

AB 13. SSW BIS ZUM
ENDE DER STILLZEIT



Gewichtszunahme in der Schwangerschaft

Im Laufe der Schwangerschaft zeigt die Waage einige Kilogramm mehr an. Das ist bis zu einem gewissen Maß völlig normal und sogar notwendig für ein gesundes Wachstum des Babys. Die Überwachung des Körpergewichtes dient der Früherkennung von Problemen und kann einige Hinweise liefern, damit rechtzeitig entgegengesteuert werden kann.

Warum nimmt man in der Schwangerschaft zu?

- Zunehmendes Eigengewicht des Kindes
- Gewicht der Plazenta
- Fruchtwasser
- Wachsende Plazenta, Gebärmutter, Brüste, Milchproduktion und Bildung von Fruchtwasser
- Erhöhtes Blutvolumen
- Wassereinlagerungen
- Fetteinlagerungen

Welche Zunahme ist normal?

Durchschnittlich nehmen Frauen während der Schwangerschaft 10 bis 15 Kilogramm zu. Dabei handelt es sich jedoch lediglich um einen Richtwert. Auch weniger oder mehr ist individuell möglich.

Einfluss des mütterlichen Körpergewichts in der Schwangerschaft auf Mutter und Kind

Untergewicht/geringe Zunahme	Übergewicht/übermäßige Zunahme
Mangelernährung des Kindes	Hinweis auf einen Schwangerschaftsdiabetes
Wachstumsverzögerungen des Kindes	Hinweis auf eine Präeklampsie
Risiko für Frühgeburten	Risiko für hohes Geburtsgewicht des Kindes
	Evtl. Notwendigkeit eines Kaiserschnitts

Was kann unterstützend helfen?

- Gesunde Ernährung (keine strikte Diät! Vorzugsweise eine Ernährungsumstellung)
- Regelmäßige Bewegung (hilft auch gegen Verdauungsprobleme)
- Experten/Expertinnen zu Rate ziehen (Frauenarzt/Frauenärztin, Hebamme, Ernährungsberater*in)
- Nicht unter Druck setzen