

Baby Care

eBook
Schwangerschafts-
mythen

Babybauch und saure Gurken

*Schwangerschaftsmythen -
Was ist dran
an den Geschichten?*





Pro Kind ein Zahn

**Verliert eine Frau in jeder Schwangerschaft einen Zahn?
Dieser Mythos ist weit verbreitet, doch was steckt wirklich dahinter?**

Zahnerkrankungen in der Schwangerschaft häufiger

In der Vergangenheit scheint dies wahr gewesen zu sein, aber heutzutage ist die Medizin so weit fortgeschritten, dass man dem Zahnverlust entgegenwirken kann. Tatsächlich stimmt es jedoch, dass schwangere Frauen häufiger dazu tendieren, an Zahnerkrankungen zu leiden. Durch den veränderten Hormonhaushalt (Erhöhung des Progesteronspiegels) und die Erweiterung der Gefäße kann es zu Zahnfleischblutungen oder auch zu Parodontitis kommen.

Neben der Umstellung des Hormonhaushaltes verändert sich oft auch das Essverhalten der Schwangeren. Sie greifen zu mehr süßen und andererseits sauren Nahrungsmitteln, welche den Zahnschmelz angreifen und so Kariesbildung begünstigen können. Auch das Erbrechen, das viele schwangere Frauen in den ersten Monaten der Schwangerschaft begleitet, kann sich negativ auf die Zähne auswirken. Die aufkommende Magensäure in der Mundhöhle kann nämlich Schäden an den Zähnen verursachen.

Mundhygiene ist das A und O

Somit gilt: Mundhygiene in der Schwangerschaft nicht vernachlässigen! Dies vor allem aus dem Grund, dass Parodontitis Folgen für die Gesundheit des Ungebo-

renen haben kann. Man geht davon aus, dass die Rate von Frühgeburten und untergewichtigen Babys sieben Mal höher ist, wenn die Mütter an Parodontitis erkrankt sind.

Sollte eine Frau feststellen, dass sie schwanger ist, ist es ratsam eine Zahnärztin/ einen Zahnarzt aufzusuchen, um eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen, mögliche Karies zu behandeln und eine Beratung über Ernährungsrisiken zu erhalten.

Wichtige Informationen für eine Schwangere in Bezug auf ihre Zahngesundheit – beherzigen Sie Folgendes:

- Suchen Sie Ihre Zahnärztin/Ihren Zahnarzt auf
- Putzen Sie Ihre Zähne nach jeder Mahlzeit mit einer weichen Zahnbürste
- Behandeln Sie jeden Tag die Zahnzwischenräume mit Zahnseide
- Auch bei Übelkeit verzichten Sie nicht auf das Zähneputzen
- Nach Erbrechen spülen Sie zunächst den Mund mit Wasser oder Milch aus und putzen Sie erst dann die Zähne
- Achten Sie auf Ihre Ernährung – verzichten Sie möglichst auf süße oder saure Zwischenmahlzeiten
- Karies kann (nach der Geburt) auf das Kind übertragen werden, da es eine Infektionskrankheit ist, deshalb ist eine professionelle Behandlung erforderlich

Dass schwangere Frauen pro Kind einen Zahn verlieren, bleibt also nur ein Mythos, wenn sie ausreichend Wert auf die Hygiene ihrer Zähne legen.

Redaktion: Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © aleksandra85foto_pixabay CC0 1.0



Ihr Vorsorgeprogramm für eine gesunde Schwangerschaft

- beantwortet alle Ihre Fragen rund um Ihre gesunde Schwangerschaft
- hilft Ihnen, persönliche Schwangerschaftsrisiken selbst zu verringern
- Kostenübernahme durch viele Krankenkassen

Das BabyCare-Paket beinhaltet ein Handbuch mit wertvollen Tipps und Hinweisen für die Schwangerschaft, die Geburt und die ersten Wochen danach. Der BabyCare-Fragebogen samt einem 7-Tage-Ernährungsprotokoll ist das Kernstück des Vorsorgeprogramms. Auf der Grundlage Ihrer persönlichen Angaben erstellen wir Ihr individuelles Schwangerschaftsprofil mit konkreten Empfehlungen für eine gesunde Schwangerschaft sowie einer Analyse Ihrer Versorgung mit Mikronährstoffen.

Mehr als hundertfünfzigtausend Schwangere haben bisher an BabyCare teilgenommen. Mit großem Erfolg: **Studien belegen, dass BabyCare-Teilnehmerinnen eine bis zu 30 Prozent geringere Frühgeburtenrate als Nichtteilnehmerinnen aufweisen!** www.baby-care.de



Zeigt her eure Bäuche und ich sag euch was es wird!

Mit der ersten Wölbung des Bauches kommen sie, die Mutmaßungen und Weisheiten über das Geschlecht des werdenden Kindes. Hierbei soll man angeblich schon an der Form des Bauches erkennen können, ob es ein Mädchen oder Junge wird. Was ist dran an diesem Mythos?

