

# OÖG-Gesundheitsquiz

## Schwangerschaftsmythen

Um eine Schwangerschaft ranken sich schon immer viele Mythen und Legenden, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Was stimmt, was ist falsch? Testen Sie Ihr Wissen zum Thema Schwangerschaft und erhalten Sie weiterführende Informationen.

### **Frage 1: Müssen Schwangere tatsächlich von der Menge her für zwei essen?**

Antwort 1: Ja, eine werdende Mutter muss mengenmäßig für zwei essen, um das Baby im Mutterleib mit zu ernähren.

Antwort 2: Ja, denn der Embryo entzieht der Mutter Nährstoffe, die sie durch den Verzehr doppelter Portionen ausgleichen muss.

**Antwort 3: Nein, eine werdende Mutter muss mengenmäßig nicht für zwei essen, sondern sollte sich lediglich gesund und ausgewogen ernähren.**

Richtige Antwort:

Eine werdende Mutter muss aufgrund des Babys im Bauch wohl für zwei Personen essen, aber keinesfalls mengenmäßig! Statt Quantität ist hingegen Qualität wichtig, sprich: eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

### **Frage 2: Stimmt es, dass man sich in der Schwangerschaft schonen sollte?**

**Antwort 1: Nein, prinzipiell nicht, denn eine Schwangerschaft ist keine Erkrankung.**

Antwort 2: Ja, unbedingt, da das Baby im Bauch Ruhe benötigt, um wachsen zu können.

Antwort 3: Nein, Schwangere, die z. B. zuvor schon sehr sportlich und aktiv waren, können ungehindert genau so weitermachen.

Richtige Antwort:

Prinzipiell müssen sich Frauen – sofern die Schwangerschaft komplikationslos verläuft – nicht sonderlich schonen, da eine Schwangerschaft keine Erkrankung ist. Verzichtet werden sollte lediglich auf Extremsportarten. Regelmäßig moderate Bewegung und Sport sind dagegen förderlich.

### **Frage 3: Woher kommen seltsame Gelüste bei Schwangeren?**

**Antwort 1: Der Körper verändert sich hormonell, was u. a. seltsame Gelüste auslösen und das Essverhalten beeinflussen kann.**

Antwort 2: Seltsame Gelüste verraten das Geschlecht des Ungeborenen:

Heißhunger auf Süßes = Mädchen, auf Saures = Junge

Antwort 3: Seltsame Gelüste entstehen, weil die Freude auf das Baby übermäßig viele Glückshormone freisetzt.

Richtige Antwort:

Der Körper der Frau passt sich bei der Schwangerschaft an die neuen Bedingungen an und die Hormone verändern sich. Dies betrifft nicht nur die Kreislaufverhältnisse, sondern z. B. auch Gerüche und Geschmäcker, wodurch das Essverhalten häufig beeinflusst wird. Seltsame Gelüste sind infolgedessen normal.

### **Frage 4: Kostet jedes Kind die Mutter einen Zahn?**

Antwort 1: Ja, durch die Schwangerschaft werden Zähne locker und fallen aus.

**Antwort 2: Nein, das ist ein Ammenmärchen**

Antwort 3: Ja, weil man in der Schwangerschaft zu viel Süßes isst, was sich auf den Zahnapparat auswirkt.

Richtige Antwort:

Es ist ein Ammenmärchen, dass jedes Kind die Mutter grundsätzlich einen Zahn kostet. Das Zahnfleisch wird durch die Hormonumstellung lediglich stärker durchblutet und damit empfindlicher und kann sich schneller entzünden. Auch sind die Zähne dadurch anfälliger für Karies. Daher ist es im Rahmen der Mutter-Kind-Pass-Untersuchung vorgesehen, in der Schwangerschaft auch eine zahnärztliche Untersuchung durchführen zu lassen.

#### **Frage 5: Ist es Schwangeren verboten, Katzen zu streicheln?**

Antwort 1: Nein, Katzen streicheln entspannt und beruhigt in der Schwangerschaft ungemein.

**Antwort 2: Das ist zum Teil richtig, denn Katzen können die für das Ungeborene gefährliche Erkrankung Toxoplasmose übertragen.**

Antwort 3: Ja, Schwangere sollten keine Katzen streicheln, da das Kind sonst eine Tierhaarallergie entwickeln kann.

Richtige Antwort:

Katzen können die gefährliche Infektionserkrankung Toxoplasmose übertragen, die zu kindlichen Schäden führen kann. Übertragen werden die Erreger vor allem durch Katzenkot, aber auch durch die Berührung mit dem Tier. Daher sollten Schwangere zumindest das Katzenklo von einer anderen Person reinigen lassen und auch sonst äußerste Hygiene einhalten bei Katzenkontakt. Wer die Erkrankung schon einmal hatte, ist immun dagegen. Die Immunität wird im Rahmen der Mutter-Kind-Pass-Untersuchung getestet.

#### **Frage 6: Sorgen viele Baby-Haare für Sodbrennen?**

Antwort 1: Ja, denn die Haare des Babys kitzeln die Speiseröhre und lösen dadurch Sodbrennen aus.

Antwort 2: Ja, denn die Haare des Babys regen die Produktion der Magensäure an.

