



9+12 Gemeinsam gesund

*Informationsbroschüre Ernährung
und Bewegung in Schwangerschaft
und erstem Lebensjahr*

*Für Frauenärzte, Hebammen und
Kinder- und Jugendärzte*

9+12
Gemeinsam
gesund



in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

peb

plattform
ernährung und
bewegung e.v.

Grußwort



Bundesernährungsministerin
Ilse Aigner

Ob Junge oder Mädchen, für die meisten werdenden Eltern zählt nur eines: Hauptsache gesund. Dafür wird der Grundstein bereits in der Schwangerschaft gelegt. Zahlreiche wissenschaftliche Ergebnisse belegen: Eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sind nicht nur für Wohlbefinden und Gesundheit der Mutter wichtig, sondern verhelfen auch dem Kind zu einem optimalen Start ins Leben. Und das gilt nicht nur für die Zeit der Schwangerschaft. Auch in der Zeit unmittelbar danach werden für das Kind wichtige Weichen gestellt.

Frauenärztinnen und -ärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte sind in dieser Lebensphase eine wichtige Begleitung für die (werdenden) Eltern. Diese Betreuung ist im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen fest in unserem Gesundheitssystem verankert und hat sich bewährt. Doch präventive Aspekte rund um die Themen Bewegung und Ernährung finden bislang noch zu wenig Beachtung. Dabei sind sie besonders in Hinblick auf die wachsende Zahl Übergewichtiger Kinder in unserer Gesellschaft von großer Bedeutung. Diese Broschüre gibt Frauenärztinnen und -ärzten, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten Informationen speziell zu den Themen „ausgewogene Ernährung und Bewegung“ in der Schwangerschaft und im ersten Lebensjahr.

Gerade in der Zeit rund um die Geburt sind junge Eltern offen für einen gesunden Lebensstil. Einheitliche und konsistente In-

formationen sind dabei besonders wichtig. Das Projekt „9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ der Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) hat sich daher das Ziel gesetzt, Frauenärztinnen und -ärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzte bei den Themen „ausgewogene Ernährung und Bewegung“ im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen zu unterstützen. Durch eine intensivere Zusammenarbeit dieser drei Gruppen soll die Betreuungssituation für die (werdenden) Eltern von der Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres im Hinblick auf diese beiden Themen weiter verbessert werden.

Mit unserer Schirmherrschaft unterstützen wir das Projekt „9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“, weil Modellprojekte wie dieses im Landkreis Ludwigsburg nicht nur wichtig, sondern auch wegweisend für unser Gesundheitswesen sind. Es geht Hand in Hand mit dem Projekt „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“, für das wir ebenfalls die Schirmherrschaft übernommen haben. Die darin erarbeiteten Botschaften werden mit „9+12“ in der Praxis erprobt. Beide Projekte sind Maßnahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ und werden vom Bundesernährungsministerium finanziell gefördert. Wir danken allen Beteiligten, dass sie sich an diesem Projekt beteiligen und wünschen viel Erfolg!

9+12 Gemeinsam gesund

Mit dem Projekt „9+12 Gemeinsam gesund – in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr“ hat es sich die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) zum Ziel gesetzt, Familien bereits mit Feststellung der Schwangerschaft bis zum Ende des ersten Lebensjahres des Kindes, für viel Bewegung und ausgewogene Ernährung zu gewinnen. Durch einheitliche und aufeinander abgestimmte Empfehlungen wird Einfluss auf die Ernährungs- und Bewegungssituation der jungen Eltern und damit auf die frühkindliche Prägung genommen.

Die Umsetzung: 9+12 Gemeinsam gesund in Ludwigsburg

In der Modellregion Ludwigsburg werden die Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft und des ersten Lebensjahres, die bisher in erster Linie der Krankheitsfrüherkennung dienen, für präventive Beratungen zum Thema

Ernährung und Bewegung der jungen Familien genutzt. Hierfür vernetzen sich Frauenärzte*, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte, um die bestmögliche Betreuung der jungen Familien zu gewährleisten.

Die Dauer der Intervention beträgt 21 Monate pro Familie (**9 Monate in der Schwangerschaft und 12 Monate nach der Geburt**).