Bauchform gibt keinen Aufschluss über das Geschlecht des Kindes

Im Zeitalter des Ultraschalls lässt sich das Geschlecht des Kindes mittlerweile recht früh bestimmen. Denkt man einige Jahrhunderte zurück, als sich die Bestimmung des Geschlechts des Ungeborenen rein auf Erfahrungswerte stützte, wird klar, woher diese Volksweisheiten stammen, denen man bis heute immer wieder begegnet. So wird beispielsweise behauptet, ein spitzer Bauch beherbergt einen Jungen und ein runder Bauch ein Mädchen.

Studien haben inzwischen bestätigt, dass die Bauchform keinerlei Hinweise auf das Geschlecht des Kindes gibt. Allein Haltung, Körperbau, Muskulatur sowie Fruchtwassermenge und Größe des Kindes formen den Bauch der Mutter. Da immer mehr Paare trotz der medizinischen Möglichkeiten bis zum Schluss warten und erst bei der Geburt erfahren wollen, ob es ein Mädchen oder Junge ist, können wir Ihnen nur eines raten: Verlassen Sie sich bloß nicht auf diese

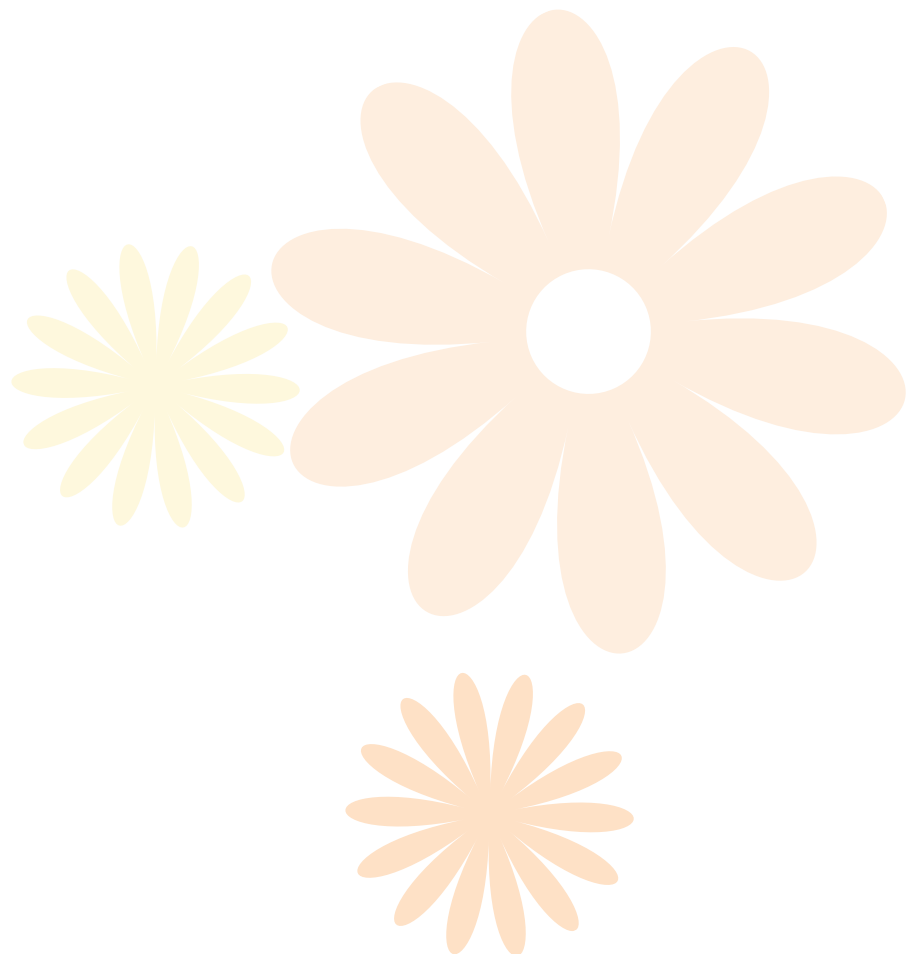
Ammenmärchen, wenn es um die Farbauswahl der Erstausrüstung des Babys geht! Gleiches gilt für tief und hoch sitzende Babybüche und die These, dass das Überschreiten des Geburtstermins die Geburt eines Mädchens bedeute.

Nehmen Mädchen ihren Müttern die Schönheit?

Sprichwörtlich heißt es, das Mädchen brauche mehr Zeit, denn es müsse sich erst noch hübsch machen. Lassen wir unser Augenmerk auf der Schönheit, so besagt der Volksmund, dass ungeborene Mädchen ihren Müttern Schönheit nehmen und Jungen ihre Mütter noch schöner werden lassen. Auch dies stimmt nicht – es gibt keine Untersuchung, die dies bisher bestätigt. Faustregeln gibt es bei dem Wunder der Natur – der Schwangerschaft und der Geburt – schlicht und ergreifend nicht.

Redaktion: Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © kristin_a (Meringue Bake Shop) / flickr (CC BY-SA 2.0)





Das Kind holt sich, was es braucht...

Dieser Schwangerschaftsmythos stimmt tatsächlich. Das ungeborene Kind bezieht die nötigen Nährstoffe, die für die jeweilige Entwicklungsstufe notwendig sind, aus den Reserven der Mutter. Somit ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft sehr wichtig, da man nicht nur für sich, sondern auch für das Kind Sorge trägt.

