



Die werdende Mutter



Ein wunderbarer kleiner Anfang, wenn eine Frau erfährt, dass sie schwanger ist!

So heißt das für sie und Ihren evtl. Partner viel Neues gemeinsam erleben und genießen!

Keine werdende Mutter will nun die Chance verpassen, für die eigene Gesundheit und die des Babys vorzusorgen.

Einige Vorsorgeuntersuchungen finden nun Anwendung, um Sicherheit und optimalen Schutz für Mutter und Kind zu erzielen.

So finden auch die verschiedenen Prophylaxemaßnahmen für die Zahngesundheit in der Zahnarzt-Praxis bei Ihnen Anwendung, um von Anfang an Risiken zu vermeiden.

So ist für unser Gesundheitsteam eine umfangreiche Anamnese von Bedeutung, um Einblicke zu bekommen, ob bei Ihnen z.B. Übelkeit besteht; Sie Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel haben, welches Mineralwasser sie bevorzugen und welcher Gynäkologe Sie betreut (um evtl. Rücksprachen mit ihm zu führen).

Stellt sich bei Ihnen die Frage, ob Sie Medikamente bei Zahnschmerzen einnehmen dürfen, fragen Sie uns und wir geben Ihnen Auskunft.

Zumal die damalige These: „Ein Kind ein Zahn“ in der heutigen Zeit nicht mehr gebräuchlich ist.

Jedoch kommt es durch die Umstellung Ihres Hormonhaushaltes zu Durchlässigkeitsveränderungen der Gefäße und zur Auflockerung des Bindegewebes. Somit ist der Entzündungsgrad Ihres Zahnfleisches erhöht und plaquebedingte Infektionen verstärken sich. (Durch den konzentrierten Östrogen- u. Progesteron- Anstieg, welches eine immunsuppressive Wirkung hervorrufen kann).

Von daher ist es wichtig eine PZR vorzunehmen und sehr empfehlenswert, dass Sie alle 6-8 Wochen zur prophylaktischen Politur ihres Zahnfleisches kommen.

Suchen Sie uns regelmäßig auf, können wir persönlich weitere Informationen in punkto Ernährung, etc. geben und die sich Ihnen stellenden Fragen beantworten.

Folgende Ernährungsberatung möchten wir Ihnen mitteilen, da der weibliche Körper gerade jetzt hohen Anforderungen gerecht werden muss. Ihre Ernährungsweise und Lebensgewohnheiten bestimmen ihre eigene Gesundheit und die ihres Kindes.



So stellt sich die Frage, ob bei Ihnen Übelkeit besteht oder ob Sie sich sogar übergeben müssen?

Ist dies der Fall, ist darauf zu achten, dass sie nach dem Übergeben keinesfalls die Zähne putzen, da die von der Magensäure angelösten Schmelzanteile „weggeputzt“ werden könnten.

So soll erstmal nur das Spülen des Mundes mit Wasser und/oder mit einer Mund-Spülung erfolgen. Gerne kann auch ein xylithaltiges Kaugummi Anwendung finden.

Gegen die eigentliche Übelkeit ist ein langsames Aufstehen von Bedacht, wo Sie, dann die schon abends vorbereiteten Knäckebrote, Zwieback und verträglichen Tee's zu sich nehmen können.

Ingwerprodukte helfen Ihnen ebenfalls gegen die Übelkeit.

Besteht Sodbrennen ist ein ½ Teelöffel Senf in Betracht zu ziehen.

Es sei vor der Meinung gewarnt, dass sie nun für zwei essen müssen.

Es besteht jedoch ein beträchtlicher höherer Bedarf an einzelnen Nährstoffen:

- Proteinen (ab dem 4. Monat 58g / Tag)
- Vitaminen (600 Mikrogramm Folsäure gegen eine Frühgeburt, fetale Wachstumsverzögerungen und Neuralrohrdefekten
B- Vitamine => Mehrbedarf 20-60 %).
- Mineralstoffen (Eisen. Calcium => ein Mangel hiervon kann vorzeitige Wehen auslösen)
- Spurenelemente



Der Anteil der Kohlenhydrate an der Energiemenge sollte mehr als 50% betragen, da ein Wechselspiel von dem Blutzuckerspiegel besteht und somit eine komplexe Kohlenhydrataufnahme (wie z.B. Vollkornprodukte) wichtig ist. Denn es erfolgt ein erhöhter Glucosetransport zum Fetus.

Der energetische Mehrbedarf ab dem 4. Monat beträgt 300 kcal pro Tag (2200 kcal/Tag).

Proteine sind wegen ihrer Multifunktion wichtig und diese finden sie besonders in:

Ei, Fleisch, Milcheiweiß, Fisch, pflanzliches Eiweiß

Findet hiervon zu wenig Anwendung, kann es zu Mangelerscheinungen bei Ihnen und auch ihrem Ungeborenen kommen.

Fett sollte trotz des leicht erhöhten Energiebedarfs zurückhaltend verwendet werden. So sollten während Ihrer Schwangerschaft nur 25-35% der Tagesenergie über Fett aufgenommen werden. Je magerer ein Stück Fleisch (Geflügel) und (Kaltwasser-) Fisch, desto höher der Proteinanteil.



Meiden Sie bitte:

- Lebensmittel mit überwiegend leeren Kalorien, wie Zucker, Weißmehl, Kuchen, Süßwaren, Softdrinks und ersetzen Sie diese durch Vollkornprodukte, Müsli, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Salat. Ballaststoffe fördern die bei vielen Schwangeren erschwerte Verdauung.
- rohes Fleisch, wie Tartar, Hackepeter, halffertige Steaks, aufgrund der Gefahr von Toxoplasmose. Das heißt für sie, dass sie ihr Fleisch gründlich Durchbraten oder kochen sollten. Weitere Bakterienübertragung: besonders durch ungewaschenes Gemüse und Obst oder durch Katzenkot.
- Leber, da es zuviel Vitamin A enthält und es leider zu Fehlbildungen ihres Fetus führen kann.
- Rohmilch und Rohmilchkäse, da diese entsprechende Bakterien enthalten, die Schädigungen bei ihrem Ungeborenen hervorrufen können
- Alkohol und stattdessen Kräuter-, Himbeer-, Früchte-Tees, Mineralwasser, verdünnte Fruchtsäfte und Gemüsesäfte bevorzugen.
- Kaffee und schwarzen Tee, da koffeinhaltig, bitte nur in Maßen oder ganz meiden, da diese die Eisenaufnahme verhindern können.



Vitamine, lebensnotwendige Schutz- und Regelstoffe, müssen während der Schwangerschaft mit der Nahrung in erhöhtem Masse zugeführt werden. Eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln, gewährleistet die Bedarfsdeckung an Vitaminen. Mineralstoffe und Spurenelemente als essentielle Bau- und Reglerstoffe müssen in stark erhöhtem Masse zugeführt werden. Eine mangelnde Versorgung mit diesen Stoffen führt u. a. zu Störungen des Gewebestoffwechsels und kann Schäden bei Ihnen und ihrem werdenden Kind verursachen. Grundsätzlich gilt die Empfehlung, mehrere kleine Mahlzeiten weniger großen vorzuziehen.