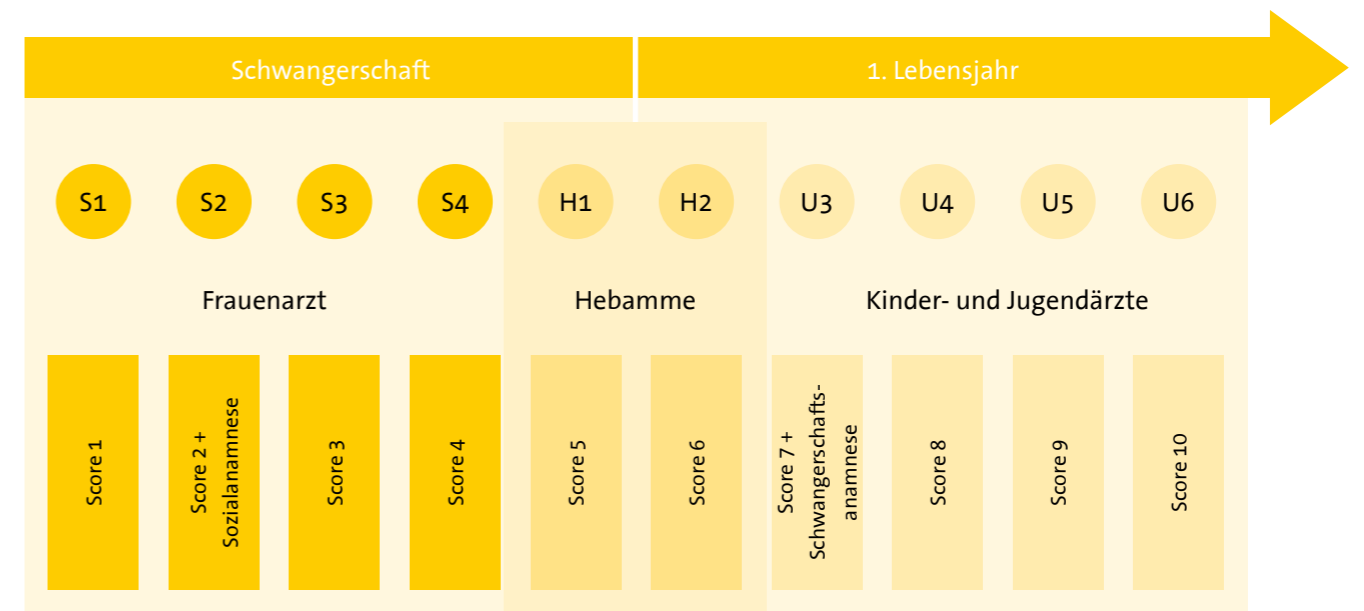
Es gibt insgesamt zehn Interventionszeitpunkte (siehe Abb.):

- › vier Vorsorgeuntersuchungen während der Schwangerschaft beim Frauenarzt
- › ein Termin bei der Hebamme während der Schwangerschaft (letztes Drittel) und ein Termin im ersten Lebenshalbjahr des Säuglings
- › vier Termine innerhalb des ersten Lebensjahres des Kindes beim Kinder- und Jugendarzt.

› „9+12 Gemeinsam gesund“ richtet sich an alle Frauen und deren Familien aus dem Kreis Ludwigsburg, bei denen zwischen dem 15.01.2012 und dem 14.01.2013 eine Schwangerschaft festgestellt wird.

Das Projekt ist für alle Frauenärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte des Landkreises Ludwigsburg ausgelegt. Alle Beteiligten werden durch passgenaue Informationen über das Projekt und die Inhalte informiert und werden mit den entsprechenden Materialien versorgt. Die Teilnahme ist sowohl für die Frauenärzte, Hebammen und Kinder- und Jugendärzte als auch für die (werdenden) Eltern kostenlos.

* Zur besseren Lesbarkeit wird wahlweise die männliche oder weibliche Form gewählt. Gemeint sind stets Ärztinnen und Ärzte sowie Hebammen und Geburtshelfer.



Die wichtigsten Projektmaterialien

Präventions-Checklisten Ernährung und Bewegung

Ärzten und Hebammen stehen zielgruppengerechte Präventions-Checklisten zur Verfügung, mit denen sie insbesondere das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der (werdenden) Eltern abfragen. Anhand der Checklisten kann jeder Arzt bzw. jede Hebamme auf einen Blick den Bedarf der Schwangeren oder jungen Eltern erkennen und sie entsprechend individuell beraten.

- › Die „Präventions-Checklisten Ernährung und Bewegung“ sind an den jeweiligen Zeitpunkt der Schwangerschaft bzw. das Alter des Kindes angepasst und stehen den Hebammen und Ärzten zum entsprechenden Interventionszeitpunkt zur Verfügung.
- › Für jeden Interventionszeitpunkt liegt eine Checkliste mit ca. 15 Fragen zu den Themen Ernährung und Bewegung vor. Für die Frauenärzte: S1–S4; für die Hebammen: H1 und H2; für die Kinder- und Jugendärzte: U3–U6.
- › Der erste Teil der jeweiligen „Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung“ wird von den (werdenden) Eltern vor dem persönlichen Gespräch bspw. im Wartezimmer ausgefüllt. Der zweite Teil umfasst vom Arzt bzw. von der Hebamme auszufüllende Parameter.
- › Die ausgefüllten Checklisten werden gesammelt und in regelmäßigen Abständen (Turnus: 14-tägig) postalisch, per Fax oder E-Mail an die Projektleitung übermittelt:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.
Inga-Marie Schulz
Wallstraße 65, 10179 Berlin
E-Mail: 9plus12@pebonline.de
Fax: 030 27 87 97 69

