

Presseinformation

Mai 2021

Philips Avent Hebammentalk – Fragen und Antworten rund um die Schwangerschaft

Zürich – Zehn Monate geballtes Abenteuer – für Frauen ist die Schwangerschaft mit Hoch- und Tiefphasen verbunden. Denn mit dem Bauch wächst oft auch die Zahl der Fragen. Was tun, wenn die „Morgenübelkeit“ anhält? Darf die werdende Mama jetzt für Zwei essen? Und ist in der Schwangerschaft noch Zweisamkeit mit der Partnerin oder dem Partner möglich? [Philips](#) Hebamme [Maike Wentz](#) steht auch in dieser Folge des Hebammentalks mit ihrem Expertenwissen zur Seite.

In den Philips Avent Hebammentalks werden aktuelle Fragen rund um Wochenbett, Baby und Muttersein beantwortet – online, per Mail und auf dem [Philips Avent Instagram Kanal](#).

1. Was hilft gegen die altbekannte „Morgenübelkeit“?

In der Frühschwangerschaft (1. Trimester) ist die unangenehme Übelkeit ein sehr häufiges Leiden, welches zwischen 50 bis 75 Prozent aller Schwangeren beklagen. Prinzipiell ist es eine gute Reaktion des Körpers, da das Immunsystem der Mutter sich mit dem Organismus des Kindes auseinandersetzt. Bedenklich wird es, wenn regelmässiges und häufiges Übergeben von mehr als fünf Mal täglich hinzukommt. In diesen Fällen sollte umgehend die betreuende Gynäkologin oder der Gynäkologe aufgesucht werden. Hilfreich können neben Entspannung, sowie ausreichend Wasser und magenberuhigenden Tees, auch kleine, fettarme, nicht stark gewürzte Mahlzeiten alle zwei bis drei Stunden sein. Doch Achtung: Nicht alle Kräuter und Gewürze sind hilfreich. Ingwer beispielsweise, der zwar gut gegen Übelkeit hilft, sollte nur in Massen konsumiert werden, da er in grösseren Mengen wehenfördernd sein kann. Akupressur und Akupunktur können ebenfalls Linderung verschaffen.

2. Ernährung hoch zwei: Worauf sollten Schwangere achten? Und gilt es jetzt für Zwei zu essen?

Leider ist es ein Mythos, dass in der Schwangerschaft unbesorgt für Zwei gegessen werden darf. Der zusätzliche Energiebedarf liegt laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) gerade mal bei 250 Kalorien pro Tag, das entspricht in etwa einer belegten Scheibe Brot.

Jetzt ist eine abwechslungsreiche, ausgewogene und frische Ernährung mit einem hohen Nährwert – für Mutter und Kind – ungemein wichtig. So bleibt auch die Gewichtszunahme überschaubar. Es ist wichtig, auf sein „Bauchgefühl“ zu hören, der Körper verlangt, was er für die Entwicklung des Kindes benötigt, sei es zarter Fisch, einen Teller frischen Brokkoli oder ein saftiges Steak.



Nahrungsergänzungsmittel, wie Jod und Folsäure, sollten nur in Rücksprache mit Ärztin oder Arzt eingenommen werden. Sie können mit einer Blutuntersuchung prüfen, ob eine Einnahme überhaupt notwendig und ratsam ist. Verzicht ist bei rohen tierischen Produkten, Alkohol, Energiedrinks, chininhaltigen Getränken wie Tonic Water und Zigaretten geboten. Diese können bekanntermassen Krankheiten übertragen bzw. die Entwicklung des Kindes massgeblich schädigen. Koffein ist jedoch kein „No-Go“ – nur mehr als zwei Tassen von Kaffee, Schwarz- und Grüntee oder Cola sollten es nicht sein.

3. Darf in der Schwangerschaft Sport getrieben werden?

Sich in der Schwangerschaft zu bewegen hat viele Vorteile: Man kann wertvolle Energie tanken, Stress abbauen und das Risiko für Schwangerschaftsdiabetes wird verringert. Trotzdem sollte immer auf den sich ändernden Körperschwerpunkt geachtet werden. Zusätzlich besteht eine höhere Verletzungsgefahr, weil sich die Bänder und Sehnen aufgrund der Hormonwirkung lockern. Empfehlenswert sind daher Radfahren, Walken, Yoga, Schwimmen, Tanzen und Pilates – so lässt es sich besonders schonend trainieren. Regelmässiger Sport fördert ausserdem auch nach der Entbindung die Regeneration. Vorsicht ist bei Kampfsport und anderen Kontaktsportarten aufgrund des erhöhten Verletzungsrisikos geboten. Zudem sollte möglichst eine Pulsuhr getragen werden, um die Herzfrequenz zu überwachen, da anaerobes Training, wie beispielsweise HIIT, unter Umständen zu einer Sauerstoffunterversorgung des Kindes führen kann.

