

BabyCare

eBook
Sommer

Babymoon Schwanger im Urlaub
Fliegen mit Babybauch?
Sonnenschutztipps für heiße Tage

**Auf ins
kühle Nass!?**
*Baden in der
Schwangerschaft*

Genuss pur!

Endlich Sonne und Wärme tanken



Sommer, Sonne... braune Haut?

Endlich ist sie da... die Sonne! Lang ersehnt, freuen wir uns über jeden kleinen Sonnenstrahl, der unsere Haut trifft, und wollen möglichst schnell braun werden.

Für Schwangere gibt es jetzt jedoch – wie so oft – einiges zu beachten, damit das Bad in der Sonne für Sie und Ihr Ungeborenes das bleibt, was es sein soll – ein schönes Erlebnis!

Schützen Sie Ihre Haut!

Durch die Hormonveränderungen in der Schwangerschaft wird auch die Haut empfindlicher. Dadurch bekommen Schwangere leichter einen Sonnenbrand. Auch die Empfindlichkeit der pigmentbildenden Zellen steigt an und sie reagieren vermehrt auf UV-Strahlung. Dies erfolgt aber leider nicht gleichmäßig, sodass der Wunsch nach einer flächendeckenden Bräune oftmals nicht realisierbar ist und Pigmentflecken bzw. -störungen auftreten. Ganz wichtig also: Sonnencreme. Diese sollte einen hohen Lichtschutzfaktor aufweisen und wegen der empfindlichen Haut duftstofffrei und hypoallergen sein. Der Babybauch sollte zudem besonders vor der Sonne geschützt werden, denn die gespannte Haut ist jetzt sehr dünn, weniger kräftig und widerstandsfähig. Am besten wird dieser durch ein dünnes Tuch geschützt.

Vermeiden Sie Überhitzung und Dehydrierung!

Neben der Auswirkungen der Sonne auf die Haut, kommt es beim Bad in der Sonne auch zu weiteren Auswirkungen auf den Körper. Durch die direkte Sonneneinstrahlung kann der Körper leicht überhitzen. Steigt dabei die Körperwärme auf über 39 Grad Celsius, resultiert daraus eine große Belastung für das Kind. Die Wärme erweitert zudem die Blutgefäße, was zu Kreislaufproblemen führen kann. Diese werden auch durch langes auf dem Rücken Liegen begünstigt. Um eine Überhitzung, aber vor allem eine Dehydrierung zu verhindern, ist es wichtig, sehr viel und das Richtige zu trinken. Wir empfehlen Ihnen Wasser und Fruchtsaftchorlen sowie Kräutertees. Auch die Mittagssonne (12 Uhr - 15 Uhr) und zu langes direktes Sonnenbaden sind zu vermeiden.

Schützen Sie Ihren Kopf!

Auch der Kopf sollte beim Sonnenbaden unbedingt geschützt werden. Dies beugt einem Sonnenstich vor, der in der Schwangerschaft durch das damit möglicherweise einhergehende Fieber gefährlich werden kann. Am besten tragen Sie bei direkter Sonneneinstrahlung einen Hut mit großer Krempe, ein Strohhut sichert dabei noch die nötige Luftzirkulation. So werden auch das Gesicht und der Nacken ausreichend geschützt.

Achten Sie auf Ihre Folsäureversorgung!

Eine neue Studie aus Australien zeigt einen Zusammenhang zwischen häufiger Sonnenexposition und niedrigem Folsäurespiegel im Körper. Trotz weniger Fallzahlen gibt diese Studie einen ersten Hinweis, dass besonders Frauen mit Kinderwunsch und Frühschwangere (bis zur 12. Woche), die sich oft in der Sonne aufhalten, auf ihre Folsäureversorgung besonders achten sollten, um somit eine Mangelversorgung, die zu erheblichen Schädigungen des Kindes führen kann, zu verhindern.

Mit diesen Tipps sollten Sie gut durch die schönen Sonnentage oder den Strandurlaub kommen. Bei aller Vorsicht sollten Sie die Sonne jedoch nicht vollständig meiden, denn das von der Sonne produzierte Vitamin D ist in der Schwangerschaft gerade nach einem langen Winter sehr wichtig. Zudem fördert es die gute Laune. So sollten sich auch Schwangere über sonnige Tage freuen und diese an der frischen Luft verbringen.

Und nicht vergessen: Auch im Schatten wird man braun. Nutzen Sie diesen für sich und Ihr Kind!

Autorin: Susann-Nike Kirschner

Bild-Copyright © hjalmeida / Bigstock



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

www.baby-care.de



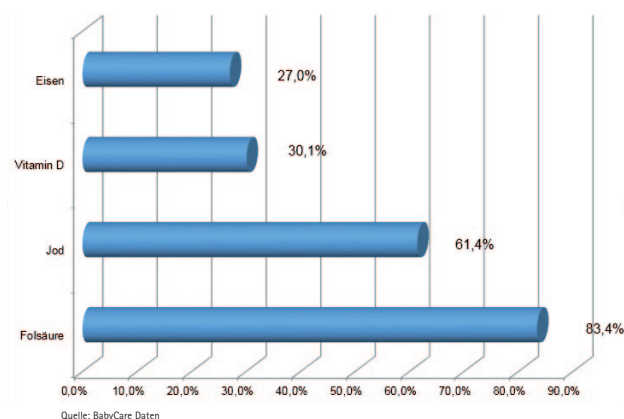
Empfohlen und unterstützt vom
Berufsverband der Frauenärzte e.V.



Mit der Sommersonne Vitamin D tanken

Gesundheitsbewusste Schwangere machen sich oft Gedanken, ob sie mit Vitaminen und Mineralstoffen ausreichend versorgt sind. Dies ist für Folsäure, Eisen und Jod auch richtig und wichtig, da die Ernährungswissenschaft für diese Mikronährstoffe in der Schwangerschaft eine deutlich höhere Zufuhr durch die Ernährung empfiehlt.

Da die empfohlenen Mengen häufig nicht allein durch die Nahrungszufuhr erreicht werden können, greifen nicht wenige Schwangere zu sogenannten Nahrungsergänzungsmitteln. Die Teilnehmerinnen am BabyCare Programm geben im Fragebogen an, mehrheitlich v.a. Folsäure- und Jodpräparate täglich zu verwenden.



Notwendigkeit einer Vitamin D-Supplementierung wissenschaftlich nicht erwiesen

Fast jede dritte Schwangere verwendet aber bereits auch Vitamin D und es ist abzusehen, dass die Vitamin D-Supplementierung in der Zukunft noch stark zunehmen wird. Denn in der letzten Zeit wird in den Medien immer wieder über das „Wundervitamin“ berichtet, das gerade auch in der Schwangerschaft vor gesundheitlichen Risiken für Mutter und Kind schützen soll. Klar ist, dass jede Schwangere letztlich selbst entscheiden kann und muss, ob auch ein Vitamin D-Präparat eingenommen werden soll. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es in Bezug auf die Notwendigkeit einer Vitamin D-Supplementierung aber mehr ungeklärte Fragen als gesicherte Antworten:

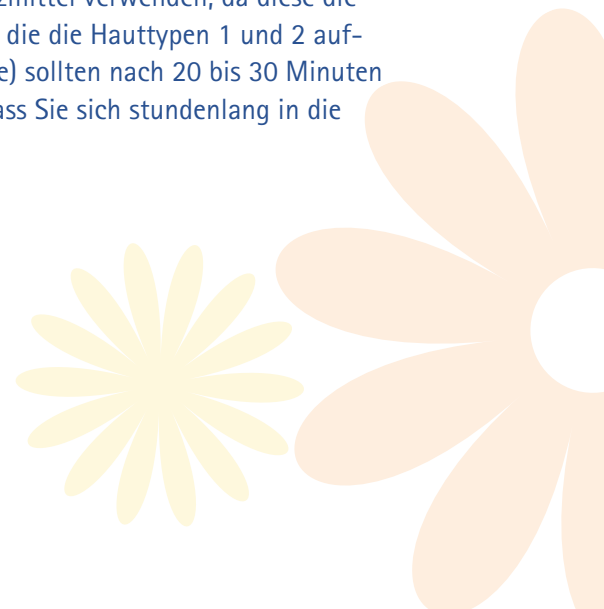
- ob ein Vitamin D-Mangel tatsächlich zu erhöhten Komplikationen in der Schwangerschaft führt, ist nach wie vor sehr umstritten
- keinen Konsens gibt es auch darüber, welche Vitamin D-Spiegel bei Laboruntersuchungen als normal oder unzureichend bewertet werden sollen und ab welchen Werten sich ggf. die Verwendung von Präparaten empfiehlt
- keinen Konsens gibt es schließlich noch über die optimale Dosierung
- zusätzlich variieren die Ergebnisse der Laboruntersuchungen stark von Labor zu Labor und auch nach dem jeweiligen Untersuchungszeitpunkt

Sonne als wichtigste Quelle von Vitamin D

Lediglich die Tatsache, dass fast keine Schwangere die von der Deutschen Gesellschaft empfohlenen Zufuhrmengen von 20 Mikrogramm Vitamin D mit der Nahrung auch erreicht, könnte eine rationale Entscheidungsgrundlage für eine Supplementierung sein. Ist es aber auch nicht, da Vitamin D (Colecalciferol, Ergocalciferol) nur in geringem Umfang mit der Nahrung aufgenommen, vielmehr überwiegend (ca. 90%) durch die UV-Exposition der Haut gedeckt wird.. Bei einer Schwangerschaft im Sommer reichen 30 bis 60 Minuten Aufenthalt im Freien bei normaler sommerlicher Bekleidung aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Dabei sollten dabei Sie aber keine Sonnenschutzmittel verwenden, da diese die Vitamin D-Bildung blockieren. Lediglich Frauen, die die Hauttypen 1 und 2 aufweisen (helle Haut, rotblonde oder blonde Haare) sollten nach 20 bis 30 Minuten dazu greifen. Das bedeutet also gewiss nicht, dass Sie sich stundenlang in die pralle Sonne legen sollten.

