

Informationen für unsere Patientinnen

- **Schutz und Rechte bei der Arbeit in der Schwangerschaft:**
Informationen finden Sie unter: www.seco.admin.ch
- **In der Schwangerschaft nicht mehr auf den Rücken liegen:**
Wir empfehlen ab ca. Mitte der Schwangerschaft nicht mehr auf dem Rücken zu liegen. Der Grund dafür ist, dass in der Rückenlage die schwangere Gebärmutter auf die Blutgefässe drückt. So kann das Lumen der grossen Vene, welche das Blut aus den Beinen zum Herzen führt, ganz zerdrücken. Das ergibt die Situation, dass die Blutmenge das Herz nicht erreichen kann, damit es in den Körper transportiert wird um Organe der Mutter sowie auch Gebärmutter zu versorgen. Sie merken dies meistens mit einem Unwohlsein, Schwindel, schwarz vor den Augen oder kaltem Schweiss. Gleichzeitig merkt das Kind dies ebenso und die Herzaktion vom Baby verringert sich. Ideale Position ist eine Seitenlage oder Schräglage auf der linken Seite. Nachts müssen Sie sich nicht stressen, dass Sie im Schlaf auf dem Rücken liegen- die Natur hat dafür gesorgt, dass Sie aufwachen werden, wenn die Position für Sie und Ihr Baby ungünstig ist.
- **Eiseneinnahme für Schwangere:**
Falls Sie in der Schwangerschaft Eisentabletten zusätzlich zum Multivitaminpräparat einnehmen sollten, dann achten Sie bitte darauf, dass Sie diese zwei Präparate nicht gleichzeitig einnehmen. Der Grund dafür ist, dass in unseren Multivitaminpräparaten auch Eisen vorhanden ist. Sollten die beiden Tabletten gleichzeitig eingenommen werden, kann nur eine begrenzte Menge vom Eisen aufgenommen werden. Deswegen ist es sinnvoll diese Präparate im Abstand von mind. 6-8 Stunden einzunehmen.