Unterversorgung mit Nährstoffen unbedingt vermeiden

Enthält der Körper der Mutter nicht genug von den benötigten Nährstoffen, so hilft sich das Kind zunächst selbst. Jedoch besteht die Gefahr, dass das Kind in eine Art Schutzmechanismus fällt und nur noch die überlebenswichtigen Funktionen des Körpers aufrechterhalten kann. In diesem Fall könnten Entwicklungsschritte übersprungen werden. Häufig kommen diese Mängel aber erst nach der Geburt und eventuell auch erst Jahre später zum Vorschein. So wurde beispielsweise wissenschaftlich mehrfach bewiesen, dass eine Unterversorgung mit Folsäure vor der Schwangerschaft beim Kind zu Neuralrohrdefekten wie der Spina bifida (offener Rücken) führen kann.

Ein Mangel an Vitaminen und Mineralien kann jedoch nicht nur zu einer mangelhaften Entwicklung, sondern auch zu Frühgeburten führen. Insgesamt ist es also besonders wichtig, auf den während der Schwangerschaft erhöhten Versorgungsbedarf von Eisen, Folsäure und Jod zu achten. Dies ist jedoch nicht einfach!

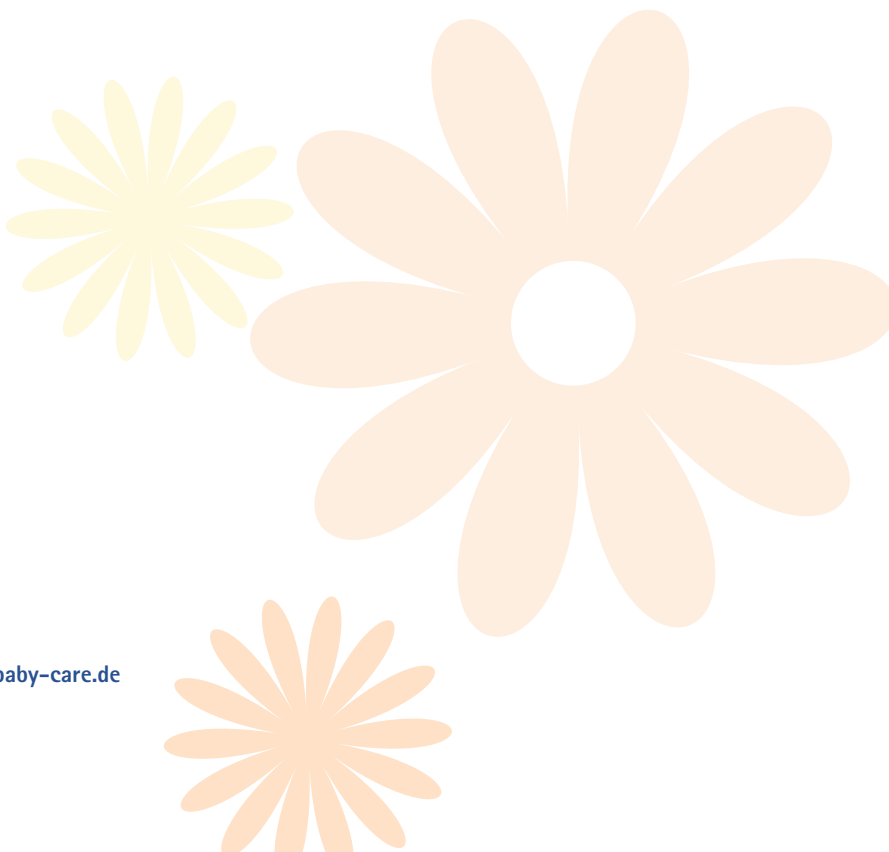
Zu erwägen ist hier auf jeden Fall – insbesondere im Falle von Folsäure – eine Supplementierung mit entsprechenden Präparaten. Und wie immer empfehlen wir auch hier: Lassen Sie sich auch zu diesem Thema von Ihrer betreuenden Ärztin / dem betreuenden Arzt beraten.

Neben Folsäure, Eisen und Jod auch Calcium wichtig

Früher wurde im Zusammenhang mit Mikronährstoffen und der Schwangerschaft von den sogenannten „kritischen Vier“ gesprochen. Neben Eisen, Folsäure und Jod wurde immer auch Calcium erwähnt. Der Bedarf an Calcium steigt zwar in der Schwangerschaft – im Gegensatz zu den anderen drei Vitalstoffen – nicht an. Dennoch ist dieser Mikronährstoff sowohl für den gesunden Schwangerschaftsverlauf (Vorbeugung von Schwangerschaftshypertonie und Präeklampsie), als auch für die Entwicklung des Kindes (Aufbau von Knochen und Zähnen) sehr wichtig. Zu bedenken ist hier vor allem, dass viele Menschen mit Calcium unterversorgt sind. Somit sollten Sie auch hier auf ausreichende Aufnahme achten.

Redaktion: Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © Christian Bortes / flickr (CC BY 2.0)





Schwangere haben Heißhunger auf saure Gurken

Saure Gurken, sauer eingelegte Zwiebeln, Salzstangen, Gummibärchen, Schokolade, aber auch Wurst, Gemüse sowie Obst – das alles, in allen möglichen Variationen und am besten immer sofort – den Berichten über die Essgelüste von Schwangeren sind schier keine Grenzen gesetzt.

