

P r e s s e m i t t e i l u n g

Schwangerschaft in Corona-Zeiten: Tipps für Entspannung und Wohlbefinden

LINZ/OBERÖSTERREICH. Eine Schwangerschaft gehört zu den schönsten Zeiten im Leben einer Frau. Doch diese Phase ist in Krisenzeiten für werdende Mütter eine besondere Herausforderung, neue Ängste und Sorgen begleiten die Monate bis zur Geburt. Darum sollten sich Schwangere jetzt selbst Gutes tun, um die Zeit möglichst entspannt und sorgenfrei zu erleben. Wie das geht, verrät Dr.ⁱⁿ Barbara Schildberger, MA, Leiterin des Studiengangs Hebamme an der FH Gesundheitsberufe OÖ.

„Die Hebammen sind über Telefon oder E-Mail erreichbar und stehen mit Rat und Unterstützung zur Seite. Für dringende Notfälle ist natürlich auch die persönliche Versorgung sichergestellt“, bringt Hebamme Barbara Schildberger die derzeitige Situation auf den Punkt. Geburtsvorbereitungskurse boten Schwangeren bisher eine gute Möglichkeit, sich über Erfahrungen, Unsicherheiten oder Probleme auszutauschen. Da diese Kurse jetzt nicht stattfinden, suchen viele werdende Eltern Hilfe im Internet. Doch die Expertin warnt: „In vielen Elternforen kursieren Halbwahrheiten oder nicht medizinisch fundierte Aussagen. Daher sollte man die Informationen aus dem Internet mit großer Vorsicht behandeln und bei Fragen die betreuende Hebamme kontaktieren.“

Für Entspannung sorgen

Techniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung nach Jakobson helfen, Stress zu reduzieren. Je nach Typ ist es unterschiedlich, welche Methode am besten passt und erlernt werden kann. Die Hebamme empfiehlt auch sogenannte Traumreisen, die im Internet als Podcast oder E-Book gehört werden können: „Es gibt spezielle Geschichten für die Schwangerschaft, die mit ruhiger Musik auf eine Reise mitnehmen und an einen schönen Wohlfühlort bringen. Bei körperlicher oder psychischer Anspannung sind sie Türöffner für angenehme Entspannungsmomente. Auch die Körperwahrnehmung kann in einer ruhigen Umgebung geschult werden.“

Dabei fühlt sich die Mutter in ihren Bauch hinein und nimmt wahr, was ihr Kind gerade macht: Bewegt sich das Kind oder schläft es gerade? So werden die Sinne sensibilisiert und gleichzeitig die Bindung gestärkt.“

Fit durch die Schwangerschaft

So weit wie möglich – und im Rahmen der Ausgangsbeschränkungen erlaubt – gehört tägliche Bewegung an der frischen Luft zum Programm. Je nachdem, wie weit die Schwangerschaft bereits fortgeschritten ist, kann das Bewegungsprogramm mit leichter Gymnastik in den eigenen vier Wänden ergänzt werden. Auch Radfahren am Heimtrainer ist bis kurz vor der Geburt möglich, jedoch richten sich alle Aktivitäten nach der vorhandenen Grundkonstitution der Mutter. Dabei sollte kein Leistungsanspruch gestellt und die Tätigkeit nur in einem für jede Schwangere individuell passenden Ausmaß ausgeübt werden, sagt die Expertin.

Gesundes gegen Heißhunger

Neben Bewegung ist gesunde Ernährung während der Schwangerschaft besonders wichtig. Gedünstetes Gemüse oder Kompott sind besser verträglich als frisches Obst oder rohes Gemüse. Bei Heißhungerattacken zwischendurch kann eine leichte, nicht gebundene Gemüsesuppe Abhilfe schaffen. Gerade Suppen lassen sich gut vorkochen und sind im „Notfall“ schnell bei der Hand.

Ein Zoo aus Wollresten

Zu einer aktiven Auseinandersetzung mit der Geburt gehören auch die Einrichtung des Kinderzimmers und die Erstausrüstung. Dabei kann der Kreativität freier Lauf gelassen werden. „Wanddekoration kann auch selbst hergestellt werden, beispielsweise mit einem selbst gemalten Bild. Basteln ist generell ein sinnvoller Zeitvertreib. Aus Wolle und Wollresten können Teile wie Mützen oder Socken für das Baby gestrickt werden. Auch süße Kuscheltiere oder eine Handpuppe sind ganz einfach zu häkeln und bereiten Mutter und Kind Freude“, so Dr.ⁱⁿ Barbara Schildberger.