

Studie die Prostaglandin-Konzentration senken bzw. die Rezeptoren für Prostaglandin besetzen, und dadurch würden sich der Zeitpunkt der Geburt nach hinten verschieben und mehr Schwangere über den Geburtstermin gehen. Auch Ramsayer (2013) beschreibt die wichtige Rolle von Prostaglandin zur Zervixreifung, da nur bei reifer Zervix auch Druckrezeptoren stimuliert werden, welche wiederum die Oxytocinausschüttung steigern und so die Geburt starten kann bzw. Wehen aufrecht erhalten werden können. Eine logische Schlussfolgerung wäre also, dass weniger Insulin das Prostaglandin früher und besser wirksam werden lässt. Um diese Vermutung auch als Evidenz betrachten zu können, fehlen hier eindeutige Studien und aktuelle Untersuchungen.



Quellen:

- Fowden AL, Ralph, MM, & Silver, M (1994). Nutritional regulation of uteroplacental prostaglandin production and metabolism in pregnant ewes and mares during late gestation. *Exp Clin Endocrinol.* 102(3): 212–221
- Hanreich, I (2015). Essen & Trinken in der Schwangerschaft: Supplemente, Tipps & Tabus, Vor der Geburt. Wien: Verlag Ingeborg Hanreich.
- Khadem, N, Sharaphy, A, Latifnejad, R, Hammoud, N & Ibrahimzadeh, S (2007). Comparing the Efficacy of Dates and Oxytocin in the Management of Postpartum Hemorrhage. *Shiraz E-Medical Journal*, 8(2).
- Kordi, M, Meybodi, FA, Tara, F & Shakeri, MT (2014). The effect of late-pregnancy consumption of date fruit on cervical ripening in nulliparous women. *Journal of Midwifery and Reproductive Health* 2: 150–156.
- Nuguelis, R, Siti Hayati, MN, Sofiah, S, & Jamiyah, H (2017). Date fruit consumption at term: Effect on length of gestation, labour and delivery. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 37: 5.
- Ramsayer, B (2013). Die normale Geburt. In: C. Schwarz K. Stahl (Hrsg.). *Die physiologische Geburt*. Hannover: Elwin Staude Verlag, 42.
- Teuerle, S (2010). Ernährung. In: *Deutscher Hebammenverband. Schwangenvorsorge (2.Aufl.)*, Stuttgart: Hippokrates Verlag, 204–207.

Omega 3-Fettsäuren

Diese Fettsäuren, vermehrt im letzten Trimenon aufgenommen, unterstützen die Reifung des kindlichen Gehirns, der Augen und fördern die Bildung von Nervenverbindungen. Omega 3-Fettsäuren finden sich in Fisch und hochwertigen Ölen wie Raps- und Olivenöl (Hanreich, 2015).

Conclusio

All diese Ernährungsweisen werden seit längerem Frauen nahe gelegt. In den letzten Wochen vor der Geburt können diese Tipps als Ergänzung gegeben werden, wenn Frauen dies wünschen. Z.B. kann es kaum falsch sein, eher Datteln anstatt industriellem Zucker zu sich zu nehmen. Nur bei Müttern mit Diabetes ist hier Vorsicht geboten. Evidenzen gibt es bisher außer für den Dattelkonsum keine oder nur sehr veraltete. Ein Hauptaugenmerk liegt deswegen vor allem auf der Empfehlung und Beratung zu einer ausgewogenen Ernährung, egal ob diese vegetarisch oder omnivor heißt.

Eli Candussi, BSC

ist Kindergartenpädagogin, Früherzieherin und seit 2015 Hebamme. Sie ist freiberufliche Hebamme, seit Ende 2017 Mitglied des Redaktionsteams der ÖHZ und derzeit in Karenz.



Das Hebammenforum:

fachlich, handlich, digital.

Jetzt gratis testen!

So geht's: ... Hebammenforum-App im Store herunterladen

... Gratis-Freischaltcode eingeben: 037305 ... und die Februarausgabe kostenlos lesen!

