



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und  
Geburtshilfe FMH

## Was versteht man unter „vorgeburtlicher Programmierung“

### Schwangere können Erkrankungen ihres Nachwuchses vorbeugen!

Internationale Forscher untersuchen mit Hochdruck das medizinische Gebiet der sogenannten „vorgeburtlichen Programmierung“ - der vorgeburtlichen Prägung durch die Mutter - um Frauen wichtige Tipps für ein gesundes Baby geben zu können.

Bislang nahm man an, die Gesundheit eines Kindes würde durch die **Gene** und **Umweltfaktoren** beeinflusst. Längst weiß man in Fachkreisen jedoch, dass das **Gesundheitsverhalten** und die **psychische Verfassung der werdenden Mutter** als zusätzlich einwirkender Faktor gewertet werden müssen.

Nach aktuellsten Erkenntnissen können folgende Beeinträchtigungen ein ungeborenes Baby krank machen:



### Die Ernährung der werdenden Mutter

Der Bedarf an lebenswichtigen Mikronährstoffen wie Folsäure, Jod, Selen, Kalzium, Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Chrom und Vitamin-D, jedoch nicht zuviel Vitamin-A ist während der Schwangerschaft besonders hoch. Eine ausgewogene Ernährung ist für das Baby sehr wichtig - viel Gemüse, viel Obst, ab und an Fleisch und Fisch, nichts Frittiertes, kein Nikotin, kein Alkohol und nicht zu viel Süßes. Die Auswahl an Nahrungsergänzungsmitteln sollte am besten immer **zusammen mit dem Ernährungsmediziner** in Ihrer

Frauenarztpraxis erfolgen.

### Übergewicht der Mutter und unerkannter Schwangerschafts-Diabetes

Durch Übergewicht wird das Ungeborene einem zu hohen Zuckerspiegel ausgesetzt, dies fördert Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht beim Kind. Ärzte raten deswegen schwangeren Frauen, ein **gesundes Gewicht** auf gesunde Art und Weise zu erreichen und zu halten.

**Darum: die Weichen für eine gesunde Entwicklung stellen!**

### Stress in der Schwangerschaft

Man nimmt an, dass die veränderten Stresshormone dem sich entwickelnden Gehirn die Botschaft einer gefährlichen Welt vermitteln, in der nur überlebt, wer

ständig in Alarmbereitschaft ist.

- Überanstrengen Sie sich in der Schwangerschaft weder körperlich noch psychisch.
- Wenn Sie ein wirklich erschütterndes Erlebnis haben, eine schwierige Partnerschaft oder andere belastende Probleme, suchen Sie professionelle Hilfe.

### **Infektionskrankheiten**

- Lassen Sie Ihren Impfstatus überprüfen, denn gegen die wichtigsten Infektionskrankheiten können Impfungen schützen.
- Wenn Infektionsgefahr am Arbeitsplatz besteht, bleiben Sie zu Hause.
- Stabilisieren Sie Ihr Immunsystem, und halten Sie penibel alle Hygienevorschriften ein.
- Fehlt Ihnen Immunität gegen bestimmte Infektionserkrankungen lassen Sie diese alle 8 Wochen kontrollieren.

### **Was beachten wir, was sollten Sie beachten?**

Geht die Prägung Ihres Babys in die falsche Richtung, hat das Kind daran unter Umständen

lebenslang zu leiden. Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck, Allergien und Depressionen sind dann wortwörtlich programmiert. **Also, stellen Sie die Weichen für eine gesunde Entwicklung!** Denken Sie daran:

- **eine gut eingestellte Schilddrüse**

Unerkannte Schilddrüsenstörungen fördern Frühgeburtlichkeit, Entwicklungsstörungen, Depressionen und Stillprobleme. Darum untersuchen wir ab der 9. Schwangerschaftswoche Ihre Schilddrüse.

Weil seit vielen Jahren bekannt ist, dass Selen und Jod vor einer vergrößerten Schilddrüse und verminderter Intelligenz beim Kind schützt sollten Sie neben Folsäure auch Selen und Jod als Nahrungsergänzung einnehmen.

- **eine ausreichender Vitamin-D-Spiegel**

Während der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Bedarf an Vitamin-D, welches unter anderem zur Calciumregulation im Zusammenhang mit der Skelett-

entwicklung des Babys wichtig ist. Vitamin-D-Mangel erhöht das Risiko für die Entwicklung einer Gestose („Schwangerschaftsvergiftung“), Schwangerschaftsdiabetes und Scheideninfektionen mit der Folge erhöhter Frühgeburtlichkeit. Bei Schwangeren mit Vitamin-D-Mangel wird häufiger ein Kaiserschnitt notwendig.

**Lassen Sie also den Vitamin-D-Gehalt im Blut untersuchen!**

### **Für das gute Gefühl:**



**„Ich hab alles für die Vorsorge meines Babys getan!“**