

Ratgeber Teil 2

Schwangerschaft





Ratgeber Teil 2 Schwangerschaft

- 1. Vom Embryo zum Neugeborenen 4
- 2. 2 Wichtige Nährstoffe – ein Überblick mit Empfehlungen 6
- 3. Ernährung: Darauf sollten schwangere Frauen achten 9
- 4. Katzenkot, Zigaretten, Medikamente: Vermeiden Sie Risiken 12
- 5. Bewegung tut gut: Bleiben Sie fit! 13
- 6. Geburtsvorbereitung, Geburt – und die Rolle des Mannes 13
- 7. Experten-Interview mit Lea Köchli 15
- 8. Phänomen Schwangerschaftsteststreifen: Was tun? 17
- 9. Weitere Produktempfehlungen 18
- 10. Veränderter Nährstoffbedarf bei schwangeren und stillenden Frauen 19

Folgende weitere Broschüren können über
Andreabal AG bezogen werden:

Ratgeber Teil 1 Kinderwunsch

- 1. Vorbereitung auf die Schwangerschaft 4
- 2. Gesunder Lebenswandel 4
- 3. Die zentrale Bedeutung von Folsäure 5
- 4. Mit Folsäure weitere Geburtsfehler verhindern 6
- 5. Experten-Interview mit Lea Köchli 7
- 6. Was der Mann tun kann 10

Ratgeber Teil 3 Stillzeit

- 1. Körperliche Veränderungen nach der Geburt 4
- 2. Der Nährstoffbedarf von Mutter und Kind 5
- 3. Ernährung: Darauf sollten stillende Frauen achten 8
- 4. Die berühmte Achterbahn der Gefühle 11
- 5. Rückbildungs-Gymnastik 12
- 6. Experten-Interview mit Lea Köchli 13
- 7. Produkte Andreabal 15

Ratgeber Teil 2 Schwangerschaft

1. Vom Embryo zum Neugeborenen

Das neue Leben, das im Mutterleib entsteht und nach rund 40 Wochen Schwangerschaft das Licht der Welt erblickt: Was für ein Wunderwerk, das der weibliche Körper in dieser Zeit vollbringt!

Nur acht Wochen, nachdem sich die von der Samenzelle befruchtete Eizelle erfolgreich in der Gebärmutterschleimhaut eingenistet hat, sind bereits alle inneren Organe des Kindes angelegt. Sein Herz schlägt ca. 120 bis 160 Mal pro Minute.

Das winzige Geschöpf ist zu diesem Zeitpunkt erst zwei Zentimeter gross. Die Ansätze von Armen und Beinen sind jedoch bereits erkennbar, und am Kopf – er ist markant grösser als der restliche Körper – beginnen sich die Augen abzuzeichnen. In dieser Phase erfolgt der Übergang vom Embryo zum Fötus.

Bis zur zwölften Woche hat das rasch wachsende Kind dann eine Grösse von zehn Zentimetern und ein Gewicht von 15 Gramm erreicht. Nase, Ohren, Ellbogen, Knie, Finger und Zehen haben sich ausgebildet und das Baby beginnt nun allmählich, seine Gliedmassen zu bewegen. In Milz und Leber entstehen Blutzellen, die Niere nimmt ihre Ausscheidungsfunktion auf. Ab der 16. Woche bilden sich bei den Mädchen Schamlippen und Klitoris, bei den Knaben Hodensack und Penis.

Nach rund 20 Wochen kann die Mutter die ersten Bewegungen des Nachwuchses spüren. Wenn das Baby wach und aktiv ist, demonstriert es seine Bewegungsfreudigkeit mit Fusstritten und Boxschlägen. Ab der 24. Woche lutscht es gerne am Finger, später stellt sich gelegentlich Schluckauf ein.

Der Fötus ist nun ausgestreckt 30 Zentimeter lang und hat ein Gewicht von 900 Gramm. Bis zur 28. Woche wird der kritische Moment überschritten: Bei einer Frühgeburt wäre das Neugeborene in einem Brutkasten überlebensfähig.

In den letzten zehn Wochen bis zur Geburt macht das Baby nochmals gewaltige Schritte: Es kann zwischen hell und dunkel unterscheiden, es hört immer besser und legt an Grösse und Gewicht weiter stark zu. Bei der Niederkunft wird es durchschnittlich 51 Zentimeter messen und 3,5 Kilogramm schwer sein.

