



Alkohol ist tabu, Sport ein «Must-Do»

Anfang Jahr sorgte eine Studie der Universität Zürich für Aufsehen: Zwei von fünf Frauen trinken während der Schwangerschaft Alkohol. Das schadet dem Kind und sollte unbedingt vermieden werden. Es gibt aber auch viele Aspekte, die eine gesunde Schwangerschaft fördern.

TEXT REMO BÜRGI

Mangelt es an Aufklärung? Oder an Selbstdisziplin? Alkoholkonsum ist während der Schwangerschaft ein grosses Risiko für die Gesundheit des ungeborenen Kindes. «Eine versehentlich gegessene Praline mit Alkohol ist noch kein Grund zur Panik», beruhigt Dr. Brigitte Holzgreve. Doch die Spezialistin für vorgeburtliche Untersuchungen stellt klar: «Es gibt aber auch keinen Grenzwert, bis zu dem Alkoholenuss in der Schwangerschaft völlig unbedenklich wäre. Es ist deshalb ratsam, in der Schwangerschaft komplett auf Alkohol zu verzichten.»

Drogen sind ein No-Go

Alkohol ist also während der Schwangerschaft ein absolutes Tabu. Um die Partnerin bei ihrer Abstinenz zu unterstützen, sollte auch der künftige Vater nicht trinken, zumindest nicht in ihrer Gegenwart. Gleiches gilt für das Rauchen und selbstverständlich für sämtliche Drogen. Alle diese Giftstoffe gelangen direkt in den Körper des Kindes und können zu Fehlbildungen, Entwicklungsstörungen, Fehlgeburten und Abhängigkeit führen. werdende Mütter sollten darüber hinaus ein Auge auf ihre Medikamente haben: Was vor der Schwangerschaft verschrieben wurde, darf nur in Absprache mit dem Arzt weiter eingenommen werden.

Regelmässige Untersuchungen

Das Thema Medikamente klärt man idealerweise bei der ersten Vorsorgeuntersuchung, die in der Regel im zweiten Schwangerschaftsmonat stattfindet – sobald man die Schwangerschaft bemerkt hat oder zumindest vermutet. Zu diesem ersten Termin gehören auch ausführliche Befragungen und Beratungen sowie umfassende Analysen. Wenn dabei keine Komplikationen festgestellt werden, finden weitere Untersuchungen ab der 16. Schwangerschaftswoche üblicherweise alle vier Wochen statt. Weitergehende Untersuchungen werden übrigens nur dann von der Krankenkasse bezahlt, wenn spezielle Risiken vorliegen oder Probleme auftreten.

Fasten und schlemmen nicht angesagt

Einen wesentlichen Beitrag zu einer gesunden Schwangerschaft für Mutter und Kind leistet die richtige Ernährung. Grundsätzlich gilt: Eine Schwangerschaft ist weder die Zeit für eine Diät oder einseitige Ernährung noch für hemmungslose Schlemmerei. Ganz im Gegenteil sollte sich Frau in dieser Zeit besonders bewusst ernähren und viel trinken. Schwangeren wird empfohlen, täglich einen bis anderthalb Liter Wasser zu sich zu nehmen, und zwar in kleinen Mengen möglichst gut über den ganzen Tag verteilt. Getränke wie Kaffee, Schwarztee oder auch stark gesüsste Getränke sollten in reduzierten Mengen konsumiert werden.

Die richtige Mischung macht's

Essen ist ein wichtiger Teil einer gesunden Schwangerschaft. Dabei ist es keineswegs so, dass man sich extrem einschränken müsste – im Gegenteil. Experten empfehlen eine ausgewogene Ernährung, wobei einige Nahrungsmittel besonders geeignet sind. Brigitte Holzgreve empfiehlt frisches und gut gewaschenes Obst und Gemüse, Brot, Kartoffeln, Reis, Nudeln und Getreideprodukte. Eine Portion pro Tag sollte aus Fisch oder Fleisch bestehen, das unbedingt gut durchgebraten sein muss. Vom Konsum einiger Fischarten wird abgeraten, weil sie eine hohe Quecksilberkonzentration aufweisen können: Hai, Hecht, Thunfisch, Speerfisch und Schwertfisch.

