

PHARMAZEUTISCHER LEITFADEN

Schwangerschaft & Stillzeit



Apotheke dr. anschütz

INHALT

Schwangerschaft

Nahrungsergänzungsmittel	4
Schwangerschaftsbeschwerden	7
Impfempfehlungen	17
Nahrungs- und Genussmittel	20
Nach der Geburt	27
Hautpflege	28

Stillzeit

Häufige Beschwerden	31
Wichtige Hinweise für die Stillzeit	38



Herzlichen Glückwunsch zu deiner Schwangerschaft!

Eine ganz besondere Zeit beginnt – voller Vorfreude, Fragen und schöner Momente. Auf den folgenden Seiten findest du eine übersichtliche Auswahl wichtiger Informationen rund um die Einnahme von Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Hautpflege in der Schwangerschaft. Wenn du darüber hinaus Fragen hast, schreib uns jederzeit gerne an:

schwangerschaft@apo-geismar.de

Wir sind für dich da. Alles Gute für dich und dein Baby!

Dein Team der Apotheke dr. anschütz



Apotheke dr. anschütz

Nahrungsergänzungsmittel

Gut versorgt: Du und dein Baby

Eine gesunde, ausgewogene Ernährung ist die wichtigste Grundlage für eine gute Versorgung – für dich und dein Kind. In bestimmten Phasen der Schwangerschaft (und Stillzeit) sind jedoch einige Nährstoffe besonders wichtig und können gezielt ergänzt werden.

Unsere Garantie!
Alle Nahrungs-
ergänzungsmittel in der
Apotheke dr. anschütz
sind ausreichend hoch
für dich und dein Baby
dosiert!

FOLSÄURE & JOD

Wenn du eine Schwangerschaft planst oder schwanger bist, gelten folgende Empfehlungen bis zur 12. Schwangerschaftswoche:

Folsäure: 800 µg (täglich)

Jod: 100 – 200 µg (täglich)

Bei bekannten Schilddrüsenerkrankungen bitte vor der Einnahme von zusätzlichem Jod Rücksprache mit deiner Ärztin oder deinem Arzt halten.

Ab der 13. Schwangerschaftswoche reichen:

Folsäure: 400 µg (täglich)

Jod: 100 – 200 µg (täglich)

VITAMIN D

Vitamin D ist wichtig für Knochen, Immunsystem und Entwicklung deines Babys.

800 – 1.000 I.E. (\triangleq 20 μ g – 25 μ g) täglich

Besonders sinnvoll bei:

- wenig Sonnenlicht
- in der dunklen Jahreszeit
- überwiegendem Aufenthalt in Innenräumen

EISEN

Nicht jede Schwangere benötigt eine zusätzliche Eisensupplementierung. Eine Einnahme von Eisen wird nur bei nachgewiesenem Eisenmangel empfohlen.

Richtwert: Ferritin-Wert sollte größer als 30 μ g/l sein

Lass deinen Eisenstatus im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen prüfen. Eine unnötige Eiseneinnahme kann Beschwerden verursachen.

Eiseneinnahme (50 – 100 mg Eisen) morgens nüchtern auf leeren Magen, bevorzugt jeden 2. Tag.

Daher: erst messen – dann einnehmen.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere DHA, unterstützen die Entwicklung von Gehirn und Augen des Babys.

Sinnvoll bei:

- wenig oder keinem Fischverzehr

Einnahmehinweis:

- DHA 200 mg (täglich)

Pflanzliche Alternativen (z. B. Algenöl) sind gut geeignet

VEGETARISCHE · VEGANE ERNÄHRUNG

Wenn du dich vegetarisch oder vegan ernährst, kann der Bedarf an bestimmten Nährstoffen erhöht sein, dies gilt insbesondere für Vitamin B12, DHA, Zink, Eisen und Calcium.

- Lass dich dazu **individuell beraten**, damit du und dein Baby optimal versorgt sind.

SOFORTHILFE PER E-MAIL

Bei Fragen schreib uns gerne direkt per E-Mail an:

schwangerschaft@apo-geismar.de

Schwangerschaftsbeschwerden

Weniger ist mehr – was tun, wenn Beschwerden belasten?

Nimmst du regelmäßig ärztlich verordnete Medikamente ein? Lass prüfen, ob diese in der Schwangerschaft geeignet sind oder angepasst werden sollten.

Bitte nimm **keine Medikamente ohne Rücksprache** ein.

Viele Beschwerden in der Schwangerschaft sind ganz normal. Du musst sie jedoch nicht einfach aushalten. Hier findest du eine Übersicht häufiger Beschwerden und was dir helfen kann:

ÜBELKEIT & ERBRECHEN

Viele Frauen leiden besonders im ersten Drittel darunter – du bist nicht allein.

