



## Informationen für schwangere Frauen

### Reisen in der Schwangerschaft

#### Frühschwangerschaft

*(erstes Schwangerschaftsdrittel, bis in die 12. SSW)*

Vor einer längeren Reise sollte durch Ultraschall gesichert sein, dass die Schwangerschaft in der Gebärmutter liegt und dass sie lebt. So vermeiden Sie, dass Sie während einer Reise von einer Eileiterschwangerschaft mit entsprechenden Komplikationen oder von einem Abortgeschehen überrascht werden. Wenn sonst keine Risiken bestehen, sind alle Reisearten möglich. Nach einer Blutung in der Frühschwangerschaft sollten Sie, nach Rücksprache mit Ihrer Ärztin, bis 4 Wochen abwarten, bevor Sie sich auf eine Reise begeben.

#### Mittleres Schwangerschaftsdrittel

*(zweites Schwangerschaftsdrittel, bis in die 12. bis 24. SSW)*

Dies ist der ideale Zeitpunkt zum Reisen.

#### Spätschwangerschaft

*(drittes Schwangerschaftsdrittel, ab 25. SSW)*

Bei Risiken in der Spätschwangerschaft ist Reisen nicht empfohlen oder nur für kurze Inland- oder Europareisen an Orte, wo eine gute medizinische Versorgung gewährleistet ist. Viele Fluggesellschaften verlangen von Schwangeren ein ärztliches Zeugnis (klären Sie dies vor der Reise ab). Risiken sind: Zwillingsschwangerschaft, vorliegende Plazenta, Wachstumsrückstand, vorzeitige Wehen in der Schwangerschaft, vorzeitige Muttermundsreifung oder Frühgeburt bei einer vorangegangenen Schwangerschaft. Reisen in extreme Höhen über 2500 m sind nur nach längerer Anpassungszeit empfehlenswert.

### Medikamente in der Schwangerschaft

Häufig wird in den Beipackzetteln vor einer Medikamenteneinnahme während der Schwangerschaft gewarnt, vor allem, da in den ersten drei Monaten die Organanlagen des Kindes gebildet werden und einige Medikamente dies beeinträchtigen können. In der Stillzeit treten vereinzelte Medikamente durch die Muttermilch zum Neugeborenen über und sollten daher vermieden werden. Detaillierte Informationen mit einer Präparate-Übersicht finden Sie hier: [Medikamente in der Schwangerschaft](#)

### Alkohol

Alkohol ist für die Hirnentwicklung des Kindes schädlich. Es gibt zwar einen Dosis-Wirkungseffekt, aber keinen klaren Grenzwert. Deswegen ist die einzige sichere Massnahme in der Schwangerschaft ganz auf Alkohol zu verzichten.

### Rauchen

In der Schwangerschaft sollten Sie auf das Rauchen komplett verzichten oder auf ein absolutes Minimum reduzieren. Da Rauchen die Durchblutung verringert, kann es zu Wachstumsstörungen und Plazentakomplikationen führen. Bei Säuglingen von Raucherinnen werden vermehrt Asthma und Atemwegsinfekte beobachtet. Auch auf das Stillen hat Rauchen einen negativen Effekt.

### Geschlechtsverkehr

Geschlechtsverkehr in der Schwangerschaft ist kein Problem und kann weder Ihrem Kind noch Ihnen schaden. Wenn Sie allerdings Blutungen, vorzeitige Wehen oder andere, von der Ärztin genannte Risiken haben, sollten Sie darauf verzichten.

### Verkehrsmittel

(das stressfreiste ist das Beste!)

#### Flugzeug

Der Kabinendruck entspricht ungefähr 2500 m Höhe, was für schwangere Frauen gut erträglich ist. Langes Sitzen im Flugzeug und die trockene Luft führt zu Austrocknung und begünstigt die Gefahr von Thrombosen. Daher sollten Sie sich jede Stunde bewegen, Kompressionsstrümpfe tragen und genügend trinken. Je nach Fluggesellschaft Mitnahme der Schwangeren bis zu 4 Wochen vor dem Termin.

