

Bereits vor der Geburt**Gesundheitsförderung von Anfang an**

Eine Schwangerschaft möglichst ohne Beschwerden und Komplikationen – das wünschen sich alle werdenden Eltern. Ein gesunder Lebensstil, vorausschauende Planung und eventuell notwendige Lebensstiländerungen tragen maßgeblich dazu bei – nicht nur, dass es der Mutter, sondern vor allem auch dem heranwachsenden Leben gut geht.

„Bereits bei Kinderwunsch ist es wichtig, vorausschauend zu sein“, rät Gertraud Eitelberger, Kinder- und Jugendärztin am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Man sollte dann generell seine Lebensweise hinsichtlich Ernährung, Bewegung, Nikotin- und Alkoholkonsum überdenken, um dem neuen Leben einen guten Start zu ermöglichen.“

Säuglingsgesundheit beginnt bereits im Mutterleib

Schädigendes Verhalten wirkt sich bereits vor der Geburt negativ auf die Gesundheit des Ungeborenen aus. „Raucht die werdende Mutter in der Schwangerschaft oder wird in ihrem unmittelbaren Umfeld geraucht, kann es vorkommen, dass das Kind deutlich untergewichtig auf die Welt kommt und durch den Nikotinentzug sehr unruhig ist“, erklärt die Kinderärztin. „Betroffene Kinder weisen auch eine erhöhte Neigung für Bronchitis sowie ein erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod auf.“ Liegt Schwangerschaftsdiabetes vor, ist eine gute Blutzuckereinstellung anzustreben, damit die Kinder wiederum nicht übergewichtig geboren werden und in späteren Jahren Gefahr laufen, adipös zu werden. „Deshalb empfehlen wir: Legen Sie ein Augenmerk auf eine ausgewogene Ernährung, bewegen Sie sich ausreichend an

der frischen Luft oder sporteln Sie, soweit es Ihrem Körper in der Schwangerschaft gut tut!
Vermeiden Sie, wenn möglich, übermäßigen Stress und scheuen Sie sich nicht, bei psychischen Belastungen professionellen Rat einzuholen!“

Nach der Geburt – Eine starke Bindung fördert die Entwicklung

Mit der Geburt des Kindes verändert sich für die Eltern vieles. „Es bedeutet, rund um die Uhr für ein kleines menschliches Wesen da zu sein“, betont Eitelberger. Das Neugeborene hat ein starkes Bedürfnis nach Nähe, zumindest eine Bezugsperson muss ständig präsent sein. „Die Devise ist: Ich gebe dem Baby, was es braucht, sei es ein Bedürfnis nach Getragenwerden, Nahrung, Getröstetwerden oder Aufmerksamkeit. Dabei darf man ruhig schnell auf die Signale reagieren, zum Beispiel bei Hunger: Ein Kind soll gestillt werden, wenn es etwa schmatzt oder die Faust zum Mund nimmt. Die Angst, es dadurch übermäßig zu verwöhnen, ist unbegründet.“ Durch eine sichere Bindung kann Urvertrauen entstehen; die Kinder können so zu selbstsicheren, selbstwirksamen Menschen heranwachsen.

Auch das **Stillen** fördert eine starke Bindung. „Stillen wirkt sich positiv auf die Gesundheit der Kleinen aus – sie haben nachweislich weniger Atemwegsinfekte und Durchfallerkrankungen“, weist die Expertin hin. Der Bindungsaufbau wird vor allem durch das Hormon Oxytocin gefördert, das bei jedem Stillvorgang sowie bei jedem Hautkontakt ausgeschüttet wird.

Kann das Kind nicht gestillt werden, wird für das erste Lebensjahr die Gabe einer **Prenahrung** empfohlen. „Das Kind darf so viel und so oft trinken, wie es möchte. Bleibt ein kleiner Schluck in der Flasche zurück, lässt sich erkennen, dass die Menge ausreichend war.“

Frühestens ab der 17. und spätestens ab der 26. Lebenswoche soll die **Beikost** eingeführt werden. Es ist gut, wenn das Kind bereits ein gewisses Interesse am Essen zeigt und signalisieren kann, wenn es satt ist. Idealerweise isst es am Familientisch mit, individuell an den Familienalltag angepasst. „Beachten Sie Ihre Vorbildwirkung – was Sie essen und wie Sie essen. Die Mahlzeit hat einen Anfang und ein Ende, am besten in entspannter Atmosphäre, ohne Medienkonsum nebenbei.“

Wirksame Präventivmaßnahme der Medizin – Impfen schützt!