Das hier hilft oft schon:

- Mehrere **kleine Mahlzeiten** über den Tag verteilt
- **Vitamin B6 (z. B. Folio Nausema)**
- **Akupressur-Armbänder (z. B. Sea-Band Mama)**

Medikamentöse Unterstützung:

- **Vomex® (Dimenhydrinat)** in Form von Tabletten oder Zäpfchen. Anwendung bis zum 6. Monat möglich, danach mit ärztlicher Rücksprache. Nicht anwenden bei vorzeitigen Wehen.

Bitte beachten: Die Einnahme von Vomex (Dimenhydrinat) kann zu Müdigkeit und herabgesetztem Reaktionsvermögen führen.

Bei stärkeren Beschwerden gibt es verschreibungspflichtige Medikamente – sprich deine Ärztin oder deinen Arzt an.

VERSTOPFUNG

Hormonelle Umstellungen machen den Darm oft träge.

Natürliche Maßnahmen:

- Viel trinken
- Regelmäßige Bewegung
- Ballaststoffreiche Ernährung (Vollkornprodukte, täglich 5 Portionen Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte und Nüsse)

Geeignete Medikamente:

- **Indische Flohsamen** – immer mit ausreichend Flüssigkeit
- **Bifiteral (Lactulose)**
- **Movicol (Macrogol)**
- **Glycilax (Glycerin-Zäpfen)** nur kurzzeitig anwenden



BLÄHUNGEN

Unangenehm, aber harmlos – und gut behandelbar.

Tipps:

- Blähende Lebensmittel (z. B. Kohl, Hülsenfrüchte) reduzieren
- Langsam essen und gut kauen
- Kohlensäure-haltige Getränke meiden

Medikament:

- **Lefax® (Simethicon)** – in der gesamten Schwangerschaft unbedenklich
- **H&S Tee Anis-Fenchel-Kümmel** 1 bis 2 Tassen täglich trinken



SODBRENNEN

Durch hormonelle Veränderungen sehr häufig – vor allem später.

Was hilft:

- Kleine Mahlzeiten
- Kein spätes Essen
- Schlafen mit erhöhtem Oberkörper

Geeignete Medikamente zur kurzfristigen Anwendung:

- Gaviscon® (Alginat)
- Rennie® (Calcium- und Magnesiumcarbonat)
- Riopan® (Magaldrat)

Bei starken Beschwerden:

- Omeprazol 20 mg (Omepr)

SCHMERZEN & KOPFSCHMERZEN

Kopfschmerzen können in der Schwangerschaft häufiger auftreten – nimm sie ernst. Halten die Beschwerden länger als 2 Tage an, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen.

Zur kurzfristigen Anwendung sehr gut geeignet:

Paracetamol 500 – 1.000 mg

(alle 8 Stunden während der gesamten Schwangerschaft)

Möglich ist auch:

Ibuprofen 200 – 400 mg (nur bis zur 28. Schwangerschaftswoche)

FIEBER

Fieber sollte in der Schwangerschaft immer ernst genommen werden.

- Viel trinken
- Lauwarme Wadenwickel (bitte nicht kalt!)
- Ruhe und Schonung
- Raumtemperatur etwas senken

Paracetamol 500 – 1.000 mg

(alle 8 Stunden während der gesamten Schwangerschaft)

Paracetamol ist zur Fiebersenkung sehr gut geeignet. Bei hohem oder länger anhaltendem Fieber bitte ärztlich abklären lassen.

ERKÄLTUNG · HUSTEN · SCHNUPFEN

Ein Infekt ist unangenehm – mit sanfter Unterstützung kommst du gut durch.

Was hilft:

- Ruhe, leichte Bewegung und viel trinken
- Schleimhäute befeuchten

Geeignete Mittel zur kurzzeitigen Anwendung:

Schnupfen:

- **Otriven® 0,05 %** max. 5 Tage anwenden (**Oxymetazolin**)
- **elacpharma Meerwasser Nasenspray sensitiv+**

Verschleimter Husten:

- **ACC® 200 oder 600 mg** (**Acetylcystein**)
- **Mucosolvan** (**Ambroxol**)
- Pflanzliche Präparate nur nach Rücksprache

Trockener Reizhusten:

- **Silomat® DMP** (**Dextromethorphan**)

Halsschmerzen:

- **isla® moos**
- **Ipalat®**
- **Emser® Hals- und Rachenspray für Kinder** oder **Emser Pastillen ohne Menthol**

SCHLAFSTÖRUNGEN & INNERE UNRUHE

Schlafprobleme können gelegentlich auftreten – sind aber meist nur vorübergehend.

Wenn Angst oder Traurigkeit deinen Alltag bestimmen, hol dir bitte professionelle Unterstützung!

