Schwangerschaft und Lifestyle

Die Schwangerschaft stellt im Leben einer Frau einen ganz besonderen Abschnitt dar, der Veränderungen in Partnerschaft, Lebensgewohnheiten und Freizeitaktivitäten mit sich bringt.

Die Vielzahl an Internetportalen und -foren, in denen sich schwangere Frauen kostenlos und anonym informieren können, ist überwältigend. Diese Situation macht es für den betreuenden Gynäkologen nicht immer leichter. Die wichtigsten Themen zu Lifestyle und Schwangerschaft, die Frauen und somit auch ihre Gynäkologen immer wieder beschäftigen, sollten von Zeit zu Zeit kritisch hinterfragt werden und auf einer wissenschaftlichen Basis stehen, die mehr umfasst als die bloße Internetrecherche.

Eine Schwangere muss ihr Leben nicht grundsätzlich umkrempeln oder auf Reisen verzichten, sofern sie einige Hinweise und Einschränkungen berücksichtigt. Prof. Dr. Ioannis Mylonas beleuchtet neben dem besten Zeitraum für Reisen auch die Themengebiete Thromboseprophylaxe bei Flugreisen sowie Urlaub in tropischen Regionen. Nicht nur das Infektionsrisiko erscheint hier bedeutend, sondern vielmehr die fehlende oder inadäquate medizinische Versorgung.

» Bei Reisen ist auch die Gesundheitsversorgung im Zielland zu bedenken

Der Impfschutz der werdenden Mutter spielt nicht nur auf Reisen eine wichtige Rolle, sondern kann auch das Ri-

siko für Infektionen in der Schwangerschaft deutlich vermindern. Nach Eintritt der Schwangerschaft sind aber die Möglichkeiten der Impfung deutlich eingeschränkt, und es bedarf einer speziellen Indikation zur Impfung. Wenn der potenzielle Schaden einer Infektion höher als das zu erwartende Impfrisiko erscheint, können vornehmlich im zweiten und dritten Trimenon Impfungen erfolgen. Darüber hinaus gilt es aber noch weitere Aspekte, wie Allergien, Bestandteile des Impfstoffs und Form der Impfung, zu berücksichtigen. Prof. Dr. Gerd Neumann gibt einen umfassenden Überblick über alle Impfungen und ihre Relevanz in der Schwangerschaft und betont dabei auch, dass es Aufgabe des Frauenarztes sein sollte, die Patientin mit Kinderwunsch früh zum Thema Impfschutz zu beraten.

» Optimal ist ein vollständiger Impfschutz schon vor der Schwangerschaft

Essen ist Teil unseres Lifestyles und unserer Sozialisation. Gerade während der Schwangerschaft, in der ein ganz besonderer Nährstoffbedarf herrscht, sollte die Ernährung einen wichtigen Part der Beratung einnehmen. Dabei reicht es nicht aus darauf hinzuweisen, welche Produkte in der Schwangerschaft ungeeignet sind, sondern es bedarf einer ausführlichen Ernährungsberatung, zu der gewisse Grundkenntnisse notwendig sind, wie sie Dr. Wolf Kirschner vermittelt. Der Bedarf

an Nährstoffen ist hier ebenso von Bedeutung wie die Berücksichtigung außergewöhnlicher Ernährungsformen. Nur in seltenen Fällen von exzessivem Über- und Untergewicht ist die Hilfe eines Spezialisten notwendig.

Neben der Ernährung ist Sport in der Schwangerschaft ein Thema, das viele Schwangere beschäftigt und – bedenkt man die positiven Effekte – eigentlich Alle beschäftigen sollte. Berücksichtigt man einige Kontraindikationen und etliche ungeeignete Sportarten, so sollten alle Schwangere körperlich aktiv sein. Gerade Patientinnen, die bisher keinen Sport getrieben haben, können die Schwangerschaft zu einer Verhaltensänderung nutzen. Insbesondere die Frage nach dem rechten Maß der sportlichen Betätigung unter den individuellen Voraussetzungen der Schwangeren beschäftigt Dr. Stefan Hutter in seinem Beitrag.

Kein Themengebiet ist im Hinblick auf die Schwangerschaft so sehr mit Ängsten und Sorgen behaftet wie die Sexualität. Die Bedürfnisse der Schwangeren und ihres Partners treten oft in den Hintergrund, da sie von meist unbegründeten Sorgen um die Schwangerschaft bestimmt werden. Die Angst um das Wohl des ungeborenen Kindes ist dabei nur ein Grund. Oft führen unterschiedliche Erwartungshaltungen und Vorstellungen zu Missverständnissen und somit zu einer Beeinträchtigung der Partnerschaft. Um dies zu vermeiden sollte man die werdenden Eltern offen auf dieses Thema ansprechen und ihnen ausreichende Informationen anbieten. Dr. Gerhard Haselbacher versucht in seinem Beitrag die vielfältigen

Fragen zu Sexualität in der Schwangerschaft darzustellen und einen fundierten Einblick in dieses Thema zu geben.

Dieses Update zu Schwangerschaft und Lifestyle soll Ihnen für die Praxis gute Tipps und eine breite Grundlage für das Beratungsgespräch bieten. Nur wenn man sich mit den täglichen Sorgen der Schwangeren beschäftigt, kann man als Gynäkologe der erste und wichtigste Ansprechpartner für die werdenden Mütter bleiben.

Prof. Dr. Klaus Frieze

Dr. Stefan Hutter

Korrespondenzadresse

Prof. Dr. K. Frieze
Klinik und Poliklinik
für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
Campus Innenstadt,
Klinikum der Ludwig-Maximilians-Universität
Maistr. 11, 80337 München
klaus.frieze@med.uni-muenchen.de

Der Gynäkologe bietet Ihnen jeden Monat umfassende und aktuelle Beiträge zu interessanten Themenschwerpunkten aus allen Bereichen der Gynäkologie und Geburtshilfe.

2012

- 07/12 Prävention der Frühgeburt
- 08/12 Endokrine Therapien bei gynäkologischen Tumoren
- 09/12 Medizin für die Frau – Die Zukunft im Blick
- 10/12 Stellenwert der 3D-/4D-Sonographie
- 11/12 Organerhaltende Operationen
- 12/12 Onkologische Erkrankungen in der Schwangerschaft

2012

- 01/13 Zukunft mit Kindern
- 02/13 Organisation der geburtshilflichen Versorgung
- 03/13 Hormontherapie – ein Update
- 04/13 Knochengesundheit
- 05/13 Schwangerschaft und Lifestyle
- 06/13 Biomarker

Änderungen vorbehalten

Möchten Sie ein bereits erschienenes Heft nachbestellen? Einzelne Ausgaben können Sie direkt bei unserem Kundenservice zum Preis von je EUR 36,- zzgl. Versandkosten beziehen:

So erreichen Sie unseren Kundenservice:
Springer Customer Service Center GmbH
Kundenservice Zeitschriften
Haberstr. 7,
69126 Heidelberg
Tel.: +49 6221 345-4303
Fax: +49 6221 345-4229
E-Mail: leserservice@springer.com

Online-Archiv

Beiträge auf einen Blick

Abonnenten haben online Zugriff auf alle Beiträge im elektronischen Volltextarchiv unter: www.DerGynaekologe.de
Ins Volltextarchiv gelangen Sie von der Startseite über den Link „Read online“.