

Gesund durch die Schwangerschaft

Schwangerschaft ist zwar keine Krankheit, trotzdem muss die Gesundheit des Babys und der Mutter von Zeit zu Zeit überprüft werden. Warum Vorsorge so wichtig ist und was man unbedingt meiden sollte, erklären wir in folgendem Artikel.

Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen

Es ist besonders wichtig, in der Schwangerschaft zu den anberaumten Vorsorgeuntersuchungen zu gehen. Dies kann beim eigenen Gynäkologen oder einer Uniklinik geschehen. Auch eine Hebamme kann in der Schwangerschaft Vorsorge leisten und einen [Großteil der Untersuchungen übernehmen.](http://www.bambiona.de/thema/schwangerschaftsvorsorge) Bei den Check-ups, die anfänglich alle 3-4 Wochen und später in kürzeren Abständen durchgeführt werden, wird das Kind vermessen und so der Fortschritt der Schwangerschaft festgestellt. Außerdem werden Herztöne gesucht und das Ungeborene nach eventuellen Fehlbildungen gesichtet. Auch die Gesundheit der Mutter wird festgehalten: Das Gewicht, der Blutdruck und das allgemeine Gesundheitsgefühl werden überprüft. Mehr zu den Vorsorgeuntersuchungen und was man schon im Mutterleib alles über das Baby herausfinden kann, ist auf Seiten [wie](http://www.bambiona.de/thema/schwangerschaft) <http://www.bambiona.de/thema/schwangerschaft> zu finden.

Alkohol und Nikotin

Es hält sich hartnäckig das Gerücht, dass man seine Gewohnheiten in der Schwangerschaft nicht abrupt ändern soll - das gilt besonders für das Rauchen. Jeder Arzt aber wird bestätigen: Das Kind macht bei Raucherinnen immer einen Entzug durch, egal ob noch im Bauch der Schwangeren oder später nach der Geburt. Für die Entwicklung vom Fötus zum Mensch ist es immer besser, sofort mit dem Rauchen aufzuhören, wenn man von der Schwangerschaft erfährt. Das Nervengift Nikotin lässt Babys leichter und fragiler zur Welt kommen, sie leiden später an Entzugserscheinungen und haben ein erhöhtes Risiko, an Atemwegserkrankungen wie Asthma zu leiden. Alkohol sollte in der Schwangerschaft komplett gemieden werden. Das Gift hemmt die Entwicklung des Kindes und führt zu Frühgeburten, Fehlbildungen und Verhaltensstörungen.