Das hier hilft oft schon:

- Das Schlafzimmer sollte kühl, dunkel und ruhig sein
- Vermeide Koffein am Nachmittag
- Künstliches Licht ausschalten: Kein Handy im Schlafzimmer benutzen

Medikamentöse Unterstützung:

- **NEUREXAN** (homöopathischer Wirkstoffkomplex)
- **NEURODORON** (homöopathischer Wirkstoffkomplex)

Nur zur kurzzeitigen Anwendung (Vorsicht: schnelle Gewöhnung):

- **Hoggar® Night (Doxylamin)** kann schlafanstoßend wirken, gilt als sicher in der Schwangerschaft
- Kein **Johanniskraut** einnehmen

BLASENENTZÜNDUNG

Ein häufiges Thema – bitte früh reagieren.

Was hilft:

- Trinkmenge deutlich erhöhen
- **Urintest (Combur 5®)** gibt schnell Klarheit, ob es eine Blasenentzündung ist

Medikament:

- **Femanose® (D-Mannose)** kann in der gesamten Schwangerschaft angewendet werden

Bei anhaltenden Beschwerden, Schmerzen bitte zur Ärztin / zum Arzt gehen.

HÄMORROIDEN

Ein sensibles Thema, das viele Schwangere betrifft – und gut gelindert werden kann. Vorab ärztliche Rücksprache, da ähnliche Beschwerden auch andere Ursachen haben können. Achte darauf, deinen Stuhlgang weich zu halten, das lindert deine Beschwerden (siehe Abschnitt „Verstopfung“ auf Seite 8).

Was hilft:

- Starkes Pressen möglichst vermeiden

Medikamentöse Unterstützung:

- Hametum® Salbe und Zäpfchen (Hamamelisextrakt)
- Kamillosan® Wund- und Heilbad (Kamillenextrakt)
- Tannosynt® (Gerbstoff Tamol)

DURCHFALL

Meist vorübergehend – sollte aber beobachtet werden. Halten die Beschwerden länger als 2 Tage an oder tritt Fieber auf, wende dich bitte an deine Ärztin/ deinen Arzt.

Was hilft:

- Geriebener ungeschälter Apfel
- Zerdrückte reife Banane
- Zwieback und weißer Reis

Medikamentöse Unterstützung:

- **Elotrans** (Elektrolytlösung). Beginne möglichst früh mit der Einnahme.
Dies hilft dir, Kraft und Flüssigkeit zurückzugewinnen
- **Kohle-Compretten®** (medizinische Kohle). Bitte zeitlichen Abstand zu anderen Medikamenten einhalten.

VAGINALE PILZINFektion

In der Schwangerschaft häufiger – aber gut behandelbar.

Medikamentöse Unterstützung:

- **Kadefungin (Clotrimazol)** als Salbe und Zäpfchen, ohne Applikator anwenden

Bei Unsicherheit oder fehlender Besserung bitte ärztlich abklären.



ALLERGIE

Auch während der Schwangerschaft gibt es sichere Behandlungsmöglichkeiten.

Allgemeine Tipps:

- Allergieauslösende Stoffe möglichst meiden
- Eine Nasendusche (z. B. Emser®) kann die Beschwerden lindern

Geeignete Medikamente:

Tabletten:

- Lorano (Loratadin)
- Cetirizin elac (Cetirizin)

Äußere Anwendung (Augen & Nase):

- Cromohexal® (Cromoglicinsäure)
- Livocab® (Levocabastin)
- Otriven® 0,05% (Xylometazolin) max. 5 Tage anwenden
- Nasivin® (Oxymetazolin) max. 5 Tage anwenden

Impfempfehlungen

Du planst eine Schwangerschaft? Prüfe deinen Impfpass. Es gibt wichtige Impfungen (Masern, Röteln und Varizellen), die unbedingt ein Vierteljahr vor der Schwangerschaft geimpft werden sollten, wenn du keinen ausreichenden Schutz hast. Dies ist nur in Form von Lebendimpfstoffen möglich, die in der Schwangerschaft nicht verwendet werden dürfen.

Totimpfstoffe können auch in der Schwangerschaft geimpft werden und sind von der STIKO (Ständige Impfkommission) explizit für Schwangere empfohlen.

Dazu zählt ab der 14. Woche:

- Grippe (Influenza)
- Covid-19

Ab der 28. Schwangerschaftswoche:

- Keuchhusten (Pertussis)

Des Weiteren können jederzeit folgende Impfstoffe in der Schwangerschaft verabreicht werden, wenn dies erforderlich ist:

- Diphtherie
- Tetanus
- Polio
- Hepatitis B

Weitere Informationen zum Thema Impfen bekommst du in den Apotheken dr. anschütz, deiner Arztpraxis und auf der Website vom Robert-Koch-Institut.

