

## G4

# Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt

---

<b>Kontaktperson</b>	Katharina Quack Lötscher, Klinik für Geburtshilfe Universitätsspital Zürich, 044 255 51 39, Katharina.QuackLoetscher@usz.ch
<b>Zielgruppen</b>	Schwangere und Mütter bis ein Jahr nach Geburt, hoher Migrantinnen-Anteil
<b>Multiplikator/en</b>	Hebammen, Ärztinnen und Ärzte, Ernährungsberaterinnen, Bewegungspädagogen
<b>Setting(s)</b>	Klinik für Geburtshilfe, Universitätsspital Zürich

---

## Zusammenfassung

Einer der grössten Risikofaktoren für übergewichtige Kinder ist ein übergewichtiges Elternteil. Bei der Mutter ist während der Schwangerschaft eine Gewichtszunahme normal, aber in gewissen Grenzen. Nach der Schwangerschaft sollte bis zum ersten Geburtstag des Kindes wieder das Gewicht von vor der Schwangerschaft erreicht werden.

Während der Schwangerschaft verändern sich Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten. In der Früh-Schwangerschaft beginnt das Beratungsprojekt der Klinik für Geburtshilfe: Eine dipl. Ernährungsberaterin unterstützt mit kulturell angepassten Massnahmen eine normale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft, während sich die Schwangere in den Bewegungskursen ein gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten aneignet. Nach der Geburt werden die Mütter zu weiteren Ernährungs- und Bewegungsberatungen, sowie Bewegungskursen eingeladen. Das Interventionsprojekt PEBS (Präventive Ernährungs- und Bewegungsberatung in der Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt) wird voraussichtlich ca. 350 Frauen pro Jahr erreichen, davon 60-65% Ausländerinnen.

---

## Beabsichtigte Wirkungen

<b>Vision</b>	Eine grosse Lücke in der Prävention von Übergewicht kann geschlossen werden. Das Körpergewicht der Schwangeren hat einen Einfluss auf die spätere Entwicklung des Gewichts des Kindes und ist ein wichtiger Parameter bei der Prävention von Übergewicht bei der Mutter.
<b>Ziele</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind.</li><li>2. Aufklärung über gesunde Ernährung, normale Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und Gewichtsabnahme nach der Geburt und Anleitung diese Ziele zu erreichen.</li><li>3. Mit Bewegungskursen Schwangere für gesunde Aktivität im Alltag sensibilisieren (inklusive 30 Minuten Aktivität mit ausser Atem kommen).</li><li>4. Integration von Migrantinnen auch über Themen Sport und Ernährung.</li><li>5. Erkenntnisgewinn über Machbarkeit und Wirksamkeit präventiver Kurse für Schwangere für spätere Multiplikation des Projekts oder flächendeckende Einführung.</li></ol>

---

## Massnahmen

- Begleitung während der Schwangerschaft und ein Jahr darüber hinaus mit Ernährungsberatung und Bewegungskurs und -Angeboten.

---

## Rahmenbedingungen für Teilnehmende

- Frauen sind schwanger oder haben in den letzten 12 Monaten ein Kind geboren.
- Gratisangebot für Schwangere aus der Geburtshilflichen Poliklinik des Universitätsspitals Zürich.

---

## Umsetzung

1. Ernährungsberatung für Schwangere in der ca. 15. und in der ca. 26. Schwangerschaftswoche
2. Bewegungskurse ab der 15. Schwangerschaftswoche
3. Ernährungsberatung für Mütter 6 Monate und 12 Monate nach Geburt
4. Bewegungskurse für Mütter

---

## Weiterführende Informationen

<http://www.geburtshilfe.usz.ch>

<http://www.buggyfit.ch>

---