

Highlights vom Fortbildungskongress 2018 der Frauenärztlichen Bundesakademie

Sperrfrist Donnerstag, 01.03.2018, 16.00

Gesundes Baby – warum das lange vor der Schwangerschaft beginnt

Dr. med. Marianne Röbl-Mathieu, München

Alles für die Gesundheit des Babys tun – das können Frauen am besten, wenn sie alles für ihre eigene Gesundheit tun. „Die Grundlagen für eine unkomplizierte Schwangerschaft werden schon Jahre vor dem entscheidenden Eisprung geschaffen“, betonte Dr. med. Marianne Röbl-Mathieu, Expertin für Preconception Counseling, auf dem Frauenärztlichen Bundeskongress FOKO 2018. Normalgewicht, kein erhöhter Blutdruck, kein Alkohol bereits ab dem Beginn der Schwangerschaft und Verzicht auf Nikotin schon deutlich vorher, ebenso wie täglich Obst und Gemüse schon im Vorfeld – eine Studie mit fast 6000 Schwangeren hat gezeigt, dass diese Kombination am besten geeignet ist, um ohne Probleme durch die Schwangerschaft zu kommen .

Die meisten Menschen wünschen sich eigene Kinder, verschieben diesen Plan aber immer häufiger auf einen ungewissen Zeitpunkt in der Zukunft. Idealerweise sollte eine Frau aber nicht erst dann versuchen, die oben genannten Faktoren umzusetzen, wenn die konkrete Familienplanung beginnt, sondern sich insgesamt einen gesunden Lebensstil angewöhnen. „Am einfachsten ist es, mit den Empfehlungen für Obst und Gemüse anzufangen“, so die Frauenärztin, „weil es sich hier nicht um einen Verzicht handelt. Trotzdem gibt es viele Frauen, die sich erst daran gewöhnen müssen, regelmäßig täglich Gemüse und Obst zu essen.“

Weniger Komplikationen mit Normalgewicht

Ein langfristigeres und anstrengenderes Projekt ist es dagegen, ein bestehendes Übergewicht zu beseitigen. „Frauen mit Übergewicht haben deutlich erhöhte Risiken für viele Schwangerschafts-Komplikationen, aber die SCOPE-Studie¹ hat gezeigt, dass man das auch umgekehrt sehen kann: Frauen mit einem normalen Gewicht haben viel weniger Probleme in der Schwangerschaft, seltener Bluthochdruck und Schwangerschaftsdiabetes, auch seltener eine Frühgeburt, und sie brauchen deutlich seltener einen Kaiserschnitt. Außerdem haben auch ihre Kinder bessere Voraussetzungen, um selbst schlank zu bleiben.“ Deshalb sollten alle Frauen im fortgeschrittenen Alter engagiert auf eine gesunde Ernährung achten und viel Bewegung und Sport in ihren Alltag einbauen: „Wenn erst einmal das Übergewicht da ist, dann wird es für die Frau viel schwieriger, davon wieder wegzukommen und von den Gewohnheiten, die sich im Lauf der Zeit eingeschllichen haben. Viel einf-



Fortbildungskongress 2018
der Frauenärztlichen BundesAkademie
01. bis 03. März 2018
CCD. Stadthalle Congress Center
Düsseldorf

Kongresspräsident:
Dr. med. Christian Albring

Pressekonferenz:
CCD. Stadthalle, Raum 12
Do., 01. März 2018
15.00 bis 16.30

Pressestelle:
CCD. Stadthalle, Raum 10
Öffnungszeiten der Pressestelle:
Do., 01. März 2017, 9.00 bis 16.00
Fr., 02. März 2017, 9.00 bis 16.00

Pressekontakt:
Dr. med. Susanna Kramarz
Pressereferentin des Berufsverbandes der Frauenärzte (BVF) e.V.
Stuhmeyer Allee 8b
14055 Berlin
Tel: 030 – 308 14 926
Fax: 030 – 818 78 618
E-Mail: kramarz@medien.bvf.de

