einem positiven Schwangerschaftstest. Gerne geben wir Ihnen dazu Tipps, wie Sie am besten rauchfrei werden können. Viele ehemalige Raucher fürchten Entzugerscheinungen – mit einigen einfachen Mitteln können Sie aber Abhilfe schaffen:

- Wenn Sie starkes Verlangen nach einer Zigarette haben, knabbern Sie Obst- oder Gemüsestreifen oder lenken Sie sich ab. Das Verlangen lässt nach 5 Minuten meist deutlich nach.
- Erlernen Sie eine Entspannungstechnik, um besser mit Nervosität und Reizbarkeit umgehen zu können.
- Bei Kopfschmerzen helfen Spaziergänge an der frischen Luft, Schlafen oder eine Schläfenmassage mit Pfefferminzöl.
- Leichte sportliche Betätigung lässt Sie entspannen und abends die nötige „Bettschwere“ erreichen.

Gerne helfen wir Ihnen weiter. Wenn es Ihnen dauerhaft schwer fällt, auf Zigaretten zu verzichten, kann Ihnen Ihr Arzt weitere Maßnahmen empfehlen. Auch Entwöhnungskurse, wie sie manche Krankenkassen anbieten, können hilfreich sein.

■ Umgang mit Koffein

Wie schädlich Koffein in der Schwangerschaft ist, wird unter Experten immer noch kontrovers diskutiert. Es wird empfohlen, in der Schwangerschaft nicht mehr als zwei bis drei Tassen Kaffee oder Tee pro Tag zu trinken. Allerdings gibt es auch Untersuchungen, nach denen kleinere Mengen vielleicht ein erhöhtes Risiko für die Schwangerschaft bedeuten. Wer auf Nummer sicher gehen will, sollte deshalb auf koffeinhaltige Getränke so weit wie möglich verzichten. Dazu gehören nicht nur Kaffee und schwarzer bzw. grüner Tee, sondern auch Mate- oder Guarana-Tee, Cola und verschiedene Energy-Drinks. Gute Alternativen sind entkoffeinierte Kaffees oder Tees, Malzkaffee sowie Früchte- und Kräutertees.



Apothekenstempel