Aber woran liegt es, dass sich dieses Klischee der besonderen kulinarischen Neigungen von Frauen, die ein Kind erwarten, in der Allgemeinheit so durchgesetzt hat? Ein Fünkchen Wahrheit muss doch dran sein, oder?

Vermehrte Hormonproduktion verändert den Geschmack

Zumindest bezogen auf den „Gurken-Konsum“ sprechen die Zahlen eine andere Sprache. Schwangere Frauen essen nicht merklich mehr saure Gurken als Nichtschwangere. Und trotzdem hält sich das Klischee wacker. Zum einen liegt dies darin begründet, dass Frauen während der Schwangerschaft in der Tat nicht selten Verlangen nach ungewohnten Lebensmittelkombinationen entwickeln. Vielleicht haben Sie sogar selbst schon solche Erfahrungen gemacht. Ein Erklärungsversuch: Da während der Schwangerschaft sowieso Ausnahmezustand herrscht, wird auch beim Essen eher dem Körpergefühl, also dem Appetit auf bestimmte Nahrungsmittel, nachgegeben. Auch beeinflusst das Klischee an sich

die Wahrnehmung des Umfelds: Es wird angenommen, wenn nicht gar explizit erwartet, dass Schwangere Heißhunger auf sonderbare Lebensmittelkombinationen entwickeln. Dies führt dazu, dass verstärkt darauf geachtet wird – so kann es den Angehörigen des Öfteren so vorkommen, als würden sich Schwangere sonderbar ernähren.

Eine andere Erklärung für diesen Mythos ist potentiell die Tatsache, dass die vermehrte Produktion von Progesteron und Östrogen in der Schwangerschaft nicht nur den Geruchssinn sensibilisiert. Mit ihm wird auch der Geschmacksinn besonders geschärft (übrigens hat dann auch die Konsistenz von Lebensmitteln einen höheren Stellenwert bei der Entscheidung, was bevorzugt gegessen wird). So soll sich bei verändertem Hormonspiegel ein eher süßlicher Geschmack im Mund entwickeln, der dann die Lust auf Herzhaftes und Salziges besonders verstärkt.

Appetit als Ausgleichversuch bei Mangelerscheinungen?

Aber nicht nur Gelüste, sondern auch extreme Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln können bei Schwangeren beobachtet werden. Damit kommen wir zu der zweiten Theorie zur Klärung des Mysteriums „Heißhunger in der Schwangerschaft“. Diese besagt, dass Gelüste und Abneigungen unterbewusste, also vom Gehirn aus gesteuerte Ausgleichversuche sind, Mangelerscheinungen des Körpers entgegenzuwirken. Man könnte auch sagen, der Körper hat besondere Lust auf das, was er tatsächlich braucht. Die Wissenschaft tappt jedoch noch immer im Dunkeln, was sich da tatsächlich im Körper abspielt.

Dem Heißhunger nachgeben – aber in Maßen

Generell sollten Schwangere – auch wenn die Umwelt verwundert reagiert – ihrem Heißhunger nachgeben, zumindest solange er in geregelten Bahnen verläuft. Die Devise "in Maßen, nicht in Massen" sollte allerdings auch, wenn man „in anderen Umständen“ ist, immer berücksichtigt werden, um die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft im moderaten Umfang zu halten. Gegen Heißhunger auf Obst und Gemüse spricht schlichtweg gar nichts. Achten Sie dennoch immer besonders auf die ausreichende Zufuhr der sogenannten kritischen drei Mikronährstoffe Jod, Eisen und Folsäure. Geeignete Rezepte finden Sie in der BabyCare Rezeptbroschüre (bestellbar im [BabyCare Onlineshop](#)).

Redaktion: Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © Mike flickr CC BY 2.0



Schwangere müssen für zwei essen...

Dieser Mythos ist weit verbreitet. Frauen haben im Laufe ihrer Schwangerschaft zwar einen gesteigerten Energiebedarf, dieser erreicht aber nie das doppelte Maß.

Es ist sehr viel wichtiger, dass Sie für Ihr Ungeborenes das Richtige essen. Zum Ende des dritten Monats sollten Sie etwa 2.300 bis 2.400 kcal am Tag zu sich nehmen – dies in Abhängigkeit von Ihrer Körpergröße, Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Aktivität. Ab dem vierten Monat können Sie bis zu 300 kcal zusätzlich zu sich nehmen (dies entspricht in etwa einem Brötchen mit Käse).

Wenn Sie sich hinsichtlich Ihres täglichen Kalorienbedarfs nicht sicher sind, hilft Ihnen unser [Energiebedarfsrechner](#).

Ihre Nahrung sollte sich wie folgt zusammensetzen:

- 20% Eiweiß (z.B. Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte)
- 30-35% Fett (möglichst pflanzliches)
- 40-45% Kohlenhydrate (z.B. Brot, Müsli, Nudeln, Reis, Kartoffeln)

Die Eiweißzufuhr sollte ab dem vierten Monat erhöht werden. Neben der Nahrungszusammensetzung sollte auch auf die ausreichende Versorgung mit wichtigen Mikronährstoffen wie Calcium, Eisen, Jod, Folsäure sowie mit langkettigen ungesättigten Omega-3-Fettsäuren geachtet werden, um das Risiko einer Früh- oder Fehlgeburt zu minimieren. Eisen, Jod und Folsäure sollte dabei die größte

Aufmerksamkeit geschenkt werden, da hiermit die meisten Schwangeren deutlich unterversorgt sind. Sprechen Sie gegebenenfalls mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt, um möglichen Unter- oder Überversorgungen entgegenzuwirken.