#### Bahn

Ideal, stressfrei und Möglichkeit, sich zu bewegen.

#### Auto

Mehr Stress. Gurten sollten angepasst werden. Regelmässige Pausen auf längeren Strecken einplanen

### Toxoplasmose-Infektion

Toxoplasmose ist eine Krankheit, welche durch Parasiten verursacht wird. Endwirt der Parasiten sind Katzen. Die Eier der Parasiten werden mit dem Katzenkot ausgeschieden, über Wind und Staub verbreitet und gelangen so auf Salat oder Gemüse oder werden von Nutztieren gegessen und gelangen so ins Fleisch. Eine Infektion verläuft häufig unbemerkt, beim ungeborenen Kind kann es aber zu Augen- und Hirnschädigungen kommen. Das Ansteckungsrisiko kann auf ein absolutes Minimum reduziert werden, wenn Sie ein paar einfache Ratschläge beachten.

Die Toxoplasmoseinfektion verläuft bei Erwachsenen meist stumm, sodass keine Krankheitszeichen auf die Infektion aufmerksam machen. Das Ansteckungsrisiko kann verringert werden, wenn Sie einige einfache Ratschläge befolgen.

Weil Toxoplasmen vorwiegend in tierischem Fleisch und Katzenkot auftreten, sollten Sie immer die Hände waschen, wenn sie rohes Fleisch und Innereien angefasst haben. Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf Tartarbrötchen, blutige Steaks und anderes nicht durchgebratenes Fleisch. Vorsichtshalber sollten Sie auch auf Sushi verzichten. Siehe Empfehlungen am Ende des Textes.

Waschen Sie sich die Hände, wenn Sie Sand oder Erde angefasst haben. Achten Sie beim Umgang mit Katzen darauf, dass Sie nicht mit Katzenkot in Berührung kommen. Das Katzenkistchen sollte nicht in der Küche stehen, und zum Reinigen tragen Sie vorzugsweise Gummihandschuhe und waschen sich anschliessend die Hände.

## Sport in der Schwangerschaft

Insgesamt positive Auswirkungen auf den mütterlichen Organismus. Sport führt zu grösserer Fitness, guter Körperhaltung und reduziert Rückenschmerzen. Nachteilig ist die Sturz- und Verletzungsgefahr bei allen Sportarten die Balance erfordern oder auch bei Teamsportarten.

Sport in Massen (vor allem Ausdauersport) ist wegen der verbesserten Durchblutung gerade in der frühen Schwangerschaft empfehlenswert.

Leistungssport ist wegen Erhöhung der Körpertemperatur vor allem in der Organbildungsphase (bis zur 12. SSW) gefährlich. Passen Sie die Sportart und die Trainingsintensität ihrem Zustand an. Vermeiden Sie Überanstrengungen, gehen Sie nie über 140 Herzschläge pro Minute. Beginnen Sie nicht ausgerechnet in der Schwangerschaft mit einer neuen Sportart oder wenn, nur nach Rücksprache mit ihrer Ärztin.

### Aerobic

Stellen sie auf ein sanftes Aerobic-Programm (low impact) um. Informieren Sie die Instruktorin über ihre Schwangerschaft, damit sie das beim Training berücksichtigen kann. Im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten Sie das Aerobic ins Wasser verlegen.

### Aquarobic

«Fit im Wasser» können sie die ganzen neun Monate hindurch ausüben (die ideale Wassertemperatur für Schwangere liegt bei 28–30 Grad).

### Bergsteigen

Ist im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel durchaus möglich. Gehen Sie aber nicht höher als 2500 Meter. Lassen Sie sich Zeit, um sich an die Höhe zu akklimatisieren und schützen sie sich vor starker Sonneneinstrahlung.

### Golf

Ist Ausdauertraining pur, und das erst noch an der frischen Luft. Allerdings sollten Sie sich auf kein Turnier einlassen. Vorsicht ist beim Abschlag geboten. Er stellt eine zusätzliche Belastung für den Lendenwirbelsäulenbereich dar.