Autor: Dr. Wolf Kirschner

Bild-Copyright © Anna, Golfhotel Achental / flickr (CC BY 2.0)





Sommertemperaturen in der Schwangerschaft

Viele Schwangere kämpfen im Sommer gegen die hohen Temperaturen an. Die üblichen Schwangerschaftsbeschwerden wie Schwindel und Übelkeit werden durch die Hitze schlimmer. Es ist also wichtig, dass Sie in der Sommerzeit besonders auf sich und Ihr Ungeborenes achten.

Kreislauf oft überfordert

Vermeiden Sie überhitzte Räume und die direkte Sonne, vor allem in der Mittagszeit. Halten Sie sich eher im Schatten auf und achten Sie darauf, dass alle Fenster verschlossen sind und die Jalousien unten sind. Es ist wichtig, dass Sie viele Pausen in den Alltag einbauen, da eignen sich kühle und abgedunkelte Räume am besten für eine kurze Siesta. Besonders im Sommer ist der Kreislauf einer Schwangeren noch angeregter und es kann zu Schwindelanfällen kommen. Die Pausen sind daher wichtig, damit sich Ihr Kreislauf, auch wenn es nur kurz ist, einmal „runterfahren“ kann. Erscheint die Hitze als unerträglich, halten Sie Ihre Handgelenke unter fließendes, lauwarmes Wasser. Auch eine kurze Dusche oder ein Fußbad senkt Ihre Körpertemperatur. Vorsicht aber: Bei zu kaltem Wasser ist der Kreislauf oft überfordert!

Leichte Ernährung und viel Trinken besonders wichtig

Vor allem eine richtige Ernährung und ausreichend Flüssigkeit sind bei sommerlichen Temperaturen besonders wichtig. Nehmen Sie nur kleine und leichte Mahlzeiten ein. Frisches Gemüse, ein Salat oder Obst sind eine gute Alternative zu deftigem Essen, welches schwer im Magen liegen kann. Es gibt viele Sommerrezepte, die satt machen und leicht verdaulich sind. Achten Sie besonders darauf, dass Sie mindestens zwei Liter Wasser am Tag trinken. Auch verdünnte Saftschorlen oder ungesüßter Tee sind eine gute Alternative.

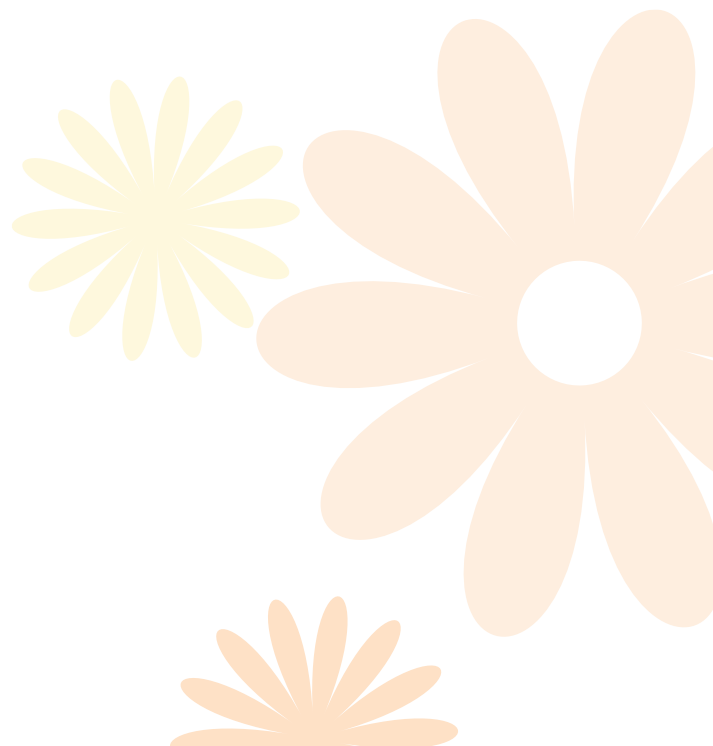
Steht der Besuch bei Freunden zum Grillabend an oder ein Ausflug zur Eisdielen, achten Sie darauf, dass die Lebensmittel gut gekühlt sind. Schnell können sich bei schlecht oder gar nicht gekühlten Lebensmitteln wie z.B. Grillfleisch, Speiseeis oder auch Mayonnaise Salmonellen bilden. Ist das Eis schon halb geschmolzen oder liegt das Fleisch schon Stunden in der Sonne, verzichten Sie lieber darauf!

Richtige Kleidung hilft

Die richtige Wahl der Kleidung in der Schwangerschaft ist auch zur warmen Jahreszeit nicht ohne Bedeutung. Synthetische und dunkle Stoffe ziehen die Sonne an und lassen Sie schnell schwitzen. Helle Baumwoll- oder Leinenstoffe lassen keine Sonne durch und Sie geraten nicht so schnell ins Schwitzen. Auch das Tragen von weit geschnittenen Kleidungsstücken lässt die Luft besser zirkulieren. Sorgen Sie also für ausreichend Pausen in Ihrem Alltag und für eine leichte Kost während der Sommerzeit. Vergessen Sie außerdem nicht, ausreichend zu trinken! Ein Sonnenbad ist übrigens kein Problem während der Schwangerschaft, natürlich nur mit ausreichend UV-Schutz – und in kleinen Dosen.

Autorin: Katharina Klages

Bild-Copyright © Bob Doran / flickr (CC BY 2.0)





Auf ins kühle Nass!?

Baden in der Schwangerschaft

Gerade an heißen Tagen bieten Schwimmen und Baden eine willkommene Abkühlung, doch viele Schwangere fragen sich dann: Darf ich das denn jetzt auch? Schadet das meinem Kind?

Vor allem in Bezug auf Schwimmbäder und Badeseen ist die Angst vor im Wasser lauenden Infektionen weit verbreitet. Und in der Tat ist während der Schwangerschaft die körpereigene Immunabwehr – vor allem in der Scheide – schwächer, sodass sie weniger Schutz vor vaginalen Infektionen bietet. Diese sind auch tatsächlich in der Schwangerschaft nicht ganz ungefährlich.

Dennoch heißt es für Sie als Schwangere nicht unbedingt, dass Sie auf den Badegenuss verzichten müssen, denn bei unauffälligem Schwangerschaftsverlauf ist gegen den Aufenthalt im Wasser nichts einzuwenden. Hier spielt natürlich die Wasserqualität eine besondere Rolle und – egal ob Schwimmbad, Meer, Fluss oder See – beim Baden in der Schwangerschaft gibt es einige grundsätzliche Tipps, die Sie beherzigen sollten.

1. Frauen, die in ihrem bisherigen Leben häufig Vaginalinfektionen hatten, Risikoschwangere oder Schwangere mit Beschwerden sowie mit Komplikationen in vorausgegangenen Schwangerschaften sollten Ihre Frauenärztin/Ihren Frauenarzt fragen, ob aus medizinischer Sicht Bedenken bestehen.

2. Schwangere sollten zudem nur bei noch vollständig geschlossenem Muttermund ins Wasser gehen. Ist dieser bereits leicht geöffnet, können die Bakterien weiter aufsteigen und dort auch gefährlich werden.

3. Ziehen Sie nach dem Baden die nassen Badesachen aus, denn diese sind Nährboden für Keime, Bakterien und Erreger.

4. Achten Sie darauf, dass sich nicht zu viele Badegäste im Wasser aufhalten. Gerade bei Kindern oder Jugendlichen besteht die Gefahr von Kollisionen und Tritten.

5. Auch die Temperatur spielt eine wichtige Rolle – Sie sollten sich nicht überwinden müssen, ins Wasser zu gehen. Das heißt, das Wasser sollte weder zu kalt noch zu warm sein.

Geht der pH-Wert im Schwimmbad mit baden?

Im Schwimmbad verbreiten sich Keime durch die Tatsache, dass sich viele Menschen auf kleinstem Raum aufhalten, sowie durch die feuchtwarme Umgebung besonders gut. Die meisten sehen dabei die Gefahren besonders im Wasser selbst, was jedoch durch die Wasseraufbereitung und Desinfektion heutzutage ein Irrglaube ist. Zur Verringerung von Infektionsrisiken im Wasser gibt es sogar gesetzliche Regelungen nach DIN 19643. Somit ist ein Infektionsrisiko hier sehr gering, außer in kleinen Becken mit einer hohen Dichte an Badegästen sowie in sehr warmen Becken.

Anders sieht es dabei in den Bereichen außerhalb des Beckens aus. Die meisten Keime werden über den Boden, die Duschen, die Umkleidekabinen, Sitzgelegenheiten und gemeinsam verwendete Handtücher übertragen. Auch gibt es für diese Bereiche keine gesetzlich vorgeschriebenen Regeln der Reinigung bzw. der Desinfektion. Anders als im Wasser, wo das Chlor kontinuierlich Keime abtötet, kann dies in diesen Bereichen nicht gewährleistet werden.

