

Artikel „Gesundheits-Tipp“ in der Thurgauer Zeitung vom 19.11.2011

So kommen Schwangere gut durch den Winter

Der Winter steht vor der Tür. In der kalten Jahreszeit sollen sich werdende Mütter an folgende Gebote halten:

Sind Sie bereit für den Winter?

Warme, winterfeste Umstandsmode ist wichtig. Insbesondere deswegen, weil durch die Schwangerschaft das Immunsystem etwas heruntergefahren ist. Das Anschaffen einer weiten Jacke lohnt sich oft auch längerfristig. Im nächsten Jahr liegt vielleicht das Baby mit Tragtuch auf ihrem Bauch.

Wichtig ist auch winterfestes Schuhwerk, damit Sie sicher über Schnee und Eis marschieren können. Hier ist zu beachten, dass Schwangere oft mit geschwollenen Füßen kämpfen. Achten sie deshalb darauf, nicht zu enge Schuhe zu kaufen.

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Eine ausgewogene Vitamin-C-reiche Diät stärkt das Immunsystem. Die saisonale Grippeimpfung ist empfohlen. Insbesondere deshalb, weil, geimpfte Mütter auch Antikörper an ihr Baby weitergeben. Das Neugeborene ist somit durch den sogenannten Nestschutz geschützt. Hier ist unbedingt auch das Stillen empfohlen.

Als Schwangere dürfen sie auch die Sauna besuchen. Dies stärkt das Immunsystem. Hier ist es wichtig, ausreichend zu trinken und genug lange Pausen zwischen den einzelnen Saunagängen einzulegen. Auf die rasante Abkühlung in einem Kältebecken soll verzichtet werden.

Sonne tanken ist wichtig

Auch in den Wintermonaten ist es wichtig, dass Schwangere an die frische Luft und an die Sonne gehen, um Vitamin D zu tanken. Mithilfe der UV-Strahlen kann ein grosser Anteil davon im Körper selbst hergestellt werden. Dieses Vitamin ist wichtig für den Kalziumhaushalt von Körper, Gehirn und Knochen. Ein Mangel kann bei der werdenden Mutter längerfristig zu einer Osteoporose und beim Neugeborenen zu Mangelerscheinungen führen (z.B. Rachitis). Bei Ferien im Winter ist zu beachten, dass nicht rasant eine Höhe von 2000 Metern überschritten wird. Regelmässige Bewegung tut der Schwangeren gut.

Es soll aber auf Skifahren, Snowboarden und Schlitteln verzichtet werden. Unfälle können hier böse Folgen haben - bis hin zur Plazenta-Ablösung. Wandern und Joggen sind bei gesunden Schwangeren erlaubt. Von Spitzenleistungen ist aber abzusehen.

Mit Hausmittel gegen Erkältung

Altbewährte Hausmittel sind heisser Tee mit Zitrone und Honig oder heisse Milch mit Honig. Heisse Hühnerboullion ist leicht und bekömmlich und soll einen entzündungshemmenden Einfluss haben. Meersalz-Nasensprays sind bedenkenlos und lassen die Schleimhäute anschwellen. Sie helfen insbesondere bei Schnupfen. Auf Antibiotika sollte hingegen bei einer unkomplizierten Erkältung verzichtet werden. Fieber soll gesenkt werden, da in der Frühschwangerschaft möglicherweise der Embryo geschädigt werden kann. Später in der Schwangerschaft können vorzeitige Wehen ausgelöst werden. Am besten und ungefährlich während der ganzen Schwangerschaft ist hier die Einnahme von Paracetamol.

Den harmlosen Husten lindern Inhalationen, zum Beispiel mit Nasobol. Auch ätherische Öle sind wirksam. Schleimlösend sind Resyl®-Tropfen oder Acetylcystein. Bei trockenem Reizhusten sind Hustenstiller indiziert, etwa Hustentropfen Doron® von Weleda. Codeinhaltige Substanzen können auf ärztliche Verordnung hin eingenommen werden. Suchen Sie ihren Arzt bei komplizierten Verläufen auf. Bei einer Lungenentzündung ist eine Therapie mit Antibiotika indiziert.

Ziehen Sie sich warm an und machen Sie es sich gemütlich, um Kräfte zu tanken. Lassen Sie sich vom Partner verwöhnen. Wir wünschen Ihnen einen guten Winter und eine schöne Schwangerschaft.

Für die Ärztesgesellschaft Thurgau:

PD Dr. med. Mathias Fehr
Chefarzt Frauenklinik
Kantonsspital Frauenfeld