- › Die Checklisten werden aus Gründen des Datenschutzes anonym übermittelt. Lediglich die aufgenommene Nummer des elterlichen „Präventionspasses Ernährung und Bewegung“ ermöglicht einen zeitlichen Vergleich zwischen den einzelnen Checklisten, erlaubt aber keine Rückschlüsse auf Personen. Nur der Arzt bzw. die Hebamme kennen die dahinter stehenden Namen und Personen.

Präventionspass Ernährung und Bewegung

Entsprechend dem Mutterpass und Kinderuntersuchungsheft wurde der „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ entwickelt. Diesem Pass können die jungen Eltern selbst, aber auch der Arzt und die Hebamme, die relevanten Informationen entnehmen. Darüber hinaus können dem „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ Beratungsinhalte sowie der Grad der Umsetzung der Empfehlungen nach vorausgegangen Gesprächen entnommen werden.

- › Der „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ wird von den Frauenärzten an die Schwangeren ausgegeben und von ihnen zu allen Untersuchungszeitpunkten mitgebracht.

- › Der „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ dient als vermittelndes Medium zwischen Frauenarzt, Hebamme und Kinder- und Jugendarzt.
- › Die Ergebnisse der „Präventions-Checkliste Ernährung und Bewegung“, sowie eventuelle Handlungsempfehlungen werden vom Arzt bzw. der Hebamme in der unmittelbaren Situation des Beratungsgesprächs in den Pass eingetragen.
- › Die Checklistenresultate werden zusammengefasst in den „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ übertragen. Die Zusammenfassung basiert hierbei zusätzlich auf dem persönlichen Gespräch zwischen Arzt/Hebamme und Proband.
- › Für jeden Beratungszeitpunkt steht im „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ eine Doppelseite zur Verfügung. Diese enthält alle relevanten Informationen für die Schwangeren bzw. die jungen Eltern zu dem jeweiligen Zeitpunkt und bietet Platz für Kommentare, eventuelle Handlungsempfehlungen und die Ergebnisse, die sich aus der Checkliste ergeben.

Informationen zu Angeboten für Eltern und Kinder

Im Rahmen des Projekts wurde ein Portfolio gesundheitsförderlicher Angebote im Kreis Ludwigsburg zu den Themen Ernährung und Bewegung zusammengestellt. Insgesamt stehen hierfür drei unterschiedliche Schwerpunktblätter zur Verfügung:

› Die Informationsfilme können auf DVD direkt bei peb bestellt werden und stehen auf www.pebonline.de und dem YouTube-Kanal „9+12 Gemeinsam gesund“ zur Verfügung.

- › Angebote zur Bewegung und Ernährung zu Beginn der Schwangerschaft
- › Angebote zur Ernährung und Bewegung zum Ende der Schwangerschaft
- › Angebote zur Bewegung und Ernährung im erstem Lebensjahr

Informationsfilme

Zur inhaltlichen und visuellen Ergänzung der individuellen Gespräche stehen jeweils entsprechend der Interventionszeitpunkte Film-szenen für die jungen Eltern bereit. Damit werden die Eltern emotional angesprochen und für einen gesunden Lebensstil sensibilisiert. Zudem erhalten sie bedarfsgerechte und wissenschaftlich abgesicherte Informationen zur Ernährung und Bewegung in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr. Konkrete Handlungsempfehlungen zu den Themen Ernährung und Bewegung unterstützen die Ärzte und Hebammen bei der Informationsvermittlung und veranschaulichen die Empfehlungen der Experten.

Es stehen acht Filmszenen mit jeweils einer Länge von ca. vier Minuten zur Verfügung.

- › In jedem Film werden passgenau zur jeweiligen Situation der Schwangeren bzw. der jungen Eltern relevante Informationen zu den Themen Ernährung und Bewegung vermittelt.
- › Die Filme stehen für jeden Teilnehmer sowohl als DVD als auch auf einem eigenen YouTube-Kanal zur Verfügung.



Gesundheitsexperten

Das Projekt vernetzt die Verantwortlichen für die Gesundheit junger Familien und intensiviert den Wissenstransfer und die Zusammenarbeit untereinander. Frauenärzte, Hebammen sowie Kinder- und Jugendärzte kooperieren in diesem Projekt und bieten durch einheitliche Botschaften und konsistente Beratungen eine intensive Betreuung für Schwangere und junge Eltern.

