

Zeitschrift:	Schweizer Hebamme : officielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	92 (1994)
Heft:	2
Artikel:	Der Gewichtsverlauf der schwangeren und der stillenden Frau
Autor:	Furrer-Gianolli, Silvia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-950417

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Der Gewichtsverlauf der schwangeren und der stillenden Frau

Von Frau Silvia Furrer-Gianolli, dipl. Ernährungsberaterin und LLL-Stillberaterin

Wieviel darf bzw. sollte eine Frau in der Schwangerschaft zunehmen? Wieviel und wie schnell darf sie als stillende Mutter nach der Geburt wieder abnehmen? Darüber ist Vieles geschrieben und diskutiert worden, darüber ist viel geweint worden. In diesem Artikel möchte ich den LeserInnen nicht nur eine Meinung mehr mitteilen, sondern auch Gedankenanregungen zu einem Thema geben, das nicht nur medizinisch interessant, sondern auch für viele Frauen oft sehr schmerzlich ist.

Zu Beginn möchte ich einen Ausschnitt aus einer Geschichte erzählen: «Es gab einmal eine Zeit, in der die Frauen unabhängig von ihrem Gewicht vollständige Frauen waren. 50, 70, 90 kg waren für sie kein Begriff. Gesund und fruchtbar wollten sie sein, darin bestand ihr Glück. Schwangerschaft und Stillzeit stellten in ihrem Leben Zeiten besonderer Aufmerksamkeit dar. Verwandte und Freunde schenkten ihnen die besten Früchte ihres Feldes, damit es den Müttern und den Kleinen an nichts fehlen würde.» Unsere Realität sieht leider ganz anders aus. Schlanke müssen wir Frauen sein, um schön, geliebt und glücklich zu sein. Eine hübsche Figur, ein durchtrainierter Körper sind Voraussetzung für Glück. Dieser Druck hat gravierende Folgen:

- Fehl- und Mangelernährung durch wiederholte und einseitige Diäten.
- Essstörungen: in Deutschland sind 1 Million junger Frauen mager- oder brechsüchtig, d.h. jede fünfte Frau zwischen 15 und 30 Jahren.
- Unzufriedenheit mit sich selbst: gemäss einer amerikanischen Umfrage fühlen sich die Hälfte aller Frauen in ihrem Körper unwohl.

Aber auch wir modernen, sogenannt liniengewussten (oder gewichtsgestressten) Frauen werden schwanger. Einigen Frauen bereitet der vorübergehende Verlust der gewohnten Figur keine Probleme, andere dagegen haben damit grosse Mühe. Plötzlich dürfen und sollten sie, was sie sich seit Jahren nicht erlauben, nämlich zunehmen.

Ich möchte hier kurz ein Beispiel aus meiner Praxis erzählen: die junge, elegante und nicht zu dick aussehende Frau wurde mir von einem Gynäkologen wegen übermässiger Gewichtszunahme während der Schwangerschaft (28.

Woche, + 20 kg) zugewiesen. Als ich mit ihr über ihre Essgewohnheiten sprach, fiel mir die Unregelmässigkeit ihrer Nahrungsaufnahme auf. Vor allem abends konnte sie enorm grossen Mengen Spaghetti, Fondue und Raclette nicht widerstehen. Im weiteren Gespräch erzählte sie mir von ihrer beruflichen Tätigkeit als Fotomodell. Während mehrerer Jahre ass sie lediglich Steak, Salat, Obst und Magerjoghurt, um das erforderliche «ideale» Gewicht zu behalten. Als sie schwanger wurde, gab sie ihre Tätigkeit auf und durfte wieder Speisen essen, die ihr seit langem verboten waren. Sie hatte jetzt überhaupt kein Gefühl mehr dafür, wieviel Nahrung sie wirklich brauchte.