**Antwort 3: Nein, Baby-Haare sind nicht ursächlich für Sodbrennen.**

Richtige Antwort:

Baby-Haare sind nicht ursächlich für Sodbrennen in der Schwangerschaft. Vielmehr lässt der hormonbedingt gelockerte Schließmuskel zwischen Speiseröhre und Magen die Magensäure leichter nach oben steigen. Gegen Ende der Schwangerschaft kann auch die zunehmende Größe des Babys Sodbrennen auslösen, wenn das Kind auf den Magen drückt und die Magensäure somit leichter nach oben gepresst wird.

## Kompakt-Info:

### Mythen rund um die Schwangerschaft

Welch eine Freude: Endlich kündigt sich Nachwuchs an! Ab dem Moment des positiven Schwangerschaftstests ist vieles neu, die meisten Frauen durchleben neun Monate lang ein Wechselbad der Gefühle: Die Hormone verändern sich, der Körper bekommt mehr Aufmerksamkeit als vorher, die Vorfreude auf das Baby steigt, Vorbereitungen für die Geburt werden getroffen. Parallel dazu können jedoch auch jede Menge Fragen aufkommen, kleine Unsicherheiten oder Zweifel, ob man auch alles richtig macht, um ein gesundes Kind auf die Welt bringen zu können.

Schnell sind FreundInnen, Verwandte oder KollegInnen zur Stelle, die mit ihren meist gut gemeinten Ratschlägen zusätzlich für Verwirrung sorgen können, denn noch immer kursieren zahlreiche „Mythen und Legenden“ um das Thema Schwangerschaft. Zu bedenken ist jedoch immer, dass viele der „klassischen Schwangerschaftsweisheiten“ aus einer Zeit stammen, in der der medizinische Wissensstand und auch der technische Fortschritt nicht so weit entwickelt waren wie heutzutage.

So hieß es früher etwa, dass Schwangere immer tüchtig für zwei essen müssen, damit das Kind im Bauch gut gedeihen kann. Dies ist jedoch ein Trugschluss. Vielmehr ist es wichtig, sich gesund und ausgewogen zu ernähren und auf die richtige Kohlenhydratzufuhr zu achten. Denn Achtung: Je höher der Body-Maß-Index (BMI) der Frau vor der Schwangerschaft war, desto weniger sollte sie in der Schwangerschaft an Gewicht zunehmen, damit für den Verlauf der Schwangerschaft, das Kind und die Geburt keine Nachteile entstehen.

Überholt ist ebenso die Überzeugung, dass schwangere Frauen unbedingt Vitamin- und Mineralstofftabletten nehmen müssen. Über die erwünschte Folsäureeinnahme bereits zum Zeitpunkt der Befruchtung zur Verhinderung von kindlichen Fehlbildungen hat sich ein gewisser Automatismus entwickelt, alle möglichen Vitamine und Mineralstoffe ersetzen zu müssen. Dies kostet einerseits viel Geld und ist andererseits medizinisch nicht als absolut notwendig bewiesen. Wenn die werdende Mutter auf eine ausgeglichene Ernährung mit viel

Gemüse, Obst, Vollkorn- und Milchprodukten achtet, ist der Vitamin- und Mineralstoffbedarf in der Regel gut gedeckt.

Vielerorts werden schwangere Frauen noch immer darauf hingewiesen, sich zu schonen. Hierfür gibt es jedoch keinen Grund, denn eine Schwangerschaft ist keine Erkrankung. Vielmehr sollten werdende Mütter natürlich unbedingt moderate Bewegung auf ihrer Tagesordnung stehen haben. Sportarten wie Yoga, Schwimmen, Radfahren oder sanfte Gymnastik sind sehr geeignet, den Organismus fit zu halten, unter anderem zum Beispiel Schwangerschaftsdiabetes vorzubeugen und stärken generell das Immunsystem. Zudem verbessern sich das Wohlbefinden und die Haltung und auch eine übermäßige Gewichtszunahme wird vermieden. Lediglich Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Marathonläufe oder Ballsportarten bzw. intensives Bauchmuskeltraining sollten auf die Zeit nach der Schwangerschaft verschoben werden.

Hartnäckig hält sich auch das Ammenmärchen, dass Frauen während des Stillens nicht zunehmen können. In den meisten Fällen ist es wohl so, dass stillende Mütter unglaublich viel Nahrung zu sich nehmen können, üblicherweise aber eher an Gewicht verlieren. Dies hängt damit zusammen, dass der Körper beim Stillen selbst und durch das Bilden von Muttermilch automatisch mehr Kalorien verbrennt, da beides viel Kraft und Energie kostet. Dennoch gibt es auch Frauen, die während der Stillphase an Gewicht zulegen. Ursächlich hierfür kann das nächtliche Schlafdefizit sein, solange der Nachwuchs noch nicht durchschläft. Ist die Mutter dann tagsüber müde, nimmt sie zusätzliche Kalorien – häufig in Form von Zucker – auf, um ausreichend Energie für den Tag zu haben. Um einer Gewichtszunahme vorzubeugen, sollten stillende Mütter sich daher gesund und ausgewogen ernähren.

Und wer wissen möchte, welches Geschlecht das Baby haben wird, sollte sich nicht auf den Mythos „spitzer, tiefliegender Bauch wird ein Junge und runder, breiter Bauch wird ein Mädchen“ verlassen, sondern lieber zwischen der 16. und 20. Schwangerschaftswoche einen Ultraschall zur Geschlechtsbestimmung machen lassen – am besten im 3D-Format, was meist ein besonderes Erlebnis ist und die Vorfreude ins Unermessliche steigen lässt.