Eine zentrale Rolle beim gesamten Entwicklungs- und Wachstumsprozess fällt der Plazenta zu: Sie versorgt das Baby nicht nur mit den benötigten Nährstoffen, sondern produziert mit der Plazentaschranke auch Hormone und Abwehrstoffe, um das Kind vor Infektionen zu schützen. Aber Vorsicht: Ungesunde Stoffe wie Alkohol, Nikotin und Medikamente können die Plazentaschranke passieren (lesen Sie mehr dazu auf Seite 12).

Rund vier Wochen vor dem grossen Moment bringt sich das Kind in Ausgangsposition, indem es den Kopf, welcher bei der Geburt in aller Regel vorangeht, nach unten zum Becken abdreht. Die einzelnen Schädelknochen sind noch nicht fest miteinander verbunden und gegeneinander verschiebbar – so kann das Baby den Geburtskanal einfacher passieren. Diese Knochenlücken werden als Fontanellen bezeichnet.

Eröffnungswehen und der einige Stunden später folgende Blasensprung leiten schliesslich die Niederkunft ein. Ist der Muttermund durch die Kontraktionen einmal vollständig geöffnet, folgen Presswehen. Dann geht alles sehr schnell: Unter dem gewaltigen Pressdruck drängt das Kind durch den Geburtskanal, macht seine ersten Atemzüge und kann von seinen überglücklichen Eltern in die Arme geschlossen werden.

2. Wichtige Nährstoffe – ein Überblick mit Empfehlungen

Während der Schwangerschaft vollbringt der weibliche Körper einen Herkulesakt. Kein Wunder, steigt der Energiebedarf ab dem 4. Schwangerschaftsmonat um täglich 250 Kalorien, im späteren Verlauf um 500 Kalorien an.

Für die gesunde Entwicklung des Kindes werden aber vor allem Vitamine und Mineralstoffe benötigt. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung bildet das Fundament, um die grosse Nachfrage zu decken. Bei einzelnen Nährstoffen wird aber zusätzlich die Einnahme von nahrungsmittelergänzenden Präparaten empfohlen, um eine Unterversorgung zu vermeiden.

Die nachfolgende Auflistung gibt einen Überblick über die wichtigsten Nährstoffe, denen in der Schwangerschaft eine Bedeutung zufällt. Die daran geknüpften Empfehlungen stammen vom Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV).



Folsäure

Bedeutung: Unverzichtbares Vitamin für die Entwicklung des Nervensystems und die Blutbildung. Bei Unterversorgung kann das Kind Schaden nehmen und einen Neuralrohrdefekt («offener Rücken») erleiden, was entweder zum Tod führt oder mit einer schweren Invalidität verbunden ist.

Ernährung: Lebensmittel wie grünes Blattgemüse, Kohl, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Tomaten oder Orangen enthalten reichlich Folsäure. Die zur Vermeidung von Fehlbildungen notwendige Menge wird durch die Ernährung aber meistens nicht erreicht.

Empfehlung: Beginnen Sie möglichst schon vor der Schwangerschaft – sobald Sie schwanger werden möchten oder können – Folsäure in Form von Tabletten einzunehmen. Empfohlen werden täglich 400 Mikrogramm Folsäure zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung. Führen Sie die Einnahme bis mindestens Ende der 12. Schwangerschaftswoche fort.

Vitamin D₃

Bedeutung: Spielt eine wichtige Rolle bei der Knochenbildung und kräftigt das Immunsystem.

Ernährung: In Lebensmitteln kaum vorhanden, ausser in fettigem Fisch, Leber, Butter und Eigelb. Der Körper kann bei Sonnenbestrahlung Vitamin D₃ selber bilden.

Empfehlung: In der Schweiz ist eine Unterversorgung mit Vitamin D₃ weit verbreitet. Verbessern Sie Ihre Zufuhr, indem Sie während der Schwangerschaft täglich 15 Mikrogramm (600 Internationale Einheiten) Vitamin D₃ in Form eines Nahrungsergänzungsmittels einnehmen.