Wir empfehlen Ihnen außerdem eine Ernährungsanalyse, die Ihnen genau aufzeigt, mit welchen Mikronährstoffen Sie unter- oder überversorgt sind, und Ihnen Hinweise gibt, was Sie für eine optimale Versorgung tun können.

Redaktion: Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © futurestreet / flickr (CC BY 2.0)





Vergesslichkeit in der Schwangerschaft – Mythos oder Wahrheit?

Wenn in den Medien beziehungsweise in Gesellschaftsrunden über die Schwangerschaft berichtet und diskutiert wird, kommt nicht selten das Phänomen der sogenannten Vergesslichkeit in der Schwangerschaft zur Sprache.

Die Theorie besagt, dass in der Zeit der „freudigen Erwartung“ manche Frauen ihre Schlüssel häufiger verlegen, Telefonnummern verwechseln beziehungsweise Probleme haben, sich langfristig Termine zu merken.

Forschungsergebnisse nicht eindeutig

Um dieser Frage auf den Grund zu gehen, sind in den letzten Jahren mehrere Studien durchgeführt worden, um Schwangere und Nichtschwangere diesbezüglich zu vergleichen. Da sich Wissenschaftler aus unterschiedlichen Disziplinen (Mediziner, Neurologen, Psychologen) mit diesem Thema befasst haben, wurde die Frage aus mehreren Perspektiven beleuchtet und hierbei unterschiedliche Studiendesigns verwendet.

So gab es eine Studie, in der schwangere und nichtschwangere Frauen per Selbsteinschätzung nach ihren Fähigkeiten der Erinnerung und Aufmerksamkeit befragt

wurden. Dabei konnte festgestellt werden, dass sich Schwangere subjektiv als wesentlich beeinträchtigt bzw. benachteiligt gegenüber der Vergleichsgruppe bewerten. Auch einige weitere Studien, die nicht nur subjektive Empfindungen abfragen, sondern auch objektive Faktoren der Gedächtnisleistung messen, zeigten ähnliche Tendenzen hin zu verminderten kognitiven Fähigkeiten.

Dem widersprechen jedoch andere Studien, die diese Hypothese nicht bestätigen konnten, in denen also keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der Leistungsfähigkeit beim Erinnerungsvermögen und der Aufmerksamkeit festgestellt wurden.

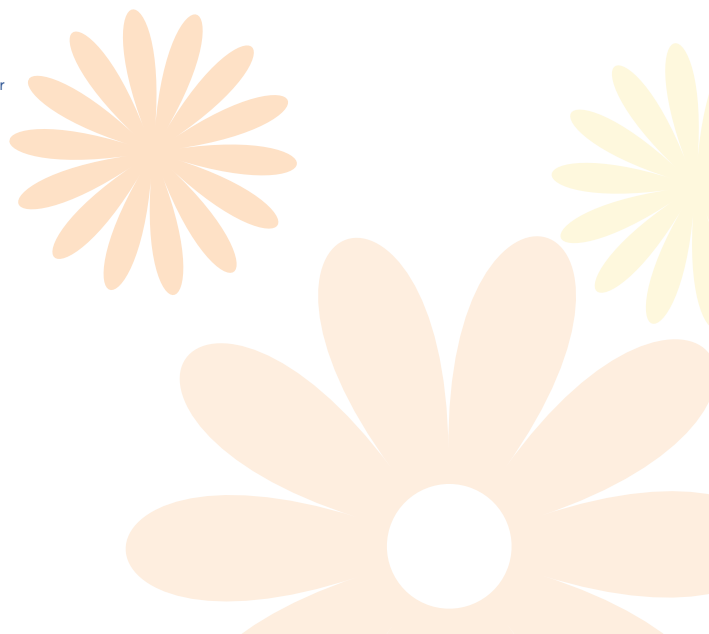
Vergesslichkeit in der Schwangerschaft: Eine Frage der Wahrnehmung?

Die Annahme, dass Frauen in der Schwangerschaft vergesslicher werden, kann also anhand von Studien nicht eindeutig belegt werden. Es gibt jedoch unterschiedliche Erklärungsversuche, wo dieser Mythos seinen Ursprung haben könnte oder wieso das Phänomen trotzdem auftreten kann:

1. Die gesellschaftlichen Erwartungen: Die Schwangerschaft ist mit offensichtlichen Veränderungen verbunden, von denen manche auch negativ gedeutet werden. Diese Vorurteile scheinen – ob bewusst oder unterbewusst – sich generell auf die Art und Weise zu übertragen, wie Schwangere wahrgenommen werden.
2. Die Auswirkungen der Schwangerschaft auf den Körper: Schwangere haben häufig mit Schlafproblemen, innerer Unruhe und Erschöpfung zu kämpfen. Dieser Zustand ist einer extremen Stresssituation nicht unähnlich. Eine solche Belastung kann durchaus auch zu einer Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit führen – dies kann jedoch auch bei Nichtschwangeren auftreten.
3. Die selektive Wahrnehmung: Dadurch, dass Schwangere erwarten, dass sie nun vergesslicher werden, fällt es ihnen auch eher auf, wenn sie wirklich mal etwas vergessen, obwohl dies wahrscheinlich genauso häufig passiert wie vor der Schwangerschaft. Sie nehmen die eigene Vergesslichkeit nun aber bewusster wahr.

