

Eine gesunde Ernährung (bereits vor der Schwangerschaft und genügend Bewegung) kann zusätzlich für eine problemlose Schwangerschaft sorgen.

Quellen:

- [Al-Kuran O, Al-Mehaisen L, Bawadi H, Beitawi S, Amarin Z. Die Wirkung des Verzehrs von Dattelfrüchten in der Spätschwangerschaft auf Wehen und Entbindung. J Obstet Gynaecol. 2011;31\(1\):29-31.](#)
- [Kordi M, Meybodi FA, Tara F, Nemati M, Shakeri MT. Die Auswirkung des Verzehrs von Dattelfrüchten in der Spätschwangerschaft auf die Zervixreifung bei Nullipara-Frauen. JMRH. 2014;2:150-156.](#)
- [Klein SE. Elektive Geburtseinleitung: Was sind die Auswirkungen?. Geburtshilfe Gynecol Clin North Am. 2017;44\(4\):601-614.](#)
- [Simpson KR, Thorman KE. Geburtshilfliche „Bequemlichkeiten“: elektive Geburtseinleitung, Kaiserschnittgeburt auf Verlangen und andere potenziell unnötige Eingriffe. J Perinat Neonatal Nurs. 2005;19\(2\):134-144.](#)
- [Moore J, Low LK. Faktoren, die die Praxis der elektiven Geburtseinleitung beeinflussen: Was sagen uns die Beweise?. J Perinat Neonatal Nurs. 2012;26\(3\):242-250.](#)
- [Khadem N, Sharaphy A, Latifnejad R, Hammod N, Ibrahimzadeh S. Vergleich der Wirksamkeit von Datteln und Oxytocin bei der Behandlung postpartaler Blutungen. Shiraz E. Med. J. 2007;8\(2\):64-71.](#)
- [Razali N, Mohd Nahwari SH, Sulaiman S, Hassan J. Verzehr von Dattelfrüchten zum Termin: Auswirkung auf die Dauer der Schwangerschaft, Wehen und Geburt. J Obstet Gynaecol. 2017;37\(5\):595-600.](#)
- [Kordi M., Salek Nasiri N., Safarian M., Esmaili H., Shadjuo K. Die Wirkung der oralen Aufnahme von Honig-Dattelsirup während der Wehen auf den Wehenfortschritt von Nulliparous-Frauen. Iranian J Obstetr, Gynecol Infert. 2010;13\(2\):23-30.](#)