Lauert im See wirklich nur das Loch Ness Monster?

Der Badesee ist im Sommer ein beliebtes Ausflugsziel. Viele Schwangere machen sich in diesem Zusammenhang jedoch Gedanken, wie es um die Wasserqualität bestellt ist. Vor allem nach ein paar heißen Tagen fragen sich viele, ob der See nicht vielleicht gekippt ist, und ob von ihm nun gesundheitliche Risiken ausgehen. In Deutschland wird dies jedoch regelmäßig durch Entnahme von Wasserproben überprüft. Sie können sich also über die Wasserqualität bei den entsprechenden Stellen erkundigen. Ziehen Sie zudem Seen, die aus fließenden Gewässern entstehen, den stillen Gewässern vor und baden Sie am besten nur in den von der Umweltbehörde abgesegneten und regelmäßig kontrollierten Badestellen. Verlassen Sie sich vor Ort auch auf Ihr Bauchgefühl. Bilden sich bspw. viele Algen und schwimmen tote Fische an der Oberfläche, sollten Sie lieber nur mit den Füßen ins Wasser gehen.

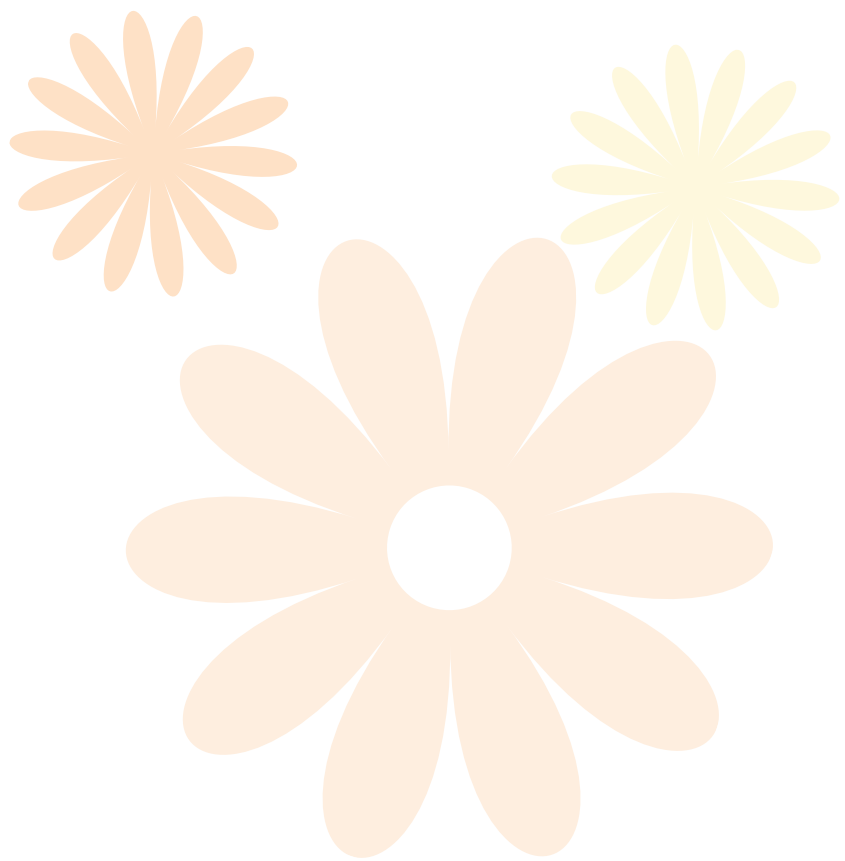
Infektionen – wie Sand am Meer und Steine im Fluss?

Zum Infektionsrisiko im Meer sowie in Flüssen gibt es keine gesicherte Datenlage. Da es sich dabei jedoch um offene oder fließende Gewässer handelt, kann davon ausgegangen werden, dass das Infektionsrisiko gering ist, wenn die oben beschriebenen Tipps eingehalten werden. Bei starkem Wellengang oder Strömungen sollten Sie jedoch wegen dem erhöhten Unfallrisiko lieber auf das Baden verzichten.

Um die Gefahr einer Vaginalinfektion zu verringern besteht die Möglichkeit, Ihre äußeren Schamlippen mit einer Fettcreme einzureiben, damit die Scheide nicht austrocknet und Bakterien und Pilzen sich schlechter vermehren können. Auch gibt es in Drogerien und Apotheken sogenannte Bade- und Schutztampons, die in reinem Vaseline-Öl getränkt sind. Diese vermindern das Eindringen von Wasser und erhalten den natürlichen Säureschutz der Scheide. Klären Sie mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt ab, welche Option für Sie die richtige ist.

Autorin: Susann-Nike Kirschner

Bild-Copyright © Valentina Yachichurova / flickr (CC BY 2.0)





Babymoon – Urlaub in der Schwangerschaft

Noch einmal vor der Geburt des Babys in den Urlaub, um ausreichend Kraft zu tanken? Heutzutage kein Problem, denn es gibt viele Hotels und Reiseanbieter, die auf Schwangere spezialisiert sind und den sogenannten „Babymoon“ in ihrem Portfolio führen.

Schwangerschaftsverlauf entscheidet über Urlaubsart und Reiseziel

Die beste Reisezeit für Schwangere ist der fünfte bis siebte Monat. Zum Anfang und zum Ende der Schwangerschaft sollten Sie größere Reisen vermeiden. Welches Reiseziel und vor allem welche Art von Reise – ob Abenteuerurlaub oder Wellness im Hotel – will gut überlegt sein. Entscheidend sind der allgemeine Gesundheitszustand der Schwangeren sowie der bisherige Verlauf der Schwangerschaft. Auch ist es wichtig, die eigene Gesundheit nicht zu überschätzen. Kämpfen Sie oft mit Schwangerschaftsbeschwerden, ist das Erklimmen der Zugspitze, geschweige denn des Kilimandscharo, keine gute Idee.

Nicht alle Reiseimpfungen während der Schwangerschaft möglich

Planen Sie eine Reise außerhalb von Europa, sollten Sie sich über einige Faktoren im Klaren sein. Einer der wichtigsten ist das Thema Impfungen, denn nicht alle Reiseimpfungen dürfen während der Schwangerschaft verabreicht werden.

Manche sind jedoch für den exotischen Urlaub notwendig. Dies trifft insbesondere auf Impfungen zu, welche mit Lebendimpfstoffen durchgeführt werden wie gegen Cholera, Gelbfieber und Japanische Enzephalitis. Auch von der Malaria-Prophylaxe ist abzuraten, denn sie verläuft bei Schwangeren oft viel schwerer als bei Nicht-Schwangeren und birgt Risiken von Früh- und Fehlgeburten sowie von Wachstumsstörungen des Ungeborenen. Besprechen Sie daher auf jeden Fall Ihre Reiseplanung im Vorfeld mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Bei Fernreisen Hygiene besonders wichtig

Zu berücksichtigen ist auch, dass die Hygieneverhältnisse am exotischen Urlaubsort eventuell zu wünschen übrig lassen, so dass der Verzehr von Lebensmitteln und Getränken nicht immer unbedenklich ist. Sie sollten daher Flüssigkeiten nur aus verschlossenen Flaschen trinken und Obst und Gemüse unbedingt waschen. Magen- und Darmbeschwerden mit Durchfall gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen auf Reisen: Wir empfehlen daher, niemals Snacks in Imbissbuden oder von Straßenverkäufern zu kaufen. Häufiges Händewaschen ist daher natürlich sehr wichtig; sicherheitshalber sollten Sie auch immer ein Händedesinfektionsmittel dabei haben und dieses oft verwenden.

Im Allgemeinen empfiehlt es sich für Schwangere, auf exotische Fernreisen lieber zu verzichten – keineswegs jedoch auf das Verreisen selbst!

Empfehlenswert: Urlaub unweit von Zuhause

Es gibt viele Hotels in Deutschland, Österreich und der Schweiz, die auf den Babymoon ausgerichtet sind. Viele Hotels bieten spezielle Schwangerschaftsmassagen, Kosmetikbehandlungen, Candle Light Dinner und Entspannungsbäder mit und ohne Ihren Partner an. Für eine entsprechende medizinische Versorgung ist dort gesorgt – dies ist sehr wichtig, denn es kann potentiell immer zu unerwarteten Komplikationen kommen. Und je besser aufgehoben Sie sich fühlen, desto eher können Sie entspannen und Kraft tanken. Achten Sie also bei der Planung und Buchung darauf, ob Ihr Hotel dies gewährleisten kann. Alternativ können Sie sich auch für einen Urlaub ganz in der Nähe Ihres Wohnorts entscheiden, damit sich die behandelnde Ärztin/der behandelnde Arzt schnell aufsuchen lässt, sollte sich dies als notwendig erweisen.

Auch ein Urlaub in den Bergen ist möglich – natürlich nicht auf 2000 Höhenmetern, aber gegen kleine Wanderungen mit ausreichend Pausen ist nichts einzuwenden. Selbstverständlich sind der allgemeine Gesundheitszustand der Schwangeren und der Schwangerschaftsverlauf entscheidend. Bestehen Komplikationen oder Infektionen, sollten Sie eventuell doch lieber den Urlaub auf „Balkonien“ vorziehen. Besprechen Sie sich hierzu mit Ihren Ärzten.