So wie dieser Frau ergeht es vielen anderen: durch häufige Diäten und Hungerkuren verlieren sie ihr Hunger- und Sättigungsgefühl, einen lebensnotwendigen physiologischen Mechanismus, der von vielen Faktoren beeinflusst wird und dem zu wenig Beachtung geschenkt wird.

Die Beobachtung der Gewichtszunahme während der Schwangerschaft gibt den betreuenden ÄrztInnen und Hebammen wichtige Auskünfte über den Verlauf der Schwangerschaft und der Gesundheit von Mutter und Kind. Sie ist in der Prävention von Komplikationen ein nicht wegzudenkendes Element. Über die optimale Gewichtszunahme gibt es verschiedene Meinungen. Viele Fachpersonen halten 9–13 kg Gewichtszunahme während einer Einlingsschwangerschaft für optimal, andere legen die obere Grenze bei 15–17 kg fest. Es gibt auch Kreise (z.B. Arbeitsgemeinschaft für Gestose Frauen), die eine Gewichtszunahme von 15–20 kg, wenn sie als Folge ihrer diätischen Empfehlungen auftritt, als wünschenswert betrachten.

Viel mehr als auf der Einhaltung einer Gewichtslimite zu bestehen, sollte jeder schwangeren Frau unabhängig von ihrem Körpergewicht empfohlen werden, auf ihre eigenen Körpersignale zu achten und Wert auf eine gesunde und abwechslungsreiche Kost zu legen. Manche Frauen sind bereits gut informiert, manche brauchen lediglich zusätzliche Informationen, manche Frauen schätzen eine eingehende Beratung. Ist die Schwangere in der Lage, die Informationen umzusetzen, so wird sie nach ihrem eigenen Tempo zunehmen, «nicht zuviel und nicht zuwenig», wie aus medizinischer Sicht erwünscht.

Frauen, die vor der Schwangerschaft untergewichtig waren (gilt nicht für anorexische Frauen), nehmen häufig mehr als 12 kg zu, ohne jegliche Komplikationen zu entwickeln. Ihr Körper scheint sich so auf natürliche Weise auf die neue Aufgabe vorzubereiten. «Bei vorbestehendem mütterlichem Unter- oder Normalgewicht ergibt sich eine klare Korrelation zwischen Gewichtszunahme während der Schwangerschaft und dem Gewicht des Neugeborenen. Besonders bei diesen Frauen ist auf eine ausreichende Gewichtszunahme zu achten» (Stoll 1992).

Übergewichtige Frauen sollten ihre Gewichtszunahme niedrig halten, damit sie ihren Organismus nicht zusätzlich belasten. Sie brauchen gute Ernährungsinformationen, damit sie in der Lage sind, die erhöhten Bedürfnisse ihres Körpers zu decken, ohne gleichzeitig viel zuzunehmen, die Betreuung durch eine Ernährungsberaterin ist meiner Meinung nach unerlässlich.

Kann die schwangere Frau hingegen die Informationen nicht umsetzen, und nimmt sie ungenügend oder übermäßig zu, dann scheint es mir wichtig, dass dem Gewichtsverlauf nicht zuviel Bedeutung beigemessen wird. Häufig liegen hinter den auffälligen Gewichtsverläufen tiefere Probleme, die nicht durch grösseren Druck zu lösen sind. Essstörungen sind schwierig zu erkennen, und noch schwieriger ist es, den betroffenen Frauen zu helfen. Wird jedoch eine Essstörung bei einer schwangeren Frau vermutet, so ist es sehr wichtig, mit ihr über ihre Gefühle gegenüber ihrer Schwangerschaft und ihrer Gewichtszunahme zu sprechen, ihr zu helfen, sich besser zu akzeptieren und eventuell eine

gute Adresse zu vermitteln (Selbsthilfegruppen, Therapeuten). «Plötzlich auftretende Gewichtssteigerungen von mehr als einem Kilogramm pro Woche sind Ausdruck einer vermehrten Retention von Gewebeflüssigkeit. In der Regel ist dies als ein Frühsymptom der EPH-Gestose zu werten» (Stoll 1992).