Vitamin K₂

Bedeutung: Neuere Erkenntnisse zeigen, dass Vitamin K₂ in Kombination mit Vitamin D₃ einen Einfluss auf die Knochen und Kieferbildung hat.

Empfehlung: Nehmen Sie deshalb ein Kombinationspräparat mit Vitamin D₃ und Vitamin K₂ ein. Diese gibt es zum Beispiel in Spray oder Kapselform.

Eisen

Bedeutung: Die Blutbildung erfordert während der Schwangerschaft grosse Mengen an Eisen.

Ernährung: Vorhanden in Fleisch und Eiern. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und manche Gemüsesorten wie Spinat und Krautstiele enthalten Eisen. Allerdings werden sie vom Körper nicht so gut aufgenommen wie das Eisen aus tierischen Lebensmitteln.

Empfehlung: Der gleichzeitige Verzehr von Vitamin-C-reichen Lebensmitteln wie zum Beispiel Peperoni, Rosenkohl, Broccoli, Kiwi, Beeren oder Zitrusfrüchten kann die Eisenaufnahmen verbessern. Eine Eisenergänzung zum Beispiel mit Eisentabletten kann bei Bedarf von der Frauenärztin oder dem Frauenarzt verschrieben werden.



Jod

Bedeutung: Jod wird in der Schwangerschaft insbesondere zum Aufbau von Schilddrüsenhormonen benötigt.

Ernährung: In den meisten Lebensmitteln ist Jod nur in geringen Mengen vorhanden.

Empfehlung: Verwenden Sie im Haushalt stets jodiertes Speisesalz. Weitere gute Jodquellen sind Lebensmittel, die mit Jodsalz zubereitet wurden wie zum Beispiel Brot. Auch Fisch, Meeresfrüchte, Käse und Eier sind Jodlieferanten. Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt darüber, ob für Sie die zusätzliche Einnahme von Jodtabletten sinnvoll wäre.

Omega-3-Fettsäuren

Bedeutung: Speziell die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist eine lebensnotwendige, mehrfach ungesättigte Fettsäure, die ein wichtiger Baustein der Zellen ist, insbesondere der Hirn- und Nervenzellen sowie in der Netzhaut der Augen.

Ernährung: Enthalten in fettreichen Fischen wie zum Beispiel Lachs, Thunfisch, Sardinen und Sardellen. In geringen Mengen kommt DHA Fettsäure auch in Baumüssen und Rapsöl vor.

Empfehlung: Essen Sie 1 bis 2 Portionen möglichst fetthaltigen Fisch pro Woche (verzichten Sie aber auf Fischarten, die Dioxine enthalten können: Schwertfisch, Hai, Ostseelachs und Ostseehering). Alternativ können Sie nach ärztlicher Absprache DHA in Form von Kapseln einnehmen, die aus Fischöl oder Algen hergestellt werden.

Kalzium

Bedeutung: Benötigt das Kind zum Aufbau von Knochen und Zähnen.

Ernährung: In Milch und Milchprodukten enthalten. Bei Unverträglichkeit sollte der Kontakt zu einem Ernährungsberater/-in gesucht werden.

Empfehlung: Essen Sie täglich drei bis vier Portionen Milch und Milchprodukte. Es gilt dabei aber Vorsichtsmaßnahmen einzuhalten, um sich vor einer Listerien- Infektion zu schützen (siehe Abschnitt Ernährung).

3. Ernährung: Darauf sollten schwangere Frauen achten

Die nachfolgende Auflistung gibt einen Überblick über die verschiedenen Lebensmittel, die eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft sicherstellen. Es wird auch auf Produkte hingewiesen, die zum Schutz von Kind und Mutter wegen möglichen Krankheiten nicht konsumiert werden sollten.

Getränke

Empfehlung: Trinken Sie in der Schwangerschaft 1,5 bis 2 Liter täglich. Bevorzugen Sie ungesüsste Getränke wie Wasser, Früchte- und Kräutertee.

Vorsicht: Den Konsum von koffeinhaltigen Getränken wie Kaffee, Schwarztee, Grüntee, Eistee, Cola-Getränken und Milchkaffee-Fertiggetränken sollten Sie auf 1 Tasse reduzieren. Dasselbe gilt für Energy Drinks.