Autorinnen: Katharina Klages, Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © Alan Turkus / flickr (CC BY 2.0)



Sommerzeit ist Reisezeit – Fliegen mit Babybauch

Mit den Gedanken an den Sommer ist meist auch der Wunsch nach einer erholsamen Urlaubsreise unmittelbar verbunden. Bei einem unkomplizierten Schwangerschaftsverlauf bestehen diesbezüglich keine Vorbehalte und Sie können diesen besonderen Lebensabschnitt im Urlaub noch einmal ganz anders wahrnehmen und genießen. Dafür wollen wir Ihnen ein paar Tipps und Anregungen für die Reiseplanung in der Schwangerschaft geben.

Was ist zu bedenken?

Bei vielen Reisezielen können Flugreisen eine gute Alternative zu langen Auto- oder Bahnfahrten darstellen, da sie die – insbesondere im Sitzen verbrachte – Reisedauer verkürzen. Am besten eignet sich das zweite Schwangerschaftsdrittel für eine Urlaubsreise und somit auch für das Antreten einer Flugreise. In jedem Falle sollten Sie eine geplante Reise mit Flug bei Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt besprechen. Bei einer Risikoschwangerschaft oder anderen medizinischen Einwänden wird in den meisten Fällen von einer Flugreise abgeraten. Übrigens: Die Ausstellung eines zusätzlichen ärztlichen Attests über die Flugtauglichkeit und den errechneten Geburtstermin wird von manchen Fluglinien ab der 28. Schwangerschaftswoche empfohlen. Ansonsten genügt der (immer mitzuführende) Mutterpass, um ggf. das Schwangerschaftsstadium zu belegen. Ab der 36.

Schwangerschaftswoche ist bei vielen Airlines das Fliegen nur noch mit Sondergenehmigung und einem kurz vorher ausgestellten ärztlichen Attest möglich – es sollten dann auch nur noch absolut notwendige Flüge angetreten werden.

Wenn Sie sich für eine Flugreise entschieden haben, sollten Sie unbedingt vor der Buchung Informationen über ggf. bestehende Einreisebedingungen für Schwangere im Zielland und über spezielle Bestimmungen der gewählten Fluggesellschaft einholen. Ziehen Sie auch den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung in Erwägung, für den Fall, dass unvorhergesehene Schwangerschaftskomplikationen das Fliegen nicht mehr ermöglichen sollten.

Airlines bieten spezielle Services für Schwangere

Ein Blick auf die Webseite der Airline kann sich u.a. bezüglich eines Online Check-Ins lohnen, der heutzutage fast überall angeboten wird. So können Sie bequem zu Hause einchecken, vermeiden unnötige Wartezeiten am Flughafen und können sich oft schon Ihren Wunschsitzplatz aussuchen. Hier eignen sich für Schwangere die Plätze mit mehr Beinfreiheit am Gang, in der ersten Reihe oder bei einigen Flugzeugtypen in der Reihe vor den Notausgängen. Da aber auch im Flugzeug durch die eingeschränkte Bewegungsfreiheit ein erhöhtes Risiko für eine Thrombose besteht, empfiehlt sich das Tragen von Kompressionsstrümpfen.

Autorin: Laura Bölter

Bild-Copyright © givingnot@rocketmail.com / flickr (CC BY-NC 2.0)



Auto oder Zug? Wie reist es sich am besten in der Schwangerschaft

Ab in den Urlaub! Vor der Geburt möchten viele Schwangere – ob mit oder ohne Partner – noch entspannt die Zeit genießen und Energie tanken.

Bei einem bisherigen gesunden Schwangerschaftsverlauf spricht auch nichts dagegen, auch wenn man gewisse Aspekte bei der Urlaubsplanung mit berücksichtigen sollte. So überlegen viele Schwangere, welche Verkehrsmittel für sie geeignet sind, um an die Sommerreiseziele zu gelangen. Neben dem Flieger bieten sich hier natürlich vor allem das Auto und der Zug an.

Mit dem Auto in den Urlaub: Als Fahrer oder Beifahrer?

Grundsätzlich spricht bei einer komplikationsfreien Schwangerschaft nichts gegen das Fahren eines Autos. Dennoch sollten Sie sich in der Schwangerschaft nicht zu viel zumuten und lieber mal einen Gang zurückschalten. Das gleiche gilt übrigens auch für den Fahrer, wenn Sie der Beifahrer sind!

Wird der Bauch mit fortschreitender Schwangerschaft immer größer, ist die Bewegungsfreiheit zunehmend eingeschränkt. Dies bedeutet beim Fahren eines Autos, dass Sie in kritischen Situationen potentiell langsamer bzw. weniger flexibel reagieren können. Auch wenn im Allgemeinen kein fester Zeitpunkt dafür

vorgeschrieben ist, ab wann Sie lieber die Rolle des Beifahrers einnehmen sollten, ist es empfehlenswert, es ungefähr ab dem 6. Schwangerschaftsmonat zu tun. Auf diesem Weg verringern Sie unter anderem die Belastung durch Stress. Sollten Sie auch mit einem wachsenden Bauch weiter Auto fahren wollen, ist es gut, einen Beifahrer mitzunehmen, damit im Notfall ein Helfer bei Ihnen ist. Wichtig ist es auch, für eine bequeme Einstellung des Sitzes zu sorgen: Dieser sollte nicht zu flach eingestellt sein und Ihr Bauch sollte mindestens einen Abstand von 25cm vom Lenkrad haben. Ebenfalls sollte das Thema Sitz des Sicherheitsgurts bedacht werden: Der Schultergurt sollte nicht quer über den Bauch, sondern zwischen Brust und Bauch liegen und der Beckengurt zwischen Bauch und Oberschenkel verlaufen.

Mach mal Pause mit dem Auto

Was das Reisen mit dem Auto für viele besonders attraktiv erscheinen lässt sind die Unabhängigkeit und die Flexibilität. Bei Notwendigkeit können und – wenn Sie schwanger sind – sollten immer wieder kleine Pausen eingelegt werden. Diese können Sie nutzen, um sich zu strecken und sich die Beine zu vertreten. Ebenfalls wichtig ist dies in Bezug auf Toilettenbesuche, die während der Schwangerschaft häufiger notwendig werden. Aus Hygienegründen empfehlen wir, immer ein Handdesinfektionsmittel dabei zu haben.

Doch die Kehrseite des Autoreisens ist bekannter Weise das Risiko von Staus. Um dieses zu vermeiden, sollten Sie Ihre Reise nicht zu Hauptreisezeiten (Schulferien, Feiertage) planen. Falls sich dies nicht vermeiden lässt und Sie dann doch im Stau stecken, öffnen Sie für einige Minuten die Türen. Dies ist besonders wichtig, da die Temperaturen im Auto oftmals noch etwas höher als im Freien sind. Denken Sie im Vorfeld der Autoreise auch immer daran, Getränke und Snacks mitzunehmen, um im Falle eines Staus versorgt zu sein. Auch ist zu empfehlen, bei Möglichkeit am Rasthof anzuhalten, um eine Toilette aufzusuchen und sich die Beine zu vertreten. Sie können aber auch im Auto Thromboseübungen machen.

Reisen mit dem Zug

Wenn Sie mit dem Zug verreisen wollen, sollten Sie bereits im Vorfeld an eine Sitzplatzreservierung (für die Hin- und Rückreise) für sich und Ihre Mitreisenden denken. So können Sie sichergehen, dass Sie nicht über längere Zeit der Reise stehen müssen.

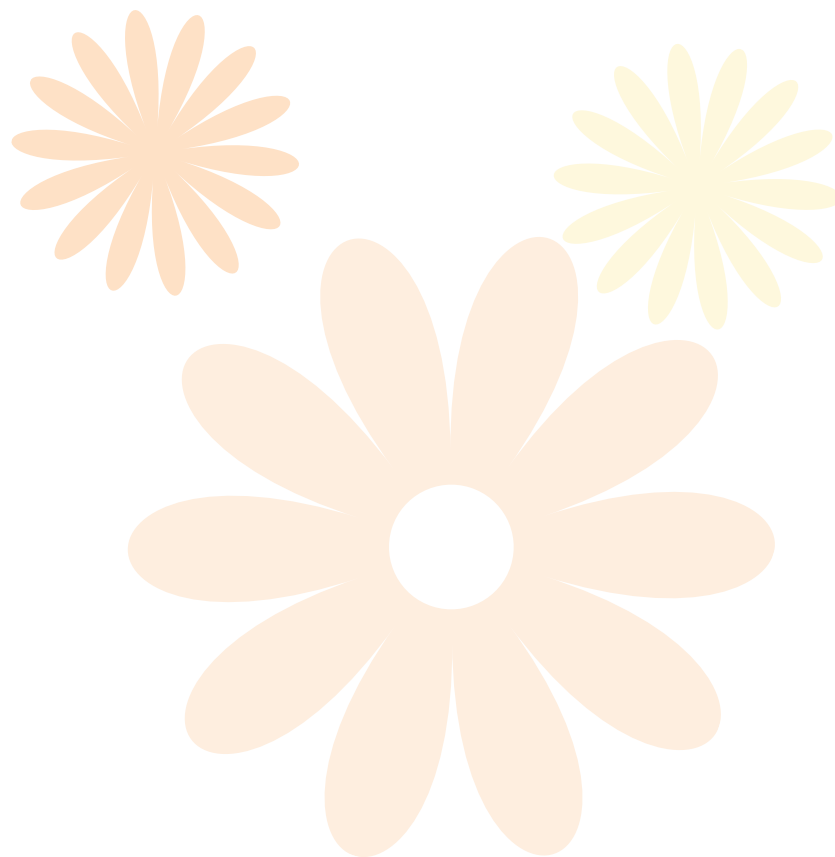
Zumeist sind die Züge in Deutschland im Sommer klimatisiert, was jedoch bei mildereren Temperaturen schnell zu einer kalten Brise und Zug führen kann. So ist es zu empfehlen, auch im Sommer eine Strickjacke mitzunehmen. Durch die Möglichkeit, jederzeit aufzustehen und sich die Beine zu vertreten sind Zugreisen eine sehr komfortable Reisemöglichkeit. Wenn Sie während der Fahrt aufstehen, sollten Sie sich jedoch immer gut festhalten, um Stürze zu vermeiden.