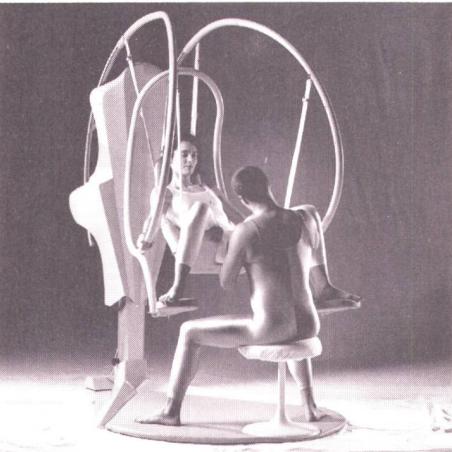
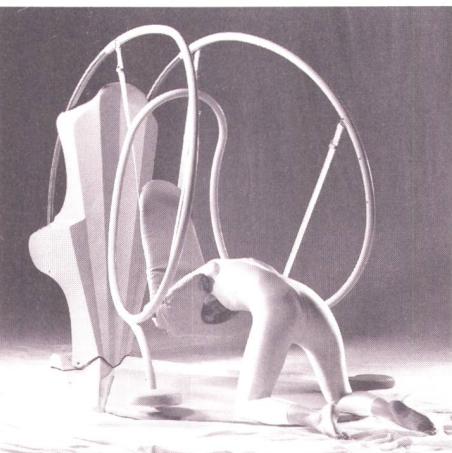
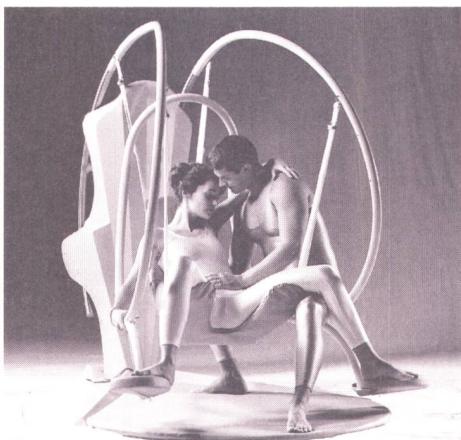
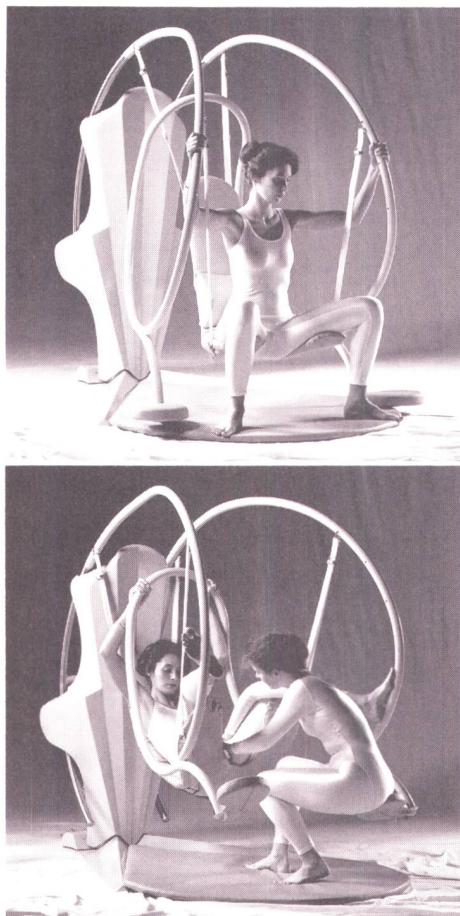
Mir ist es ein besonderes Anliegen, dass gerade in der Schwangerschaft nicht vergessen wird, den Frauen zu sagen, wie schön sie sind. Es sind kleine Anerkennungen, die gut tun und die viel Positives auslösen können. Gleichzeitig sollten Hoffnungen und Erwartungen, dass das Gewicht nach der Geburt schnell wieder verloren geht, nicht unterstützt werden.

