

## Bewegung

### SANFTES TRAINING TUT IHNEN UND IHREM KIND GUT!

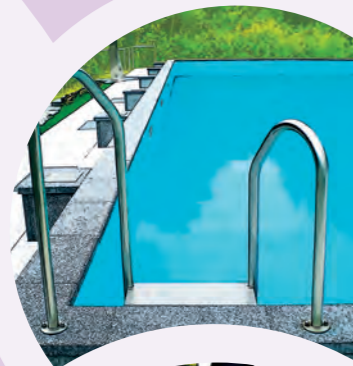
Besonders empfehlenswert sind:

- ▶ Spazieren gehen
- ▶ Walking
- ▶ Radfahren
- ▶ Schwimmen
- ▶ Aquafitness
- ▶ Yoga

Streben Sie keine sportlichen Höchstleistungen an.

Machen Sie Pausen, wenn es Ihr Körper fordert!

Treiben Sie Ihren Puls nicht über 140 Schläge pro Minute!



## Bewusst leben

### GENIEßEN SIE DIE ZEIT IHRER SCHWANGERSCHAFT!

Planen Sie in Ruhe:

- ▶ Mutterschutz
- ▶ Geburtsvorbereitung
- ▶ Anschaffungen
- ▶ Elternzeit
- ▶ Ihre berufliche Zukunft



Weitere Informationen rund um das Thema Schwangerschaft:

[www.schwanger-info.de](http://www.schwanger-info.de) / [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) (BZgA)  
▶ Schwangerschaft ▶ Beratungsstellensuche

[www.schwanger-unter-20.de](http://www.schwanger-unter-20.de) (BZgA)  
▶ Beratungsstellensuche / u.v.m. (speziell für junge Mütter und Väter)

[www.gesundinsleben.de](http://www.gesundinsleben.de) (Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, BMELV)  
▶ Für Familien ▶ Schwangerschaft

[www.aok-bw.de](http://www.aok-bw.de) (AOK)  
▶ Familie ▶ Rund um die Geburt

[www.aok-care.de](http://www.aok-care.de) (AOK)  
▶ Foren & Newsletter  
▶ Foren ▶ Forum Eltern und Kind

Überreicht durch:

▶ Gesundheitsamt Rhein-Neckar-Kreis

▶ Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ), Heidelberg

▶ Gynäkologisches Ärztenetz Heidelberg/Rhein-Neckar e.V.

▶ Frauenklinik des Universitätsklinikums Heidelberg

Mit freundlicher Unterstützung der AOK – Die Gesundheitskasse Rhein-Neckar-Odenwald

AOK-Hotline für Kindergesundheit  
**0800 10 50 501**  
365 Tage im Jahr, rund um die Uhr, kostenfrei

Grafik & Gestaltung: Sarah Kahnert, DKFZ, Heidelberg

## GESUNDE SCHWANGERSCHAFT

### FÜR MICH UND MEIN KIND



## Entspannung

### HÖREN SIE AUF DIE BEDÜRFNISSE IHRES KÖRPERS!

Gönnen Sie sich auch mal Erholung:

- ▶ Planen Sie Pausen im Alltag
- ▶ Lassen Sie sich im Haushalt unterstützen



Weitere Informationen zum Thema Entspannung und Schwangerschaft:

[www.schwanger-info.de](http://www.schwanger-info.de) / [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)  
(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)  
▶ Schwangerschaft ▶ Die Schwangerschaft  
▶ Geburtsvorbereitung  
▶ Entspannungsübungen

## Alkohol

### KEIN ALKOHOL – IHREM KIND ZULIEBE!

Sämtlicher Alkohol, den Sie trinken, gelangt auch in den Blutkreislauf Ihres Kindes.

- ▶ Die Organentwicklung Ihres Babys wird gestört.
- ▶ Das Nervensystem Ihres Babys wird geschädigt.

Sie sollten daher während der gesamten Schwangerschaft auf Alkohol verzichten!



## Ernährung

### SIE BRAUCHEN NICHT FÜR ZWEI ZU ESSEN!

Der Kalorienbedarf erhöht sich in der Schwangerschaft nur wenig. Viel wichtiger ist der erhöhte Nährstoffbedarf!

