

Verein PEBS 

Zürcher Forum Prävention und Gesundheitsförderung
14. Juni 2016 

**Gesund durch die Schwangerschaft
und fit ins Mutterleben**

Katharina Quack Lötcher, Sibylle Abt
Verein PEBS

Verein PEBS 



PEBS
Präventive Ernährungs-und
Bewegungsberatung in der
Schwangerschaft bis ein Jahr nach Geburt

Gsundi Mami – Gsundi Chind



Fitte Schwangere



Fitte Mutter



Fittes Kind



Barker Theorie

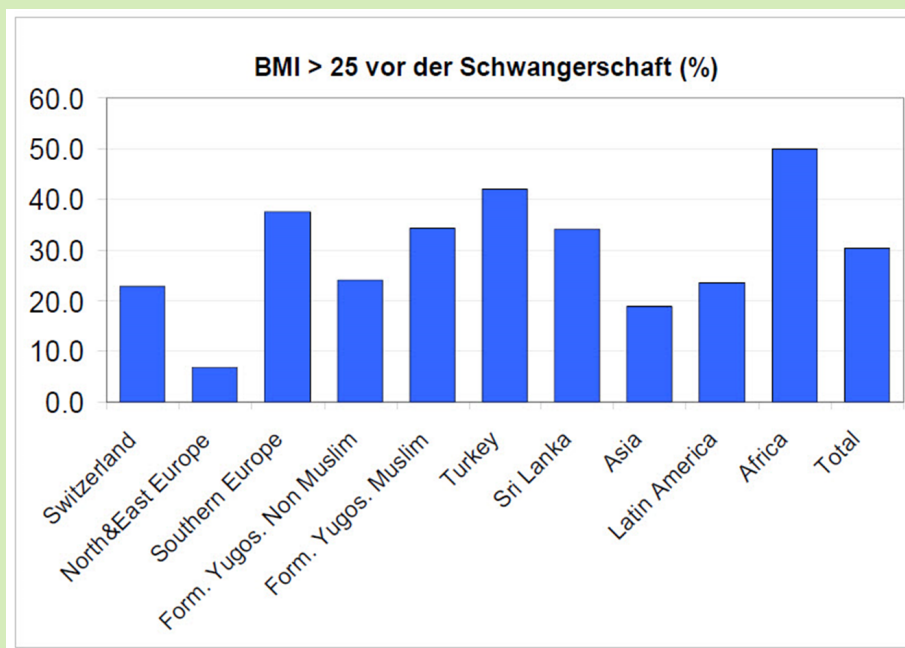
Was der Fetus in der Gebärmutter erlebt, ist wegweisend für das spätere Leben

- Bluthochdruck
- Diabetes
- Osteoporose



- Warum bist Du hier?
- Ich versuche meine Babypfunde loszuwerden ...
- Oh, wie alt ist Dein Baby?
- 14 Jahre alt ...

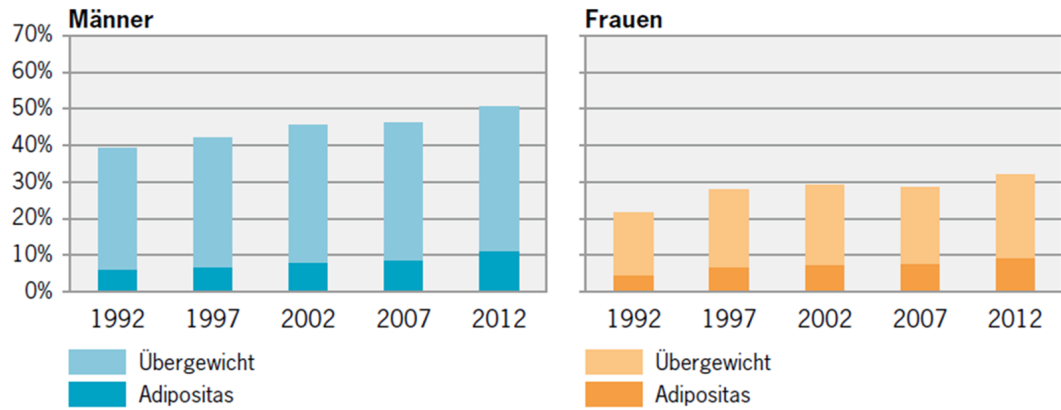
USZ 1999-2003, N= 1432



Gesundheitsbefragung 2012 (BFS)

