



Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach | Dr. med. Natalie Mauch | Dr. med. Eckart Roth | Fachärztin Larissa Vidal | Dr. med. Silke Heichel | Dr. med. Ute Rupp | Hebamme Cathrin Kalmbach

Spätes Mutterglück



Prominente Frauen machen es vor: Moderatorinnen wie Sandra Maischberger oder Bärbel Schäfer haben mit 40 Jahren ihr erstes Kind bekommen, ebenso Schauspielerinnen wie Jennifer Lopez oder Nicole Kidman. Schauspielerin Geena Davis brachte sogar im Alter von 48 Jahren Zwillinge zur Welt.

Doch auch „normale“ Frauen warten heutzutage länger mit dem Kinderkriegen und bekommen erst in den späten 30ern oder sogar frühen 40ern ihr erstes Baby. Gründe dafür gibt es einige. Der häufigste: Viele Frauen möchten sich nach dem Studium erst einmal auf ihren beruflichen Erfolg konzentrieren,

die Familienplanung wird daher nach hinten verschoben.

Nach den offiziellen Mutterschutzrichtlinien gelten Schwangerschaften ab 35 Jahren bereits als „Risikoschwangerschaften“. Dabei sind Experten für „Spätgebärende“ der Meinung, dass eine 35-jährige Frau ebenso gute Aussichten hat wie eine 25-jährige. Dazu Dr. Jakob Keilbach von den Frauenärzten Rotebühlplatz: „Wenn ältere Frauen sich gesund ernähren, auf Nikotin verzichten und für regelmäßige Bewegung sorgen, wird die Schwangerschaft in den meisten Fällen normal verlaufen.“

Allerdings ist die Fehlgeburten-Rate deutlich höher. Auch das Risiko, ein Kind mit Trisomie 21 zu bekommen, steigt mit zunehmendem Alter. Wenn Spätgebärende zusätzlich übergewichtig sind, können sie eher an einer Schwangerschafts-Diabetes sowie an schwangerschaftsbedingtem Bluthochdruck erkranken. „Doch wenn die Schwangere optimal medizinisch betreut wird und gesundheitlich gute Voraussetzungen mitbringt, steht einem späten Mutterglück nichts im Wege“, beruhigt Dr. Keilbach.

Aufklärung heute

Kinder kommen heute früher in die Pubertät als noch vor zwanzig Jahren. So bekommen Mädchen im Durchschnitt mit elf Jahren ihre erste Periode. Auch das „Erste Mal“ findet früher statt. Grund genug, in der Familie mit dem Thema Sexualität offen umzugehen und den Nachwuchs so früh wie möglich aufzuklären.

Im Schulfach Biologie erfolgt die Sexualaufklärung im vierten bis sechsten Schuljahr. Die Schüler erfahren hier alles zu Sexualität und Fortpflanzung. Doch das meiste Wissen in diesem Bereich erhalten Jugendliche von älteren Geschwistern, Freunden, aus Zeitschriften und dem Fernsehen. Dieses Wissen reicht jedoch häufig nicht aus: Viele Fragen bleiben offen, da sich die Jugendlichen nicht trauen, die Themen anzusprechen.

Falls das Kind auf die Eltern zugeht, sollten sie locker und entspannt dessen Fra-

gen beantworten. „Vertrauen und Offenheit sind gerade jetzt wichtig“, erklärt Dr. Natalie Mauch von den Frauenärzten Rotebühlplatz. „Denn wenn die Eltern unentspannt mit dem Thema Sexualität umgehen und es tabuisieren, wird auch das Kind dieses Thema mit Scham verbinden und immer seltener nachfragen.“

In der Pubertät sollten stetig weitere Aufklärungsgespräche erfolgen, auch wenn der Teenager eher ablehnend darauf reagiert. Der richtige Augenblick sowie großes Einfühlungsvermögen sind dabei das A und O. Je offener in der Familie darüber gesprochen wird, desto schöner empfinden laut einer Umfrage die Jugendlichen ihr „Erstes Mal“. Dr. Mauch rät: „Die El-



tern sollten Interesse am Leben ihres Kindes signalisieren und ihm verdeutlichen, dass sie für alle Fragen zur Verfügung stehen und offen und ehrlich Antwort geben.“



Info für Teens: »Ist doch (gynäko)logisch!«

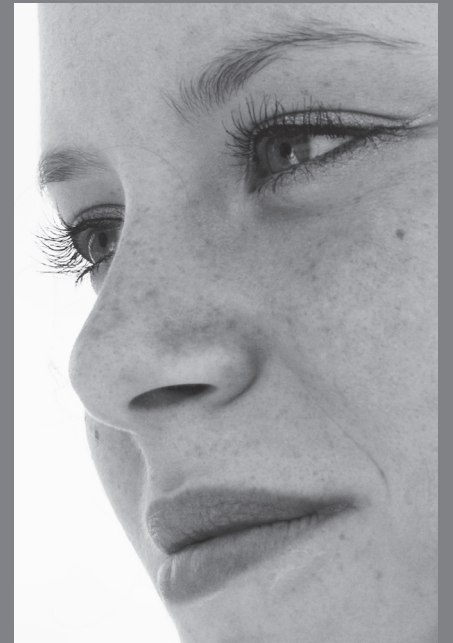
Was passiert beim Menstruationszyklus?