¹ Chappell LC, Seed PT, Myers J, Taylor RS, Kenny LC, Dekker GA, Walker JJ, McCowan LM, North RA, Poston L. Exploration and confirmation of factors associated with uncomplicated pregnancy in nulliparous women: prospective cohort study. Br J Sports Med. 2015 Jan;49(2):136. doi: 10.1136/bjsports-2014-f6398rep.

cher ist es, wenn die junge Frau schlank und sportlich bleibt und mit diesen gesundheitsfördernden und schützenden Gewohnheiten in ihre Schwangerschaft geht.“

Gesundheits-Checkup in der Gyn-Praxis

„In meiner eigenen Praxis sehe ich immer wieder, wie wichtig meine Beratung und mein Impuls als Frauenärztin sein können. Auch andere Fachkolleginnen und –kollegen, die sich in der präkonzeptionellen Beratung engagieren, berichten, dass ein solches Angebot, das über den gesetzlich vorgesehenen Standard unserer normalen frauenärztlichen Betreuung weit hinaus geht, oftmals den entscheidenden Anstoß gibt, um die Lebensweise umzustellen. Wir legen damit schon lange vor der Schwangerschaft den Grundstein, damit die nächste Generation gesund in ihr Leben startet. Eigentlich sollte ein solcher Checkup einschließlich Beratung für alle Frauen zwischen 20 und 30 Jahren und eventuell auch nochmal später in das Angebot jeder Krankenkasse gehören.“

Auch bei einigen Nahrungsbestandteilen kann eine Frau, die sich überlegt, Kinder zu bekommen, schon lange vor der Schwangerschaft die richtigen Weichen stellen. So sollte ausreichend Jodid in der Nahrung vorhanden sein, am einfachsten durch jodiertes Speisesalz. Denn der in Deutschland häufige Jodmangel kann bereits die frühe Entwicklung des Embryos ganz erheblich stören und Fehlgeburten herbeiführen. Auch für genug Folsäure sollte nicht erst in der Schwangerschaft gesorgt werden. Schon bei Kinderwunsch oder sogar bei nicht ganz konsequenter Verhütung sollte die – mögliche – Schwangerschaft mit der Einnahme eines Folsäure- haltigen Präparates vorbereitet werden. Denn ein Mangel an Folsäure kann schon in den frühesten Stadien der Schwangerschaft zu schweren Fehlbildungen der Wirbelsäule und des Rückenmarks führen, so dass die Kinder später ein Leben lang querschnittsgelähmt bleiben.

Giftstoffe aus Alkohol- und Nikotinkonsum sollten vom ersten Moment an von dem ungeborenen Baby ferngehalten werden. Am besten sei es, so die Frauenärztin, wenn die Frau nicht erst nach der Feststellung einer Schwangerschaft beginnt, mit den Alltagsdrogen zu kämpfen. „Es kann ein langer Weg sein, von Alkohol oder Nikotin komplett wegzukommen. Wirklich giftfrei startet das Baby nur in sein Leben, wenn die Frau bereits vor der Schwangerschaft auf Zigaretten und Alkohol komplett verzichtet. Jede einzelne Zigarette und jedes einzelne Glas Alkohol verschlechtern die Startchancen für ihr Baby. Darüber sollte sich nicht nur die Frau klar sein, sondern auch ihr Partner, Famillie, Freunde.“

Alltagsdrogen loslassen

„Wir erleben als Frauenärztinnen und –ärzte immer wieder, dass eine Frau es nicht schafft, ihre Alltagsdrogen loszulassen, obwohl sie weiß, dass sie damit ihrem Kind schaden wird. In diesen Fällen liegen häufig Probleme zugrunde, die den Griff zum Glas oder zur Zigarette als das kleinere Übel erscheinen lassen“, erläutert Röbl-Mathieu. So kann eine Depression – unentdeckt und unbehandelt – in eine derartige Abhängigkeit hineinführen: Etwa jede zehnte Frau, so wird geschätzt, leidet zumindest vorübergehend an einer depressiven Erkrankung. Bei weitem nicht alle sind als solche erkannt, und deshalb fehlt vielfach ein angemessenes Therapiekonzept. „Gerade wenn eine Frau eine Schwangerschaft plant, sollte eine Depression vorher erkannt und behandelt sein. Denn sowohl in der Schwangerschaft als auch in den ersten Monaten mit dem Baby sind die Veränderungen für die Mutter enorm,

und das stellt hohe Anforderungen an ihre seelische Stabilität. Auch hier könnte der beschriebene frauenärztliche Check-up auf die richtige Spur bringen.“

