

# Rundum entspannt ... in der Schwangerschaft

Wertvolle Tipps zu Ernährung, Sport & Entspannung für die 9 Monate zu zweit



## ERNÄHRUNG - Essen für Zwei

Sorgen Sie für sich und Ihr Kind mit einer vitamin- und mineralstoffreichen Ernährung.

**Wichtig:** Qualität statt Quantität: frisches Obst und Gemüse, gute Milch - und Vollkornprodukte sowie gelegentlich Fisch und Fleisch.

**Tabu:** Alkohol, Nikotin und rohe Lebensmittel (auch Rohmilchkäse).

**Bei Übelkeit:**

- ein Zwieback morgens im Bett
- mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt essen
- hochdosierte Vitamin B<sub>6</sub>- Präparate einnehmen (z. B. Nausema®)
- fette, stark gewürzte und säurehaltige Speisen meiden

Auf diese beiden Nährstoffe kommt es ganz besonders an:

### Folsäure - das Schwangerschaftsvitamin

- für die gesunde Entwicklung von Rückenmark, Gehirn und Nervenzellen des Kindes
- ab Kinderwunsch und bis zum Ende der Stillzeit ergänzend zuführen

### Jod - der Mineralstoff

- für die körperliche und geistige Reifung des Kindes
- während der gesamten Schwangerschaft und Stillzeit zusätzlich aufnehmen

Wählen Sie Tabletten ohne Farb-, Aroma- und Konservierungsstoffe (z. B. Folio®).

## ENTSPANNUNG - für Sie und Ihr Kind

- Stress und Hektik vermeiden
- Bewegung an frischer Luft
- für ausreichend Schlaf sorgen
- sich Ruhepausen gönnen und Beine hochlegen
- entspannende Musik wirkt Wunder
- Massagen (Partnermassage, Selbstmassage mit Igelball)

### Entspannung in der Embryonalhaltung

Setzen Sie sich auf die Unterschenkel und berühren Sie mit der Stirn die Matte. Die Arme liegen neben dem Körper mit dem Handrücken nach unten. Konzentrieren Sie sich dabei auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung.



### Entspannung in der Seitenlage

Alternative für Hochschwängere: Legen Sie sich seitlich auf die Matte und dabei den Kopf entspannt auf den Oberarm; die Beine liegen angewinkelt vor dem Körper. Tief ein- und ausatmen.