Zusammenfassung: Bewährte & sichere Medikamente

ALLERGIE

Wirkstoffe (Tabletten): Loratadin, Cetirizin

FAM*: Lorano[®], Cetirizin elac[®]

Wirkstoffe (lokal): Cromoglycinsäure, Levocabastin

FAM: Cromohexal[®], Livocab[®]

Hinweis: Lokale Anwendung bevorzugen

BLÄHUNGEN

Wirkstoff: Simethicon

FAM*: Lefax[®]

Hinweis: In der gesamten Schwangerschaft unbedenklich

BLASENENTZÜNDUNG

Wirkstoff: D-Mannose

FAM*: Femanose

Hinweis: Femanose kann in der gesamten Schwangerschaft angewendet werden

DURCHFALL

Wirkstoffe: Elektrolyte, Medizinische Kohle

FAM*: Elotrans[®], Kohle-Compretten[®]

Hinweis: Zeitlichen Abstand zu anderen Medikamenten einhalten

ERKÄLTUNG · HUSTEN

SCHNUPFEN

Wirkstoffe: Acetylcystein, Ambroxol, Xylometazolin, Isländisch Moos

FAM*: ACC[®], Mucosolvan[®], Otriven 0,05%, Isla Moos

Hinweis: abschwellende Nasensprays nur kurzzeitig anwenden

HÄMORRHOIDEN

Wirkstoffe: Hamamelis, Kamille, Eichenrinde

FAM*: Hametum[®], Kamillin Robugen[®], Tannosynt[®]

Hinweis: Pressen vermeiden

SCHLAFSTÖRUNGEN

INNERE UNRUHE

Wirkstoffe: homöopatischer Wirkstoffkomplex, Doxylamin

FAM*: Neurexan, Hoggar® Night

Hinweis: Hoggar Night nur kurzzeitig anwenden, homöopatische Alternativen bevorzugen. Kein Johanniskraut

SCHMERZEN · FIEBER

Wirkstoff: Paracetamol

FAM*: Paracetamol elac®

Hinweis: Mittel der Wahl in der gesamten Schwangerschaft

SODBRENNEN

Wirkstoffe: Alginate, Omeprazol

FAM*: Gaviscon®, Omeprazol 20 mg

ÜBELKEIT & ERBRECHEN

Wirkstoff: Dimenhydrinat

FAM*: Vomex®

Hinweis: Kurzzeitig geeignet, macht sehr müde

VAGINALE PILZINFEKTION

Wirkstoff: Clotrimazol

FAM*: Kadefungin®

Hinweis: Salbe & Zäpfchen, ohne Applikator anwenden

VERSTOPFUNG

Wirkstoffe: Macrogol, Lactulose

FAM*: z. B. Movicol®, Lactulose-ratiopharm®

Hinweis: Sehr gut verträglich, auch zur längeren Anwendung geeignet

Abschließender Hinweis: Diese Übersicht dient der Orientierung. Die individuelle Beratung in deiner Apotheke ist entscheidend.

Isotretinoin (z. B. Isogalen®, Aknenormin®) ist in der Schwangerschaft absolut kontraindiziert. Der Wirkstoff wirkt stark fruchtschädigend (teratogen) und kann schwere Fehlbildungen verursachen, insbesondere an Herz, Gehirn und Gesicht.

* Fertigarzneimittel

Nahrungs- und Genussmittel

Essen und Trinken in der Schwangerschaft. Was jetzt wichtig ist – für dich und dein Baby

In der Schwangerschaft reagiert der Körper sensibler. Manche Lebensmittel und Genussmittel können Infektionen oder Entwicklungsstörungen begünstigen. Mit ein paar klaren Regeln bist du auf der sicheren Seite.

Diese Lebensmittel können deinem Baby gefährlich werden. Daher lass lieber die Finger davon oder beachte die korrekte Zubereitung:

FLEISCH UND WURST

- Rohes oder halbgares Fleisch (z. B. Hackfleisch, Mett, Tartar)
- Rohwurst (z. B. Mettwurst, Salami)
- Roher Schinken (z. B. Serrano, Parma)

MILCH & KÄSE

- Rohmilch
- Rohmilchkäse

- Weichkäse und Schimmelpilze
- Erlaubt sind pasteurisierte, gut durchgereifte Hartkäse

FISCH & MEERESFRÜCHTE

- Roher Fisch (z. B. Sushi)
- Geräucherter Fisch (auch Räucherlachs)
- Rohe Meeresfrüchte
- Gut durchgegartes Fisch ist erlaubt, gesund und wichtig für eine ausgewogene Ernährung

EIER & SPEISEN MIT ROHEM EI

- Rohe Eier
- Tiramisu, Mousse, Zabaione
- Frisch zubereitete Mayonnaise (industriell hergestellte Mayonnaise aus der Tube oder dem Glas kannst du aber essen)

OBST & SALATE

- Ungewaschenes Obst oder Gemüse
- Fertigsalate aus der Kühltheke
- Obst und Salate immer frisch waschen und möglichst selbst zubereiten



WILD & INNEREIEIEN

- Wildfleisch
- Leber und andere Innereien

GETRÄNKE

- Chinin-haltige Getränke (z. B. Tonic Water, Bitter Lemon)
- Energy-Drinks

KAFFEE & KOFFEINHALTIGE GETRÄNKE

Bis zu 200 mg Koffein pro Tag gelten in der Schwangerschaft als sicher, das entspricht etwa:

- 2 Tassen Filterkaffee (je ca. 150 ml, abhängig von Sorte & Stärke)

Wichtig: Auch diese Getränke enthalten Koffein und zählen mit:

- Cola
- Mate
- Schwarzer Tee
- Grüner Tee

Am besten über den Tag verteilt trinken.

