CLARA ANGELA FOUNDATION

Lebensstil bei Mehrlingsgravidität

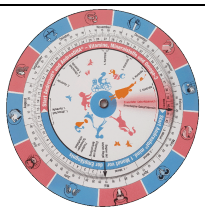
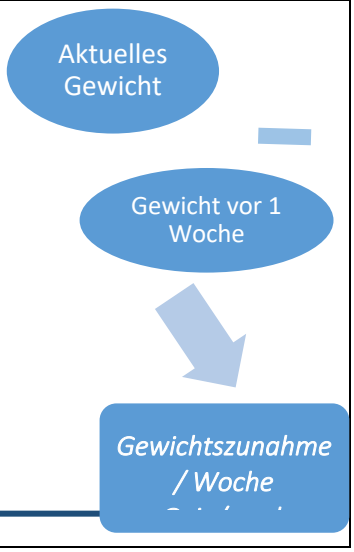
Liebe werdende Mutter,
Eine Mehrlings-Schwangerschaft ist in vielerlei Hinsicht etwas Besonderes.
Auch sind hiermit Risiken verbunden, können Sie selbst durch einen gesunden Lebensstil viel zur Risikoverminderung beitragen. **Machen Sie sich keine Sorgen, da Stress und Ängste Ihren Kindern nicht verborgen bleiben**. Auch haben Sie Unter- oder Übergewicht zu Beginn Ihrer Schwangerschaft, sollten Sie wissen, dass eine gesunde Ernährung während der Schwangerschaft und eine „normale“ wöchentliche Gewichtszunahme wichtiger für den Ablauf Ihrer Schwangerschaft sind als Ihr absolutes Gewicht.
Da gleichzeitig mehrere Kinder in Ihrem Körper heranwachsen, fragen Sie sich vielleicht, ob Sie auch für drei oder gar vier Personen essen sollten. Eine einfache Möglichkeit, eine adäquate Ernährung zu kontrollieren, sind regelmäßige Gewichts-Kontrollen, die Sie am besten jeden Morgen, aber mindestens 1x/Woche vor dem Frühstück ohne Bekleidung durchführen sollten. Hierdurch ergibt sich eine optimale Vergleichbarkeit, die nicht durch Mahlzeiten oder Bekleidung beeinflusst wird.

Warum ist das wichtig?

Durch wissenschaftliche Untersuchungen wurde festgestellt, dass Mütter von Zwillingen oder Mehrlingen durch eine zu geringe und zu hohe Gewichtszunahme mehr Probleme während und nach der Schwangerschaft aufweisen, die auch die langfristige Gesundheit ihrer Kinder beeinflussen können.
Eine zu niedrige Gewichtszunahme (**pauschal bei Zwillingen < 500g/Schwangerschaftswoche**) ist mit erhöhten Frühgeburtsraten und Aufnahme der Kinder auf die Intensivstation verbunden. Eine zu hohe Gewichtszunahme (**pauschal bei Zwillingen > 700g/Schwangerschaftswoche**) erhöht den Blutdruck, die Kaiserschnittraten und das Risiko der Kinder, unter Übergewicht und den Folgen zu leiden.
Diese Grenzen können zu Beginn der Schwangerschaft etwas niedriger und am Ende etwas höher liegen. Sie sollten aber an einem bestimmten Wochentag während der gesamten Schwangerschaft Ihr Gewicht und die wöchentliche Gewichtszunahme dokumentieren und mit Ihrem Arzt besprechen, was zu tun wäre.
Früher hat man Müttern mit Mehrlingen nahegelegt, sich möglichst wenig zu bewegen und viel zu ruhen. Es gibt es jedoch keine wissenschaftlichen Belege, dass dies von Vorteil ist. Im Gegenteil, ein angemessenes Maß körperlicher Aktivität verringert viele Risiken für Sie und Ihre Kinder.

Dies kann man anschaulich im Tiermodell beobachten. Rattenkinder normalgewichtiger Mütter sind normalgewichtig (links), Kinder übergewichtiger Mütter ohne angepasste Diät und/oder Aktivität neigen später zu Übergewicht (Mitte), passen die Mütter allerdings ihre Diät an und bewegen sich, können sie so auch langfristig für eine gesunde Entwicklung, d.h. Normalgewicht ihrer Kinder sorgen (rechts),

Alles in allem: Packen Sie es an, sorgen Sie für einen beweglichen Alltag und für eine gesunde kontrollierte Ernährung unter Einhaltung der angegebenen Unter- und Obergrenzen, die Sie dann mit Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme besprechen können! Die Tabelle soll zur Übersicht über Ihren Gewichtsverlauf helfen.

Autoren: B.Arabin / A. Hamza

Schwanger-schaftswoche	Mütterliches Gewicht morgens	Mittlere aktive Stunden/ Tag	Mittlere kcal/Tag	Maternale Gewichts-Zunahme/Woche (g)
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38