„In den ersten Monaten sind Säuglinge vor vielen Erkrankungen nicht geschützt, es sei denn, sie verfügen über einen Nestschutz, welcher durch durchgemachte Infektionen oder entsprechende Impfungen der Mutter entsteht. Deshalb ist es wichtig, bereits vor oder spätestens in der Schwangerschaft den Impfstatus der werdenden Mutter zu erheben.“ So

wurde in den letzten Jahren eine Impfempfehlung für Influenza in der Grippezeit bzw. für Keuchhusten für werdende Mütter im zweiten oder dritten Schwangerschaftsdrittel ausgesprochen. Neben einer verbesserten Ernährungs- und Hygienesituation konnte im letzten halben Jahrhundert durch das standardisierte Impfprogramm die Säuglingssterblichkeit deutlich herabgesetzt werden. „Bei einer Durchimpfungsrate von 95 Prozent könnte man heute manche Erkrankungen, wie Masern, Mumps, Röteln, oder auch Hepatitis B, überhaupt ausrotten“, beschreibt die Kinderärztin das Potenzial des Impfschutzes.

Wichtige Verhaltensmaßnahmen gegen den plötzlichen Kindstod

Durch Aufklärung und entsprechende Verhaltensmaßnahmen konnte in den letzten Jahrzehnten das Auftreten des plötzlichen Kindstods deutlich – auf ein Zehntel – reduziert werden. „Manchmal kommt es vor, dass scheinbar gesunde Kinder zwischen dem ersten und dem zwölften Lebensmonat plötzlich versterben“, so die Kinder- und Jugendmedizinerin. Dabei bleibt die Ursache ungeklärt, ein Zusammentreffen mehrerer ungünstiger Faktoren wird angenommen. „Heute weiß man, dass es besser ist, Säuglinge auf dem Rücken und nicht in Bauchlage schlafen zu lassen – am besten in einem Schlafsack, ohne Kuscheltiere und Kopfkissen.“ Die optimale Raumtemperatur liegt bei 18 Grad, im Haushalt sollte nicht geraucht werden. Stillen trägt ebenso zur Risikosenkung bei. Auch wird dem Schnuller, zumindest bei nicht gestillten Kindern, eine protektive Wirkung zugeschrieben. Die Babys sollten in den ersten sechs Monaten unbedingt im Elternschlafzimmer, zum Beispiel in einem Zustellbett mit fester luftdurchlässiger Matratze, untergebracht sein.

„Kinder auf ihrem Weg zu begleiten, ist eine schöne, aber herausfordernde Aufgabe; sie in ihrem Bestreben zur Autonomie zu unterstützen, ihnen Grenzen und gleichzeitig eine sichere Basis zu geben, eine elterliche Kunst“, resümiert die Kinder- und Jugendmedizinerin.

Veranstaltungstipp: Erfahren Sie mehr zur gesundheitlichen Förderung der Heranwachsenden und dem richtigen Reagieren bei Kindernotfällen beim „Klinikum Wissensforum Fokus: Kindergesundheit“ am 17. November um 10 Uhr am Klinikum Wels-Grieskirchen, Standort Wels.

Weiterführende Informationen:

Das Einführen der Beikost

Zum Start verkostet man am besten Gemüsesorten in Breiform, welche man dann rasch um Fleisch, Kartoffeln und Getreide erweitert. Die frühe Einführung von Fleisch ist wichtig für die

Versorgung mit Eisen und Zink. In weiterer Folge wird auch Obst angeboten. Die Essmenge steigert sich schön langsam; anfangs nehmen die Kinder oft nur einige Löffel zu sich. Bis ein neues Nahrungsmittel angenommen wird, ist gelegentlich ein Anbieten von zehn bis 16 Mal notwendig. Meist wollen die Babys mit dem Löffel gefüttert werden, manche nehmen lieber weiche kleine Stückchen in die Hand. Abgerundet wird die Mahlzeit anfangs noch mit Stillen oder Formula-Nahrung. Ab Beikostbeginn kann dem Kind auch Wasser angeboten werden.