Und noch allgemein zum Thema Reisen

men Jahreszeit immer etwas zu Trinken und auch eine Kleinigkeit zu Essen dabei haben. Zu bedenken ist ebenfalls, dass sich durch langes Sitzen das Risiko einer Thrombose erhöht. Versuchen Sie also während der Autofahrt oder Zugreise ausreichend zu trinken und die Pausen für Lockerungsübungen zu nutzen. Sie können auch ein kleines Kissen mitnehmen, um auf längeren Reisen Ihren Kopf weich abstützen zu können. Sorgen Sie soweit wie möglich für Ihren persönlichen Komfort.

Autoren: Stefan Fischer, Katarzyna Zajchowska

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





Der Grillmeister ruft! – Müssen Schwangere auf Gegrilltes verzichten?

Die Sommerzeit leiten viele genussvoll mit Grillen ein, denn was macht mehr Spaß als ein gemütliches Zusammensein mit Freunden und Familie im Freien, kombiniert mit leckerem Essen?

Doch für die Schwangeren – gerade wenn es sich um die erste Schwangerschaft handelt – stellt sich auch beim Thema Ernährung die Frage: Was darf ich, was darf ich nicht? Und das ist auch richtig so, denn alles, was Sie während der Schwangerschaft essen, steht gleichzeitig auch auf dem Speiseplan Ihres ungeborenen Kindes.

Hierzu zunächst eine sehr gute Nachricht: Grundsätzlich müssen Sie als Schwangere nicht auf Gegrilltes verzichten! Dennoch gibt es einige Dinge, die Sie bei einem Grillabend beachten sollten.

Infektionsgefahr verringern

Auch wenn nicht jede Infektion zu Komplikationen während der Schwangerschaft führen muss, hat die Verringerung von Infektionsrisiken oberste Priorität. Es gilt also: Die gegrillten Speisen müssen komplett durchgegart sein. Dies trifft insbesondere auf das Fleisch zu, denn rohes oder zu wenig gegartes Fleisch kann eine mögliche Infektionsquelle für Sie und Ihr ungeborenes Kind sein. So ist auch die

Einhaltung der durchgehenden Kühlkette von besonderer Bedeutung.

Wichtig ist ebenfalls, das rohe Grillfleisch immer abgedeckt und getrennt von anderen Lebensmitteln zu lagern. Dies gilt insbesondere für diejenigen Produkte, die nicht gegrillt werden (z.B. Salate) oder Desserts. Natürlich sollten die gegrillten und gegarten Speisen nicht auf dieselbe Unterlage gelegt werden, auf der die rohen Lebensmittel gelagert wurden. Am besten sollen Sie auch vermeiden, denselben Löffel für mehrere Gerichte zu verwenden. Und wenn Sie Kontakt mit rohem Fleisch hatten, sollten Sie sich immer gründlich die Hände waschen.

Verzichten sollen Sie gänzlich auf Rohmilchprodukte sowie Produkte, die rohe Eier beinhalten (z.B. Aioli, selbst gemachte Mayonnaise oder Desserts) – dies ebenfalls aufgrund der erhöhten Infektionsgefahr. Auch wenn ein Gläschen Bier oder Wein den Grillabend perfekt zu vervollständigen scheint, sollen Sie auf alkoholfreie Alternativen zurückgreifen. Und zum Schluss – auch wenn es sich selbstverständlich anhört – verwenden Sie die Soße, in der das Grillfleisch mariniert wurde, auf keinen Fall als Würzbeilage für das fertige Grillgut.

Aber bitte gut durch! (Und Aluminiumschale nicht vergessen)

Die Gefahr einer Infektion lässt sich verringern, wenn Sie nur durchgegartes Fleisch essen, welches komplett warm und von innen nicht mehr rosa ist. Doch Achtung! Wenn das Fleisch von außen angebrannt ist, bedeutet das nicht automatisch, dass es auch von innen gut durchgegart ist. Schneiden Sie also das Fleisch durch und prüfen Sie den Garzustand – die verbrannten Seiten sollten Sie übrigens nicht essen!

Um ganz sicher zu gehen, können Sie das Grillgut auch zunächst im Backofen zubereiten und anschließend nur noch für den typischen Geschmack auf den Grill legen. Zusätzlich zu beachten: Wenn Sie tiefgefrorene Lebensmittel grillen wollen, sollten diese zunächst ganz auftauen.

Beginnen Sie auch erst mit dem Grillen, wenn die Grillkohle glühend rot und mit einer puderartigen grauen Oberfläche bedeckt ist und achten Sie auf einen ausreichend großen Abstand zwischen der Glut und dem Rost. Alternativ zu einem Holzkohlegrill können Sie auch einen Elektrogrill verwenden. Wenn das Fett aus dem Grillgut in die Glut tropft, entstehen schädliche Substanzen – um dies zu verhindern sollten Sie laut Empfehlung des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) eine Grillschale aus Aluminium oder Alufolie auf den Rost legen.

Und wenn Sie keine Lust auf Fleisch haben, bietet sich Fisch als leckere Alternative an. Sie sollten jedoch darauf achten, dass es sich hierbei nicht um schadstoffbelastete Fische handelt und natürlich muss auch der Fisch durchgegart sein. Selbstverständlich sind auch vitaminreiches Gemüse wie Zucchini, Paprika oder auch Pilze fürs Grillen geeignet.

Autoren: Stefan Fischer, Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © Mark Jensen / flickr (CC BY-SA 2.0)



Sport mit Babybauch – auch im Sommer eine gute Idee?

Sport ist Mord? Von wegen! – auch nicht während der Schwangerschaft. Denn auch in dieser Lebensphase kann das richtige Maß an körperlicher Aktivität einen positiven Effekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden sowie später auf den Verlauf der Geburt haben.

Einerseits kann durch sportliche Betätigung physischen Beschwerden wie Rücken- oder Herz-Kreislauf-Problemen vorgebeugt werden, andererseits wirkt sich diese positiv auf die psychische Situation aus. Doch nicht zu vergessen: „Das richtige Maß“ ist entscheidend – und das hat gute Gründe.

Den Körper neu kennenlernen, einen Gang zurückschalten

Während der Schwangerschaft macht der Körper einiges an Veränderungen durch. So führen beispielsweise hormonelle Umstellungen in dieser Zeit dazu, dass die Sehnen und Bänder gelockert sind, was ein vermehrtes Verletzungsrisiko zur Folge haben kann. Verletzungen können wiederum medizinische Maßnahmen notwendig machen, die in der Schwangerschaft vermieden werden sollten. Ein gutes Beispiel dafür sind Röntgenuntersuchungen bei Verdacht auf einen Knochenbruch. Es gilt daher: Lernen Sie Ihren Körper neu kennen, gehen Sie beim Training nie an Ihre Leistungsgrenze! Selbstverständlich hängt der Umfang der

sportlichen Betätigung auch davon ab, wie sportlich aktiv Sie vor der Schwangerschaft waren. Auf jeden Fall sollten Sie dieses Thema mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt besprechen und sich zu Ihrer individuellen Situation beraten lassen.

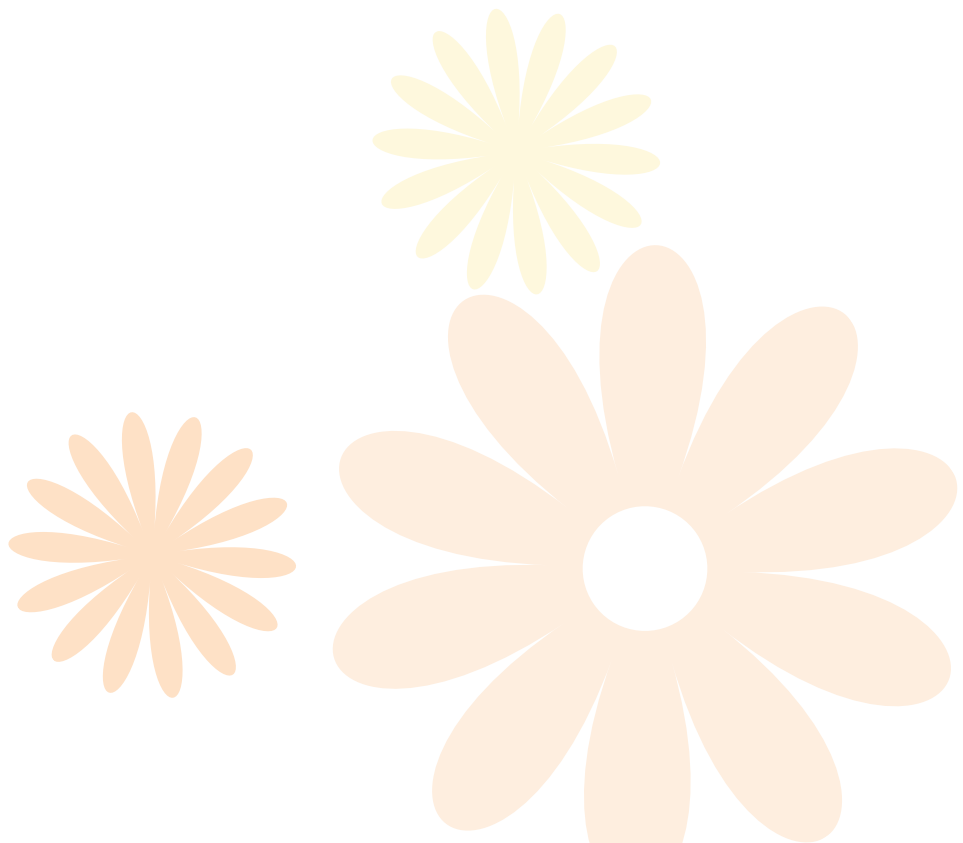
Es wird empfohlen, während der Schwangerschaft einen Trainingspuls von 140 Schlägen pro Minute nicht zu überschreiten. Darüber hinaus sollten Schwangere darauf achten, dass sich die Körpertemperatur während des Sports nicht zu stark erhöht. Sollten bei sportlicher Aktivität Warnsignale wie z.B. Kurzatmigkeit, extremes Schwitzen, Übelkeit, Kopfschmerzen oder Koordinationsschwäche auftreten, sollten Sie sich umgehend eine Ruhephase einräumen und derartige Belastungen vermeiden. Bei anhaltenden Beschwerden sollten Sie lieber einmal mehr medizinischen Rat einholen.

