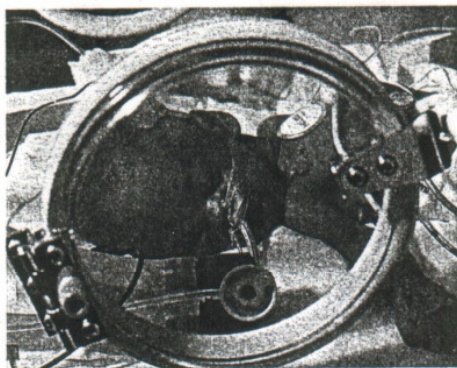


Frühchens Rettung

Viele werdende Mütter riskieren durch ungesunde Lebensweise **FRÜHGEBURTEN**. Dabei lässt sich die Gefahr leicht bannen

Dagegen waren Ärzte und Hebammen bislang machtlos: Im Land der High-Tech-Medizin konnten sie in den vergangenen zehn Jahren die Zahl der Frühgeburten nicht senken. Von rund 800 000 Kindern im Jahr werden hierzulande rund 50 000 vorzeitig oder mit Untergewicht geboren. Die Winzlinge, die ihre ersten Lebenstage an Schläuche und Kabel angeschlossen im Brutkasten verbringen, sind später überdurchschnittlich häufig körperlich und geistig behindert.

Internationale Studien belegen: Schuld an einer Frühgeburt sind oft die werdenden Mütter: Sie rauchen, ernähren sich falsch, sind zu dick oder zu dünn und bewegen sich kaum. Manche sind zu viel Stress ausgesetzt oder leiden unter unerkannten vaginalen In-



FOTOS: JO RÖTTGER/VISUM; FRITZ/ZEFA

Schwerer Start: Nur im Brutkasten können manche zu früh geborene Babys überleben

fektionen. „Wir glauben, dass die Zahl der Frühgeburten halbiert werden könnte“, sagt Wolf Kirschner, Sozialwissenschaftler und Initiator der Projektgruppe „Babycare“ aus Berlin. „Dafür müssen wir die Frauen genauer über ihre Schwangerschaft aufklären und gezielt beraten.“

Frauenärzte, Kinderärzte, Sozialmediziner und Hebammen haben nun das Buch „Babycare“ mit einem umfassenden Fragebogen zur Schwangerschaftsvorsorge entwickelt. Aus den eingesandten Antworten können jeweils Risiko-„Profile“ erarbeitet und den Müttern detaillierte Empfehlungen gegeben werden, was sie unbedingt tun oder lassen müssen.

DIE KNACKPUNKTE zeigten sich bereits nach der Auswertung der ersten 1000 Bögen. Zehn Prozent der Frauen verzichten trotz der Schwangerschaft nicht auf Zigaretten. Sie haben ein mehr als doppelt so hohes Risiko, eine Frühgeburt zu bekommen, wie Nichtraucherinnen, weil sich durch das Nikotin die Durchblutung der Plazenta verringert. Jede fünfte Schwangere klagt über Stress. Britische Studien ergaben, dass psychische Dauerbelastung der Mutter genauso schädlich fürs Baby ist wie Rauchen. Vermutlich signalisieren die Stresshormone der Gebärmutter, sich vorzeitig zusammenzuziehen.

24 Prozent der werdenden Mütter haben Über-, 32 Prozent Untergewicht, und die

Hälfte von ihnen sollte intensiver auf die Ernährung achten: Sie nehmen mit der Nahrung zu wenig Jod, Ballaststoffe, Eisen, Vitamin E und Folsäure zu sich. Folsäure ist unverzichtbar für die gesunde Entwicklung von Gehirn und Nerven eines Babys. Die ausreichende Aufnahme des Vitamins, das etwa in Orangen, Spinat und Brokkoli enthalten ist, senkt deutlich das Risiko für die Fehlbildung „Spina bifida“, den offenen Rücken.

Aber: Über 80 Prozent der jungen Frauen sind in diesem Punkt unterversorgt, und mehr als die Hälfte der befragten Schwangeren weiß nichts von einer Folsäure-Prophylaxe. Im Idealfall sollten Frauen mit Kinderwunsch schon vor der Zeugung des Babys 600 Mikrogramm pro Tag aufnehmen, weil die Entwicklung des so genannten Neuralrohrs, Vorstufe des zentralen Nervensystems, bereits in den ersten Wochen der Schwangerschaft abgeschlossen ist. „Da die meisten Krankenkassen die Kosten für Folsäure-Tabletten nicht übernehmen, denken viele Patientinnen: ‚Dann kann das ja gar nicht so wichtig sein.‘ Ein fatales Irrtum“, sagt Professor Klaus Friese, Direktor der Frauenuniversitätsklinik Rostock.

Mit einer einfachen Prüfung können Schwangere auch einer bakteriellen Scheideninfektion vorbeugen, sagt Professor Erich Saling, Leiter des Instituts für Perinatale Medizin in Berlin-Neukölln. Er empfiehlt den Frauen einen pH-Selbsttest: Mit einem Indikatorstreifen oder einem speziellen Messhandschuh aus der Apotheke sollten sie zweimal in der Woche den Säuregrad in der Scheide bestimmen. Ein steigender pH-Wert kann das Signal für eine unbemerkte Infektion sein, die zum Schutz des Babys schnell behandelt werden muss.

Unter Punkt 105 des Babycare-Erhebungsbogens können die Schwangeren selber Fragen stellen, die ganz individuelle Probleme betreffen. Etwa: „Sind viele Vitaminbrausetabletten schädlich?“ oder: „Darf ich während der Schwangerschaft ins Sonnenstudio gehen?“

Jede Frau bekommt einen Antwortbrief mit den neuesten Forschungsergebnissen – sehr persönlich und nicht in Medizinerdeutsch, sondern verständlich formuliert. ★

ANIKA GEISLER

@ INFORMATIONEN IM INTERNET
www.baby-care.de Was schwangere Frauen alles wissen sollten

Zum Kinder-glück gehört auch die Sorge um die eigene Gesundheit