Auf alkoholische Getränke sollten Sie in der Schwangerschaft verzichten. Alkoholkonsum kann die Organentwicklung des Kindes hemmen, das Nervensystem schädigen und in schweren Fällen zu einer Fehlgeburt führen.

Gemüse & Früchte

Empfehlung: Mindestens 5 Portionen (je 120 g) pro Tag, davon 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Früchte. Dazu gehören zum Beispiel Tomaten, Karotten, Broccoli, Äpfel, Aprikosen.

Hinweis: Waschen Sie Gemüse, Salate, Kräuter und Früchte immer gründlich, um sich und ihr Kind während der Schwangerschaft vor Infektionen zu schützen.

Getreideprodukte, Kartoffeln und Hülsenfrüchte

Empfehlung: Vollkornprodukte wie Vollkornbrot, Vollkornflocken, Vollreis und Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen, getrocknete Bohnen und Erbsen sind besonders wertvolle Lieferanten von Vitaminen und Mineralstoffen. Diese Lebensmittel helfen auch Verstopfungen vorzubeugen. Hülsenfrüchte enthalten überdies viel Eiweiss.



Milch und Milchprodukte

Empfehlung: Milch und Milchprodukte sind wichtig für eine ausreichende Kalzium-Versorgung. Täglich sollten Sie 3 bis 4 Portionen zu sich nehmen.

Vorsicht: Um sich vor einer Listerien-Infektion zu schützen, sollte während der Schwangerschaft auf folgende Milchprodukte verzichtet werden:

- Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (ausser Hart- und Extra-Käse)
- Weichkäse und Hartkäse aus pasteurisierter Milch
- Feta
- Blauschimmelkäse wie Gorgonzola

Diese Produkte können Sie ohne Sorge verzehren:

- Pasteurisierte, hochpasteurisierte und UHT-Milch
- Hartkäse und Extra-Hartkäse aus Rohmilch und aus pasteurisierter Milch (Rinde vor dem Konsum entfernen)
- Joghurt und andere Sauermilchprodukte
- Frischkäse aus pasteurisierter Milch und abgefüllt wie Quark, Hüttenkäse, Streichfrischkäse
- Mozzarella pasteurisiert
- Ziger
- Schmelzkäse
- Fondue und andere geschmolzene oder erhitzte Käse wie Raclette, zum Überbacken verwendete Käse, gegrillter Käse



Fleisch, Fisch, Eier Tofu und andere Eiweisslieferanten

Empfehlung: Geflügel, Fleisch, Fisch, aber auch Eier sind allesamt Lebensmittel, die sehr viel Eiweiss enthalten. Essen Sie täglich eine Portion von Eiweisslieferanten aus dieser Gruppe.

Vorsicht: Durch den Verzehr von rohem oder ungekochtem Fleisch besteht das Risiko einer Toxoplasmose-Infektion. Dieser Krankheitserreger kann in seltenen Fällen beim heranwachsenden Baby Augenentzündungen und Hirnschäden verursachen. Aus diesem Grund sollte während der Schwangerschaft auf folgende Produkte verzichtet werden:

- Rohes Fleisch (Carpaccio, Steak medium oder blutig)
- Rohwurst (Landjäger, Bauernschübli, Salami, Salsiz, Mettwurst) und Rohschinken
- Rohen Fisch (Sushi) und rohe Meeresfrüchte

- Geräucherten Fisch wie Räucherlachs, -forelle
- Lebensmittel mit rohen Eiern, zum Beispiel Tiramisu
- Wild und Leber
- Einige Fischarten können erhöhte Mengen an Dioxin enthalten und sollten deshalb ebenfalls gemieden werden: Marlin, Schwertfisch, Hai, Ostseelachs, Ostseehering
- Frischer Thunfisch und ausländischer Hecht sollte höchstens 1x pro Woche verzehrt werden.

Öle, Fette und Nüsse

Bedeutung: Öle wie Rapsöl und Olivenöl, Fette wie Butter und Margarine sowie Nüsse enthalten viel Fett. Das macht sie zu wertvollen Energielieferanten. Sie gehören auf den Speiseplan, allerdings in kleinen Mengen.