Übergewicht und Adipositas, 1992–2012

G 5



Quelle: SGB

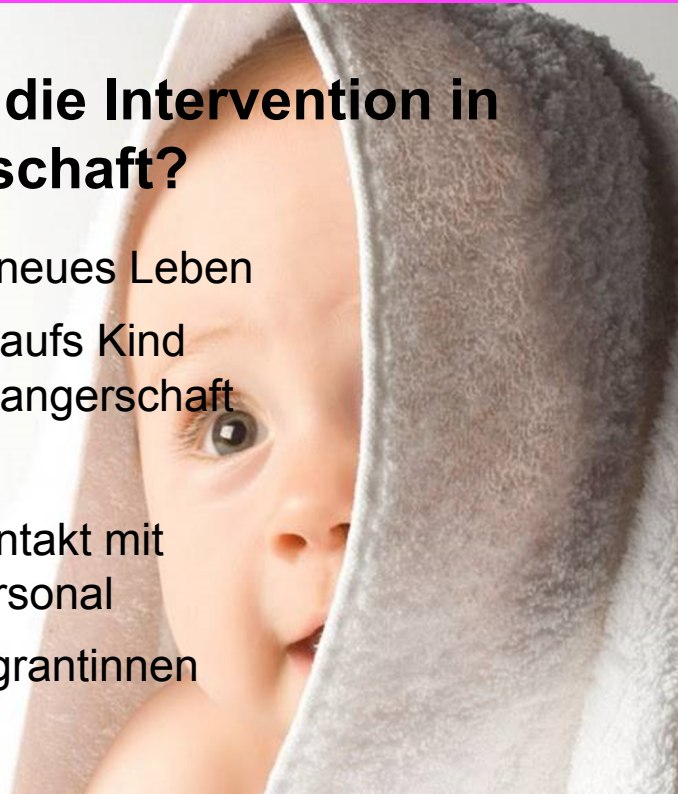
© Bundesamt für Statistik (BFS)

Bedürfniserhebung bei Migrantinnen



Warum beginnt die Intervention in der Schwangerschaft?

- Verantwortung für neues Leben
- Äussere Einflüsse aufs Kind während der Schwangerschaft
- Vorbildfunktion
- Regelmässiger Kontakt mit medizinischem Personal
- Intervention für Migrantinnen



Ziel von PEBS

Förderung der gesunden Ernährung und genügend Bewegung bei Schwangeren und Müttern bis ein Jahr nach Geburt zur Prävention von Übergewicht bei Mutter und Kind.



Quelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE), BAG 2011



Ernährungsberatung

1-2 mal in der Schwangerschaft
Folgeberatung nach der Geburt



Fitnesskurse für Schwangere



Fitnesskurse nach Geburt



Zielgruppe

- **Alle schwangeren Frauen und Mütter**
- **Untergewicht, Normalgewicht, Übergewicht,**
- **Interne vom USZ**
- **Externe von überall**

Fitnesskurse

Ziel in allen Kursen

- Herz-Kreislauf-Training von mindestens 30 Minuten
- Empfehlungen von Übungen im Alltag
- Soziale Komponente
- Beitrag zur Integration (Kennenlernen anderer Frauen)

BASPO Empfehlungen 2013



ERWACHSENE



ODER

IDEALERWEISE AUF MEHRERE TAGE DER WOCHE VERTEILT

MITTLERE INTENSITÄT



HOHE INTENSITÄT



Zusätzlicher Nutzen durch weiterführendes Training von:

- AUSDAUER
- KRAFT
- BEWEGLICHKEIT



Bewegungsempfehlungen für Schwangere und Mütter: 2.5 Std. pro Woche



- ▶ Steigen Sie auf. Aber auf der Treppe und nicht mit dem Lift.
- ▶ Gehen Sie. Einkäufe in der Nähe können zu Fuss erledigt werden.
- ▶ Steigen Sie aus. Zwei Stationen früher. Bewegung entspannt.
- ▶ Gehen Sie baden. Schwimmen bewegt und entspannt.
- ▶ Auch Gymnastik, Tanz, Gartenarbeit und Yoga können zur Bewegung beitragen
- ▶ **Besonders für Mütter:** Sorgen Sie für einen bewegten Alltag. Regelmässige Bewegung ist eine Voraussetzung für Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes.
- ▶ Seien Sie kein Taxi. Bringen Sie Ihr Kind nicht mit dem Auto in den Kindergarten oder zur Schule