Im Sommer beim Sport wichtig: Ausreichend Flüssigkeit!

Insbesondere in der warmen Jahreszeit gilt für Schwangere jedoch bei aller körperlichen Aktivität und Anstrengung: Lassen Sie es eher ruhig angehen! Seien Sie beim Sport nicht zu ehrgeizig. Egal, welche Sportart Sie betreiben, sollten Sie immer daran denken, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Bei hohen Außentemperaturen sollten Sie auf körperliche Aktivität im Freien verzichten. Versuchen Sie Anstrengungen während der wärmsten Tageszeiten zu vermeiden und verschieben Sie Ihren Sport auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden.

Bestimmte Sportarten lieber vermeiden

Um sportbedingte Verletzungen zu vermeiden, sind während der Schwangerschaft Sportarten zu vermeiden, bei denen ein Sturzrisiko oder auch die Gefahr von Zusammenstößen mit Mitspielern besteht. Das Gleiche gilt für solche, bei denen (Knie)Gelenke besonders stark beansprucht werden – dies aufgrund der erwähn-



ten Lockerung von Bändern und Gelenken, die durch das während der Schwangerschaft produzierte Hormon Relaxin zustande kommt. So wird Schwangeren im Allgemeinen unter anderem vom Reiten, Joggen, Ballspielen, Surfen, Extrem- und Kampfsportarten abgeraten.

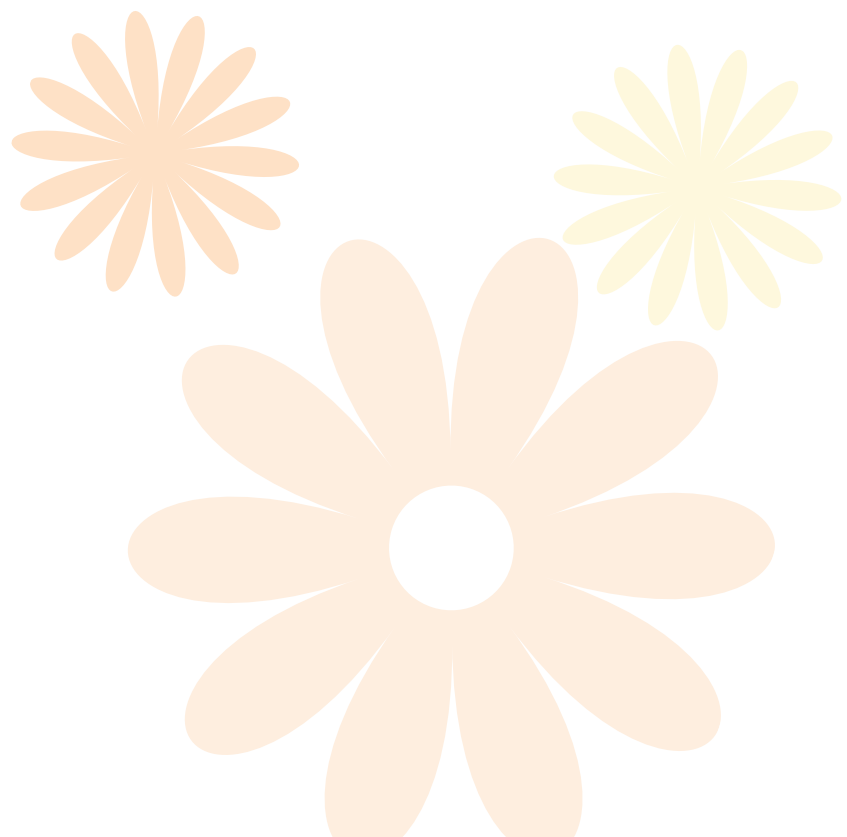
Schwimmen und Yoga bei Schwangeren besonders beliebt

Wassersportarten wie Schwimmen und Aquafitness sind bei Schwangeren sehr beliebt – und tatsächlich auch während dieser Lebensphase besonders geeignet. Wassersport in der Schwangerschaft tut gut, denn sie sind ein sanftes Training für die Muskeln und entlasten die Gelenke sowie den Rücken. Auch kann das Schwimmen gegen Krampfadern und Wassereinlagerungen helfen. Und nicht zu vergessen: Im Schwimmbecken oder Badesee findet sich eine gute Abkühlungsmöglichkeit wenn die Sommertemperaturen steigen.

Im Sommer – wie auch zu anderen Jahreszeiten – kann Ihnen auch das Schwangerenyoga helfen, gegen Rückenbeschwerden, aber auch gegen psychische Belastungen anzugehen, die in der Schwangerschaft auftreten können. Übrigens spricht nichts dagegen, erst während der Schwangerschaft mit dem Sport anzufangen, wenn Sie davor in dieser Hinsicht nicht sehr aktiv waren. Den Rahmen geben hier natürlich der allgemeine Gesundheitszustand von Mutter und Ungeborenem sowie der bisherige Schwangerschaftsverlauf vor.

Autoren: Stefan Fischer, Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © robertprzybysz / Bigstock





Zeckenalarm!

Zeckenstiche in der Schwangerschaft

Das kann die Vorfreude auf den Sommer etwas trüben – jedes Jahr zwischen März und Oktober, wenn die Temperatur ca. 7 Grad überschreitet, werden Zecken aktiv. Bekannter Weise gibt es eine Vielzahl von Infektionskrankheiten, die durch Zecken auf den Menschen übertragen werden können.

Die häufigste ist die Borreliose, die durch ein Bakterium (*Borrelia burgdorferi*) verursacht wird. Die Anzahl der jährlich an Borreliose erkrankten Menschen wird auf 60.000 bis 100.000 geschätzt. Des Weiteren kann durch Zecken auch das FSME-Virus auf den Menschen übertragen werden, wobei es bei einer Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) zu einer Schädigung des zentralen Nervensystems kommen kann.

Hier muss besonders gut aufgepasst werden

In Deutschland gelten insgesamt 141 Landkreise und kreisfreie Städte als FSME-Risikogebiet. Diese liegen überwiegend in Bayern und Baden-Württemberg, doch auch einige Kreise in Hessen und Thüringen sowie einzelne Regionen in Rheinland-Pfalz und im Saarland sind betroffen.

Im Jahr 2011 wurden in Deutschland 423 Fälle von FSME gemeldet. Dennoch gilt auch bei einem Zeckenstich in einem Risikogebiet zunächst: kein Grund zur Panik! Denn lediglich ca. zwei Prozent der Zecken in diesen Gebieten sind auch mit dem FSME-Virus infiziert. Darüber hinaus entwickeln lediglich 30 Prozent der Infizierten Symptome einer Frühsommer-Meningoenzephalitis.

Insbesondere für Personen, die in Risikogebieten leben oder dort Urlaub machen, wird durch die Gesundheitsbehörden eine Impfung gegen die FSME empfohlen. Doch Achtung: Dies gilt nicht für Schwangere, denn während einer Schwangerschaft sollte keine FSME-Impfung erfolgen.

Den Zecken entkommen

Wenn Sie sich fragen, was Sie für die Vermeidung eines Zeckenstichs tun können, hier einige Tipps:

- Bei Aufenthalt im Wald oder auf Wiesen geschlossene Kleidung mit langen Ärmeln sowie lange Hosen tragen und die Socken über die Hosen ziehen, damit Zecken erst gar nicht den Zugang zur Haut finden
- Vermeiden Sie hohes Gras – dort sowie im Unterholz halten sich Zecken bevorzugt auf
- Insektenabweisende Mittel können zumindest eine Weile helfen, sie bieten jedoch keinesfalls einen sicheren Schutz vor Zecken
- Tragen Sie helle Kleidung, denn auf dieser lassen sich Zecken besser erkennen und noch vor einem Stich entfernen
- Wenn Sie in Risikogebieten unterwegs waren, sollten Sie Ihren ganzen Körper gründlich nach Zecken absuchen, insbesondere an den Armen, in den Kniekehlen, am Hals und Kopf sowie im Schritt

Frühzeitige Antibiotikatherapie bei Zeckenstich wichtig

Zur möglichen Gefährdung der Schwangerschaft durch eine Borrelienerkrankung liegen bisher nur wenige Daten vor, sodass eine Risikoeinschätzung schwer abzuleiten ist. Obwohl die anfänglichen Fallberichte über mögliche Fehlbildungen alarmierend waren, führten neuere Daten zu einer gewissen Beruhigung. Die Erkenntnisse aus Studien deuten darauf hin, dass eine mütterliche Infektion mit Borreliose für den Fetus eher selten ernsthafte Konsequenzen nach sich zieht. Insgesamt wird das Risiko einer intrauterinen Übertragung von der Mutter auf das ungeborene Kind als eher unwahrscheinlich eingeschätzt – insbesondere wenn eine frühzeitige Behandlung mit Antibiotika erfolgt.

