

Vor der Geburt

Dem Nachwuchs ein Nest bereiten

Frauen, die sich mit dem Gedanken tragen, ein Kind zu bekommen, sollten frühzeitig ihren Lebensstil überdenken – und wenn notwendig anpassen. Dazu gehört auch eine ausreichende Versorgung mit Folsäure und anderen Vitalstoffen.

Jürg Lendenmann



«Prävention wird bei uns klein geschrieben, auch im Bereich Schwangerschaft», sagt Dr. med. Antoinette J. Föhr-Keller. In anderen Kulturen sei dies anders: Nach chinesischer Ansicht sollte sich ein Paar so lange auf eine Schwangerschaft vorbereiten, wie diese dauert. Und die Frau sollte sich nach Schwangerschaft und Stillzeit eine Erholung gönnen, die so lang ist wie diese beiden Lebensphasen zusammengenommen.

Nicht nur Folsäure ist wichtig

Vernachlässigt werde im Vorfeld einer Schwangerschaft oft eine gesunde Ernährung – auch des Vaters, so die Ärztin. «Wenn eine junge Frau die Antibabypille nimmt, hat sie einen erhöhten Bedarf

an Vitamin B₁₂, C und Folsäure. Besonders wichtig ist dabei die Versorgung mit Folsäure. Denn es entscheidet sich bereits 24 Tage nach der Befruchtung, ob das Neuralrohr des Fötus zugeht oder nicht – also zu einem Zeitpunkt, an dem die Frau noch nicht weiss, dass sie schwanger ist.» Werde Folsäure in genügender Menge zugeführt, könne das Risiko eines Neuralrohrdefekts um ein Vielfaches gesenkt werden. Leider sind auch in der Schweiz Neuralrohrdefekte wie zum Beispiel der Offene Rücken noch immer keine Seltenheit.

Doch nicht nur Folsäure sollte vor einer Schwangerschaft in ausreichender Menge aufgenommen werden. Dr. Antoinette Föhr: «Vitamin B₆ und Zink beispielsweise

haben einen grossen Einfluss auf die Schwangerschaftsübelkeit. Und mit Magnesium, Calcium oder Kalium können Verstopfung und Muskelkrämpfen in der Schwangerschaft vorgebeugt werden.» Wie viel von welchem Vitalstoff eingenommen werden soll, sei mit der behandelnden Ärztin abzusprechen. Dabei sollte die Supplementation durch regelmässige Laboruntersuchungen kontrolliert und gegebenenfalls angepasst werden.

Vegetarierinnen brauchen Vitamin B₁₂

Vegetarierinnen seien in der Regel mit Vitamin B₁₂ unterversorgt. Eine Laborkontrolle ist dazu erforderlich. Konnte eine suboptimale Versorgung mittels Blutentnahme bestätigt werden, so müsse Vitamin B₁₂ unbedingt supplementiert werden, um neurologischen Spätfolgen für das Kind vorzubeugen. Regelmässige Verlaufskontrollen während der Schwangerschaft sind erforderlich, wenn der Vitamin-B₁₂-Bedarf erfahrungsgemäss im letzten Drittel der Schwangerschaft weiter ansteigt. Ebenso sollten Vitamin D, Eisen und Selen zugeführt werden – und zwar rechtzeitig über den Mund, damit eine Infusion im Notfall vermieden werden könne.

«Zu den weiteren Risikogruppen einer Unterversorgung an Vitalstoffen gehören Raucherinnen, Frauen mit extremen Belastungen in Arbeit und Sport sowie solche mit bekannten Vorerkrankungen

wie Diabetes und Magen-Darm-Erkrankungen. Ebenso sollte rechtzeitig abgeklärt werden, ob eine Schilddrüsenunterfunktion vorliegt, da diese in den ersten drei Schwangerschaftsmonaten zu einer verminderten Intelligenz des Kindes führen kann.

Die Natur habe es so eingerichtet, dass das Kind zuletzt zu kurz komme: «Denn es holt sich die benötigten Nährstoffe von der Mutter.» Dies könne bei der Schwangeren oder Stillenden zu Beschwerden führen. Nicht selten zu beobachten seien ein Calciummangel in der Schwangerschaft sowie Haarausfall, Gewichtsverlust und Magenprobleme in der Stillzeit.

Progesteron vaginal

«Werdende Mütter ab 35 werden zu den Risikoschwangerschaften gezählt, auch darum, weil mit steigendem Lebensalter das Progesteron – unser schwangerschaftserhaltendes Gelbkörperhormon

– weniger produziert wird. Dieser Hormonmangel ist mit ein Grund für die erhöhte Zahl an Fehlgeburten. Daher empfiehlt es sich, das Hormon in Absprache mit dem Frauenarzt in den ersten elf Schwangerschaftswochen vaginal zu applizieren.» Ab der zwölften Schwangerschaftswoche werde dann Progesteron von der Placenta in ausreichender Menge gebildet.

Seele und Geist miteinbeziehen

Wichtig sei nicht nur, sich vor einer Schwangerschaft gesund zu ernähren und mit Rauchen aufzuhören. «Die Frauen sollten lernen, vermehrt auf die Signale ihres Körpers zu achten. Das kann heissen, zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Schwangerschaft von einer intensiven Sportart zu einer «inaktiven» wie Yoga zu wechseln.»

Und: Auch Seele und Geist sollten in die Vorbereitungen einbezogen werden. Dr. Föhr-Keller: «Entspannungsübungen kön-

nen dabei helfen, sich mit seinem Inneren zu beschäftigen. Zudem: Wenn ich entspannter bin, habe ich auch vielleicht mehr Lust auf Sexualität – ein Thema, das in der heutigen von Stress erfüllten Zeit immer aktueller wird.»

Entscheidend sei auch, an die Zeit nach der Geburt zu denken: «Man sollte für das Kind «ein Nest machen». Was auch heisst, auf Freiheiten verzichten zu können und nach der Geburt ganz für das Kind da zu sein.»

Vista Plus >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Plus» finden Sie eine Übersicht der benötigten Nährstoffe während Schwangerschaft und Stillzeit.