Ein Teil der Gewichtszunahme in der Schwangerschaft dient dazu, Energiedepots für die Milchproduktion anzulegen. Das Stillen macht es einfacher, diese zusätzlichen Pfunde wieder loszuwerden. Nach Dr. Roepke (Ernährungsexpertin an der Ball State University, Indiana) sollten

stillende Mütter in den ersten zwei Monaten nach der Entbindung nicht vorsätzlich abnehmen. Während dieser Zeit muss sich der Körper der Mutter von der Geburt erholen und für eine gute Milchproduktion sorgen. Die meisten Mütter verlieren auch bei gesunder Ernährung ein paar Pfunde. In der Broschüre «Ernährung und Stillen» von 1991 empfiehlt die US-Nationale Akademie der Wissenschaft folgendes: «Ein Gewichtsverlust in den ersten sechs Monaten des Stillens ist normal. Die durchschnittliche Gewichtsabnahme beträgt 0,5 bis 1 kg/Monat ab dem ersten Monat nach der Entbindung.»

Jedoch nehmen nicht alle stillenden Mütter ab; einige Frauen nehmen nach der Entbindung zu, unabhängig davon, ob sie stillen oder nicht. Das erste Lebensjahr ihres Babys ist für die Mutter eine sehr anstrengende Zeit. Die neue Aufgabe, Verantwortung, Ängste, Unsicherheiten, Umstellung vom Berufsleben auf das Muttersein, unregelmässiger Schlaf, Übermüdung... Viele Frauen

verlieren dabei den Appetit, andere essen mehr und unregelmässiger. Essen stellt in dieser Zeit für die jungen Mütter oft die einzige Möglichkeit dar, sich selbst etwas zu gönnen, sich zu trösten oder zu verwöhnen. Bei ungewünschter Gewichtszunahme nach der Geburt sollte die betroffene Frau nach den Gründen suchen und sich damit auseinander setzen. Mehr Bewegung und eine bewusstere Ernährung werden ihr helfen, allmählich abzunehmen. Ein gut 3 Kilometer langer Spaziergang fünfmal in der Woche mit dem Baby im Tuch, Snugli oder Kinderwagen und 100 kcal weniger pro Tag (entspricht ca. 25 g Schokolade) genügen, um ca. 1-1,5 kg pro Monat abzunehmen. Blitz- und Modediäten sowie schneller Gewichtsverlust sind für stillende Mütter und ihre Babys nicht ungefährlich. Umweltgifte, einschliesslich PCB und Pestizide, sind im Fettgewebe gespeichert. Durch einen zu schnellen Gewichtsverlust, mehr als 2 kg pro Monat, können diese Gifte in den mütterlichen Blutkreislauf gelangen und dessen Spiegel erhöhen.



R@M A
G E B U R T S R A D

ROMA BIRTH AG

FISCHMARKT 30 · CH-4410 Liestal · TELEFON 061 922 11 00 · TELEFAX 061 922 11 66

Verwendete Literatur

Lawrence, Ruth, A.: «Breastfeeding, a guide for the medical profession». The C.V. Mosby Company, 1989.

Mohrbacher, N. & Stock, J.: «The Breast-feeding Answer Book». La Leche League International, 1991.

Stoll, Willy: «Ernährung, Genussgifte und Medikamente in der Schwangerschaft», aus Heft 68 Schweiz. Vereinigung für Ernährung (SVE), 1992, 5-26.

Baerlocher, Kurt: «Ernährungsphysiologische und gesundheitliche Aspekte während der Stillzeit», aus Heft 68 Schweiz. Vereinigung für Ernährung (SVE), 1992, 47-69.

Kuse, Sabine: «EPH-Gestose aus meiner Sicht», Arbeitsgemeinschaft Gestose Frauen e.V., 1991.

