

Dicker Bauch auf dünnen Beinen

Bad Salzungen – „Jede einzelne Schwangerschaft ist uns wichtig“, stimmte Dr. med. Kornelia Franke, Chefarztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe, auf das Gesundheitsforum ein. Am Mittwochabend drehte sich im Klinikum alles rund um das Thema Schwangerschaft.

In ihrer kurzen Einführung ging die Chefarztin auf die Bevölkerungsentwicklung ein. Neben der natürlichen Bevölkerungsbewegung (Geburten und Sterbefälle) spielen die Zu- und Fortzüge, aber auch die demographische Alterung eine wichtige Rolle. Die Altersstruktur hat sich in den letzten 50 Jahren bereits verschoben und



Dr. med. Kornelia Franke.

wird es in den nächsten 50 Jahren weiter tun. „Aus der Pyramide und dem Lebensbaum wird ein dicker Bauch auf dünnen Beinen“, erklärte sie anhand von Diagrammen. Bekamen Frauen früher meist fünf Kinder, waren es später zwei. Heute liegt das statistische Geburtsniveau bei 1,34 Kindern je Frau. Damit liegt Deutschland europaweit im Mittelfeld.

Mit dem Thema „Gesund und beruhigt durch die Schwangerschaft“ wollte das Klinikum vermitteln. „dass eine normale Schwangerschaft keine Krankheit ist“. Man wolle Mut zur Schwangerschaft – auch zu mehreren – machen, beruhigen und Sicherheit vermitteln. *mö*

Anspruch auf zehn Vorsorge-Checks

Bad Salzungen – Rundum gut betreut können sich Schwangere in Deutschland fühlen. Sie haben Anspruch auf zehn Vorsorgeuntersuchungen. Darauf wies Evelyn Matthäus, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe in einer Bad Salzunger Praxis, hin. Mit den Routine-Checks wird die Schwangerschaft überwacht, es können frühzeitig Risiken und Auffälligkeiten erkannt und so Untersuchungen und Therapien veranlasst werden. Bei jedem Vorsorgetermin wird der Blutdruck gemessen, das Gewicht, Blutbild und Urin kontrolliert sowie der Bauch abgetastet. In den letzten Schwangerschaftswochen werden Herzröne und Wehen per CTG überwacht.

Gibt es keine Komplikationen, sind drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Bei medizinischer Begründung werden außerdem Feindiagnostik und Dopplersonografie ange-raten.



Evelyn Matthäus.

Nach der Geburt steht den Frauen eine Wochenbettbetreuung durch die Hebamme zu. Die Kosten der Betreuung werden bis acht Wochen nach der Geburt übernommen (bis zum 16. Mal). Während des Hausbesuches schaut die Hebamme nach Mutter und Kind, gibt eine Anleitung beim Stillen und praktische Ratschläge zur Babypflege. *mö*

Ratgeber

Diese Gesetze und Hilfen sollten werdende Eltern kennen, rät Evelyn Matthäus:

- Mutterschutzgesetz
 - Ratgeber Elterngeld und Elternteilzeit
- Diese finanzielle Unterstützung steht Eltern zu: Kindergeld von der Familienkasse, Elterngeld für maximal zwölf Monate (plus zwei Monate für den Partner), Mutterschaftsgeld der Krankenkasse und steuerliche Kinderfreibeträge.

Wahrheit oder Ammenmärchen?

„Ein Mädchen raubt der Mutter die Schönheit.“ Stimmt ebenso wenig wie die Annahme, dass Schwangere unter Sodbrennen leiden, weil das Baby viele Haare hat. Mit solchen und anderen Mythen räumte Ines Tonndorf gründlich auf.

Bad Salzungen – Kurzweilig, humorvoll und auf jeden Fall informativ sorgte die Oberärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Bad Salzunger Klinikum, Dipl.-Med. Ines Tonndorf, für Aufklärung. Auch wenn sie „hätte wetten können“, dass noch mehr Besucher zum Gesundheitsforum in die Cafeteria kommen würden, waren die, die da waren, dankbare Zuhörer. Denn Ines Tonndorf weiß, was schwangere Frauen interessiert. Welche Fragen immer wieder gestellt werden. „Was geht, was geht nicht?“ – so das Thema ihres Vortrags, verbunden mit dem Wunsch, „ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen“.