Hinweis: Wichtig ist, auf die Qualität zu achten: Manche Pflanzenöle (Rapsöl) und Nüsse (Baumnuss) enthalten lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren. Butter und Margarine sowie Rahm sollte hingegen sparsam verwendet werden.



Süßes und Salziges

Empfehlung: Warum sich im Rahmen einer abwechslungsreichen Ernährung nicht auch einmal eine Portion Schokolade, ein Süssgetränk oder ein salziger Snack gönnen? Solange der Konsum im Rahmen bleibt, ist er überhaupt kein Problem.

Vegetarische und vegane Ernährung: Das müssen Sie wissen

Manche der in der Schwangerschaft benötigten Nährstoffe fallen durch den Verzicht auf Fleischprodukte oder tierische Lebensmittel weg und müssen anderweitig substituiert werden.

«Der Fleisch- und Fischverzicht führt dazu, dass in der Regel die Werte beim Eisen, dem Vitamin B₁₂ und den Omega-3-Fettsäuren kritisch sind», erklärt die Zürcher Gynäkologin Lea Köchli im Interview (siehe Seite 16). Der Bedarf sollte über andere Quellen aufgenommen werden – sei es mit anderen Lebensmitteln (Tofu, Hülsenfrüchte), angereicherten Lebensmitteln (zum Beispiel Sojamilch mit Calcium) oder Nährstoffpräparaten.



4. Katzenkot, Zigaretten, Medikamente: Vermeiden Sie Risiken

Auf Krankheitserreger wie Listerien und Toxoplasmose, mit denen rohe Milch oder rohes Fleisch verunreinigt sein können, wurde bereits hingewiesen. Dasselbe gilt für die schädigende Wirkung von Alkohol und Drogen (siehe Kapitel 3).

Wichtig zu wissen ist, dass Toxoplasmose im Katzenkot vorkommt. Vermeiden Sie entsprechenden Kontakt und seien Sie generell zurückhaltend mit Haustieren.

Ein weiterer Risikofaktor ist das Rauchen. «Jede nicht gerauchte Zigarette ist ein Gewinn für Ihr Kind», schreibt die Basler Fachärztin für Humangenetik, Brigitte Holzgreve, in einem Ratgeber. Die Expertin für vorgeburtliche Untersuchung räumt mit der Mär auf, dass Schwangere nicht abrupt mit dem Rauchen aufhören dürften, weil das Kind ansonsten Entzugserscheinungen bekomme. «Das ist absolut falsch!»

Das in Tabakprodukten enthaltene Nikotin kann die Plazentaschranke ungehindert passieren und beim Ungeborenen eine gefässverengende Wirkung auslösen. Die Statistik ist ein Abbild der potenziellen Auswirkungen: «Frühgeburten sind bei Raucherinnen doppelt, Totgeburten sogar dreimal so häufig wie bei Nichtraucherinnen», schreibt Brigitte Holzgreve.

Worauf Sie ausserdem Acht geben sollten:

- Waschen Sie sich regelmässig die Hände und pflegen Sie auch ansonsten hohe Hygienestandards
- Setzen Sie sich keinen Röntgenstrahlen aus. Weisen Sie beim Zahnarztbesuch unbedingt auf Ihre Schwangerschaft hin
- Impfungen sollten nur in Absprache mit dem betreuenden Arzt oder der Ärztin durchgeführt werden
- Nehmen Sie auf keinen Fall Medikamente zu sich, ohne zuvor mit dem Arzt oder der Ärztin besprochen zu haben

5. Bewegung tut gut: Bleiben Sie fit!

Frauen, die vor ihrer Schwangerschaft viel Sport getrieben haben, können dies auch weiterhin tun – solange sie sich dabei wohlfühlen und sich nicht überanstrengen. Überhaupt ist regelmässige Bewegung eine gute Sache: Sie kräftigt die Muskeln und erhöht die Ausdauerfähigkeit, was eine gute Vorbereitung auf die Geburt darstellt.

Sport zu treiben, führt zu mehr Beweglichkeit, wirkt sich positiv auf den Kreislauf aus, vermindert das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes und Rückenschmerzen und lässt das Gewicht leichter regulieren.

Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) gibt im Zusammenhang mit dem Thema Bewegung folgende Tipps:

- **Bewegen Sie sich pro Tag 30 Minuten oder auch mehr. Vermeiden Sie aber übermässige Anstrengungen**
- **Betreiben Sie Aktivitäten mit geringem Risiko für Stürze, harte Stösse und Verletzungen (Schwimmen, Wandern, Nordic Walking, Fitnesstraining, Yoga)**
- **Bewegen Sie sich im Alltag: Nehmen Sie die Treppe statt den Lift, gehen Sie zu Fuss einkaufen statt mit dem Auto**
- **Bewegung im Freien tut besonders gut. Unternehmen Sie Spaziergänge im Freien. Geniessen Sie die frische Luft und profitieren Sie davon, dass ihr Körper bei genügend Sonnenschein Vitamin D₃ produziert**
- **Melden Sie sich für das Schwangerschaftsturnen oder die Rückbildungsgymnastik an**

6. Geburtsvorbereitung, Geburt – und die Rolle des Mannes

Gerade wenn es sich um die erste Geburt handelt, ist ein Geburtsvorbereitungskurs sehr zu empfehlen. Besuchen sollte ihn aber nicht nur die schwangere Frau, sondern auch ihr Mann – so erhalten die werdenden Eltern eine strukturierte Form, um sich gemeinsam als starkes Duo bestmöglich auf die kommende, anspruchsvolle Zeit einzustellen.

Überhaupt ist es wichtig, dass der Partner bereits während der Schwangerschaft einbezogen wird und sich nicht – «weil es ja nicht sein Körper ist» – einfach in die Arbeit flüchtet. Er sollte seiner schwangeren Frau zur Seite stehen und Verständnis aufbringen, wenn sie aufgrund der vielen Hormone und der körperlichen Veränderungen psychisch labiler ist als sonst.



Das betont auch die Zürcher Gynäkologin Lea Köchli im Experten-Interview (siehe Seite 15): «Es ist mir wichtig, die Partner einzubinden. Sie sind bei jeder Untersuchung willkommen. Mich interessiert, wieviel Unterstützung eine schwangere Frau in ihrer Beziehung erhält. Und gewisse Impfpfehlungen betreffen auch den Mann, so zum Beispiel die Pertussis-Impfung (Keuchhusten), die ich auch für die Männer anbiete.»

Angebote für Geburtsvorbereitungskurse in der näheren Umgebung finden sich unkompliziert im Internet. Nebst der allgemeinen Wissensvermittlung zu den verschiedenen Geburtstechniken und den Gesundheitshäusern, wo Geburten stattfinden können (Spitäler, Geburtshäuser), sind die Schwerpunkte unterschiedlich gelegt: Manche Veranstaltungen fokussieren auf das Atemtraining unter den Wehen, bei anderen steht die Wochenbettgymnastik oder der persönliche Austausch unter Schwangeren im Vordergrund.

Letztlich spielt das nicht so eine Rolle: Entscheiden Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner für jenes Kursangebot, das Ihnen am meisten entspricht und wo Sie sich am wohlsten fühlen. Verfahren Sie gleich bei der Auswahl Ihrer Hebamme, die sie bei der Geburt und später im Wochenbett unterstützen soll.

Keine allzu grossen Sorgen machen sollten sich schwangere Frauen, die befürchten, die Anzeichen einer beginnenden Geburt nicht zu erkennen. Wie die Basler Fachärztin Brigitte Holzgreve schreibt, dauert es für gewöhnlich von den ersten Zeichen des Geburtsbeginns bis zur Niederkunft durchschnittlich zwölf Stunden (Erstgebärende) respektive sieben Stunden (Zweitgebärende).

Brigitte Holzgreve hat Merkmale definiert, wie die Geburtswehen festgestellt werden können:

- **Abgang des eventuell blutigen Schleimpfropfs, weil der Muttermund sich etwas geweitet hat**
- **Platzen der Fruchtblase mit mehr oder weniger starkem Auslaufen von Fruchtwasser**
- **Echte Geburtswehen: Kontraktionen, die länger als 20 und bis zu 60 Sekunden dauern und regelmässig in kurzen Abständen auftreten**

Übrigens: Nur vier Prozent aller Geburten erfolgen an dem Tag, an dem sie gemäss Berechnung stattfinden sollten.