### Joggen

Ja oder nein? Generell empfehlenswert ist es, das Trainingsprogramm zu reduzieren. Besonders wichtig sind jetzt gute Laufschuhe. Steigen Sie ab dem 6. Monat unbedingt auf Walking um. Trainieren Sie unbedingt auf weichem Untergrund.

### Walking

Während der ganzen Schwangerschaft können Sie gefahrlos walken. Rollen Sie die Füsse immer gut ab und passen Sie die Trainingsintensität ihrer Befinden an.

### Krafttraining

Grundsätzlich gilt hier – weniger Gewicht, mehr Wiederholungen. Spezielles Programm durch Instrukto:innen.

### Radfahren

Solange Sie nicht an Querfeldeinrennen teilnehmen, ist dagegen nichts einzuwenden.

### Reiten

Für geübte Reiterinnen mit ruhigem Pferd im ersten und zweiten Schwangerschaftsdrittel möglich. Kein Springen oder Military!

### Rollerblading

Wegen Sturzgefahr eher nicht empfehlenswert.

### Sauna

Für regelmässige Saunagängerinnen weiterhin möglich. Eventuell umstellen auf Biosauna mit niedrigeren Temperaturen.

### Schwimmen

Ein optimaler Sport in der Schwangerschaft.

### Solarium

Möglich. Die Haut kann aber möglicherweise empfindlich reagieren (Pigmentflecken).

### Tauchen

Nur Schnorcheln. Tauchen mit Pressluft ist während der ganzen Schwangerschaft verboten

### Tennis

Eher nicht empfehlenswert, da die Gelenke sehr stark beansprucht werden und die Schläge sich auf den ganzen Körper übertragen.

### Wandern

Können Sie während der ganzen 9 Monate betreiben. Bedingungen siehe Bergsteigen.

### Skifahren

Im ersten und letzten Schwangerschaftsdrittel nicht empfehlenswert, v.a. wegen Sturz- und Kollisionsgefahr (dies gilt auch für das Snowboarden)

### Skilanglauf

Ausdauersportarten wie der Langlauf sind auch in der Schwangerschaft empfehlenswert. Hier gilt ebenfalls: Lust vor Leistung, d.h. nicht übertreiben.

---

## So reduzieren Sie die Gefahr von Infektionen in der Schwangerschaft

- Konsumieren Sie keine rohen oder unzureichend erhitzten tierischen Lebensmittel wie Rohmilch, Fleisch, Geflügel, Fisch, Meeresfrüchte, Eier
- Beachten Sie die Lagerungshinweise und das Verbrauchsdatum auf der Verpackung. Lagern Sie Frischprodukte wie Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte im Kühlschrank bei max. 5°C.
- Waschen Sie Gemüse, Salat, Kräuter und Früchte immer gründlich unter laufendem Wasser.
- Verarbeiten Sie rohe oder erdverschmutzte Lebensmittel getrennt von anderen Lebensmitteln. Verwenden Sie separate Küchenutensilien und reinigen Sie Schneidebretter, Messer, Arbeitsflächen und Kühlschrank nach dem Kontakt mit diesen Lebensmitteln gründlich.
- Waschen Sie regelmässig die Hände: vor dem Essen sowie nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln oder Tieren.

---

## Geniessen ohne Bedenken

- Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
- Hartkäse und Extra-Hartkäse aus Rohmilch und aus pasteurisierter Milch, Rinde vor dem Konsum entfernen
- Joghurt und andere Sauer Milchprodukte
- Frischkäse aus pasteurisierter Milch und abgefüllt wie Quark, Hüttenkäse, Streichfrischkäse
- Mozzarella pasteurisiert
- Ziger
- Schmelzkäse
- Fondue und andere geschmolzene oder erhitzte Käse wie: Raclette, zum Überbacken verwendete Käse, gegrillter Käse