Frauenärzte

Frauenärzte stehen als Erste im Kontakt mit den werdenden Eltern. Mit der Feststellung der Schwangerschaft erläutern die teilnehmenden Frauenärzte den potenziellen Teilnehmern die Vorzüge von „9+12 Gemeinsam gesund“ und motivieren zur Teilnahme. Auch der „Präventionspass Ernährung und Bewegung“ wird von der Frauenarztpraxis übergeben und die erste Liste mit gesundheitsförderlichen Angeboten in der Schwangerschaft kommt zum Einsatz. Insgesamt werden vier Beratungen zu den Themen Ernährung und Bewegung im Rahmen der Schwanger-

schaftsvorsorgeuntersuchungen durch die Frauenärzte durchgeführt.

Schwerpunkte:

- S1
› Motivation für Bewegung in der Schwangerschaft – auch bei bisher inaktiven Schwangeren
- › Vermeidung ungeeigneter Lebensmittel und Suchtmittel
- S2
› Motivation für hohes Maß an Alltagsbewegung
- › Vermeidung ungeeigneter Lebensmittel und Suchtmittel
- S3
› Gewichtszunahme in der Schwangerschaft, regelmäßige Mahlzeiten
- › aktiv bleiben trotz körperlicher Einschränkungen
- › Vorbereitung aufs Stillen
- S4
› Gewichtszunahme in der Schwangerschaft
- › Alltagsmobilität, Entspannung

Metabolische Programmierung

Hebammen

Hebammen haben einen sehr alltagsnahen Zugang zu den jungen Eltern. Sie betreuen die Schwangere bei der Vorbereitung auf die Geburt und werden auch nach der Geburt zum Thema Säuglingspflege, Rückbildung und Stillberatung von den Eltern befragt. Insgesamt sind zwei Interventionszeitpunkte bei den Hebammen vorgesehen, einer im Rahmen der Geburtsvorbereitung und einer während der Nachbereitung und Stillberatung.

Schwerpunkte:

- H1**
 - › Vorbereitung auf die Geburt
 - › Entspannung
 - › Vorbereitung aufs Stillen

- H2**
 - › Unterstützung beim Stillen
 - › Einbeziehung des Partners
 - › Rückbildungskurse

Kinder- und Jugendärzte

Die Kinder- und Jugendärzte betreuen die jungen Eltern und das Kind während des gesamten ersten Lebensjahres intensiv – insbesondere im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen. Diese Untersuchungen werden von der U3 bis zur U6 durch die Präventionsberatungen zu den Themen Ernährung und Bewegung im Rahmen des Projektes „9+12 Gemeinsam gesund“ unterstützt.

Schwerpunkte:

- U3**
 - › Stillen
 - › ausgewogene Ernährung der Mutter
- U4**
 - › Stillverhalten, Beikosteinführung
 - › Entwicklungsförderung
 - › Bewegungsverhalten der jungen Eltern
- U5**
 - › Beikosteinführung
 - › Entwicklungsförderung
 - › Bewegungsverhalten der jungen Eltern
- U6**
 - › Familienkost
 - › Bewegungsförderung des Kindes

Die frühe kindliche Entwicklung ist eine kritische Entwicklungsphase für den Fetus. Bereits im Mutterleib wirken metabolische Faktoren auf das Wachstum und den Organismus des Ungeborenen. Insbesondere der Einfluss der mütterlichen Ernährung sowie ihrer Hormone und Neurotransmitter prägen die Entwicklung und Gesundheit des Kindes langfristig. Für die individuelle Kindesentwicklung spielt somit **nicht nur die genetische Veranlagung** eine Rolle, sondern auch **externe Einflussfaktoren**. Dieses Phänomen wird als metabolische Programmierung oder Prägung bezeichnet.

- › Auch pränatal haben externe Faktoren einen erheblichen Einfluss auf die Entwicklung des Feten.

Geburtsgewicht im Zusammenhang mit pränataler Ernährung und Bewegung

Das Geburtsgewicht des Kindes wird unter anderem durch die Ernährung der Mutter bzw. den BMI der Mutter beeinflusst. Forschungsergebnissen zur metabolischen Programmierung zufolge zieht sowohl

ein hohes als auch ein niedriges Geburtsgewicht ein erhöhtes Risiko für zahlreiche Gesundheitsstörungen im Erwachsenenalter nach sich. Hierzu zählen z.B. Adipositas, Arteriosklerose, Hypertonie, Diabetes mellitus sowie ein gestörter Fettstoffwechsel. Körperliche Aktivität während der Schwangerschaft kann unterschiedlichen Gesundheitsrisiken wie Gestationsdiabetes der Mutter sowie Adipositas und Diabetes mellitus Typ 2 bei Mutter und Kind vorbeugen.

