



Wie lassen sich Frauen mit Kinderwunsch zu einem gesunden Lebensstil motivieren?

Journalistenworkshop am 26. September 2018
zum 2. BZfE-Forum

Bundeskunsthalle Bonn

In der reproduktiven Lebensphase werden entscheidende Weichen für die Frauengesundheit gestellt

- Die Schwangerschaft ist eine Herausforderung für den Organismus → Belastbarkeit hängt vom prä- und interkonzeptionellen Gesundheitszustand ab

Fertilität

- Dieser ist das Ergebnis der bisherigen Lebensführung

**Frauen-
gesundheit**

**Prä- und
interkonzeptioneller
Gesundheitszustand**

**Schwanger-
schafts-
komplika-
tionen**

- Schwangerenvorsorge setzt für viele Aspekte der Gesundheitsförderung und Prävention für Mutter und Kind zu spät an

**Kinder-
gesundheit**

Alter bei Familienplanung: Statistische Daten 2012 – 2016 (www.destatis.de)

- Fast 50 % der Gebärenden > 30 Jahre (2009: 44,1 %, 2016: 50 %)
- Mütter der Erstgeborenen waren bei der Geburt im Schnitt 29,6 Jahre, beim 2. Kind rund 31,8 Jahre alt (2015)
- besonders starke Zunahme der Geburtenhäufigkeit bei Frauen zwischen 29 und 38 Jahren
- Verändertes Geburtentiming



Das Lebensalter ist ein maßgeblicher Einflussfaktor auf alle Bereiche der reproduktiven Gesundheit

Einflussfaktoren auf den prä- und interkonzeptionellen Gesundheitszustand: welche sind modifizierbar?

- fehlender Impfschutz / Impflücken
- mangelndes Gesundheitswissen / Aufklärung (z. B. Folsäure)



- erhöhter BMI – Haupt-Risikofaktor für alle Bereiche der Frauengesundheit
- Bewegungsmangel
- Suchtmittelkonsum (Alkohol, Nikotin)
- psychosoziale Belastung und Depression





Es gibt auch schützende Einflussfaktoren: Prädiktive Faktoren für normale Schwangerschaft

SCOPE- Studie (prospektive Kohortenstudie, Chappell et al. BMJ 2013):

- BMI, Blutdruck, Verzicht auf Substanzmissbrauch im 1. Trimenon als **modifizierbare Faktoren** (n = 5628 Erstgebärende)



Individuelle und gezielte Lebensstil-Interventionen könnten die Wahrscheinlichkeit für normale Schwangerschafts-Outcomes erhöhen.



Die Motivation ist „intrinsisch“, denn der Kinderwunsch ist ein zentrales Lebensthema

- **KiGGS (Krause L et al. Geburtsh Frauenheilk 2017):**
Bereits bei Mädchen besteht ein großer Bedarf an Informationen zu Fragen der sexuellen und reproduktiven Gesundheit, der im Altersgang zunimmt → starke Inanspruchnahme von niedergelassenen FrauenärztInnen
- **Familienreport 2017 des BMFSFJ**
> 90 % der kinderlosen 18 - 30Jährigen wünschen sich eigene Kinder
- **Wippermann (Gynäkologische Endokrinologie 2016):**
Gewollte Kinderlosigkeit und aufgeschobener Kinderwunsch (20 – 50 Jährige)

Viele Schwangerschaften sind zumindest nicht zu dem Zeitpunkt beabsichtigt, an dem sie eintreten.



- „frauen leben 3“ – Studie der BZgA (2016)
 - 17 % waren mindestens einmal ungewollt schwanger
 - Jede 3. Schwangerschaft war nicht zu dem Zeitpunkt geplant



Die Fokussierung auf „Frauen mit Kinderwunsch“ greift zu kurz

Präventives Potenzial einer frei verfügbaren, professionellen Begleitung bei der Entwicklungs- / Lebensaufgabe Familienplanung

- Rechtzeitige Vermittlung spezifischer, individuell **!** relevanter Gesundheitsinformationen
- Förderung des Verständnisses vom eigenen Körper, entwicklungsbiologischen Prozessen und kritischen Zeitfenstern
- Förderung protektiver Faktoren und Gewohnheiten
- Stärkung der gesundheitsbezogenen Lebenskompetenz und der Patientensouveränität („Empowerment“)

durch

Aufklärung, Information, Motivation, Risikoermittlung und primäre Intervention (individualisiert, wiederkehrend)

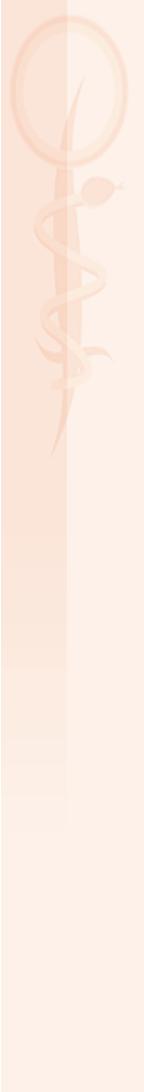
Ansatzpunkte der aktiven Prävention und primären Intervention im Rahmen von PCC

- Maßgeschneiderte Kontrazeption
- Schließen von Wissenslücken
- Vollständiger Impfschutz
- Motivation zu regelmäßiger Bewegung und gesunder Lebensführung
- Ermittlung (prä-)pathologischer Befunde (BMI, depressive Störungen) und primäre Intervention
- Gezielte interdisziplinäre Vorbereitung der Schwangerschaft bei vorbestehenden chronischen Erkrankungen bzw. dauerhafter Medikation



Zusammenfassung

- Das Projekt „**gesunde Schwangerschaft**“ ist lebensphasenübergreifend und beginnt lange vor dem entscheidenden Eisprung mit der Fürsorge für die eigene Gesundheit.
- Gesundheitskompetenz in eigener Sache ist die Voraussetzung für eine selbstbestimmte Lebensführung und Familienplanung.
- Die reproduktive Lebensphase ist ein **kritisches Zeitfenster für die Frauengesundheit**, die von modifizierbaren Lebensstilfaktoren beeinflusst wird. Der Kinderwunsch ist ein zentrales Lebensthema und ein starker Motivationsfaktor für gesundheitsfördernde Weichenstellungen. Deshalb ist die reproduktive Lebensphase ein „window of opportunity“ für präventive Interventionen.



DANKE



Publikationen von Dr. Marianne Röbl-Mathieu

- Preconception Counselling. Frauenarzt 54 (2013) Nr. 10, 966-973
- Kindergesundheit fördern durch präkonzeptionelle Gesundheitsoptimierung. Frauenarzt 57 (2016) Nr. 2
- Prävention der Frauengesundheit durch strukturierte präkonzeptionelle Beratung – Ärztliche Managed Prevention. Monitor Versorgungsforschung 05-2016, 33 – 38
- Nachhaltige Förderung der Frauengesundheit durch Preconception Counseling. gynäkologische praxis 41, 215 - 231 (2016)
- Impfungen bei Frauen mit Kinderwunsch – in Vorbereitung