ALKOHOL

Kein Alkohol – auch kein „kleiner Schluck“.

Es gibt keine sichere Menge in der Schwangerschaft. Jeder Tropfen Alkohol schadet deinem Baby!

NIKOTIN

- Sofort mit dem Rauchen aufhören – dies betrifft auch E-Zigaretten und Wasserpfeifen
- Passivrauchen ist ebenfalls gefährlich
- Nikotin schadet der Entwicklung deines Babys und erhöht das Risiko für Frühgeburt und plötzlichen Kindstod

Hilfe und Infos z. B. in der Apotheke dr. anschütz, Pro familia, deiner Ärztin/ deinem Arzt oder anonymen Beratungsstellen.

DROGEN

Keine Ausnahmen!

Jede Substanz hat schwerwiegende Folgen für die Entwicklung deines Babys.

- Cannabis
- Kokain

- Crystal Meth
- Ecstasy / Speed
- Spice & andere synthetische Drogen

Mythos oder Wahrheit?

Diese folgenden Lebensmittel sind in der Schwangerschaft in üblichen Mengen erlaubt. Im Internet und in sozialen Medien kursieren viele Warnungen. Das verunsichert und basiert oft auf keiner wissenschaftlichen Grundlage. Die gute Nachricht: Manches darfst du weiterhin genießen.

ZUCKER

In normalen Mengen erlaubt. Wie für alle gilt: besser maßvoll genießen

GEWÜRZE & LEBENSMITTEL

Diese sind kein Problem, wenn sie normal in der Küche verwendet werden:

- Zimt
- Nelken
- Honig

- Mohnsamen
- Weißmehlprodukte

Kritisch wären nur hochdosierte Extrakte, nicht das Alltagsessen.

TEE

Tee kann in der Schwangerschaft wohltuend sein. Da Kräuter jedoch wirksame Pflanzenstoffe enthalten, gilt: nicht jeder Tee ist automatisch unbedenklich.

Diese Tees gelten in üblichen Mengen als unproblematisch:

- Anis- und Kümmeltee
- Milde Früchtetees
- Rooibos
- Kamillentee
- Zitronenmelisse

und sind **ideal bei:**

- Blähungen
- leichter Unruhe
- empfindlichem Magen

Diese Tees sind nicht grundsätzlich verboten, sollten aber maßvoll eingesetzt werden:

- Pfefferminztee (gelegentlich)
- Himbeerblätterttee (erst ab der 36. Schwangerschaftswoche)



- Ingwertee (1–2 Tassen pro Tag), kann wehenfördernd wirken, ab ca. der 30. Schwangerschaftswoche vorsichtig
- Schwarzer, grüner und weißer Tee (enthalten Koffein), maximal 2 Tassen täglich (je ca. 150 ml)

Nach der Geburt

SITZBÄDER

Zur erleichterten Hygiene und Pflege von Wunden (frühestens 7 Tage nach der Entbindung für max. 15 Minuten mit lauwarmen Wasser). Zusätze: Kamillenextrakt (Kamillin Robugen) oder Gerbstoffe (Tannosynt).

NACHWEHEN

Die Gebärmutter zieht sich zurück, die Rückbildung beginnt. Das kann schmerzhaft sein. Unterstützend hilft dir vielleicht ein warmes Körnerkissen. Bei stärkeren Beschwerden kannst du **Paracetamol 500 mg – 1.000 mg** oder **Ibuprofen 400 mg** einnehmen.

POSTNATALE DEPRESSION

Das Kind ist da – die Hormone spielen verrückt. Bei Depressionen und alltagsbestimmender Traurigkeit such dir Hilfe. Dein Frauenarzt/-ärztin, deine Hebamme oder eine Beratungsstelle helfen dir weiter.

FIEBER

Bei Fieber ohne ersichtliche Ursache wende dich bitte umgehend an deinen Arzt / deine Ärztin!

Hautpflege

Deine Haut verändert sich. Passe die Pflege deinen Bedürfnissen an.

DEHNUNGSSTREIFEN

Bauch, Po, Oberschenkel, Brüste und Hüfte.

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat kannst du deine Haut mit Massage und pflegenden Ölen weich und elastisch halten (**Weleda Schwangerschaftsöl**).

Eine regelmäßige Pflege kann vorbeugend helfen und ist ein schöner Moment, um mit deinem Baby im Bauch in Verbindung zu treten.