- › Körperliche Aktivität und Ernährungsverhalten der Mutter **vor und während** der Schwangerschaft haben bereits erheblichen Einfluss auf die Gesundheitschancen des Kindes.

Postnatale Ernährung, Stillen und Gewichtszunahme

Auch die mütterliche sowie die kindliche Ernährung nach der Geburt haben prägende Auswirkungen für die kindliche Gewichtsentwicklung. Besondere Bedeutung kommt hierbei dem Stillen zu. Studienergebnisse zeigen, dass bei Kindern, die bis zum fünften Monat voll gestillt werden, das

Übergewichtsrisiko deutlich reduziert ist. Aber auch das Teilstillen hat positive Auswirkungen auf die Gewichtsentwicklung. Die Qualität der Muttermilch ist abhängig vom Ernährungsverhalten der Mutter und hat ebenfalls Einfluss auf die Gesundheit des Kindes.

- › Stillen vermindert das Risiko für späteres Übergewicht und Adipositas.

Eine überdurchschnittlich starke bzw. zu rasche Gewichtszunahme in den ersten beiden Lebensjahren des Kindes steigert die Wahrscheinlichkeit einer späteren Adipositas und begünstigt weitere Faktoren des metabolischen Syndroms wie Diabetes, gestörten Fettstoffwechsel und Hypertonie. Die starke frühkindliche Gewichtszunahme steht neuen Erkenntnissen zufolge in direktem Zusammenhang mit der Flaschenernährung und deren vergleichsweise höherem Protein- und Fettgehalt.

Weitere Faktoren des mütterlichen Gesundheitsverhaltens

Auch andere Faktoren wie Rauchen, Luftverschmutzung oder hormonähnlich wirkende Chemikalien können als Programmierer wirken und die Gesundheit von Mutter und Kind negativ beeinflussen. Zudem ist nicht nur das erhöhte Adipositasrisiko zu berücksichtigen. Auch Hirnfunktionen, Knochen, Herz und Darm sowie das Immunsystem des Kindes können Schaden nehmen.

› *Das Gesundheitsverhalten der Mutter gilt als einer der wichtigsten Marker der prä- sowie postnatalen Entwicklung des Kindes. Angesichts der nachgewiesenen Zusammenhänge zwischen der metabolischen Prägung und der Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, sollte ein gesundheitsförderlicher Lebensstil der Schwangeren bzw. Mutter unterstützt werden.*

Mütterliche Ernährung in der Schwangerschaft und nach der Geburt

Ausgewogene Ernährung während der Schwangerschaft ist von besonderer Bedeutung, um die Entwicklung des Kindes im Uterus und darüber hinaus bestmöglich zu unterstützen. Die Ernährung in der Schwangerschaft sollte sich grundsätzlich an den auch sonst gültigen Empfehlungen orientieren. Es gibt jedoch einige Besonderheiten zu beachten:

Schwangerschaft

- › Der Mehrbedarf an Kalorien steigt nur gering an, in den letzten Monaten der Schwangerschaft lediglich um 10 Prozent (ca. ein belegtes Brot mit Käse). Der Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen/Spurenelementen steigt jedoch stärker an. Deswegen sollte besonders auf die Qualität und Zusammenstellung der Ernährung geachtet werden.
- › Auf Nikotin und Alkohol ist gänzlich zu verzichten. Koffeinhaltiger Kaffee sollte nur in Maßen (nicht mehr als drei Tassen täglich) genossen werden. Vom Konsum koffeinhaltiger Energydrinks ist abzuraten.
- › Auf den ausreichenden Verzehr von gewaschenem Obst und Gemüse sollte besonders geachtet werden. Auch Vollkornprodukte, fettarme Milch (-produkte) und Meeresfisch werden empfohlen.
- › Tierische Produkte sollten nicht in roher oder nicht ausreichend erhitzter Form zu sich genommen werden. Dazu zählen auch Rohwurst (wie z.B. Salami), roher Fisch, Rohmilch sowie rohe Eier

und daraus hergestellte, nicht ausreichend erhitzte Speisen. Auch Weichkäse und Räucherfisch sollten gemieden werden.

- › Folsäure-/Folatsupplemente (mind. 400 µg/Tag) sowie Jodidsupplemente (100-150 µg/Tag) sollten zusätzlich zu einer jod- (z.B. jodiertes Speisesalz und Meeresfisch) und folatreichen (z.B. Vollkornprodukte, Brokkoli) Ernährung eingenommen werden. Die ergänzende Zufuhr von Eisen sollte individuell medizinisch abgeklärt werden.
- › Eine vegetarische Ernährung ist unter besonderer Beachtung von Eisen- und Omega-3-Fettsäuren-Zufuhr möglich. Von einer veganen Ernährung während der Schwangerschaft ist abzuraten.
- › Auf regelmäßige Mahlzeiten mit ausreichend Ruhe und Zeit sollte während der gesamten Schwangerschaft und auch darüber hinaus geachtet werden.

