

Fit mit Baby

Wir wollen jetzt Eltern werden! Dieser Beschluss bringt für jede Partnerschaft eine aufregende Zeit. Doch was sollte man wissen, bevor man schwanger wird? Und was in den neun Monaten danach? Ein Gynäkologe und eine Hebamme geben Rat.

Text: Eva Jankl



**FROHE
BOTSCHAFT.**
Ist ein Baby
im Anflug,
beschäftigen
sich die meisten
Frauen intensiv
mit ihrem Körper.

Ein bisschen Mama, ein bisschen Papa und ganz viel Wunder – so werden Neugeborene gerne beschrieben. Bis sie auf die Welt kommen, bedarf es allerdings etwas Vorbereitung. Denn ist der Entschluss, Nachwuchs zu bekommen, einmal gefasst, kommt viel Neues auf die werdenden Eltern zu, wie Hebamme Ruth Berecz von der Kinderarztpraxis in Wien weiß: „Eine Frau, die schwanger werden möchte, sollte sich vorab nicht nur bei einem Arzt untersuchen lassen, ob sie organisch gesund ist. Auch Ernährung, Bewegung und Pflege sind wichtige Themen, über die sich die werdende Mutter Gedanken machen sollte.“

Vor der Schwangerschaft: Impfstatus überprüfen!

Jede Frau sollte vor Eintritt der Schwangerschaft möglichst noch einmal Zahnarzt, Augenarzt und auch den Allgemeinmediziner abklappern. Außerdem sollte der Impfstatus überprüft werden, wie Ruth Berecz rät: „Eine Rötelerkrankung kann zu Fehlbildungen des Babys oder zu Fehlgeburten führen. Aber auch Feuchtblättern (auch „Windpocken“ genannt) sind in der Schwangerschaft nicht harmlos. Ich würde im Winter auch zu einer Grippeimpfung raten.“

Wichtig ist zudem ein Blick auf die Ernährung: „Die Schwangerschaft ist eine Phase des erhöhten Bedarfs an Kalorien, Mikronährstoffen und Vitaminen. Sowohl Über- als auch Unterernährung ist mit erhöhten Risiken verbunden. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit reichlich Gemüse, Ballaststoffen, zweimal pro Woche Fisch und ein- bis zweimal pro Woche Fleisch ist zu empfehlen“, sagt Dr. Johannes Seidel vom Ordinationszentrum Woman & Health. Und das am besten von Anfang an, denn: „Es kann sein, dass sich bestimmte Vorlieben der Mutter aufs Kind übertragen, und man möchte seinem Kind schließlich nur Gesundes mitgeben“, sagt Ruth Berecz.

Auch Zusatznährstoffe sind ein Thema: „Frauen sollten spätestens vier Wochen vor Eintritt der Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure beginnen, besser wären sogar drei Monate vorher. Ein Folsäuremangel kann zu einer Spina bifida führen, das ist ein Neuralrohrdefekt, auch offener Rücken genannt“, erklärt die Hebamme. Auf Alkohol und Zigaretten sollte man möglichst vor Eintritt der Schwangerschaft verzichten: „Diese Gifte senken die Chance, schwanger zu werden, und schaden schon in einer frühen Phase dem Baby“, so Berecz. Und: Stress möglichst meiden! „Eine Frau wird schneller schwanger, wenn ihr Körper merkt, dass er sich voll auf das Baby konzentrieren kann. Besser: In dieser Zeit lange schlafen, viel Sport machen und viel Zeit mit dem Partner verbringen,

Fotos: Getty Images

DIE EXPERTEN



RUTH BEREZC.
 Hebamme in der
 Kinderarztpraxis. Infos:
www.kinderarztpraxis-schumanngasse.at



DR. JOHANNES SEIDEL.
 Facharzt für Gynäkologie und Geburts-
 hilfe. Schwerpunkte: Pränataldiagnostik,
 Operative Gynäkologie. Infos:
www.womanandhealth.at



damit mehr Glückshormone produziert werden.“

Wenn Frauen ihren Zyklus gut kennen, können sie durch das Beobachten von Körpertemperatur und Zervixschleim ihre fruchtbaren Tage selbst bestimmen. „Die Chance, schwanger zu werden, beträgt pro Zyklus 25 Prozent. Man sollte sich also darauf einstellen, dass es etwas dauert. Im Durchschnitt sind es vier Monate. Aber bis zu einem Jahr ist alles normal. Stellt sich dann immer noch keine Schwangerschaft ein, sollte man zum Arzt gehen und nach möglichen Ursachen suchen“, sagt Berecz. Ihr Rat an die Kinderwunsch-Paare: „Spaß am Sex haben und möglichst wenig darüber nachdenken, ob es klappt oder nicht.“

Am besten frisch kochen!

Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung und viel moderater Bewegung ist auch während der Schwangerschaft optimal. „Werdende Mütter sollten vor allem Speisen essen, die vom Körper leicht verdaut werden können. Am besten sind saisonale und regionale Lebensmittel. Das fällt leichter, wenn man frisch kocht“, so Hebamme Berecz.

„Einige Frauen brauchen während der Schwangerschaft zusätzlich Magnesium und Eisen. Ein Magnesiummangel ist an vorzeitigen Wehen erkennbar. Eisenmangel entsteht, weil sich das Blutvolumen vergrößert und somit der Eisenwert sinkt. Das per se muss aber noch kein Mangel sein.“

Habe ich genug Eisen?

Um ganz sicher zu gehen, sollten der Ferritinwert und die Transferrinsättigung des Bluts im Labor überprüft werden (Achtung: Diese Werte sind nicht Bestandteil der normalen Mutter-Kind-Pass-Untersuchungen. Infos: www.eisencheck.at).

„Der tägliche Bedarf an zugeführtem Eisen von empfohlenen 15 Milligramm bei einer Frau steigt in der Schwangerschaft auf 30 Milligramm. Eisen ist wichtig für die Bildung des roten Blutfarbstoffes und für die kindliche Entwicklung. Ein Eisenmangel ist oftmals assoziiert mit erhöhtem Frühgeburtsrisiko, fetaler Wachstumsverzögerung, Blutarmut und erhöhten mütterlichen Risiken in der Schwangerschaft“, warnt Experte Dr. Seidel. Und: „Auch bei Vitamin D, Calcium, Jod und Omega-3-Fettsäuren sollte man darauf achten, dass der Bedarf gedeckt ist.“

Die besten Pflege-Tipps

„Schwangerschaftsstreifen lassen sich zwar nicht verhindern, aber reduzieren. Dazu sollten Schwangere ihre Haut an Bauch, Po und Oberschenkeln regelmäßig mit einem hochwertigen Öl (wie Bi-Oil) massieren. Das hält sie elastisch und geschmeidig“, so Hebamme Berecz. Auf Sonnenschutz nicht vergessen! Durch die Hormonumstellung neigt die Haut zu einer stärkeren Pigmentierung. Selbstredend: Alkohol und Nikotin sind in der Schwangerschaft genauso tabu wie zu viel Stress.

Fotos: Xandra M. Linsin, eMotionForce, Beigestell