Besonders wichtig ist es, so Röbl-Mathieu, dass Frauen mit chronischen Krankheiten bei der Planung einer Schwangerschaft sorgfältig beraten werden. „Die Medizin ermöglicht es heute vielen Frauen, ein Kind zu bekommen, bei denen das früher nicht möglich gewesen wäre, zum Beispiel Frauen mit Erkrankungen von Herz, Lungen oder Nieren, mit Diabetes mellitus, Autoimmunkrankheiten oder nach einer Krebserkrankung. Je besser die Behandlung der Frau vor der Schwangerschaft eingestellt ist, umso besser sind die Chancen ihres Kindes, gesund zur Welt zu kommen.“ Es sollte auch frühzeitig geklärt sein, welche Arzneimittel während einer Schwangerschaft unbedingt weitergenommen werden sollten, damit es nicht zu einer Verschlimmerung der Grundkrankheit kommt, und welche mit Rücksicht auf die Schwangerschaft umgestellt werden sollten. Am besten bespricht die Frau ihren Kinderwunsch rechtzeitig mit ihrem Frauenarzt oder ihrer Frauenärztin und auch mit den Fachärztinnen und –ärzten, die sie wegen ihrer Grundkrankheit betreuen. Die Ärzte werden sich dann über die Fortführung oder Umstellung der bisherigen Behandlung austauschen. Röbl-Mathieu fügt hinzu: „Das gilt für Arzneimittel, die wegen einer neurologischen Erkrankung eingenommen werden, zum Beispiel wegen Epilepsie oder Multipler Sklerose, ebenso wie für Medikamente gegen hohen Blutdruck, eine Schilddrüsenüberfunktion oder wegen einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung.“

Vor gefährlichen Infektionen schützen

Gesund in die Schwangerschaft – dazu gehört auch ein möglichst vollständiger Schutz vor gefährlichen Infektionskrankheiten. In der Schwangerschaft ist eine Reihe von Immunreaktionen abgeschwächt, damit das Immunsystem der Mutter die Gewebsstrukturen des Babys nicht als fremd erkennt und abstößt. Deshalb können Schwangere schwer an Infektionskrankheiten erkranken, wodurch auch die Gesundheit des ungeborenen Kindes gefährdet wird. Außerdem steigt das Risiko für Fehl- und Frühgeburten. Auch eine Operation am Gebärmutterhals, die wegen Krebsvorstufen durchgeführt werden musste, erhöht das Risiko für eine Frühgeburt: Eine Impfung gegen HP-Viren im Teenager-Alter kann die Entstehung dieser Krebsvorstufen verhindern.

Einige Infektionskrankheiten wie Röteln oder Windpocken können das Baby direkt schädigen und zu angeborenen Fehlbildungen führen. Die Impfungen gegen Masern, Röteln und Windpocken enthalten allerdings abgeschwächte Lebendviren und dürfen während der Schwangerschaft nicht verabreicht werden. „Deshalb sollte es für jede Frau selbstverständlich sein, dass ihr Impfpass komplett ausgefüllt ist, dass weder Hepatitis- noch Keuchhusten-Impfung fehlen – nicht erst bei konkretem Kinderwunsch, denn viele Schwangerschaften sind letztendlich doch nicht zu dem Zeitpunkt geplant, an dem sie eintreten“, so die Frauenärztin. „Zum Herbst empfiehlt sich dann auch noch die aktuelle Influenza-Impfung. Wir sehen immer wieder Schwangere mit schwersten Krankheitsverläufen. Die Grippe-Impfung hilft, das zu verhindern.“ erden.