

Tipps für Deine Schwangerschaft

Wenn Du ein Baby erwartest, gibt es viel zu planen und im täglichen Leben zu beachten. In dieser Checkliste für die Schwangerschaft findest Du die wichtigsten Tipps und Anregungen dazu.

Ernährung*

- Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen. Dazu gehören rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch, Rohwurst (z. B. Salami, Teewurst) und Rohschinken, roher Fisch und rohe Meerestiere, Rohmilch, rohe Eier sowie daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Lebensmittel. Auch Weichkäse und Räucherfisch sollen gemieden werden.
- Rohes Obst und Gemüse sowie Blattsalate sollen vor dem Verzehr gründlich gewaschen, frisch zubereitet und bald verzehrt werden. Erdnah gewachsenes Gemüse ist außerdem möglichst zu schälen. Es sollte – wie alle leicht verderblichen Lebensmittel – frisch zubereitet und bald verzehrt werden. Vorbereitete, abgepackte Salate sollten Schwangere besser nicht verzehren.
- Mit Erde behaftete Lebensmittel, zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln, sind getrennt von anderen Lebensmitteln aufzubewahren.
- Vorsicht bei Lakritz (das enthaltene Glycyrrhizin steht im Verdacht, die kindliche Entwicklung negativ zu beeinflussen)
- Zu viele Gewürze können Wehen auslösen.

- Schwangere sollten etwas mehr trinken – am besten eignen sich Wasser und ungesüßte Tees.
- Allergieprävention: Das Meiden bestimmter Lebensmittel in der Schwangerschaft hat keinen Nutzen für eine Allergieprävention beim Kind. Allerdings wird ein regelmäßiger Verzehr von fettreichem Meeresfisch in der Schwangerschaft auch unter dem Gesichtspunkt der Allergieprävention empfohlen.

Genussmittelkonsum*

- Schwangere sollten koffeinhaltige Getränke nur in moderaten Mengen trinken. Bis zu drei Tassen Kaffee pro Tag werden als unbedenklich angesehen.
- Rauchen kann unter anderem das Risiko für Früh- und Fehlgeburten, Fehlbildungen, vorzeitige Plazentalösungen und ein geringeres Geburtsgewicht erhöhen sowie im späteren Leben des Kindes das Risiko für Übergewicht und Allergien. Deshalb sollen Schwangere nicht rauchen und auch Passivrauchen konsequent meiden.
- Schwangere sollen Alkohol meiden. Alkohol in der Schwangerschaft kann zu Fehlbildungen, Wachstumshemmung, Schädigung von Gewebe- und Nervenzellen sowie zu nicht reversibler Intelligenzminderung des Kindes führen und sich auf sein Verhalten auswirken (Hyperaktivität, Impulsivität, Ablenkbarkeit, riskantes Verhalten, Infantilität und soziale Reifungsstörung).

Allgemeines

- Bei Bedarf Anmeldung zum Geburtsvorbereitungskurs (Einzel- oder Paarkurs; wird meist von der Krankenkasse der werdenden Mutter erstattet).
- Bei Bedarf Anmeldung zum Säuglingspflegekurs, wenn keine Hebamme zur Seite steht.
- Bei Bedarf an einem Erste-Hilfe-Kurs für Säuglinge teilnehmen (wird von Hebammenpraxen oder Kliniken angeboten). Da diese Kurse mehrere Stunden dauern, ist es sinnvoll, sie vor der Geburt zu besuchen. Wenn man kleine Tricks und Handgriffe für eventuell auftretende Notfälle weiß, ist man im Umgang mit dem Neugeborenen viel ruhiger und sicherer.
- Entbindungsklinik aussuchen und zur Geburt anmelden.
- Es empfiehlt sich schon in den ersten Monaten der Schwangerschaft, Kontakt zu einer Hebamme für die Nachsorge aufzunehmen, da viele Hebammen sehr schnell ausgebucht sind.
- Auch über einen geeigneten Kinderarzt sollte man sich schon vor der Geburt informieren, damit man für weitere U-Untersuchungen (z. B. U2) bereits im Vorfeld in der Arztpraxis einen Termin vereinbaren kann.

Krankenkasse

- Für das Mutterschutzgeld die Bescheinigung des Frauenarztes mit dem voraussichtlichen Geburtstermin bei der Krankenkasse einreichen (ca. 7 Wochen vor der Entbindung).
- Evtl. Antrag auf Haushaltshilfe stellen, wenn Geschwisterkinder zu versorgen sind.
- Anmeldeformular für Familienversicherung des Kindes ausfüllen.

Arbeitgeber

- Antrag auf Begleichung der Differenz zum Nettoeinkommen mit Bescheid von der Krankenkasse auf Gewährung von Mutterschutzgeld.

- Elternzeit bis eine Woche nach der Geburt schriftlich anmelden mit Angabe der voraussichtlichen Dauer (Anspruch: Elternzeit bis max. zum 3. Lebensjahr des Kindes). Die Elternzeit kann zwischen der Mutter und dem Vater aufgeteilt werden.

Jugendamt, Versorgungsamt, Sozialamt, Kreise und Städte

- Beantragung des Elterngeldes (Informationen hierzu gibt es z. B. unter der Homepage: www.bmfsfj.de).
- Unter der Rubrik „Familie“ findet man Wissenswertes zum Thema Elterngeld wie z. B. die Anlaufstellen, zu denen man den Elterngeldantrag schicken muss. Auch das Elterngeld kann zwischen der Mutter und dem Vater aufgeteilt werden.
- Bei unverheirateten Eltern ggf. gemeinsames Sorgerecht und Vaterschaftsanerkennung schon vor der Geburt beantragen.

Arbeitsamt Familienkasse

- Kindergeldantrag zuschicken lassen oder über das Internet downloaden unter www.arbeitsagentur.de.
- Unter bestimmten Voraussetzungen kann zudem ein Kinderzuschlag beantragt werden – genauere Informationen hierzu gibt es z. B. unter der Homepage: www.bmfsfj.de.

Arzneimittelgebrauch in der Schwangerschaft

- Bitte befrage Deinen Gynäkologen/Deine Gynäkologin. Weiterhin kannst Du oder Dein/Deine behandelnde Arzt/Ärztin sich auch Rat bei der folgenden Adresse holen:
Pharmakovigilanz- und Beratungszentrum für Embryonaltoxikologie
Charité – Universitätsmedizin Berlin
Spandauer Damm 130, Haus 10 – 14050 Berlin
Tel.: 030/30308-111 (Beratung)
Fax: 030/30308-122
Homepage: www.embryotox.de