Stillzeit

- › Die Ernährung sollte ausgewogen sein und den allgemeinen Empfehlungen einer gesunden Ernährung entsprechen. Abnehmkuren und Diäten sind in der gesamten Stillzeit zu vermeiden.
- › Der Verzicht auf gewisse Lebensmittel kann pauschal nicht empfohlen werden.
- › Im 1. Lebensjahr sollten Säuglinge gestillt werden, mindestens bis zum Beginn des 5. Monats ausschließlich. Danach kommt langsam die Beikost in Form von Brei zum Stillen hinzu.

Kindliche Ernährung im ersten Lebensjahr

- › Frühestens zu Beginn des fünften, jedoch spätestens ab dem siebten Lebensmonat sollte Beikost eingeführt werden. Zu Beginn ist ein Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei zum Mittag geeignet. Frühestens ab dem sechsten Monat kann das Kind anstatt einer Milchmahlzeit abends Milch-Getreide-Brei und zwischen dem siebten und neunten Monat nachmittags Getreide-Obst-Brei essen.
- › Ab dem dritten Brei muss auf eine zusätzliche Flüssigkeitszufuhr (Wasser oder ungesüßte Kräuter-/Früchtetees) geachtet werden.
- › Zum Ende des ersten Lebensjahres möchten Kinder selbstständig essen. Die Breie können nun schrittweise und nach Reife und Interesse des Kindes morgens und abends durch Brot, Milch aus der Tasse sowie Obst und Rohkost ersetzt werden. Bei der Mittagmahlzeit ändert sich nur die Konsistenz, das Essen wird nicht mehr püriert, sondern zerdrückt oder stückig angeboten.

› **Das Netzwerk „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“ hat bundesweit einheitliche Handlungsempfehlungen zur Ernährung in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr herausgegeben, die hier komprimiert dargestellt werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.gesundinsleben.de und www.aid-medienshop.de**

Bewegung in der Schwangerschaft

Das Thema Bewegung und Sport in der Schwangerschaft ist bei der Schwangeren selbst, aber auch bei Ärzten und Hebammen häufig mit Verunsicherungen verbunden. Diese sind jedoch unbegründet: In einer Vielzahl von Studien sind sowohl psychosozial als auch medizinisch positive Effekte von körperlicher Aktivität in der Schwangerschaft für Mutter und Kind belegt worden. Bewegung in der Schwangerschaft ist aus präventivmedizinischer Sicht uneingeschränkt zu empfehlen.

Durch körperliche Aktivität wird einer übermäßigen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft vorgebeugt und das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes gesenkt. Zudem wird die Entbindung erleichtert und das Risiko von Geburtskomplikationen verringert. Das Kind profitiert durch einen gesunden Lebensstil der Mutter, wodurch der Fettstoffwechsel positiv beeinflusst und das Adipositasrisiko reduziert wird. Erwiesenermaßen wirkt die körperliche Aktivität der Mutter nachhaltig auf die neurologische Entwicklung im Kindesalter. Somit gilt es nicht nur, die bereits vor der Schwangerschaft aktiven Personen zur Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität zu ermutigen, sondern insbesondere auch eher inaktive Frauen zur Aufnahme von körperlicher Aktivität während der Schwangerschaft zu motivieren. Hierzu gehört auch, ein möglichst hohes Maß an Alltagsbewegung aufrechtzuerhalten bzw. zu fördern.

› **Moderate sportliche Aktivität in der Schwangerschaft und ein hohes Maß an Alltagsbewegung auch bei bisher inaktiven Frauen beugen der übermäßigen Gewichtszunahme der Schwangeren und dem Übergewichtsrisiko des Kindes vor.**

Sport in der Schwangerschaft darf auch bei aktiven Frauen nicht auf Leistungssteigerung ausgelegt sein. Vielmehr geht es um Leistungserhaltung. Leistungsorientierter Sport und Wettkämpfe sollten vermieden werden. Bei bisher wenig aktiven oder inaktiven Schwangeren sollte die Grundfitness verbessert werden.

› **Sport in der Schwangerschaft sollte nicht leistungsorientiert ausgerichtet sein. Ziel sollte es sein, ein Grundlevel an Fitness zu erreichen.**

Sportliche Aktivitäten können während der Schwangerschaft beibehalten werden. Die Intensität richtet sich nach den schwangerschaftsbedingten Veränderungen. Frauen, die vor der Schwangerschaft inaktiv sind, sollten eine sportliche Aktivität aufnehmen und die Trainingsdauer, -häufigkeit und -intensität langsam auf 3-4 x 30 min/Woche in individuell angepasster Intensität steigern. Bei Komplikationen in der Schwangerschaft sollte die sportliche Betätigung jedoch abgebrochen und der Arzt kontaktiert werden.