7 Experten-Interview mit Lea Köchli

Welche allgemeinen Empfehlungen und Tipps geben Sie Ihren Patientinnen für die Schwangerschaft?

Es ist zentral, die Schwangerschaft gemeinsam mit dem Partner zu planen. Eine stabile Beziehung und ein gutes soziales Umfeld sind wichtig. Bezugnehmend auf die «biologische Uhr» der Frau, ist eine Schwangerschaft vor dem 32. Lebensjahr anzustreben. Hat eine Frau dieses Alter überschritten und lebt sie mit dem optimalen Partner zusammen, empfehle ich nicht länger zuzuwarten.

Welche Aspekte sind punkto Gesundheit wichtig?

Ich rate dazu, mit dem Rauchen aufzuhören und den Alkoholkonsum zu mässigen. Drogen sollten tabu sein. Körperliche Fitness, ein vernünftiges Ausgangsgewicht und eine ausgewogene Ernährung sind ebenfalls wichtig. Und dann sollte man natürlich die Folsäure nicht vergessen.

Weshalb empfehlen Sie während dieser Lebensphase die regelmässige Einnahme von Vitamin- und anderen Produkten?

Weil auch eine noch so bewusste Ernährung nicht alle Vitamine und Spurenelemente abdecken kann, die der Körper braucht. Der Bedarf ist in der Schwangerschaft stark erhöht – teilweise bis zu 100 Prozent. Kein Wunder, ist die Versorgung mit Eisen, Folsäure, Jod und Vitamin D₃ bei der Hälfte aller Schwangeren unzureichend. Darum macht es Sinn, passende Multivitamin-Präparate einzunehmen.

Gilt das auch für Vegetarierinnen respektive Veganerinnen?

Unbedingt! Der Fleisch- und Fischverzicht führt dazu, dass in der Regel die Werte beim Eisen, dem Vitamin B₁₂ und den Omega-3-Fettsäuren kritisch sind. Vegan lebende Menschen nehmen bekanntlich keine Lebensmittel tierischen Ursprungs zu sich. Weil dadurch die Milchprodukte wegfallen, muss auch das Calcium angeschaut werden. Schwangere Vegetarierinnen und Veganerinnen können nur dann eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen für sich und ihr Kind sicherstellen, wenn sie auch mit Nährstoffen angereicherte Lebensmittel und Nahrungsergänzungsmittel zu sich nehmen.

Wie beziehen Sie den Partner in die gynäkologischen Untersuchungen und die Schwangerschaft ein?

Es ist mir wichtig, die Partner einzubinden. Sie sind bei jeder Untersuchung willkommen. Mich interessiert, wieviel Unterstützung eine schwangere Frau in ihrer Beziehung erhält. Und gewisse Impfempfehlungen betreffen auch den Mann, so zum Beispiel die Pertussis-Impfung (Keuchhusten), die ich auch für die Männer anbiete.

Wie lange sollte man in der Schwangerschaft Folsäure einnehmen?

Ich wechsele in der Regel in der 13. Schwangerschaftswoche von Folsäure auf ein Multivitamin. Dies vor allem deshalb, weil die Frauen in der ersten Phase häufig an Übelkeit leiden und ein Multivitamin-Präparat schlechter vertragen.

Ab wann sollte man damit beginnen, eine Hebamme zu suchen?

Mein Konzept sieht vor, die Frauen schrittweise an die verschiedenen Themen heranzuführen, die mit der Schwangerschaft und der Geburt verbunden sind. Am Anfang prasseln so viele Informationen auf die Frauen nieder, dass die Hebammensuche warten kann. Ich empfehle, damit in der zweiten Schwangerschaftshälfte anzufangen. In Städten wie Basel oder Zürich gibt es das Netzwerk «Famylstart», über das man Kontakt mit Pflegefachfrauen und Hebammen aufnehmen kann.



8. Phänomen Schwangerschaftsstreifen: Was tun?

Die Schwangerschaft führt zu einer extremen Dehnung der Haut – betroffen ist in erster Linie der Bauch, aber auch die Hüften, Oberschenkel, Oberarme und Brüste können arg strapaziert werden.