Gut sind:

- ▶ Frisches, gut gewaschenes Obst und Gemüse
- ▶ Milchprodukte
- ▶ Vollkornprodukte
- ▶ Viel Flüssigkeit
- ▶ Abwechslungsreiche Ernährung
- ▶ Viele kleine Mahlzeiten
- ▶ Zusätzlich Folsäure, Eisen und Jod



Davon nur wenig:

- ▶ Zucker
- ▶ Fett
- ▶ Kaffee & Tee

Das überhaupt nicht:

- ▶ Rohes Fleisch (Tartar, Salami, Schinken)
- ▶ Roher Fisch (Sushi)
- ▶ Rohmilchkäse



## Körpergewicht

### 10 BIS 15 KG MEHR SIND VÖLLIG NORMAL!

Machen Sie keinesfalls eine Diät, um ihr Gewicht unter Kontrolle zu halten!

Überdenken Sie Ihr Idealbild von sich – Schwangere dürfen etwas runder sein.



## Rauchen

### RAUCHFREI WERDEN – DER BESTE ZEITPUNKT!

Sie werden sich wohler und gesünder fühlen.

- ▶ Ihre Schwangerschaft verläuft unkomplizierter.
- ▶ Das Risiko für eine Fehlgeburt wird geringer.
- ▶ Die Geburt ist einfacher.

Ihr Baby wird sich besser entwickeln und gesünder sein.

MEIDEN SIE AUCH VERRAUCHTE RÄUME!



#### Weitere Informationen zum Thema Alkohol und Schwangerschaft:

[www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)

- ▶ Infomaterialien ▶ Suchtvorbeugung ▶ Alkoholprävention
- ▶ Andere Umstände – neue Verantwortung / Informationen zum Thema Alkohol für Schwangere und ihre Partner (Pdf-Dateien)

[www.schwanger-info.de/](http://www.schwanger-info.de/)  
[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) (BZgA)

- ▶ Schwangerschaft ▶ Die Schwangerschaft ▶ Gesundheit und Ernährung ▶ Alkohol und Medikamente ▶ Alkohol

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)  
(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, DHS)

- ▶ Infomaterial ▶ Factsheets
- ▶ Alkohol in der Schwangerschaft (Pdf-Datei)

**BZgA-  
Info-Telefon zur  
Suchtvorbeugung**  
**0221 89 20 31**  
Mo-Do 10-22 Uhr  
Fr-So 10-18 Uhr  
(normaler Tarif)

#### Weitere Informationen zum Thema Ernährung und Schwangerschaft:

[www.dge.de](http://www.dge.de) (Deutsche Gesellschaft für Ernährung, DGE)

- ▶ Ernährung ▶ Vollwertige Ernährung ▶ Ernährung bestimmter Gesellschaftsgruppen
- ▶ Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

[www.gesundinsleben.de](http://www.gesundinsleben.de) (Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie,  
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz, BMELV)

- ▶ Für Familien ▶ Schwangerschaft ▶ Ernährung für Schwangere

[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) (aid infodienst –  
Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e.V.)

- ▶ Spezielle Ernährungsinfos ▶ Schwangere

[www.ernaehrung.de](http://www.ernaehrung.de) (Deutsches Ernährungsberatungs- und Informationsnetz, DEBInet)

- ▶ Ernährungstipps ▶ besondere Lebenssituationen ▶ Ernährung in der Schwangerschaft

#### Weitere Informationen zum Thema Körpergewicht und Schwangerschaft:

[www.schwanger-info.de/](http://www.schwanger-info.de/)  
[www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)

- (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)
- ▶ Schwangerschaft
- ▶ Die Schwangerschaft
- ▶ Gesundheit und Ernährung
- ▶ Gewichtszunahme

#### Weitere Informationen zum Thema Rauchen und Schwangerschaft:

[www.schwanger-info.de/](http://www.schwanger-info.de/) / [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de) (BZgA)

- ▶ Schwangerschaft
- ▶ Die Schwangerschaft
- ▶ Gesundheit und Ernährung
- ▶ Rauchen / Rauchstopp – jetzt oder nie

[www.rauchfrei-info.de](http://www.rauchfrei-info.de)  
(BZgA)

- ▶ Informieren
- ▶ Rauchen und Gesundheit
- ▶ Schwangerschaft

**Rauchertelefon  
des Deutschen  
Krebsforschungszentrums  
(DKFZ), Heidelberg**  
**06221 42 42 00**  
Mo-Fr 14-17 Uhr  
(normaler Tarif)

**BZgA-  
Telefonberatung zur  
Raucherentwöhnung**  
**01805 31 31 31**  
Mo-Do 10-22 Uhr  
Fr-So 10-18 Uhr  
(0,14 €/min aus  
dem Festnetz,  
Mobilfunkpreis  
max. 0,42 €/min)