Autoren: Martin Robeck, Katarzyna Zajchowska, Susann-Nike Kirschner

Bild-Copyright © EladeManu_Flicker_nachdenken CC BY 2.0





Schwangerschaft – besser als jede Schönheitskur?

Wirkt eine Schwangerschaft wirklich besser als jegliche Schönheitskur oder ist dies nur ein Mythos? Hat jede Frau in der Schwangerschaft eine positive Ausstrahlung oder ist man mit sich und den Veränderungen des Körpers unzufrieden und strahlt dies auch aus? Rosige Haut oder doch eher Pickel?

Tolle Haarpracht dank Östrogen

Das Hormon Östrogen wird in der Schwangerschaft vermehrt produziert und kann im Körper wahre Wunder bewirken. Haut, Haare und Nägel profitieren davon! Freuen Sie sich über eine glänzende Haarpracht: Östrogen sorgt dafür, dass weniger Haare ausfallen als üblich. Die Kehrseite ist jedoch, dass nach der Schwangerschaft, wenn die Östrogenausschüttung wieder abnimmt, vermehrt Haare ausfallen. Hier gibt es aber Entwarnung: Der Östrogenspiegel muss sich erst wieder einpendeln, danach sind Ihre Haare wieder wie gewohnt.

Vermehrte Durchblutung sorgt für rosigen Teint

Was hat es nun mit der Haut auf sich? Verschwinden kleine Fältchen wirklich und bekommt man einen rosigen Teint? Tatsächlich stimmt dies! Durch die Schwan-

gerschaft ist der Körper besser durchblutet, dies überträgt sich auch auf Ihre Haut. Die Wangen sind rosiger und durch Wassereinlagerungen wirkt Ihr Gesicht ebener, die Haut strahlender. Jedoch kann es dazu kommen, dass der Körper mit der vermehrten Hormonausschüttung im ersten Schwangerschaftsdrittel überfordert ist und sich Pickel bilden. Diese verschwinden, sobald sich der Körper auf die gesteigerte Hormonproduktion eingestellt hat. Auch durch die Vorfreude auf Ihr Baby bekommen Sie eine positive Ausstrahlung, welche sich in Ihrem Gesicht bemerkbar macht.

Hormonelle Veränderungen in der Schwangerschaft

Diese Weisheiten sind jedoch nicht zu pauschalisieren. Manche Frauen bekommen unreine Haut, obwohl sie vor der Schwangerschaft damit keine Probleme hatten. Manche werdende Mütter haben mit sehr empfindlicher und juckender Haut zu kämpfen. Dies hängt damit zusammen, dass der Körper unterschiedlich auf die vermehrte Hormonproduktion reagieren kann. In den meisten Fällen sind diese Probleme jedoch überstanden, sobald sich der Organismus auf diese Veränderung eingestellt hat.

Machen Sie sich jedoch keine Gedanken, wenn Sie zu den Frauen gehören, die in der Schwangerschaft keine Pfirsichhaut und kein glänzendes Haar bekommen. Nicht nur diese Merkmale sprechen für Schönheit, es ist vor allem die Vorfreude auf das Baby, die Sie von innen strahlen lässt.

Autorin: Katharina Klages

Bild-Copyright © Sanna Stefansson / flickr (CC BY 2.0)



Sex während der Schwangerschaft tabu?

Wenn Sie schwanger sind und sich fragen, ob Sie sich nicht besser Ihrem Ungeborenen zuliebe in Enthaltsamkeit üben sollten – wir haben gute Nachrichten für Sie! Bei einem komplikationsfreien Schwangerschaftsverlauf spricht nichts dagegen, die Augenblicke der Zweisamkeit zu genießen.

Obwohl wir in einer sich stetig entwickelnden liberalen und modernen Gesellschaft leben, bestehen bestimmte alte Vorstellungen trotz des Wandels über die Zeit hinweg. Dazu zählt der Mythos Sex während der Schwangerschaft sei gefährlich. Aus wissenschaftlicher Sicht kann das nicht bestätigt werden. Im Gegenteil – eine gute und gesunde Paarbeziehung lebt auch in dieser aufregenden Lebensphase von ihren intimen Momenten. Tatsächlich kann sich das schwangerschaftsbedingte neue Körpergefühl der Frau auf ihr Lustempfinden auswirken – in den meisten Fällen handelt es sich hierbei jedoch um eine positive und lustvolle Entwicklung.

Neues Körpergefühl, neues Lustempfinden

Eine Folge der Schwangerschaft ist die erhöhte Hormonproduktion, wodurch sich bei vielen Frauen die subjektive Körperwahrnehmung und das körperliche Verlangen verändern. Insgesamt wird der Beckenbereich nun viel stärker durchblutet. Auch der weibliche Schwellkörper (Klitoris) sowie die Vagina sind davon betroffen und dadurch empfindlicher für Reize, sodass viele Frauen davon berichten, leichter zum Orgasmus zu kommen.