› **Frauen, die bereits vor der Schwangerschaft aktiv sind, sollten ihr Training nach den Empfehlungen weiterführen. Für bisher inaktive Frauen ist eine langsam ansteigende**

Trainingsdauer, -häufigkeit und -intensität auf bis zu 3-4 x 30 Min pro Woche in individuell angepasster Intensität empfehlenswert.

Die Trainingsintensität sollte im aeroben Bereich liegen, d.h. eine normale Unterhaltung sollte während der sportlichen Betätigung möglich sein (talk-test). Eine Intensität von 60-90 Prozent der maximalen Herzfrequenz ist hierbei empfehlenswert.

› **Die richtige Intensität der körperlichen Bewegung in der Schwangerschaft kann mit dem „talk-test“ überprüft werden.**

Besonders aerobes Ausdauer- aber auch Krafttraining ist in der Schwangerschaft zu empfehlen. Auf Laufen im anaeroben Bereich, Rudern, Bodenturnen, Rückschlagsportarten und Maximalkrafttraining sollte jedoch verzichtet werden, um eine mangelnde Blutversorgung des Feten zu verhindern. Mannschafts-, Kontakt-, und Kampfsportarten sowie Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko sind ebenso wenig geeignet.

Sportarten mit günstiger Auswirkung für Mutter und Kind sind:

- › Wandern, Walking, Nordic Walking, Gymnastik, Jogging
- › Sportliche Aktivität in der Höhe sollte höhenangepasst erfolgen
- › Radfahren in der Ebene (keine Gewichtsbelastung)
- › Schwimmen, Wassergymnastik, Wasserfitness
- › Dynamisches Krafttraining an Geräten, keine freien Gewichte

Bewegung von Mutter und Kind im 1. Lebensjahr

Bewegung der Mutter

1. Lebensmonat

Sportlich aktive Frauen haben bessere Chancen auf eine komplikationsfreie Geburt. Nach der Geburt stehen die Rückbildung der Gebärmutter und die Stabilisierung des Beckenbodens im Vordergrund. Ein gezieltes Beckenbodentraining sollte ca. vier Wochen nach Entbindung einsetzen und bis zu sechs Monaten nach der Geburt fortgesetzt werden. Ein Rückbildungskurs ist sehr zu empfehlen.

Um den 4. Lebensmonat

Zunächst sollte leichtes Training den Sehnen-, Band- und Muskelapparat stärken und die Herz und Lungenleistungsfähigkeit wiederherstellen. Mit höheren Belastungen sollte erst wieder begonnen werden, wenn die Gebärmutter zurückgebildet und der Beckenboden stabilisiert ist. Rückbildungsgymnastik hilft hierbei.

Um den 7. Lebensmonat

Während der Stillzeit ist eine Diät nicht zu empfehlen. Die in der Schwangerschaft erworbene Gewichtszunahme, kann mit einer ausgewogenen und vielseitigen Ernährung und viel Bewegung langfristig zurückgeführt werden. Vermehrte Alltagsbewegung wie Gehen oder Treppensteigen wirken unterstützend. Auch Fitness- und Gymnastikkurse für junge Mütter sind hierfür geeignet.

Um den 12. Lebensmonat

Bei intensivem Sport muss die Flüssigkeitszufuhr erhöht werden, um ggf. Milchbildung und -qualität nicht zu verschlechtern. Auch anaerobes Training sollte deshalb vermieden werden. Gemäßigtes Sporttreiben und andere Alltagsaktivitäten fördern Konstitution und Wohlbefinden.

Bewegung des Kindes

Babys benötigen in den ersten Wochen nach der Geburt viel Körperkontakt. Kuscheln und streicheln entspannt den Säugling und lässt ihn, durch die Nähe zu den Eltern, zur Ruhe kommen. Die Eltern lernen in dieser Zeit die Botschaften des Babys zu verstehen und dessen Bedürfnisse zu erkennen. Baby-Autositze und ähnliches schränken den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes ein. Sie sind daher nur für den Transport und so wenig wie möglich zu verwenden.

Kinder liegen am besten auf einer flachen Unterlage, dort können sie sich frei bewegen und ihr Bewegungsdrang wird nicht eingeschränkt. Eltern sollten dabei für ein sicheres Umfeld sorgen. In der (überwachten) Bauchlage trainiert das Baby seine Rückenstreckmuskulatur. Durch Massagen und Streicheleinheiten sowie altersgerechte Bewegungsspiele, die zum Greifen und Strampeln anregen, können Eltern den natürlichen Bewegungsdrang des Kindes zusätzlich unterstützen.

