



Mit Empfehlung vom:



BERUFSVERBAND DER FRAUENÄRZTE e. V.

CHECKLISTE - SICHERHEITSCHECK

Wenn du die nachfolgenden Punkte beachtest, versicherst du dich und dein Baby gegen viele Risiken.

Genussmittel

- Rauchen während der Schwangerschaft kann die Entwicklung deines Kindes hemmen. Das betrifft auch das Passivrauchen: Meide daher auch Räume, in denen sehr stark geraucht wird.
- Vom Alkoholenuss in der Schwangerschaft ist stark abzuraten.
- Trinke nur in Maßen koffeinhaltige Getränke (z. B. starken Kaffee, Tee, Cola), sonst schlägt dein Baby Purzelbäume.

Ernährung

- Um die Gefahr einer Salmonelleninfektion zu verringern, kochen und brate Fleisch und Eier lange genug. Erhitze fertig gekochte Gerichte bis zum Siedepunkt.
- Verzichte auch auf andere rohe Produkte, z. B. Sushi (roher Fisch), Carpaccio (rohes Rindfleisch).
- Unpasteurisierte Milch oder aus unpasteurisierter Milch hergestellten Weichkäse (Rohmilchkäse) solltest du nicht essen.
- Eine ausgewogene Ernährung ist sehr wichtig.

Hygiene

- Achte penibel auf Hygiene beim Umgang und bei der Lagerung von Lebensmitteln.
- Bei Lebensmitteln unbedingt auf das Verbrauchsdatum achten.
- Wasche ungekochtes Obst und Gemüse sorgfältig vor dem Verzehr.

Gesundheit

- Nimm keine Medikamente, die dir nicht ausdrücklich für die Schwangerschaft verschrieben wurden.
- Nimm keine Heilmittel oder Vitaminpräparate, die dir nicht von deinem Arzt empfohlen wurden.
- Wenn du geröntgt werden sollst, informiere den Arzt auf jeden Fall darüber, dass du schwanger bist. Nur im Notfall röntgen lassen!
- Informiere deinen Zahnarzt über deine Schwangerschaft, wenn du eine örtliche Betäubung brauchst.

- Vermeide alle Ansteckungsrisiken, da dein Immunsystem jetzt geschwächt ist.

Reise nicht in Länder, in denen gefährliche Infektionskrankheiten wie Cholera und Malaria herrschen.

- Lasse einen Test machen, um herauszufinden, ob du gegen Röteln und Toxoplasmose (eine Infektionskrankheit, die durch Tiere übertragen wird und deinem Kind evtl. gefährlich werden kann) immun bist.

- Wenn du einen Ausschlag oder andere Symptome hast, die auf eine Infektion hindeuten, gehe sofort zum Arzt.

- Meide den Kontakt mit Kindern und Erwachsenen, die an einer Infektionskrankheit leiden.

- Giftige Dämpfe, wie frische Farben, Lacke usw., vermeiden.

Eigene Notizen:

.....

.....

.....

.....