Diese Entwicklung macht sich jedoch meist erst im zweiten Trimenon bemerkbar. Im ersten Schwangerschaftsdrittel kann es dagegen durchaus sein, dass die morgendliche Übelkeit und die Mattigkeit Lustgefühle gar nicht erst aufkommen lassen. Wenn Sie also gerade mit diesen typischen Schwangerschaftsbeschwerden kämpfen, haben Sie etwas, worauf Sie sich freuen können!

Mit dem Partner reden, sich ärztlich aufklären lassen

Dass man – gerade in der ersten Schwangerschaft – sich auch beim Thema Sex Gedanken im Hinblick auf das Wohl des Ungeborenen macht, ist verständlich und richtig. Können der Orgasmus oder das Wehen fördernde im Sperma enthaltene Hormon Prostaglandin den Geburtsvorgang auslösen? Kann es durch den Sex zu einer Infektion kommen? Solche und andere Fragen beschäftigen werdende Eltern.

Hier hilft es, miteinander und ggf. mit den Ärzten offen über die eigenen Zweifel zu sprechen, denn Aufklärung schafft Sicherheit. Das Kind ist im Mutterleib von Fruchtwasser und Fruchtblase umgeben sowie zusätzlich durch die Gebärmutterwand geschützt. Auch wenn wissenschaftlich bisher nicht untersucht werden konnte, wie das Ungeborene die Erschütterungen beim Geschlechtsverkehr und Orgasmus empfindet, so ist dennoch davon auszugehen, dass die Glücksgefühle der Eltern auch dem Baby gut tun.

Das Wehen fördernde Prostaglandin ist im Ejakulat in solch geringen Mengen vorhanden, dass es bei einer komplikationsfreien Schwangerschaft keine Wirkung zeigt. Wenn die Geburt aber bereits kurz bevorsteht und das Baby auf sich warten lässt, kann das Liebesspiel in der Tat zu einer Verkürzung der Wartezeit beitragen! (Intim-)Hygiene beider Partner sollte auch in dieser Lebensphase eine Selbstverständlichkeit sein. Dennoch gilt auch hier: Zuviel des Guten sollte es nicht sein. Bei der Frau sollte die Intimhygiene während der Schwangerschaft optimaler Weise nur mit Wasser durchgeführt werden, um die Scheidenflora nicht zu beeinträchtigen; der Partner sollte den Intimbereich mit Seife reinigen – auch unter der Vorhaut.

Wann ist Sex während der Schwangerschaft in der Tat schädlich?

Generell sollten Sie Vorsicht walten lassen, wenn Sie z.B. vorzeitige Wehen, Infektionen oder Blutungen haben bzw. bereits Fehl- oder Frühgeburten hatten. Bei jeglichen Komplikationen sollten Sie immer ärztlichen Rat einholen, ob es in dem Fall dementsprechend eventuell Einschränkungen für Ihre Sexualität gibt.

Es lassen sich beim Umgang mit Schwangerschaft und Sexualität keine allgemeingültigen Ratschläge geben. Die Einstellung der beiden Partner, ihr Lustempfinden und der Verlauf der Schwangerschaft sind im Individualfall entscheidend. Diese Zeit kann auch in sexueller Hinsicht für jede Partnerschaft eine aufregende und bereichernde Erfahrung sein.

Autoren: Martin Robeck, Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © Howard Galicia / flickr (CC BY 2.0)



Stillen ist die beste Verhütungsmethode – Mythos oder Wahrheit?

Neun Monate lang war es kein Thema und ist komplett in den Hinterkopf gerutscht, doch nach der Geburt ist es früher oder später soweit – die Frage nach der geeigneten Verhütungsmethode wird wieder aktuell.

Jetzt denken Sie sich vielleicht: Wieso verhüten? Wenn man stillt, kann man doch nicht schwanger werden!? Doch stimmt das wirklich? Oder ist das nur ein Ammenmärchen?

Ist Stillen als Verhütungsmethode geeignet?

In der Tat kann das Hormon Prolaktin, welches die Laktation (Milchproduktion) anregt und beim Stillen vermehrt ausgeschüttet wird, den Eisprung verhindern. Somit hat der Mythos, Stillen sei als Verhütungsmethode geeignet, tatsächlich einen wahren Kern. Allerdings ist durch die Schwangerschaft und die Geburt der Hormonspiegel durcheinander und muss sich erst wieder einpendeln. Dies wirkt sich zusätzlich darauf aus, wann nach der Schwangerschaft wieder Eizellen heranreifen. Es ist von Frau zu Frau unterschiedlich und kann zwischen drei Wochen und mehreren Monaten dauern.

Worin liegt die Gefahr?