PIGMENTFLECKEN

Die meisten Hautveränderungen verschwinden nach der Geburt nach einiger Zeit von ganz alleine. Zum Schutz vor Pigmentflecken ist ein guter Sonnenschutz wichtig. Zur Pflege stehen spezielle Produkte zur Verfügung, beispielsweise aus der Serie **Eucerin Anti-Pigment**.

TROCKENE UND JUCKENDE HAUT

Häufig und besonders zum Ende der Schwangerschaft. Eine milde Reinigung mit rückfettenden Substanzen (**Duschöl von Eucerin**) und anschließender Pflege (**CeraVe Feuchtigkeitslotion**) helfen bei schuppiger und juckender Haut.

UNREINE HAUT

In der Schwangerschaft kann es durch hormonelle Veränderungen zu unreiner Haut kommen. Verzichte auf Vitamin-A-haltige Produkte (Retinoide).

Geeignete Reinigungs- und Pflegeprodukte erhältst du bei uns in der Apotheke dr. Anschütz.

INTIMPFLEGE

Weniger ist mehr! – Zur Intimpflege reicht meist Wasser oder eine milde, spezielle Waschlotion (z. B. **Sagella® active Pregnacare®**, **Vagisan® Intimwaschlotion**). Verzichte auf Vaginalspülungen und Enthaarungscremes. Trockenheit kann besonders nach der Geburt und in der Stillzeit auftreten. Feuchtigkeitscremes wie **Deumavan®** oder **Vagisan®** können hier Linderung verschaffen.

BADEN/DUSCHEN

Ist auch in der Schwangerschaft erlaubt, beachte dabei: Vollbad bei max. 34° – 37° C. Auf Badezusätze mit Zimt, Nelke und Kampfer verzichten (Wehen auslösend). Nach der Geburt kannst du wieder baden wenn der Wochenfluss beendet ist. Duschen ist erlaubt. Achte auch beim Duschen auf eine geeignete Temperatur.

STILLZEIT

Muttermilch ist die beste Nahrung für dein Baby

Die meisten Mütter glauben, dass sie bei der Einnahme von Medikamenten eine Stillpause machen oder gar abstillen müssen. Der Grund für diese Annahme ist oft der Beipackzettel. Die Angaben kommen größtenteils daher, dass es zu Arzneimitteln keine Studien zur Anwendung in der Stillzeit gibt, und sich die Herstellerfirmen rechtlich absichern möchten.

Allgemeine Hinweise:

- Vorsicht bei pflanzlichen Extrakten und ätherischen Ölen, vor allem auf mentholhaltige Zubereitungen verzichten
- Meiden von Pfefferminz- und Salbeitee (können die Milchproduktion reduzieren)
- Moderater Konsum von Koffein
- Hochdosiertes Vitamin A und allgemein Vitamin A-Derivate wie Isotretinoin sind nicht geeignet in der Stillzeit
- Verzicht auf Alkohol und Nikotin

FUN-FACT

Muttermilch ist ein lebendiges Superfood, das sich dynamisch an die Bedürfnisse des Babys anpasst und sogar Immunzellen enthält.

STILLZEIT

Häufige Beschwerden

Weniger ist mehr – was tun, wenn Beschwerden belasten?

Nimmst du regelmäßig ärztlich verordnete Medikamente ein? Lass prüfen, ob diese in der Stillzeit geeignet sind oder angepasst werden sollten. Bitte nimm **keine Medikamente ohne Rücksprache** ein. Viele Beschwerden in der Stillzeit sind ganz normal. Du musst sie jedoch nicht einfach aushalten. Hier findest du eine Übersicht häufiger Beschwerden und was dir helfen kann:

SCHMERZEN UND FIEBER

Kopfschmerzen oder auch Rückenschmerzen können in der Stillzeit häufiger auftreten – nimm deine Beschwerden ernst. Informiere dich über verschiedene Stillpositionen und wie du dein Kind rückschonend tragen kannst um eine Fehlhaltung zu vermeiden.

Therapiemöglichkeit ohne Stillunterbrechung:

Paracetamol elac® (Paracetamol 500 – 1.000 mg) wirkt gut fiebersenkend und gegen Schmerzen. Darüber hinaus kann auch **Ibuprofen elac® (Ibuprofen 400 mg)** genommen werden.

Bei hohem oder länger anhaltendem Fieber wende dich bitte an deinen Arzt/ deine Ärztin.

ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

Achte darauf ausreichend und in kleinen Portionen zu trinken.

Geeignete Medikamente ohne Stillunterbrechung:

Vomex® 50 mg (Dimenhydrinat)

Das Medikament kann dich schläfrig machen, du solltest dann nicht mit deinem Kind zusammen in einem Bett schlafen. Bitte trinke keine Tees mit Pfefferminz. Diese können die Milchproduktion beeinflussen.