Dipl.-Med. Ines Tonndorf.

Ausführliche Antworten gab es auf die „Top Ten“ unter den Fragen. Einer „irreführenden“ Informationsflut zum Trotz. Um Verunsicherung



Aktion Gipsbauch: Zum Gesundheitsforum konnte der Baby-Bauch verewigt werden. Zum Trocknen im Wartezimmer aufgereiht, gab die Sammlung ein lustiges Bild ab. Foto: Heiko Antze

und Ängste zu vertreiben, klärte die Oberärztin auf, ob Ultraschall ein Risiko darstellt, in der Schwangerschaft geimpft werden darf. Sport tabu ist, Urlaub mit Babybauch geht, Schadstoffe sich auf das Kind auswirken oder das Geschlecht des Kindes beeinflusst werden kann. Letzteres ist übrigens unmöglich. Da nützen auch die angelaesenen Socken nichts oder das Duftöl auf dem Nachttisch. Tatsache ist, so Ines Tonndorf, dass die Spermien mit Y-Chromosomen (männlich) schneller sind, die Spermien mit X-Chromosomen (weiblich) länger überleben.

„Ist Sex in der Schwangerschaft riskant?“, ein Thema, oft ein Tabu-Thema. Dabei sei Sex in einer normal verlaufenden Schwangerschaft kein Risiko. „Erlaubt ist, was beiden gefällt.“ Und die Angst der Männer, das Kind im Bauch zu verletzen, sei, sagt die Oberärztin, „anatomisch nicht möglich“. Wichtig wäre es, „zu reden, über Ängste und Sorgen, Liebe und Lust“. Und, sich als Schwangere etwas zu gönnen. „Viel Ruhe und relaxen“.

Schwanger und trotzdem schön

sein – das eine schließt das andere nicht aus. Mit erhöhtem Pflegebedürfnis können die Haare gefärbt werden, alternativ mit Naturhaarfärbepulver, sollte die Haut täglich eingecremt und viel Wasser getrunken werden. „Jede Schwangerschaft kostet einen Zahn“, heißt es auch. Wieder ein Mythos, der ausgeräumt werden kann, bei richtiger Zahnhygiene nämlich kein Problem. Fazit ist: „Ein gesunder Lebensstil beginnt im Mutterleib.“ Verbunden mit einer großen Verantwortung, die jede Schwangere mit sich trägt. *sch*

Nur ein Rosinenbrötchen mehr am Tag

Bad Salzungen – Die Großmutter hat es schon gewusst, wenn man schwanger ist, sollte man für zwei essen. Ist doch so. Oder doch nicht? Ein klarer Fall für Dr. med. Patricia Kaiser. Und ein klares „Nein“, mit viel Ausrufezeichen. „Schwangerschaft heißt nicht, die doppelte Kalorienmenge zu sich zu nehmen.“



Dr. med. Patricia Kaiser.

„Viel mehr gehe es darum, „richtig und ausgewogen zu essen“. Und wie? „Muss ich meine Ernährung in der Schwangerschaft umstellen? Dieser Frage ging die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe am Klinikum Bad Salzungen in ihrem Vortrag auf den Grund. Fest steht, „Essen ist ein Grundbedürfnis, soll Spaß machen, ein Genuss sein und Krankheiten vorbeugen“. Doch Essen kann auch Krankheiten auslösen. Deshalb sei es wichtig, auf eine