Wolf, Naomi: «Der Mythos Schönheit». Rowohlt, 1993.

Orbach, Susie: «Anti Diät Buch». Verlag Frauenoffensive, 1982.

Aliabadi, C. & Lehnig, W.: «Wenn Essen zur Sucht wird». Kösel, 1982. □

Zum Schluss noch ein persönlicher Appell an die Leserinnen:

Es liegt in unserer Biologie, wir haben andere Körper als Männer, andere Formen, andere Hormone, andere Gefühle...

Schon bei der Geburt haben weibliche Babys mehr Fettanteile als männliche, wir tragen unsere Kinder neun Monate in uns, wir ernähren sie mit unserer Milch, unser Körper macht grosse Veränderungen mit, und trotzdem wird von uns eine jünglingshafte Figur erwartet.

Es ist Zeit, dass wir Frauen unsere weiblichen Körper wieder lieben lernen, mit seinen Kurven und Rundungen. Es ist Zeit, dass wir uns nicht mehr mit Taillenumfang und kg bemessen und beurteilen lassen. Es ist Zeit, uns von diesem Ballast zu befreien, nur so werden wir die einzigartige Erfahrung von Schwangerschaft und Stillzeit mit dem runden Bauch und vollen Brüsten wieder als vollständige, schöne Frauen geniessen können. □

Swisscare erhält vom Bezirksgericht Zürich recht:

Keine Verwechslungsgefahr zwischen SWICA und SWISSCARE

Das Bezirksgericht Zürich hat, als erste in der Sache urteilende Instanz, die Klage der SWICA gegen den Verein SWISSCARE auf Erlass von vorsorglichen Massnahmen gegen die Verwendung des Namens SWISSCARE abgewiesen. Damit kann die in Zürich domizilierte SWISSCARE, der Zusammenschluss der drei Krankenkassen Helvetia, KFW Winterthur und KONKORDIA unter diesem Namen auftreten und aktiv werden. Die SWICA hatte im Oktober 1993 gegen die SWISSCARE und gegen deren Partnerkassen am jeweiligen Geschäftssitz in Zürich, Winterthur und Luzern Klage eingereicht. Das Angebot der SWISSCARE zur einvernehmlichen Erledigung wurde von SWICA abgelehnt. Stattdessen kündigte sie die Einleitung von Rekursen gegen die für sie ungünstigen Entscheide an. □

Haben Sie Ihren Traumberuf gefunden?

Wir möchten, dass er es vielleicht wieder wird.

AKUPUNKT-MASSAGE

nach Penzel

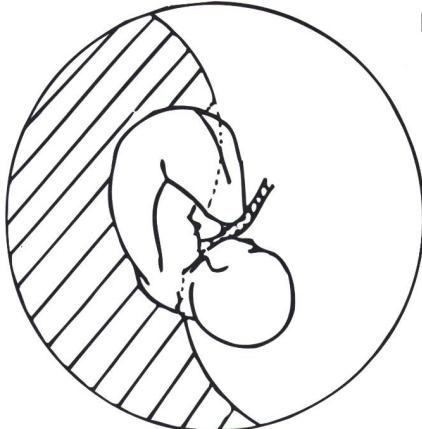
unterstützt mit natürlichen Mitteln die natürlichste Sache der Welt.

Der Schweizer Hebammenverband empfiehlt die Ausbildung in **Akupunkt-Massage** nach Penzel.

Kostenlose Informationen erhalten Sie beim:

中華按摩

Qualität seit über 30 Jahren



Internationalen Therapeutenverband
Sektion Schweiz
Fritz Eichenberger
An der Burg 4
CH-8750 Glarus
Telefon 058 61 21 44

Lehrinstitut für
AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel
Willy-Penzel-Platz 2
D-37619 Heyen
Telefon 0049 5533 1072
Telefax 0049 5533 1598