

Lifestyle in der Schwangerschaft

Obwohl die Geburtenrate in der Schweiz im letzten Jahr leicht zurückgegangen ist (-502 Geburten 2017 im Vergleich zu 2016 [1]), zeigt sich seit 2001 insgesamt eine stabile Zunahme. Durch die Medien aufgeheizt, ist das Thema Lifestyle in der Schwangerschaft omnipräsent geworden. Jedoch ist das individuelle Interesse an Lifestyle-Faktoren in der Schwangerschaft auf einen kurzen Zeitraum, nämlich neun Monate, beschränkt. Viele Frauen machen sich besonders in dieser Phase Gedanken über ihren Lifestyle und sind auf der Suche nach Informationen.

Irene Hösli und Grit Vetter vom Universitätsspital Basel legen in ihrem Artikel die empfohlenen Veränderungen im Bereich Ernährung in der Schwangerschaft dar (Seite 6 ff.). Ein besonderes Augenmerk gilt der präkonzeptionellen Phase, das heisst der Zeit bevor die Frau schwanger wird. Die neuesten Forschungsdaten zeigen, dass der Lebensstil bereits vor der Befruchtung eine wichtige Rolle für das Wohlergehen von Mutter und Kind spielt.

Ana Paula Simões-Wüst, Universitätsspital Zürich, und Jessica Pehlke-Milde von der ZHAW in Winterthur, greifen mit dem Bericht zu Alkohol ein gesellschaftlich brisantes Thema auf (Seite 10 ff.). Das Ausmass der Schädigungen durch Alkohol in der Schwangerschaft hängt vom Ausmass und Zeitpunkt der Konsumation ab. Es überrascht, dass trotz Warnungen der Anteil an schwangeren Frauen in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung, die in der Schwangerschaft Alkohol konsumiert haben, bei fast 12 Prozent lag.

Sonja Kahlmeier von der Universität Zürich fasst für die Expertengruppe in ihrem Artikel die Bewegungsempfehlungen für die Zeit der Schwangerschaft und nach der Geburt zusammen (Seite 14 ff.). Diese Empfehlungen sind in ihrer Ausführlichkeit einmalig im deutschsprachigen Raum und richten sich vor allem an Fachpersonen im Gesundheitsbereich. Wichtig erscheint, dass bisher inaktive oder wenig aktive Frauen in der Schwangerschaft mit Bewegung beginnen sollen, im Sinne «jeder Schritt ist wichtig». Im Vordergrund steht zudem das Wohlbefinden der Schwangeren und Mütter und wie die Bewegung dieses Wohlbefinden steigern kann.

Das Berufs- und Privatleben spielt sich in einem sozialen Rahmen ab, der häufig hohe Anforderungen an die Frauen stellt. Der bisherige Lebensstil entspricht dabei nicht immer den besten Voraussetzungen für eine ausgewogene Ernährung und genügend Bewegung in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Die Gesellschaft sollte Schwangere und Mütter bei ihren gesundheitlichen Wünschen für sich und das Kind bestmöglich unterstützen. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, aber mit fundiertem Fachwissen. Dazu soll diese Ausgabe beitragen.

Wir wünschen Ihnen eine spannende Lektüre.

Dr. med. Katharina Quack Lötscher



Dr. med. Katharina Quack Lötscher
MPH
FMH Public Health
Präsidentin Verein PEBS
(www.buggyfit.ch)
Klinik für Geburtshilfe
Universitätsspital Zürich
E-Mail:
Katharina.QuackLoetscher@usz.ch

Quelle:
1. www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburten-todesfaelle.html