Ungeeignete Lebensmittel im ersten Lebensjahr:

- Honig
- Rohe Eier, rohes Fleisch oder roher Fisch
- Salz und Zucker
- Alkohol, Koffein
- Nüsse, Körner und Beeren

Mit dem Zucker kommt die Gefahr von Karies

Bereits in der Schwangerschaft ist es wichtig, dass Eltern auf ein saniertes Gebiss achten. Um Karies nicht an Kinder weiterzugeben, dürfen weder der Schnuller des Babys noch der Löffel beim Füttern durch die Eltern abgeleckt werden. Meiden Sie Zucker und verabreichen Sie Ihrem Kind keine Nuckelflasche mit Saft! Stillen Sie den Durst des Kindes am besten mit Wasser! Eltern sollten die Zähne der Kinder bis zum zwölften Lebensjahr mit fluoridierter Zahnpasta nachputzen, ab Ende des ersten Lebensjahres ist eine Kontrolle durch den Zahnarzt zweimal jährlich empfehlenswert.

Bilder und Statements:

Bild: KWG_Eitelberger_Gertraud_Dr_OA_Kinder.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Nik Fleischmann

Bildtext: OÄ Dr. Gertraud Eitelberger, Abteilung für Kinder- und Jugendheilkunde, Klinikum Wels-Grieskirchen

„Raucht die werdende Mutter in der Schwangerschaft oder wird in ihrem unmittelbaren Umfeld geraucht, kann es vorkommen, dass das Kind deutlich untergewichtig auf die Welt kommt und durch den Nikotinentzug sehr unruhig ist.“

„Legen Sie ein Augenmerk auf eine ausgewogene Ernährung, bewegen Sie sich ausreichend an der frischen Luft oder sporteln Sie, soweit es Ihrem Körper in der Schwangerschaft gut tut!“

„Beachten Sie Ihre Vorbildwirkung – was Sie essen und wie Sie essen. Die Mahlzeit hat einen Anfang und ein Ende, am besten in entspannter Atmosphäre, ohne Medienkonsum nebenbei.“

„Bei einer Durchimpfungsrate von 95 Prozent könnte man heute manche Erkrankungen, wie Masern, Mumps, Röteln, oder auch Hepatitis B, überhaupt ausrotten.“

Bild: KWG_Kindergesundheit_Saeuglinge_0074.jpg, © Klinikum Wels-Grieskirchen / Robert Maybach

Bildtext: Mit der Geburt des Kindes verändert sich für die Eltern vieles, es bedeutet, rund um die Uhr für ein kleines menschliches Wesen da zu sein.

Die Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Wels-Grieskirchen

Die Abteilung umfasst neben der gesamten Pädiatrie, mit Ausnahme der Kinderonkologie, auch die Neonatologie und die Kinder- und Jugendpsychosomatik. Rund 16.000 Heranwachsende im Alter von 0 bis 18 Jahren werden jährlich ambulant untersucht, 4.000 Patienten stationär aufgenommen. Schwerpunkte sind die Allergologie, Kinderpneumologie, Cystische Fibrose, Kinderendokrinologie und -diabetologie, die Kindergastroenterologie sowie die Psychosomatik für Säuglinge, Kinder und Jugendliche. Mehr Informationen zur Kinder- und Jugendheilkunde am Klinikum Wels-Grieskirchen finden Sie unter www.klinikum-wegr.at → Medizin und Pflege → Kinder- und Jugendheilkunde.

Pressekontakt Klinikum Wels-Grieskirchen

Mag. Kerstin Pindeus, MSc, A-4600 Wels, Grieskirchner Straße 42,

Tel: +43 7242 415 - 93772, Mobil: +43 699 1416 3772

E-Mail: kerstin.pindeus@klinikum-wegr.at