

## Presseinformation

Mai 2021

### **Philips Avent Hebammentalk – Fragen und Antworten rund um die Schwangerschaft**

**Hamburg** – 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 [Maïke 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 hinzukommen. 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)151 111 453 73

E-Mail: [svenja.eggert@philips.com](mailto: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 82.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in mehr als 100 Ländern und erzielte 2020 einen Umsatz von 19,5 Milliarden Euro. Mehr über Philips im Internet: [www.philips.at/a-w/about/news/home](http://www.philips.at/a-w/about/news/home)