Bei Rohem ist Vorsicht geboten

Neben den genannten Fischarten sind es vor allem Rohprodukte, deren Verzehr für das Neugeborene eine Gefahr darstellen kann. Auf rohes oder nur halb durchgebratenes Fleisch und Fisch ist genauso zu verzichten wie auf rohe Eier und Rohmilchprodukte. Bei letzteren sind es vor allem Weichkäse, geriebener Käse und die Schale von Hartkäse, die eine schwangere Frau nicht essen sollte. Zudem sollte man nicht vergessen, dass einige Desserts wie Tiramisu oder Softeis ebenfalls rohe Eier enthalten.

Geburt will vorbereitet sein

In Sachen Ernährung ist es ratsam, bei Fragen oder Un-



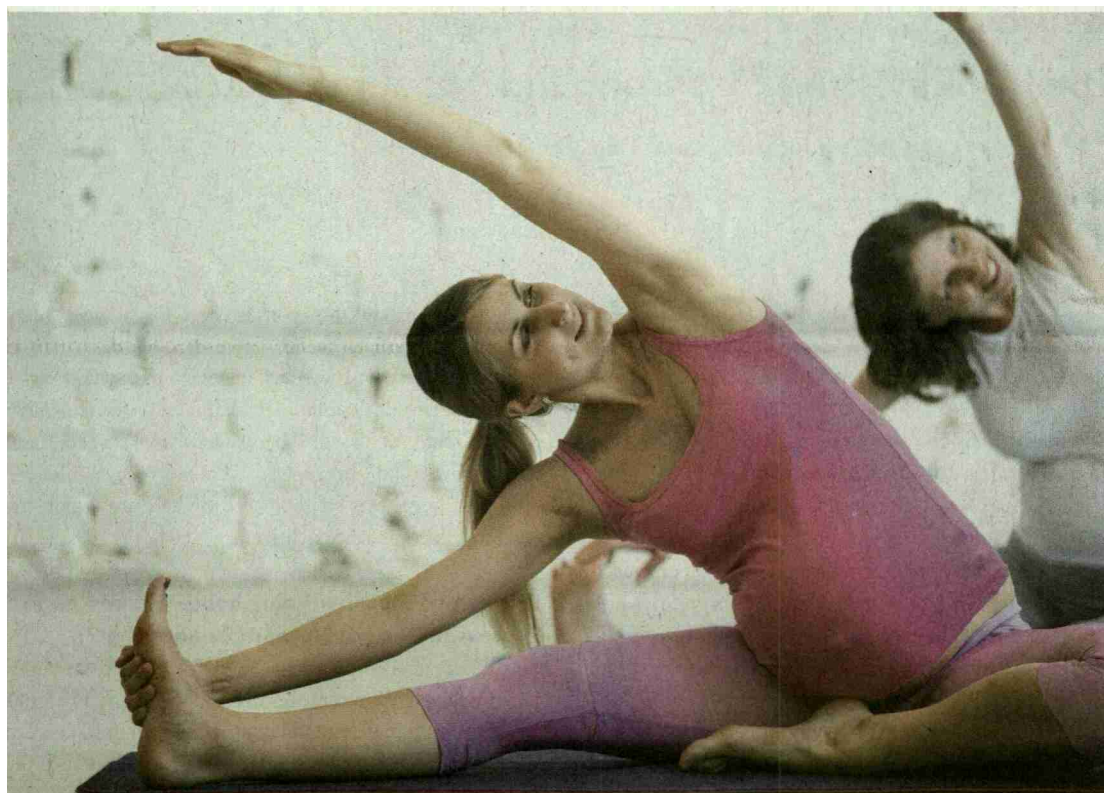
sicherheiten mit dem Arzt oder einer Beratungsstelle Kontakt aufzunehmen. Vielleicht kann man die Unklarheit aber auch bei einem Geburtsvorbereitungskurs ansprechen. Diese Kurse haben das Ziel, Mutter und Vater gemeinsam auf die Geburt des Kindes vorzubereiten. Ernährung ist dabei ebenso ein Thema wie Schwangerschaftsgymnastik, Atmung, Sexualität, Geburtsablauf, Kaiserschnitt, Wochenbett oder das Stillen. Der Austausch unter den Teilnehmenden kann für alle Beteiligten wertvoll sein, weshalb sich ein Besuch auch für Schwangere lohnt, die bereits ein Kind geboren haben. Insbesondere deshalb, weil die zweite Schwangerschaft für viele Mütter ermüdender ist als die erste, wie Dr. Holzgreve erklärt: «Während der zweiten Schwangerschaft muss gleichzeitig das erste Kind betreut werden. Das ist nicht nur körperlich anstrengend durch das Heben und Tragen, es bleiben auch kaum Möglichkeiten, sich zwischendurch etwas mehr Ruhe zu gönnen.»

