



Ein sicherer Start für die junge Familie

Von *4effect*

Erstellt am 9 Jul 2012 - 09:40

Landau, 5. Juli 2012

Die Geburt des eigenen Kindes ist der schönste Moment im Leben der jungen Eltern. Am schönsten ist es, wenn das Baby nach neun Monaten kerngesund zur Welt kommt. Leider möchte es oft schon früher heraus: Etwa sechs Prozent der Babys kommen zu früh auf die Welt. Frühgeburten haben mit vielen Herausforderungen zu kämpfen, weil sie noch nicht ganz entwickelt sind, sie sind noch nicht bereit für die raue Außenwelt. Zu früh geboren werden bedeutet: vor der 37. Schwangerschaftswoche oder mit weniger als 2.500 Gramm zur Welt zu kommen.

„Die gute Nachricht – jede Frau kann aktiv werden, um das Risiko einer Frühgeburt so gering wie möglich zu halten“, erläutert Dr. med. Bernd-Dieter Stutz. Er ist Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Vinzentius-Krankenhaus Landau, in der jährlich über 900 Kinder geboren werden. Wichtig sei, neben regelmäßigen Kontrolluntersuchungen beim Frauenarzt, auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung zu achten. Denn wenn es der Mutter körperlich gut geht, wirkt sich das auch positiv auf das ungeborene Kind aus – umgekehrt machen Stress und starke körperliche Belastungen ihm auch zu schaffen. Eine ruhige Kugel zu schieben ist während der Schwangerschaft auf jeden Fall wörtlich zu nehmen. Ein wenig Alltagsstress schadet niemandem, aber grundsätzlich sollten Schwangere darauf achten, für genügend Ausgleich und Entspannung zu sorgen.

Besonders gefährlich für das ungeborene Kind können Infektionen im Intimbereich werden. Mit fast 70 Prozent sind sie die häufigste Ursache für Frühgeburten. „Viele Frauen neigen dazu, sich zu oft zu waschen. Das kann jedoch kontraproduktiv sein, denn teilweise auch als pH-neutral deklarierte Intim-Waschlotionen sind aggressiv und stören die natürliche Schutzfunktion der Scheidenflora,“ erklärt Dr. Stutz. Einmal täglich mit warmem Wasser die äußeren Partien zu waschen reicht völlig aus – auf keinen Fall sollten Spülungen durchgeführt werden oder der Innenraum angetastet werden.

Mit speziellen Messindikatoren können Schwangere ihren pH-Wert selbst überprüfen. Er liegt im Idealfall bei 4,4 – denn in diesem Bereich können sich schädliche Mikroorganismen nicht vermehren. „Ich empfehle außerdem, während der Schwangerschaft auf eine komplette Intimirasur zu verzichten,“ so Dr. Stutz. Wichtig ist, bei Zweifeln und Ängsten nicht zu zögern, seinen Vertrauensarzt aufzusuchen. Fachkompetente Beratung hilft, Ängste abzubauen und entspannt aktiv zu werden – für die eigene Gesundheit und die Gesundheit des Kindes.

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 02:21): <http://medkom24.eu/node/16526>