DURCHFALL

Ausreichende Hygiene ist zum Schutz deiner Lieben besonders wichtig. Desinfiziere dir bei Durchfall nach jedem Toilettengang gründlich die Hände (z. B. mit Sterillium® Virugard).

Therapiemöglichkeiten ohne Stillunterbrechung:

- **Elotrans® (Elektrolyte)** helfen dir bei Kräften zu bleiben und bringen deinen Salzhaushalt wieder ins Gleichgewicht.
- **Kohle Compretten® (Medizinische Kohle)**, zeitlicher Abstand zu anderen oralen Arzneimitteln
- **Immodium akut (Loperamid)** kurzfristig als letzte Wahl

Bei länger als 3 Tage anhaltenden Beschwerden suche bitte einen Arzt / eine Ärztin auf.

VERSTOPFUNG

Versuche deine Trinkmenge zu erhöhen, mehr Balllaststoffe zu essen und dich mehr zu bewegen.

Therapiemöglichkeiten ohne Stillunterbrechung:

- **Flohsamenschalen** (wichtig, auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten!)
- **Movicol (Macrogol)** hält den Stuhl weich und kann bedenkenlos täglich angewendet werden
- **Dulcolax (Bisacodyl)** und **Laxoberal (Natriumpicosulfat)** sind bei hartnäckiger Verstopfung auch möglich

ALLERGIEN

Vermeidung von Allergenen

Geeignete Medikamente ohne Stillunterbrechung:

Zum Einnehmen: **Cetirizin elac® (Cetirizin)** oder **Lorano pro (Loratadin)**

Zur lokalen Anwendung:

- **Allergodil® (Azelastin)** und **Livocab® (Levocabastin)**
- **Cromohexal® (Cromoglicinsäure)**
- **Mometahexal® (Mometason)**

Abschwellendes Nasenspray (kurzfristig):

- **Xylometazolin (Nasenspray elac®)**
- **Oxymetazolin (Nasivin®)**

LIPPENHERPES

Hier musst du dein Baby besonders vor einer Ansteckung schützen. Trage am besten beim Stillen oder wenn dein Mund in der Nähe deines Kindes ist einen Mundschutz.

Therapiemöglichkeiten ohne Stillunterbrechung:

- **Compeed Herpespatches**
- **Zovirax (Aciclovir Creme)**

PILZERKRANKUNGEN

Vaginalinfektion: Keine übertriebene Intimhygiene, verwende milde, speziell geeignete Waschlotionen wie z. B. **Sagella®**

Bewährt und gut geeignet: **Kadefungin® (Clotrimazol)** als Salbe und Zäpfchen

Infektion an der Brust und/oder im Mund deines Kindes:

Eine Pilzinfektion kann auch vom Kind (**Mundsoor = weiße Belege im Mund**) auf die Mutter übertragen werden. Deshalb sollten Mutter und Kind beide behandelt werden.

Therapiemöglichkeiten ohne Stillunterbrechung:

- **Infectosoor (Miconazol)**
- **Nystatin Mundgel (Nystatin)**

WUNDEN

Kleine Unfälle können immer und überall passieren. Verwende dafür ein desinfizierendes Spray (**Octenisept**). Nicht geeignet sind iodhaltige Salben (**Betaisodonna**)

ENTZÜNDETE BRUSTWARZEN

Gerade am Anfang des Stillens sind Brustwarzen oft empfindlich. Meist gehen die Beschwerden nach kurzer Zeit von selbst zurück. Bei Fragen unterstützen dich deine Hebamme, deine Stillberaterin oder dein Team der Apotheke dr. anschützt jederzeit gerne.

Achte darauf, dass dein Baby nicht nur an der Spitze saugt, sondern möglichst viel von der Brustwarze im Mund hat. Wechsel Stilleinlagen regelmäßig, damit es nicht zu feucht wird.

Kühlpads nach dem Stillen können beruhigen. Auch eine Brustwarzensalbe (z. B. **Purelan®**) kann helfen. Bei stark wunden oder rissigen Brustwarzen können Stillhütchen das Stillen erleichtern.



MILCHSTAU

Auf Schwellungen und Schmerzen in der Brust solltest du besonders achten. Bei einem Milchstau sollte die Brust vollständig entleert werden. Lege dein Baby mit dem Kinn zur verhärteten Stelle an deiner Brust an. Warme Duschen, Quarkwickel und sanfte Massagen helfen dir.

Therapiemöglichkeiten ohne Stillunterbrechung:

- Paracetamol elac® (Paracetamol 500 mg – 1.000 mg)
- Ibuprofen elac® (Ibuprofen 400 mg)

Solltest du starke Schmerzen mit Fieber bekommen oder sich der Milchstau nach 24 Stunden nicht bessern, kontaktiere deine Hebamme oder deinen Arzt / deine Ärztin. Keine Sorge – es gibt auch stillverträgliche Antibiotika, die deinem Kind nicht schaden.