Ernährungsberatung



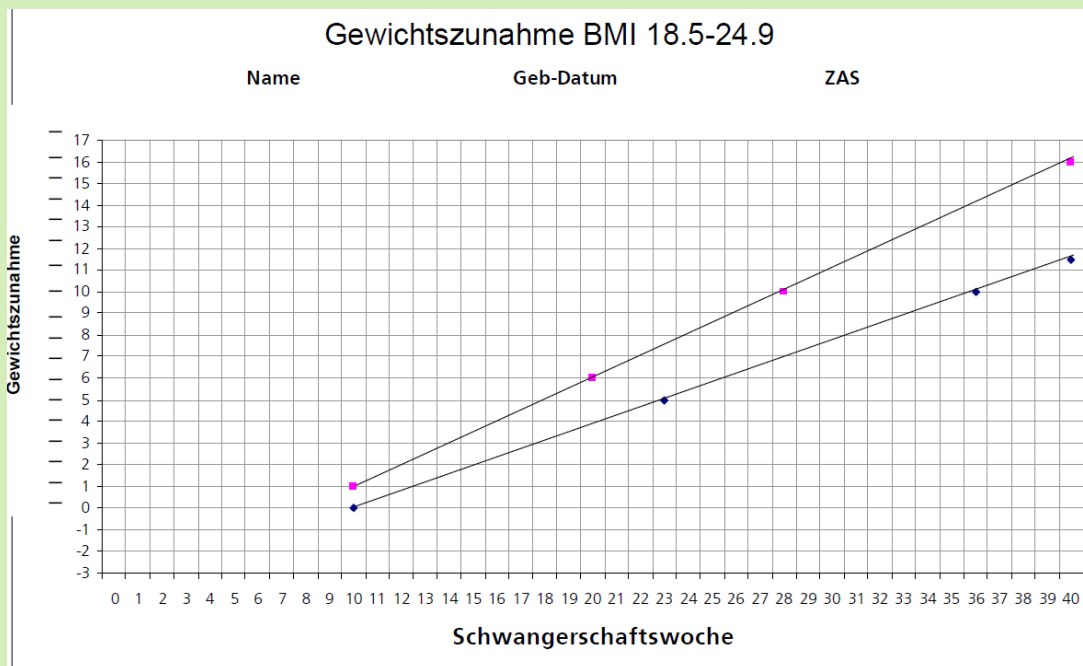


Richtwerte für die Gewichtszunahme (IOM 2009)

	BMI vor der SS	Empfohlene Gewichtszunahme (gesamt in kg)	Empfohlene Gewichtszunahme (pro Woche in kg)
Normalgewicht	18.5 – 24.9	11.5 – 16	0.4 ab 12. SSW
Untergewicht	< 18.5	12.5 – 18	0.5 ab 12. SSW
Übergewicht	25 – 29.9	7 – 11.5	0.3 ab 12. SSW
Starkes Übergewicht	≥ 30	5 - 9	
Zwillings-SS		15.9 – 20.4	0.7 ab 12. SSW



Messinstrument für die Gewichtszunahme



Projektdetails

- Start als Pilotprojekt: Sommer 2009
- Seit Anfang 2012 Übergang in ein reguläres Projekt
- Insgesamt über 3000 Teilnehmerinnen
- 67.5 % Erstgebärende
- 67% der Teilnehmerinnen mit Migrationshintergrund

Migrationsanteil (2013)

- 39% Schweizerinnen
- 47.5% Aufenthaltsbewilligung (B, ohne anerkannte FI.)
- 11.5% Niederlassung (C, ohne anerkannte FI.)
- 2% Sonstige

Standorte

Multiplikation Gemeinde

- Gemeinde Thalwil
- Gemeinde Rüti
- (Gemeinde Meilen)

Multiplikation Kantone

- Solothurn (Olten u. So)
- Graubünden (Chur)

Zusammenarbeit mit Organisationen wie kantonales Aktionsprogramm (z.B. graubünden bewegt), Spitäler oder Gemeinden (spez. Abteilung)

Weiterbildung für Kursleiterinnen

- Fitness in der Schwangerschaft:
In Zusammenarbeit mit BGB Birth care
- Buggyfit:
In Zusammenarbeit mit buggyfit.de
- Nordic Walking mit Kind in der Tragehilfe:
In Zusammenarbeit mit dem SNO

Bewegungsprogramme

Paderborner Adipositas Prävention und Intervention (PAPI)

www.papi-paderborn.de



www.buggyfit.de

www.fitdankbaby.ch

www.laufmamalauf.de

Ernährung und Schwangerschaft



www.blv.admin.ch



www.richtigessenvonanfangen.at



www.in-form.de

Danke für Ihre Aufmerksamkeit!



www.buggyfit.ch
pebs@usz.ch