In der Pubertät verändert sich Dein Körper ganz schön: Du wachst, Deine Brüste werden größer, die sekundären Geschlechtsmerkmale sowie die Schambehaarung entwickeln sich und Du bekommst Deine Menstruation. Sie wird unter anderem auch Regel, Periode oder Tage genannt. Ein wichtiger Schritt ins Erwachsenenleben geschieht: Du wirst vom Mädchen zur Frau. Aber was läuft da genau in Deinem Körper ab?

Mit der Menstruation wird Dein Körper geschlechtsreif. Ein Zyklus entwickelt sich, indem die Gebärmutter auf die Aufnahme eines befruchteten Eis vorbereitet wird. Wenn das Ei nicht befruchtet ist und

somit keine Schwangerschaft vorliegt, wird die Gebärmutter-Schleimhaut nicht mehr gebraucht und vom Körper ausgeschieden. Das ist Deine Regelblutung. Ein Monatszyklus dauert ungefähr 28 Tage. Der Vorgang wiederholt sich jeden Monat bis zum Beginn der Wechseljahre, also zwischen Ende 40 und Anfang 50.

Um die Regelblutung aufzunehmen, solltest Du auf Binden oder Tampons zurückgreifen. Tampons nehmen im Gegensatz zu Binden die Flüssigkeit im Körperinnern auf. Falls Du noch Fragen hast, scheu Dich nicht, diese in unserer Mädchensprechstunde zu stellen. Wir sind für Dich da!



Tipps für Schwangere:

Entspannungsübungen gegen Stress in der Schwangerschaft

Gerade in der Schwangerschaft sollte Stress vermieden werden, um das Kind nicht zu gefährden. Dazu können einfache Übungen zur Entspannung beitragen.

„Autogenes Training ist sehr hilfreich zum Stressabbau“, erklärt Dr. Natalie Mauch von den Frauenärzten Rotebühlplatz. Dabei handelt es sich um eine Art Selbsthypnose, bei der sich die Menschen in bestimmte Situationen versetzen. „Bei der Schwereübung stellt man sich beispielsweise vor, einzelne Teile des Körpers würden nacheinander schwer.“

Empfehlenswert ist für Schwangere auch die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, da sie gut erlernbar ist. Bei dieser Entspannungsart werden die Relaxationsprozesse von einer Muskelgruppe zur anderen übertragen. Dadurch kann der Blutdruck gesenkt werden, die Darmtätigkeit sowie der Pulsschlag reduzieren sich, die Atmung wird ruhiger.

Im Verlauf der Schwangerschaft sollten sich werdende Mütter täglich mehrere Ruhepausen genehmigen. So kann das ungeborene Kind gut versorgt werden. „Legen Sie einfach mal zwischendurch die Beine hoch oder halten Sie Mittagsschlaf“, rät Dr. Mauch. Ein Spaziergang an der frischen Luft kann ebenso hilfreich sein. „Auch kann es helfen, mal bewusst eine Tasse Tee zu trinken, sich ein Bad einzulassen, Musik zu hören oder zu kochen“, erklärt die Frauenärztin. „Denn das Wichtige beim Entspannen ist, den Stress durch äußere Reize zu unterbrechen und so zu reduzieren.“

Im Handel sind zahlreiche Bücher, CDs oder DVDs erhältlich, die Entspannungstechniken vorstellen. Gesundheitszentren, Volkshochschulen oder private Einrichtungen bieten zusätzlich Kurse an, die gezielte Anleitungen zum Ausruhen geben.



Impressum

Frauenärzte
Rotebühlplatz



Praxis aktuell Newsletter der Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Dr. med. Jakob Keilbach, Dr. med. Natalie Mauch,
Dr. med. Eckart Roth, Larissa Vidal, Fachärztin,
Dr. med. Silke Heichel, Dr. med. Ute Rupp,
Cathrin Kalmbach, Hebamme

V.i.S.d.P.: Dr. med. Jakob Keilbach

Anschrift: Frauenärzte Rotebühlplatz
Gemeinschaftspraxis für Frauenheilkunde

Rotebühlplatz 19 • D-70178 Stuttgart
Telefon: 0711.76 71 56
Fax: 0711.76 71 577

info@frauenaerzte-rotebuehlplatz.de
www.frauenaerzte-rotebuehlplatz.de