

# ERNÄHRUNG ALS GEBURTSHILFE?

## Weitergeben! Für Eltern.

Kannst du dich geburtsvorbereitend ernähren, damit die Geburt leichter wird? Was davon stimmt und was nicht und ob manche Tipps gefährlich sind, weiß Hebamme Jana Friedrich vom Hebammenblog.de.

### VERZICHT AUF ZUCKER UND WEISSES MEHL?

Die sogenannte Louwen-Diät verspricht dir eine kürzere und schmerzärmere Geburt, wenn du in den letzten sechs bis acht Wochen vor der Geburt auf Zucker und Weißmehl verzichtest.

**EMPFEHLUNG:** Tatsächlich hat es viele Vorteile, möglichst wenig Kohlenhydrate zu konsumieren, die den Blutzucker sehr schnell und stark ansteigen lassen. Eine zu hohe Aufnahme kann sich ungünstig auf deinen Stoffwechsel, die Gewichtszunahme beim Kind und damit auf den Geburtsmodus auswirken. Ob der Verzicht auf Zucker und Weißmehl positive Effekte auf die Länge und Intensität der Geburt hat, ist zwar wahrscheinlich, jedoch wissenschaftlich nicht endgültig bewiesen.

**DATTELN ESSEN?** Ein weiterer Ernährungstipp steht im Gegensatz zum Zuckerverzicht. So sollen Schwangere täglich sechs Datteln verzehren, um eine sanftere Geburt zu erleben.

**EMPFEHLUNG:** Grundsätzlich sind Datteln zwar recht gesund; der positive Effekt auf Geburtsbeginn und Geburtsverlauf in den bisherigen Studien ist jedoch unklar und könnte auch „nur“ auf einen Placeboeffekt zurückzuführen sein.

Bespreche mit deiner Hebamme, wie sich der Verzehr der zusätzlichen Kohlenhydrate gut in deine Ernährung integrieren lässt.

**HIMBEERBLÄTTERTEE TRINKEN?** Durch ein bis drei Tassen pro Tag sollen nach dem gängigen und weitverbreiteten Tipp die Gebärmutter und der Beckenboden auf die Geburt vorbereitet werden.

**EMPFEHLUNG:** Tatsächlich rät die europäische Behörde für Arzneimittelsicherheit Schwangeren vom regelmäßigen Trinken von Himbeerblätterttee ab, da Nebenwirkungen nicht eindeutig ausgeschlossen werden können.

**WEHENCOCKTAIL SELBST MACHEN** und die Geburt geht los? Das Mixgetränk aus Rizinusöl, Alkohol und Saft hört sich erstmal harmlos an. Alkohol solltest du aber in der Schwangerschaft generell nicht konsumieren.

**EMPFEHLUNG:** Der Wehencocktail sollte keinesfalls auf eigene Faust eingenommen werden! Denn nach dieser äußerst zweifelhaften Maßnahme kommt es deutlich häufiger zu geburtshilflichen Notfällen. Es gibt andere, weitaus sicherere Einleitungsmethoden, um die Geburt künstlich in Gang zu bringen – wenn es denn überhaupt sein muss. Sprich mit deiner Hebamme darüber, welche Möglichkeiten in deiner Situation sinnvoll sind.

**WAS DU TUN KANNST:** Ein echtes „Zauber-Lebensmittel“, das dir eindeutig nachweisbar zu einer einfacheren und schnelleren Geburt verhilft, gibt es leider nicht. Und doch gibt es einiges, was du tun kannst, um körperlich fit und mental gut vorbereitet in deine Geburt zu starten. Was das ist, erfährst du in jedem guten Geburtsvorbereitungskurs und im Gespräch mit deiner Hebamme.



### LINKS

Weitere Hintergrundinformationen mit Verweis auf die Studienlage und Quellenangaben findest du auf [hebammenblog.de/ernaehrung-zur-geburtsvorbereitung](http://hebammenblog.de/ernaehrung-zur-geburtsvorbereitung).