Bewegung bringt viele Vorteile

Sportlich aktive Schwangere bewältigen die Belastungen vor, während und nach der Geburt besser, weil ihr

Körper widerstandsfähiger ist. Jeweils dreissig Minuten Bewegung an fünf oder – noch besser – sieben Tagen der Woche reichen dafür aus. Es ist auch nicht so, dass eine Frau während der Schwangerschaft nur noch spazieren oder schwimmen darf. Beide Sportarten sind zwar wegen der geringen Belastung auf den Körper tatsächlich sehr empfehlenswert, daneben gibt es aber noch viele andere geeignete Betätigungsmöglichkeiten. Verzichten sollte man auf Sportarten, die den Körper stark belasten, bei denen man stürzen oder mit anderen zusammenprallen kann (Mannschaftssport). Wichtigste Grundregel bei sportlichen Aktivitäten während der Schwangerschaft ist, dass die Mutter stets auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden achtet und das Training sofort beendet, wenn sie sich müde oder unwohl fühlt.

Wer sich rechtzeitig und umfassend informiert, kann während der Schwangerschaft die eigenen Bedürfnisse als Mutter ebenso berücksichtigen wie die des Babys. Das lohnt sich, denn eine gesunde Schwangerschaft ist die Basis für eine gesunde Kindheit.





Themenbeilage im TagesAnzeiger

Smart Media im Tages-Anzeiger
8001 Zürich
044/ 258 86 00
www.smartmediapublishing.com/ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 157'323
Erscheinungsweise: unregelmässig



Seite: 7
Fläche: 80'743 mm²

Auftrag: 3006899
Themen-Nr.: 539.002

Referenz: 68551112
Ausschnitt Seite: 3/3

SMART FACTS.

SCHWANGERSCHAFT UND ARBEIT

- Arbeitgeber sind gemäss Arbeitsgesetz verpflichtet, Schwangere so zu beschäftigen, dass keine Gefahr für die Mutter und das Kind besteht.
- Schwangere dürfen nur mit ihrem Einverständnis beschäftigt werden. Sie dürfen nach Meldung der Arbeit fernbleiben oder diese verlassen. Das Recht auf Lohnfortzahlung besteht dann aber nur mit einem medizinischen Attest.
- Beschwerliche und gefährliche Arbeiten sind nicht erlaubt, zum Beispiel das Bewegen von schweren Lasten, Erschütterungen, Überdruck, Hitze/Kälte/Nässe, Akkordarbeit, schädliche Strahlen, gefährliche Stoffe sowie Lärm über 85 Dezibel.
- Überstunden sind während einer Schwangerschaft verboten, in den letzten acht Wochen ist auch Nachtarbeit nicht erlaubt.
- Während der Schwangerschaft und bis 16 Wochen nach der Geburt gilt ein Kündigungsverbot.
- Die Nichteinstellung einer Frau, die schwanger ist oder werden möchte, stellt eine unerlaubte Diskriminierung dar.

Quelle: *swissmom.ch*