Die meisten Säuglinge können sich um den achten Lebensmonat vom Rücken auf den Bauch und zurück drehen. Eltern können durch vielfältige Anregungen die Kinder bei der Entwicklung fördern. Das Kind benötigt jetzt viel Bewegungsfreiheit. Hilfsmittel wie „Babyhopper“, die die natürliche Beinbewegung stören, sind nicht empfehlenswert und fördern Spitzfußhaltungen.

Ein bewegungsförderndes Umfeld, das zum Robben, Krabbeln und Klettern anregt, ist förderlich für die gesamte Entwicklung. Beim Laufen lernen sollten Eltern die Kinder ermutigen, loben und den Kindern zeigen, dass sich Bewegung lohnt. Bewegungs- und Krabbelangebote sowie Babyschwimmkurse sind empfehlenswert, da die Kinder dabei auch mit Gleichaltrigen in Kontakt kommen.

Weiterführende Literatur und Links

Weiterführende Literatur

Metabolische Programmierung

- › Harder, T., Plagemann, A. (2011). Perinatale Ernährung und Hypertonie. Thieme: Pädiatrietage 2011.
- › Koletzko, B., Grote, V., von Kries, R. (2009). Perinatale metabolische Programmierung: frühe Ernährung und späte Adipositas. In: Kiess et. al. (Hrsg.): Das metabolische Syndrom im Kindes- und Jugendalter. Diagnose-Therapie-Prävention. Urban & Fischer, 2009.
- › Wendt, I. (2010). Metabolische Programmierung. Langfristige Folgen der frühen Ernährung für die Gesundheit. Info DGE, 7/2010, 98–100

Bewegung in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

- › Bung, P., Hartmann, S. (2005). Schwangerenberatung. Lifestyle in der Schwangerschaft. Teil 3: Sport, körperliche Aktivität, Sexualität. Frauenarzt 46 (5), 280–284
- › Korsten-Reck, U. (2011). Schwangerschaft und Sport. Teil 1: Folgen für Mutter und Kind. Der Gynäkologe 44, 847–853.
- › Korsten-Reck, U. (2011). Schwangerschaft und Sport. Teil 2: Praktische Empfehlungen für sporttreibende Frauen in Schwangerschaft und Wochenbett. Der Gynäkologe 44, 929–936.
- › Korsten-Reck, U. (2010). Bewegung in Schwangerschaft und Stillperiode bei mütterlichem Übergewicht. Zeitschrift für

- › Geburtshilfe und Neonatologie, 214 (3), 95–102.
- › Korsten-Reck, U. (2010). Schwangerschaft und Sport. Plädoyer für ein moderates Training während der Schwangerschaft. Diät & Information 4/2011, 8–11.
- › Korsten-Reck, U.; Marquardt, K.; Wurster, K. G. (2009). Schwangerschaft und Sport. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 60 (5), 117–121.
- › Zukunft-Huber, B. (2011). Störfaktoren der gesunden Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr. Max Schmidt-Römhild.

Ernährung in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

- › aid infodienst ELV e.V. (Hrsg.) (2011). Ernährung in der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen KOMPAKT. BMELV 3389/2011.
- › Koletzko, B. et al. (2010). Prävention der kindlichen Adipositas durch die Säuglingsernährung. Monatsschrift Kinderheilkunde. Zeitschrift für Kinder- und Jugendmedizin, 6.
- › Koletzko, B. et al (2010). Säuglingsernährung und Ernährung der stillenden Mutter. Handlungsempfehlungen – Ein Konsensuspapier im Auftrag des bundesweiten Netzwerk Junge Familie. Sonderdruck.
- › Rösch R. (2011). Ernährung in der Schwangerschaft. Ernährung im Fokus, 11–04/11, 157–159.

Links

Metabolische Programmierung:

- › www.metabolic-programming.org

Ernährung in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

- › www.gesundinsleben.de
- › www.richtigessenvonanfangan.at

Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb)

peb ist ein offenes Bündnis mit über 100 Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wirtschaft, Wissenschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. Sie alle setzen sich bei peb aktiv für eine ausgewogene Ernährung und mehr Bewegung als wesentliche Bestandteile eines gesundheitsförderlichen Lebensstils bei Kindern und Jugendlichen ein.

Kontakt und Informationen:

Plattform Ernährung und Bewegung e.V.

9+12 Gemeinsam gesund in Schwangerschaft und erstem Lebensjahr

Inga-Marie Schulz

Wallstraße 65

10179 Berlin

E-Mail: 9plus12@pebonline.de

Telefon: 030/278797-66

Fax: 030/278797-69

www.pebonline.de

Bilder: www.matthiasmartin.de
Bild Ilse Aigner: BMELV-Bildschön

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