Interessierte Zuhörer beim Gesundheitsforum. Foto: Heiko Antze

gesunde Ernährung in der Schwangerschaft zu achten. „Du bist, was deine Mutter isst“ steht in großen Buchstaben an der Leinwand geschrieben, dazu Bilder von übergewichtigen Kindern. Soll heißen: „Alles, was Sie zu sich nehmen, muss Ihr Kind ausbaden“. Herbe Worte, die nicht den Appetit verderben sollen,

aber mahnen, welchen Einfluss und welche große Verantwortung die werdende Mutter „auf das Wohlergehen und die Entwicklung des Kindes“ hat. Direkter Draht zum Baby im Bauch durch die Nabelschnur. Sie leitet das weiter, was Mama an Kohlenhydraten, Eiweißen, Fetten und zusätzlichen Ballaststoffen zu sich

nimmt. Aber auch an Genussmitteln, wie Alkohol und Zigaretten. Darauf sollte in der Schwangerschaft „am besten komplett verzichtet“ werden. Dem Baby zuliebe. Sollte auf das Hackfleischbrötchen und Ziegenkäse verzichtet, an den Regalen mit Süßigkeiten „schnell vorbei gegangen“ werden, rät Patricia Kaiser. Statt gekaufter lieber selbst gemachte Schorlen trinken.

Im Durchschnitt liegt die empfohlene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft bei 12 Kilogramm. Werden davon 3,5 Kilogramm für das Baby, 0,5 für die Plazenta, fünf für Gebärmutter und Brust abgezogen, bleiben gerade mal drei Kilogramm für mütterliches Fettgewebe übrig. Statt „Essen für zwei“ solle in der Schwangerschaft „ein Gleichgewicht gefunden werden, zwischen gesunder Ernährung und körperlicher Aktivität“. Gerade einmal 250 Kilokalorien mehr Energie am Tag wird in der Schwangerschaft benötigt. Das entspricht einem Rosinenbrötchen oder einem Vollkornbrötchen oder 20 Gramm Salami – und viel Disziplin. *sch*

Nicht jede Untersuchung ist notwendig

Antikörper-Untersuchung ist bei Schwangeren mit unbekanntem Immunstatus zu empfehlen. Man kann einer Infektion vorbeugen, wenn frühes Obst, Gemüse und Hände gründlich gewaschen, auf rohes Fleisch verzichtet und die Katzentoilette von einer anderen Person gereinigt wird.

Eine von 150 Schwangeren infiziert sich mit dem Cytomegalie-Virus (CMV). In 40 Prozent der Fälle kann sich dieses auf das Kind übertragen und in einigen Fällen zu Fehlbildungen oder Behinderungen führen. Mit einer Laboruntersuchung lässt sich in der Frühschwangerschaft schnell abklären, ob ein Immunstatus vorliegt. „Schwangere ohne Immunstatus sollten alle Infektionsquellen meiden“, rät die Ärztin.

Eine Erstinfektion einer Schwangeren mit Windpocken ist in Deutschland recht selten. Eine Übertragung auf das Ungeborene noch seltener. B-Streptokokken kommen überall vor und gehören zur normalen Flora des Magen-Darm und Urogenitaltraktes. Sie sind aber häufig Erreger von Neugeborenen-Infektionen. Deshalb sollte gegen Ende der Schwangerschaft ein Test erfolgen. Fällt er positiv aus, können Antibiotika während der Geburt Infektionen

des Kindes um 65 Prozent verringern.

Vor- und Nachteile hat das Ersttrimester-Screening auf Trisomie 21/Down-Syndrom. Durch Messung der Nackenfalte und Bestimmung zweier Blutwerte ist ein rechnerisches Risiko zu ermitteln. „Das ist nur eine rein statistische Schätzung, die keine Aussage über den tatsächlichen Sachverhalt zulässt.“ Klarheit bringen eine Fruchtwasserpunktion oder eine Chorionzottenbiopsie. Die Ärztin rät, Vertrauen in die Natur zu haben. „Schließlich bringt die überwiegende Mehrzahl gesunde Kinder zur Welt.“ Wer sich für eine pränatale Diagnostik interessiert, sollte vorher die Konsequenzen durchdenken, die ein negatives Ergebnis mit sich bringen könnte. *mö*



Silke Sommerschuh-Markert.