

PREPARING FOR Pregnancy

Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit im Leben der Frau.

REDAKTION: Christine Dominkus
FOTO: Shutterstock

Die Vorfreude ist am schönsten. Ein bisschen Vorbereitung gehört auch dazu. Der richtige Lebensstil ist entscheidend für den sorglosen Verlauf von Schwangerschaft und Geburt. Sich wohlfühlen ist wichtig, denn auch die Psyche ist ein wichtiger Parameter in Sachen Kinder-

glück. Damit es regelmäßig zum Eisprung kommt, ist ein funktionierendes und richtiges Zusammenspiel von mehreren Hormonen wichtig. Einen Hormoncheck veranlasst der Gynäkologe. Nach einem Jahr erfolglosen Schwangerschaftseintritts sollte auch der Partner seine Samenqualität untersuchen lassen.

Fit fürs Wunschkind. Der Lifestyle spielt eine bedeutende Rolle, wenn es um den Kinderwunsch geht. Einfache Maßnahmen im Alltag können die Chancen erhöhen, schwanger zu werden – eine ausgewogene, gesunde Ernährung zum Beispiel. Damit der Körper gute Eizellen oder qualitativ hochwertige Spermien

produzieren kann, braucht er geeignete Rohstoffe über die Nahrung. Kinderwunschzentren raten Paaren, mindestens vier Monate vor der geplanten Schwangerschaft ihre Ernährung umzustellen. Auf der anderen Seite sind Gifte in Form von Alkohol, Drogen oder Nikotin schädlich für die Fruchtbarkeit. So hat Alkohol einen negativen Einfluss auf die Fertilität beider Geschlechter. Die Zeit bis zum Eintreten einer Schwangerschaft wird deutlich verlängert und das Risiko einer Fehlgeburt steigt an. Bei Männern kann Alkoholkonsum die Qualität und Anzahl der Spermien merklich reduzieren. Das wirkt sich bereits bei einem Konsum von einem oder mehr alkoholischen Getränken pro Tag aus. Ähnlich ungünstig ist Rauchen: Die Schwangerschaftsrate von Raucherinnen ist um 50 % reduziert und die Chance auf eine Fehlgeburt verdoppelt. Raucherinnen besitzen eine erhöhte Rate an Eileiterschwangerschaften und die Erfolgsrate sinkt bei rauchenden IVF-Patientinnen um bis zu 25 %. Beim Mann schädigt Rauchen die Spermien, reduziert die Samenqualität um etwa 20 % und schädigt die Erbinformation.

Sport in Maßen. Sport und körperliche Bewegung wirken sich positiv auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden aus. Studien belegen, dass Frauen, die moderat trainieren, ein verbessertes Hormonprofil aufweisen. Übergewichtige Frauen und Couchpotatoes hatten dabei weitaus schlechtere Ergebnisse. Ebenso profitieren Männer von körperlichem Training, wobei extreme sportliche Aktivitäten wie Spinning für die Spermienproduktion nicht förderlich sind. Ganz allgemein wird von Aktivitäten, die Wärme, Reibung und Druck im männlichen Genitalbereich erzeugen, abgeraten.

Über- und Untergewicht. Im Fall von Übergewicht: Wer es schafft, sein Gewicht um ca. 10 % zu reduzieren, erhöht die Wahrscheinlichkeit, auf

natürlichem Weg schwanger zu werden. Eine Gewichtsreduktion kann also ähnlich wirksam wie eine medikamentöse Behandlung sein. Von führenden Reproduktionsmedizinern wird empfohlen, bereits vor der geplanten Kinderwunschbehandlung einen BMI von mindestens unter 35 zu erzielen. Im Gegensatz dazu führt ein zu niedriges Körpergewicht oft zu Störungen des monatlichen Zyklus, wodurch eine natürliche Befruchtung erschwert wird.

Ernährung der Frau. Die Zufuhr von Vitaminen (C, E, A, B) und Mikronährstoffen (Eisen, Magnesium, Kalzium, Selen) scheint die Schwangerschaftsrate zu steigern. Besonders empfohlen wird die Aufnahme von Folsäure bereits vor der Schwangerschaft, weil sie das Risiko für kindliche Fehlbildungen verringert. Wichtig ist die ausreichende Flüssigkeitszufuhr (Wasser, Tee) und die Aufnahme von frischem Obst und Gemüse, „gesunden Fetten“ und Vollkornprodukten. Eine ausreichende Zufuhr von Eiweißprodukten braucht der weibliche Körper für das Heranreifen der Eizellen. Achtung beim Kaffeekonsum: Beim Genuss von mehr als 1 Tasse täglich kann es schon länger dauern, bis eine Schwangerschaft eintritt.

Ernährung des Mannes. Die ausreichende Zufuhr an Folsäure scheint genetische Schäden der Spermien zu verringern. Auch die Einnahme von Vitamin C, Selen und Zink kann die Samenqualität verbessern. Ein zu hohes Maß an rotem Fleisch, Süßigkeiten und Vollmilchprodukten reduziert hingegen die Samenqualität.

Einen deutlich positiven Einfluss auf den Eintritt einer Schwangerschaft hat der Einsatz von stressreduzierenden Maßnahmen. Bei starker, belastender Stresssituation empfiehlt sich Stressreduktion durch Psychotherapie und Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga und progressiver Muskelentspannung. ●



Dr. Alena Pichler, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe vom Wunschbaby Institut Feichtinger Niederösterreich

PREPARE FOR PREGNANCY

Heutzutage wird der Entschluss zur Realisierung des eigenen Kinderwunsches nach einer Phase der Verhütung ganz bewusst getroffen. Daher kommt häufig die Frage auf, wie man sich bestmöglich auf eine eintretende Schwangerschaft vorbereiten kann. Die präkonzeptionelle Beratung sollte daher Teil der gynäkologischen Routineuntersuchung sein. Ziel ist es, gesundheitsfördernde Maßnahmen (gesunde Ernährung, Bewegung, Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln – insb. Folsäure, Gewichtsoptimierung u.a.) zu stärken und gesundheitsschädigende Lebensgewohnheiten (Nikotin, Alkohol, u.a.) einzustellen. Es lohnt sich auch ein Blick in den Impfpass um ggf. wichtige Impfungen vor einer Schwangerschaft nachzuholen um damit kongenitalen Infektionen zu vermeiden und einen Nestschutz sicherzustellen.

Bei vorbestehenden Krankheiten der werdenden Mutter ist es wichtig, die Therapie zu optimieren um negative Auswirkungen auf die Schwangerschaft sowie den Krankheitsverlauf zu minimieren. Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass die eingesetzten Medikamente in einer Schwangerschaft zugelassen und sicher sind.

All diese Maßnahmen zielen darauf ab, gut vorbereitet in eine gesunde Schwangerschaft zu gehen.

Nähere Informationen unter www.wunschbaby.at