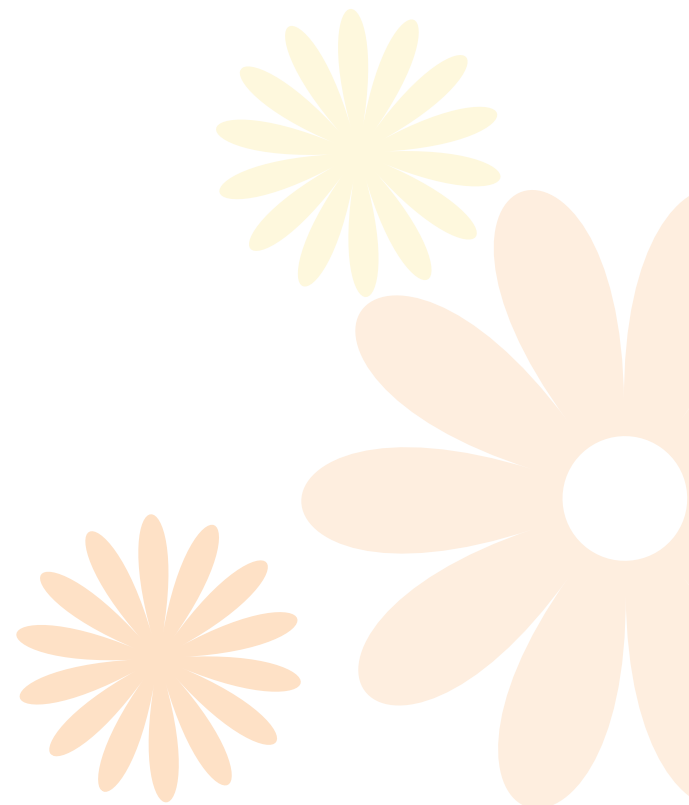
Bei einer Seropositivität der Schwangeren konnte kein erhöhtes Risiko von angeborenen Fehlbildungen, niedrigem Geburtsgewicht oder dem Tod des ungeborenen Kindes festgestellt werden. In jedem Fall ist bei einer Infektion in der Schwangerschaft eine frühzeitige Therapie von großer Bedeutung.

Wie das Robert Koch-Institut ausführt, erscheint eine Übertragung einer FSME-Infektion von einer infizierten Schwangeren auf ihr ungeborenes Kind möglich, wobei derartige Fälle noch nicht beschrieben wurden. Zudem ist unklar, ob und welche Folgen eine Übertragung für das ungeborene Kind hätte. Frauen, die in einem FSME-Risikogebiet leben oder sich dort aufhalten, wird auf jeden Fall empfohlen, bereits vor der Schwangerschaft einen Impfschutz aufzubauen. So lässt sich die theoretisch mögliche Übertragung des Erregers während der Schwangerschaft und später über die Muttermilch verhindern. Ist die Mutter geimpft, werden die FSME-Antikörper auf den Fetus übertragen, sodass nach der Geburt vorübergehend ein Nestschutz bestehen dürfte.

Sollten Sie während der Schwangerschaft von einer Zecke gestochen werden, gilt natürlich: Nicht beunruhigen lassen, aber ärztlichen Rat einholen.

Autoren: Stefan Fischer, Katarzyna Zajchowska

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





Die Blutsauger sind los! Mückenmittel in der Schwangerschaft

Wir lieben den Sommer, doch die warme Jahreszeit ist auch die Saison der kleinen blutsaugenden Plagegeister. Dies merkt man vor allem bei abendlichen Aufenthalten im Freien, wenn ein immer lauter werdendes Summen den Angriff der Mücken ankündigt.

Nach einem milden Winter wird meist vor einer wahren Mückenplage gewarnt. Das Risiko, von Mücken attackiert zu werden, ist in der Nähe von Wäldern und stehenden Gewässern am höchsten, doch auch zu Hause ist man davor nicht sicher.

Welche Mittel zur Mückenabwehr gibt es?

Ein Mückenstich ist unangenehm, da er meistens von anhaltendem Juckreiz sowie einer Schwellung der betroffenen Hautstelle begleitet wird. Für Schwangere entsteht in diesem Zusammenhang jedoch eine zusätzliche Belastung durch die Unsicherheit, welche Mittel nun für das Ungeborene unbedenklich sind und während der Schwangerschaft sicher eingesetzt werden dürfen.

Zur Vorbeugung von Mückenstichen werden die sogenannten Repellentien eingesetzt. Diese verdampfen zumeist schon bei Raumtemperatur und führen zu unangenehmen Reizen bei Insekten, was eine Ortung des Opfers von Stichen erschwert. Es findet sich eine große Anzahl an verschiedenen Repellentien, die

für die Abwehr von Mücken und anderen Insekten verwendet werden können. Die verschiedenen Präparate enthalten u.a. zumeist die Wirkstoffe Diethyltoluamid (DEET), Icaridin, Dimethylphtalat (DMP), Ethyl-Butylacetylaminopropionat oder ätherische Öle.

Welche Mittel sind in der Schwangerschaft unbedenklich?

Für Präparate wie bspw. Autan® Active oder Autan® Family, die den Wirkstoff Icaridin (auch Bayrepel genannt) enthalten, sind keine Risiken einer Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit bekannt.

Von einer Anwendung von Diethyltoluamid (DEET), welches bspw. in Antibrumm® forte Pumpzerstäuber, Azaron® before, Exopic 8® und Pellit® enthalten ist, wird in der Schwangerschaft abgeraten, da hierfür keine Erkenntnisse von möglichen Nebenwirkungen oder Schädigungen vorliegen.

Eine Einschätzung der Embryotoxizität von Präparaten wie Antiinsect® (Mibelle) oder Deco Antimückenmilch®, die den Wirkstoff Dimethylphtalat (DMP) enthalten, ist auf Grund fehlender Studien nicht möglich. Aus diesem Grund wird von einer Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit abgeraten.

Was tun nach einem Mückenstich?

Auch wenn Schutzmaßnahmen in Form von langer Kleidung und der Anwendung von Repellentien erfolgen, lassen sich Stiche von Mücken und anderen Insekten nicht 100%ig vermeiden. Während einer Schwangerschaft spricht grundsätzlich nichts gegen eine Behandlung von Insektenstichen mit dem Wirkstoff Dimetinden, der bspw. in Fenistil enthalten ist. Es ist zu empfehlen, die Präparate nicht großflächig sondern lediglich an den betroffenen Stellen aufzutragen. Von einer Anwendung auf der Brust wird während der Stillzeit abgeraten.

Viele Wirkstoffe der in Apotheken erhältlichen antihistaminikahaltigen Gels, die gegen den Juckreiz eines Stichs helfen sollen, sind nicht für Schwangere erprobt. Eine Einschätzung der Folgen für das ungeborene Kind ist daher oftmals nicht

möglich. Um dieser Unsicherheit zu entgehen, sollten Sie im Zweifel zunächst auf Hausmittel gegen den Juckreiz und Schwellungen zurückgreifen.

Natürlich vorbeugen und behandeln

In der Schwangerschaft sollte die Anwendung von Arzneimitteln - wenn immer möglich - vermieden werden. Deshalb wollen wir Ihnen an dieser Stelle Informationen geben, wie Sie Mückenstichen mit natürlichen Mitteln vorbeugen und diese ggf. behandeln können.

Vorbeugen	Behandeln
Eukalyptusöl	Essigwasser
Kokosöl	Kalte Umschläge
Lavendelöl	Kartoffeln
Minzöl	Speisequarkpackung
Pfefferminzöl	Spitzwegerich
Zedernöl	Teebaumöl
Zimtöl	Mäßig erhitzter Löffel auf Stich
Zitronenöl	Zitronenöl, Zitronensaft
Zypressenöl	Zwiebeln

Die genannten Öle sind oft hochkonzentriert. Tragen Sie diese also nicht großflächig auf die Haut und nur an den von der Kleidung nicht geschützten Stellen auf. Manche führen auch zu allergischen Reaktionen. Falls Sie die Mittel noch nicht kennen, machen Sie zunächst einen Test, indem Sie diese auf einer kleineren Hautstelle anwenden. Alle Öle sind nur zur äußerlichen Anwendung empfohlen.

Auch kann das einfache Verreiben von Spucke zunächst den ersten Juckreiz lindern; eine Kühlung mit einem kalten Lappen kann darüber hinaus die Entstehung größerer Schwellungen verhindern.