Auch wenn durch die Prolaktinausschüttung der Eisprung in der Tat potentiell verhindert wird, haben Studien ergeben, dass das Stillen keineswegs als eine zuverlässige Verhütungsmethode betrachtet werden kann. Damit das Hormon nämlich eine sichere schwangerschaftsverhütende Wirkung aufzeigen kann, müssen mehrere Faktoren gegeben sein. So darf das Baby nicht älter als sechs Monate sein, es muss in sehr regelmäßigen, rigoros einzuhaltenden Abständen (alle 4 Stunden, auch nachts) gestillt werden und das insgesamt mindestens 80 Minuten am Tag. Des Weiteren muss das Baby voll gestillt sein, denn wenn zugefüttert wird, vermindert dies die Milchproduktion. Schlussendlich darf die stillende Mama noch keine Regelblutung gehabt haben.

Da diese Faktoren jedoch meist nie alle gegeben sind, ist es empfehlenswert, das Thema Kontrazeption nicht zu vernachlässigen und das Stillen nicht als einzige Verhütungsmethode einzusetzen.

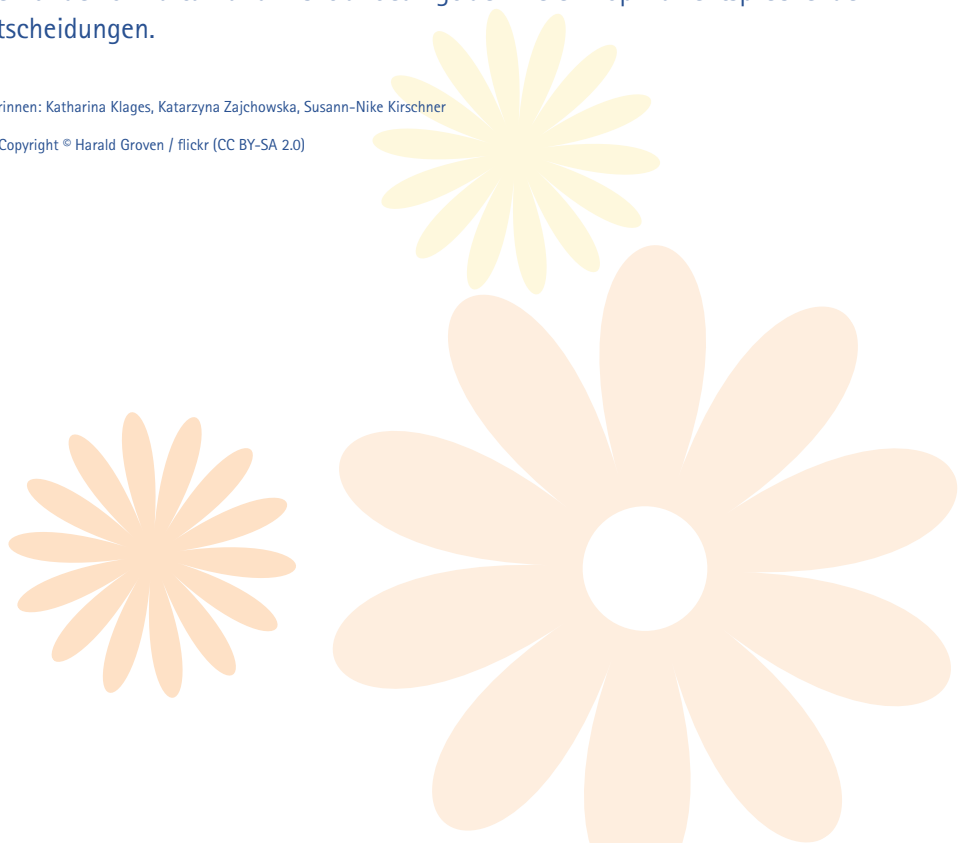
Ab wann wieder verhüten?

Grundsätzlich gilt, dass bereits beim ersten Sex nach der Geburt wieder verhütet werden sollte. Wann das ist, gestaltet sich jedoch ganz individuell: Bei manchen dauert es zwei Wochen, bis „Frau“ sich für das „erste Mal“ nach der Entbindung bereit fühlt, andere wiederum bekommen erst nach Monaten wieder Lust. Aus ärztlicher Sicht wird dazu geraten, abzuwarten, bis der sogenannte Wochenfluss abgeklungen ist. Wenn Sie jedoch nicht auf Sex verzichten möchten, sollten Sie auf jeden Fall Kondome benutzen, um Infektionen zu vermeiden.

Auch wenn das Thema Verhütungsmethode direkt nach der Geburt für viele nicht gleich aktuell wird, empfehlen wir Ihnen sich mit dieser Frage bereits im Vorfeld zu beschäftigen – wenn der neue Erdenbürger dann nämlich da ist, hat man alle Hände voll zu tun und nicht unbedingt den freien Kopf für entsprechende Entscheidungen.

Autorinnen: Katharina Klages, Katarzyna Zajchowska, Susann-Nike Kirschner

Bild-Copyright © Harald Groven / flickr (CC BY-SA 2.0)



Impressum

FB+E Forschung, Beratung + Evaluation GmbH

Projektteam BabyCare
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
Telefon: +49-30-450 5780 22
FAX: +49-30-450 5789 22
E-Mail: team@baby-care.de

Vertretungsberechtigte Geschäftsführerin: Dr. Renate Kirschner
Handelsregistereintrag: HRB 64562, Amtsgericht Charlottenburg
Umsatzsteueridentifikationsnummer (nach §27a UStG): DE 191413047

Titelbild: © Alliance/Shutterstock

Layout: © eisele grafik-design, München