Das Resultat der Überdehnung sind sogenannte Schwangerschaftsstreifen, auch «Striae distensae» genannt. Dabei handelt es sich um feine Risse in der Unterhaut, die in rötlich-bläulicher Farbe erkennbar sind. Nach der Geburt dauert es sechs Monate, bis diese Streifen blasser werden, weil die Haut sich wieder zusammenzieht. Ganz verschwinden tun die Erinnerungsmerkmale der Schwangerschaft indes nicht: Sie bleiben als feine weiss-silbrige Linien sichtbar.

Was kann gegen die «Striae distensae» unternommen werden? Expertinnen empfehlen einen Mix aus Sport, ausgewogener Ernährung und guter Hautpflege. Spezielle Hautcremes und Narbensalben helfen dabei, dass die Streifen optisch weniger auffallen und mit der Zeit verblassen.

Empfehlung: AndreaCare Striae

Die AndreaCare Striae Pflege-Crème enthält wertvolle Inhaltsstoffe, welche die strapazierte Haut optimal versorgen:

- **Pflanzenauszug aus Tigergras beugt Dehnungsstreifen vor und erhöht die Festigkeit und Elastizität der Haut.**
- **Mandelöl und Dexpanthenol spenden der Haut Feuchtigkeit und schützen sie vor dem Austrocknen.**
- **Natürliches Bisabolol beruhigt die Haut.**
- **AndreaCare Striae enthält keine Zusatzstoffe wie Hormone, synthetische Emulgatoren oder Parabene.**

Durch regelmässige Massagen mit AndreaCare Striae können Sie Ihre Haut unterstützen und Dehnungsstreifen vorbeugen. Die Hautverträglichkeit von AndreaCare Striae Pflege-Crème wurde dermatologisch bestätigt.



9. Weitere Produktempfehlungen

AndreaVit® – Vitamine und Mineralstoffe für die Schwangerschaft

AndreaVit® ist ein Multivitaminpräparat mit 11 Vitaminen und 9 Mineralstoffen und Spurenelementen für Frauen zur Vorbeugung von Mangelerscheinungen vor, während und nach der Schwangerschaft.



AndreaDHA®plus D₃ + K₂ unterstützt die Entwicklung des Babys

Neben Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist es wichtig, dass Schwangere und Stillende ausreichend Omega-3 Fettsäuren einnehmen. DHA (Docosahexaensäure) ist eine lebensnotwendige, mehrfach ungesättigte Fettsäure, die ein wichtiger Baustein insbesondere der Hirn- und Nervenzellen ist und in der Netzhaut der Augen vorkommt. Vitamin D₃ begünstigt die Calciumresorption und trägt somit zur optimalen Knochengesundheit (starke Knochen) und einer hohen Knochendichte bei. Vitamin K₂ ist am Transport von Calcium beteiligt. Es unterstützt die Entwicklung gesunder Zähne und eine gute Kieferentwicklung.



AndreaMag®relax – entspannt durch den Alltag

AndreaMag®relax kann eingenommen werden, um einen Magnesiummangel vorzubeugen.



10. Veränderter Nährstoffbedarf bei schwangeren und stillenden Frauen

Die Grafik zeigt, wie sich der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen während der Schwangerschaft und Stillzeit prozentual erhöht.

- Schwangere und stillende Frauen müssen nicht nur den eigenen Körper versorgen, sondern auch den des Kindes
- Dadurch ist der Bedarf an Nährstoffen stark erhöht.



Referenzwert Frauen
25- bis 51-jährig (= 100%)



Zusatzbedarf in der
Schwangerschaft



Zusatzbedarf in der
Stillzeit



Quellen: D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr, 2. Auflage, 2015. Abgerufen von: <https://www.sge-ssn.ch/grundlagen/lebensmittel-und-naehrstoffe/naehrstoffempfehlungen/dachreferenzwerte/>
Vitamin D und Iod entsprechen den Schweizer Referenzwerten. Der Folsäurebedarf für schwangere Frauen entspricht den Schweizer Referenzwerten, der Bedarf Stillende und Erwachsenen den DACH Referenzwerten.

Möchten Sie weitere Informationen
zu Kinderwunsch oder Stillzeit?

Für weiterführende Informationsbroschüren
fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt oder informieren
Sie sich auf www.andreabal.ch



Andreabal AG
www.andreabal.ch