Autor: Stefan Fischer

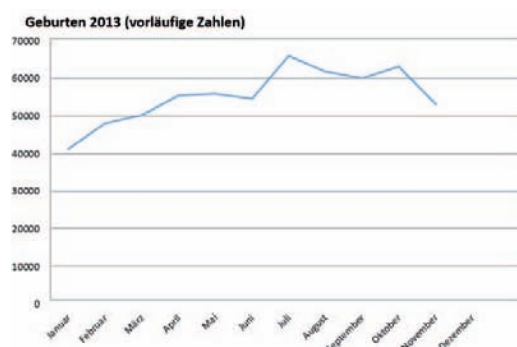
Bild-Copyright © Cayobo / flickr (CC BY-SA 2.0)



Spätschwangerschaft und Geburt im Hochsommer

Fällt bei Ihnen der errechnete Geburtstermin in die heißen Monate des Jahres? An dieser Stelle erst einmal: Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Sommerkind!

Geburtstage im Sommer feiern, mehr Zeit in der Natur verbringen, ein Tag am See mit der Familie – der Sommer und die Sonne vermitteln einfach ein gutes Gefühl und die Laune hebt sich. Doch befindet sich eine Schwangere in den letzten Wochen vor dem Geburtstermin, kann die Hitze auch eine Belastung darstellen. Dies betrifft besonders viele Frauen, da die Geburtenrate im Sommer stets am höchsten ist. In den letzten Jahren wurde regelmäßig ab Juli die Grenze von 60.000 Geburten überschritten, besonders in den vorläufigen Zahlen für 2013 wird im Juli ein Rekordwert von 65.975 erreicht. Solch hohe Werte gab es das letzte Mal vor 10 Jahren!



Es befinden sich also viele Schwangere in der gleichen Lage und müssen mit den Beschwerden, die in den letzten Wochen der Schwangerschaft vermehrt auftreten und den hohen Temperaturen gleichzeitig zurecht kommen. Jetzt kann es insbesondere zu geschwollenen Füßen und Beinen kommen, die Beweglichkeit ist stärker eingeschränkt und die Hitze kann Kreislaufprobleme verursachen. Bei stark geschwollenen Füßen in der Spätschwangerschaft stellen Sandalen und Flip-Flops im Sommer eine modische und bequeme Lösungsmöglichkeit dar.

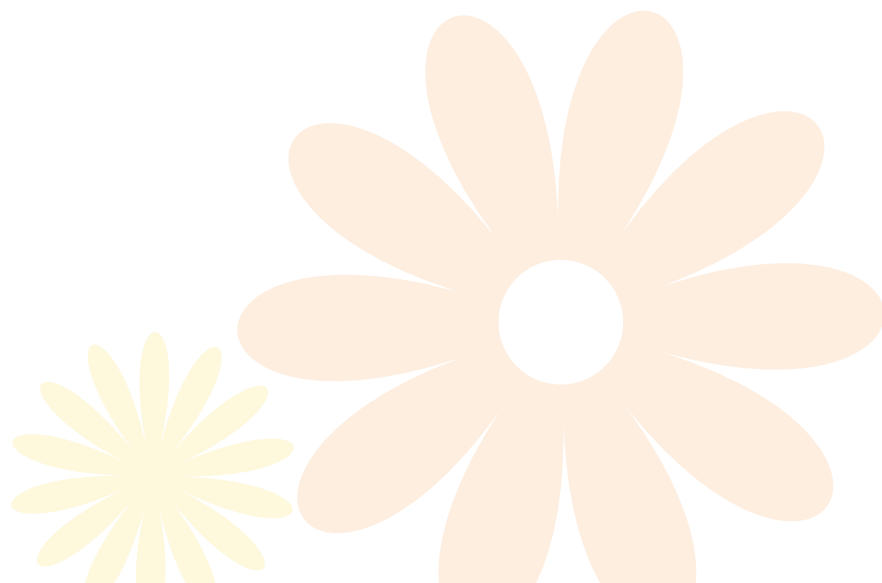
Im Sommer im Kreißaal

In Gedanken an die näher rückende Geburt können Sie auch einmal das gewählte Klinikgebäude und den Kreißaal auf Hitzetauglichkeit überprüfen. Es ist nicht von vornerein davon auszugehen, dass die Klinikräume klimatisiert oder durch andere Verfahren gekühlt sind. Natürlich bietet diese Information keine Entscheidungsgrundlage für oder gegen die gewählte Klinik, man kann sich so nur besser auf die Gegebenheiten einstellen. Übrigens hat auch die Bauweise der Klinik einen Einfluss auf die Raumtemperaturen. Ältere Gebäude haben durch Lochfassaden und hohe Raumhöhen eine bessere Speicherkapazität und heizen sich nicht so schnell auf. Bei modernen Kliniken wurde in der Bauweise oft der Wunsch nach mehr Tageslicht berücksichtigt, was im Sommer zu einer schnelleren Erwärmung führen kann. In Großstädten machen sich sommerliche Hitzestaus oft auch noch stärker bemerkbar. Für alle Räumlichkeiten gilt: Bei heißen Temperaturen die Fenster am Tage schließen und zum Lüften eher die kühlere Nacht- oder Morgenluft nutzen.

Für die Kliniktasche im Sommer empfehlen sich kleine Snacks zur Stärkung wie Traubenzucker oder Müsliriegel (ohne schmelzende Schokolade). Sollte Ihre Klinik nicht mit einer Klimaanlage ausgestattet sein, packen Sie ggf. einen kleinen Hand-Ventilator für die Tage danach mit in die Tasche. Und denken Sie auch an Erfrischungen für die Begleitung – es ist nicht selbstverständlich, dass Ihr Partner beziehungsweise Begleiter von der Klinik mit Getränken versorgt wird.

Autorin: Laura Bölter

Bild-Copyright © Felipe Fernandes / flickr (CC BY 2.0)





Willkommen Sommerkind! Was bei Neugeborenen im Hochsommer zu beachten ist

Egal zu welcher Jahreszeit ist die Ankunft des neuen Erdenbürgers für die frischgebackenen Eltern ein äußerst aufregendes Ereignis. In den Vordergrund stellt sich sofort das Wohlergehen des Babys. Jederzeit gilt es, das Neugeborene vor potentiell schädlichen äußeren Einflüssen zu schützen.

Unterwegs nach Hause

Der Weg von der Klinik nach Hause wird fast immer mit dem Auto zurückgelegt, da sich kaum Alternativen bieten. Im Sommer kann sich jedoch der Innenraum des Autos schnell stark erhitzen, beispielsweise können bei einer Außentemperatur von 30 Grad nach einer halben Stunde Parken in der Sonne bereits 46 Grad im Auto entstehen! Falls um Ihren Geburtstermin solche hohen Temperaturen herrschen, sollten Sie dies berücksichtigen. Neugeborene sollten nur für unbedingt notwendige Wege im Sommer im Auto transportiert werden und generell versteht sich: Niemals Babys und Kinder alleine im Auto lassen!

Sommerliche Erstausrüstung fürs Neugeborene

Für Neugeborene und Babys sind Bodys und Strampler aus Naturfasern am besten geeignet. Für den Sommer können Sie diese mit kurzen Ärmeln und ohne Fuß anschaffen. Aber auch bei hohen Temperaturen empfiehlt es sich, Söckchen, ein zusätzliches Shirt und eine dünne Decke dabeizuhaben. So ist man auch für gekühlte oder klimatisierte Räume gut vorbereitet und kann dem Baby schnell etwas überziehen. In der sommerlichen Erstausrüstung sollte auch ein dünnes Babymützchen nicht fehlen, da dies die Kopfhaut, Ohren und den Nacken vor der Sonne schützt. Sonnencreme ist nämlich für Neugeborene nicht geeignet! Trotz schützender Kleidung ist die direkte Sonne für Babys Tabu und Sie sollten sich mit Ihrem Kind besser im Schatten aufhalten. Zur Überprüfung der Körpertemperatur können Sie die Nackenprobe durchführen: Die Haut sollte sich dort warm, aber nicht verschwitzt und feucht anfühlen. Oft kommt es nämlich vor, dass Babys aus Vorsicht eher zu warm angezogen werden – dies sollten Sie auf jeden Fall vermeiden.

Weitere Tipps für heiße Tage

Da Neugeborene ihre Temperatur noch nicht regulieren können, neigen sie zu Auskühlungen oder Hitzestau. Bei starker Sommerhitze sollten Sie deshalb die ersten Tage mit dem Neugeborenen zu Hause bleiben und dann mit Spaziergängen am Morgen oder gegen Abend beginnen. Und auch wenn der Badesee für Erwachsene und Kinder eine willkommene Erfrischung ist – für Säuglinge ist das Wasser noch zu kalt. Bei sehr hohen Temperaturen können Sie stattdessen Ihr Baby mit einem nur leicht feuchten Lappen abkühlen. Nachts zum Schlafen reicht es oft, wenn das Baby eine Windel und einen leichten Baumwollschlafsack trägt. Ventilatoren sollte man nicht aufstellen und immer darauf achten, dass keine Zugluft entsteht.

Und auch wenn stets empfohlen wird, im Sommer viel zu trinken, reicht für vollgestillte Babys die Muttermilch aus – Sie müssen daher Ihrem Säugling keine zusätzliche Flüssigkeit in Form von Wasser oder Tee geben. Ihr Baby wird jetzt vielleicht öfters und dafür kürzer trinken wollen, da die Zusammensetzung der Vormilch besonders durstlöschend ist. Kommen Sie diesem Wunsch Ihres Babys nach und achten Sie grade in der Stillzeit darauf, selbst viel zu trinken.

Autorinnen: Laura Bölker, Katarzyna Zajchowska

Bild-Copyright © Oleg Sidorenko / flickr (CC BY 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: © Lunamarina/Depositphotos
Layout: © eisele grafik-design, München