4. Bauch und Brüste werden grösser: Kann ich Dehnungsstreifen vermeiden?

In der Schwangerschaft vollbringt der Körper Höchstleistungen. Für 75 Prozent der Schwangeren endet sie mit dem ungeliebten Nebeneffekt der Dehnungsstreifen an Bauch, Beinen und Po. Die Haut muss sich an diesen Stellen in kurzer Zeit sehr stark dehnen, dabei kann es passieren, dass die Unterhaut des Bindegewebes aufreisst. Dies ist grösstenteils genetisch bedingt und hängt von der Elastizität des Bindegewebes ab – aber auch Faktoren wie eine schnelle Gewichtszunahme oder eine Mehrlingsschwangerschaft können die Entstehung von Dehnungsstreifen begünstigen. Hilfreich können regelmässige, leichte Massagen, auch mit Massagehandschuh, an Bauch, Brust und Oberschenkeln sein, welche die Durchblutung anregen und das Gewebe elastisch halten. Gesunde Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Bewegung können ebenfalls eine gute Vorbeugung sein. Schämen sollte sich jedoch keine Mutter für ihre „Tigerstreifen“ – schliesslich erinnern sie an eine grossartige, körperliche Leistung.

5. Zeit zu Zweit: Muss auf Sex in der Schwangerschaft verzichtet werden?

Grundsätzlich heisst es – es ist alles erlaubt, was gefällt. Während im ersten Trimester die Lust jedoch häufig eingedämmt ist: „Hallo Morgenübelkeit!“, ist Sex bis zum Ende der Schwangerschaft erlaubt. Wehenfördernd ist Sex nämlich nur, wenn die Gebärmutter ohnehin geburtsbereit ist. Auf Oralsex muss nur verzichtet werden, wenn die Partnerin oder der Partner aktiven Lippenherpes hat, da sich

dies als Genitalherpes niederschlagen kann. Vorsicht ist geboten, wenn bereits mehrere Fehlgeburten erlitten wurden, der Muttermund schon sehr früh geöffnet ist oder Blutungen auftreten. Im Zweifel sollte auch hier mit der behandelnden Ärztin oder dem Arzt Rücksprache gehalten werden.

Weitere Informationen für Medien:

Philips GmbH Market DACH
Svenja Eggert
PR & Influencer Manager Personal Health
Telefon: +49 (0)151 11145373
E-Mail: svenja.eggert@philips.com

Über Royal Philips

Royal Philips (NYSE: PHG, AEX: PHIA) ist ein führender Anbieter im Bereich der Gesundheitstechnologie. Ziel des Unternehmens mit Hauptsitz in den Niederlanden ist es, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen zu verbessern und sie mit entsprechenden Produkten und Lösungen in allen Phasen des Health Continuums zu begleiten: während des gesunden Lebens, aber auch in der Prävention, Diagnostik, Therapie sowie der häuslichen Pflege. Die Entwicklungsgrundlagen dieser integrierten Lösungen sind fortschrittliche Technologien sowie ein tiefgreifendes Verständnis für die Bedürfnisse von medizinischem Fachpersonal, Konsumentinnen und Konsumenten. Das Unternehmen ist führend in diagnostischer Bildgebung, bildgestützter Therapie, Patientenmonitoring und Gesundheits-IT sowie bei Gesundheitsprodukten für Verbraucherinnen und Verbraucher und in der häuslichen Pflege. Philips beschäftigt etwa 77.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte 2020 einen Umsatz von 17,3 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: www.philips.ch/a-w/about/news/home

Nachhaltigkeit bei Royal Philips

Royal Philips agiert in allen Geschäftsprozessen CO₂-neutral und bezieht Elektrizität zu 100 Prozent aus erneuerbaren Quellen. Im Jahr 2020 erzielte das Unternehmen mehr als 70 Prozent seines Umsatzes mit nachhaltigen Produkten und Dienstleistungen und recycelte mehr als 90 Prozent seiner Betriebsabfälle. Philips liegt auf den vorderen Plätzen des Dow Jones Sustainability Indexes, steht seit acht Jahren auf der CDP Climate Change A-Liste und belegte im Jahr 2020 den zweiten Platz auf der Liste der 100 am nachhaltigsten geführten Unternehmen der Welt des Wall Street Journal. Philips setzt sich für die Reduktion des ökologischen Fußabdrucks über die gesamte Wertschöpfungskette ein und hat sich bis 2025 noch ambitioniertere Ziele gesetzt: Das Unternehmen verpflichtet sich zu 100 Prozent EcoDesign, erhöhter Energieeffizienz, verstärkter Nutzung von erneuerbaren Energien und Lösungsansätzen für die Kreislaufwirtschaft und leistet damit einen Beitrag zum Pariser Klimaabkommen, die Erderwärmung auf 1,5 Grad Celsius zu begrenzen. Bis 2025 wird Philips 75 Prozent seines Gesamtenergieverbrauchs, einschließlich Kraftstoff, aus erneuerbaren Quellen beziehen. Mehr Informationen im Internet: www.philips.ch/nachhaltigkeit