SCHNUPFEN

Bei Schnupfen hilft dir eine Nasendusche (**Emsler**) oder Meerwassernasenspray zum Befeuchten der beanspruchten Schleimhäute. Auch ein abschwellendes Nasenspray kannst du kurzfristig anwenden **Otriven® 0,05 %** (max. 5 Tage).

HUSTEN

Ausreichend Trinken und Inhalieren von Kochsalzlösung mittels elektrischem Vernebler bringen Linderung. Beachte, dass du keine Tees mit Huflattich, Pfefferminz oder Salbei trinkst.

Therapiemöglichkeit ohne Stillunterbrechung:

- bei einem verschleimten Husten: **Mucosolvan (Ambroxol)**
- bei trockenem Reizhusten: **Phytohustil (Eibischwurzel)**

Verwende keine Erkältungssalben (**Wick Vaporup**), diese enthalten zu starke ätherische Öle für dein Baby und können zu Atemnot führen.

HALSSCHMERZEN

Viel trinken und mit Kamillentee gurgeln.

Therapiemöglichkeit ohne Stillunterbrechung:

- **Gelorevoice** (bevorzugt mentholfrei)
- **Isla Moos**
- **Ipalat**
- **Emser Hals- und Rachenspray**

Keinen Salbeitee oder salbeihaltige Bonbons. Auch keine mentholhaltigen Präparate, da diese Einfluss auf die Milchproduktion haben können.

Wichtige Hinweise für die Stillzeit

Medikamente in der Stillzeit:

Viele Mütter denken, dass sie bei der Einnahme von Medikamenten eine Stillpause einlegen oder sogar abstillen müssen. Oft liegt das an den Hinweisen im Beipackzettel. Diese Angaben entstehen meist, weil es zu vielen Medikamenten keine speziellen Studien in der Stillzeit gibt. Die Hersteller sichern sich daher rechtlich ab – nicht unbedingt, weil das Medikament tatsächlich schädlich ist.

Körperpflege in der Stillzeit:

Trage keine Bodylotion direkt auf die Brustwarze auf, es könnte sein, dass dein Kind den Geschmack nicht mag. Auch solltest du nur wenig Parfüm auftragen.

Kann ich in der Stillzeit Alkohol trinken?

Nein, tu das bitte nicht! Der Alkohol geht über in die Muttermilch und kommt so direkt bei deinem Baby an. Auch kleine Mengen haben Einfluss auf dein Kind.

Kann ich in der Stillzeit wieder rauchen?

Nein, tu das bitte nicht! Rauchen – auch Passivrauchen kann erhebliche negative Auswirkungen auf dein Kind haben.

- Geringere Milchproduktion: Rauchen bewirkt eine reduzierte



Milchproduktion, dadurch bekommt dein Baby weniger Nahrung und Nährstoffe und kann nicht ausreichend zunehmen

- Erhöhte Neigung zu Atemwegserkrankungen: Kinder von rauchenden Eltern leiden vermehrt an Atemwegsinfektionen, Mittelohrentzündungen und Allergien
- Plötzlicher Kindstod: Es gibt nachweislich einen Zusammenhang zwischen Rauchen und dem plötzlichen Kindstod

Kann ich in der Stillzeit Substanzen/Drogen konsumieren?

Nein, tu das bitte auf keinen Fall! Die möglichen Schäden für die Entwicklung deines Kindes sind enorm.

Kann ich in der Stillzeit eine Diät machen?

Nein, tu das bitte vorerst nicht! Wenn du nach der Schwangerschaft etwas mehr wiegst als davor, ist das normal. Die extra Kilos

verschwinden oft in der Stillzeit, denn das Stillen

verbraucht viel Energie. Eine Diät hingegen kann

dafür sorgen, dass dein Baby über

die Muttermilch weniger Nährstoffe

bekommt.



Du bist unsicher, welche Medikamente du in der Schwangerschaft oder Stillzeit einnehmen darfst?

Wir bieten dir eine kostenlose und umfassende Beratung rund um:

- Medikamente in Schwangerschaft und Stillzeit
- sinnvolle Nahrungsergänzungsmittel (z. B. Folsäure)
- geeignete Hautpflege z. B. bei Dehnungsstreifen

Gemeinsam schauen wir, was für dich persönlich geeignet ist – individuell, fundiert und verständlich erklärt.

Unser Ziel: Maximale Sicherheit für dich und dein Baby.

Sende deine Frage einfach per E-Mail an:

schwangerschaft@apo-geismar.de

stillzeit@apo-geismar.de

Selbstverständlich kannst du auch jederzeit eine Filiale der Apotheke dr. anschütz besuchen, um deine Fragen persönlich zu klären:

- Apotheke dr. anschütz in Geismar
- Apotheke dr. anschütz in Grone
- Apotheke B27
- Burg-Apotheke Bovenden
- Apotheke an der Lieth in Lengern

Wir freuen uns auf dich!

