

Asthma und Schwangerschaft

Asthma zählt zu den häufigsten Erkrankungen bei Schwangeren. Ebenso wie Asthma die Schwangerschaft beeinflusst, kann die Schwangerschaft auch die Asthmasymptome beeinflussen.

In diesem Informationsblatt erklären wir wie sich Asthma in dieser Zeit verändern kann und geben Tipps zum Umgang mit der Erkrankung

► **Wie wirkt sich Asthma auf die Schwangerschaft aus?**

Wenn Ihr Asthma ausreichend behandelt wird, ist das Risiko von Komplikationen für Sie und Ihr Baby während der Schwangerschaft sehr gering.

Möglicherweise ist die Versuchung groß, die Medikamente bei Eintritt der Schwangerschaft abzusetzen. Es ist jedoch wichtig, dass Ihr Asthma weiterhin ausreichend behandelt wird. Studien haben gezeigt, dass es gefährlicher ist, die Medikamente einfach abzusetzen als die Medikamente wie verordnet weiter zu nehmen.

Damit Ihre Lunge gut funktioniert, müssen Sie die Medikamente wie verordnet einnehmen. So können Sie einen Asthma-Anfall oder die Verschlimmerung Ihres Asthmas und damit einen möglichen Sauerstoffmangel Ihres Babys vermeiden.

► **Wie wirkt sich die Schwangerschaft auf Asthma aus?**

Da Ihr Körper in der Schwangerschaft mehr Hormone produziert, werden Sie eine Reihe körperlicher Veränderungen bemerken. Dazu zählen auch Veränderungen in den Atemwegen Kurzatmigkeit oder eine verstopfte Nase sind z.B. besonders in den letzten drei Schwangerschaftsmonaten normal.

Eine Schwangerschaft beeinflusst Asthma auf unterschiedliche Weise. Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass die Symptome bei einem Drittel der Frauen abnehmen, bei einem Drittel unverändert bleiben und bei einem Drittel zunehmen.

Wenn Sie an schwerem Asthma leiden, ist es wahrscheinlich, dass Ihre Beschwerden eher stärker . Bei Frauen mit leichtem Asthma hingegen werden die Beschwerden meist schwächer.

Ein wichtiger Tipp: Wenn Sie Ihre inhalativen Steroide ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt absetzen, können Ihre Asthmasymptome zunehmen. Das kann zu Komplikationen führen. Das Risiko möglicher Nebenwirkungen der gängigen Asthmamedikamente ist geringer als das unkontrollierte Absetzen der Medikamente.

Es ist also sicherer, Ihre Medikamente wie verordnet weiter zu nehmen und das Asthma unter Kontrolle zu halten.



Möglicherweise fühlen Sie sich während der Schwangerschaft gestresst oder besorgt, was sich auf Ihre Asthmasymptome auswirken kann.

Versuchen Sie während der Schwangerschaft zu entspannen. Falls erforderlich, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



“Während der Schwangerschaft haben sich meine Asthmasymptome verschlimmert. Ich habe regelmäßig meinen Hausarzt besucht, damit ich mein Asthma so gut wie möglich im Griff habe. Ich habe auch Yogakurse zur Geburtsvorbereitung besucht, die mir wirklich geholfen haben, mich zu entspannen und mich mit Atemübungen auf die Wehen vorzubereiten.” *Rebecca Elder, frischgebackene Mutter mit Asthma*

Ihre Medikamente

Mit Ihren Asthma-Medikamenten können Sie die Symptome lindern und damit das Risiko von Komplikationen verringern.

Aus ethischen Gründen können Medikamente nicht in Versuchen mit Schwangeren getestet werden. Studien zur routinemäßigen Verwendung aller herkömmlichen Asthma-Medikamente haben keine Ergebnisse erbracht, über die man sich sorgen müsste. Diese Beobachtungsstudien liegen für Betasympathomimetika wie z.B. Salbutamol, Salmeterol, Terbutalin und Formoterol und inhalative Kortikosteroiden wie z. B. Beclometason, Budesonid, Fluticason und Mometason vor.)

Zu neueren Medikamenten wie Leukotrienantagonisten gibt es weniger Informationen, weil diese noch nicht so lange im Handel sind wie die „alten“ Medikamente und deshalb bisher von weniger Frauen angewendet wurden. Daher raten die meisten Ärzte ab, während der Schwangerschaft mit der Einnahme dieser Medikamente zu beginnen. Wenn die Behandlung bereits vor Beginn der Schwangerschaft begonnen wurde, kann die Behandlung fortgesetzt werden.

Durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten können die meisten akuten Anfälle vermieden werden. Tritt dennoch ein Anfall auf, sollten Sie zunächst 2 bis 4 Hübe Ihres Bedarfsmedikamentes inhalieren und eine atemerleichternde Stellung einnehmen bzw. die Lippenbremse anwenden. Falls dies nicht ausreichend ist, können Sie die Inhalation mit dem Bedarfsmedikament wiederholen. (Sicherheitshalber sollten Sie eine Kortison-Tablette, z.B. 25 bis 50 mg Prednisolon einnehmen.

Ein wichtiger Tipp: Die richtige Anwendung des Inhalators erfordert Übung. Lassen Sie sich die richtige Handhabung und Inhalationstechnik mit „Ihrem“ Inhalator vom Arzt, der Arzthelferin oder Krankenschwester zeigen. Auch der Apotheker hilft Ihnen gerne weiter, z.B., wenn Ihre Krankenkasse nur die Kosten eines bestimmten Inhalators übernimmt, den Sie noch nicht kennen. Nur wenn Sie das Gerät richtig anwenden, erreicht der Wirkstoff die Lungen. Evtl. brauchen Sie das Medikament weniger, wenn Sie die Inhalationstechnik optimal beherrschen.

Wichtig ist, dass Sie nur die von Ihrem Arzt verschriebenen Asthma-Medikamente verwenden. Allerdings gibt es etliche Wirkstoffe, die in verschiedenen Inhalationssystemen im Handel sind. Bitte fragen Sie im Zweifel Ihren behandelnden Arzt.

Mit der ausreichenden Behandlung des Anfalls verringern Sie die Symptome und reduzieren damit auch das Risiko von Komplikationen für Ihr Baby. Die Vorteile einer ausreichenden Asthmabehandlung sind deutlich größer als die Risiken möglicher Nebenwirkungen der Medikamenteneinnahme.



Fallstudie: Kirsty Warwick

Kirsty hat zwei Kinder und leidet an leichtem Asthma

“Mein Asthma ist während der Schwangerschaft besser geworden, während sich mein Heuschnupfen stark verschlimmert hat. Ich habe von allen Ärzten, mit denen ich gesprochen habe, eine Menge guter Tipps und Unterstützung erhalten. Es war beruhigend, dass Hausarzt, Hebamme und Frauenarzt alle geraten haben, meine Asthma-Medikamente einzunehmen. Nachdem mein Sohn und meine Tochter geboren waren, war mein Asthma wieder wie immer.“

“Ich würde Frauen raten, in dieser Situation weiterhin den Inhalator zu verwenden. Wenn Sie andere ungewöhnliche Symptome haben, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, um herauszufinden, was die beste Vorgehensweise ist.“

Welche Hilfe sollten Sie erhalten?

Zu Beginn der Schwangerschaft sollten Sie ein Beratungsgespräch mit dem behandelnden Hausarzt oder Lungenfacharzt führen. Auch der Frauenarzt muss über das bestehende Asthma informiert werden.

Damit Ihre Schwangerschaft reibungslos verläuft, müssen alle Ihre Ärzte zusammenarbeiten, um Sie bestmöglich zu behandeln.

Wenn Sie eine Hebamme aufsuchen, um sich in der Schwangerschaft beraten zu lassen, vergessen Sie bitte nicht auch Ihre Asthmasymptome zu erwähnen.

Sinnvoll ist die Teilnahme an einer Patientenschulung, in der Sie Hintergrundinformationen über Asthma erhalten und lernen, was Sie bei einer Veränderung selbst tun können:

Bitten Sie Ihren Arzt, einen schriftlichen Behandlungsplan zu erstellen. Anhand dieses Plans können Sie Ihr Asthma gezielt behandeln und Ihre Behandlung anpassen, wenn sich Ihre Symptome während der Schwangerschaft ändern..



Häufig gestellte Fragen

Ich frage mich, wie ich während der Wehen mit meinem Asthma umgehen soll?

Es kommt selten vor, dass sich das Asthma während der Wehen verstärkt, da Ihr Körper natürliche Steroidhormone produziert, die einen Anfall verhindern. Vergessen Sie jedoch nicht, sicherheitshalber Ihren Inhalator mit dem Bedarfsmedikament in den Kreißsaal mitzunehmen.

Die Geburt mag Ihnen Angst machen, aber es gibt viele Methoden, sich mental und körperlich vorzubereiten. Dazu zählen Yoga, Atemübungen und Meditation. Sprechen Sie mit Ihrem Frauenarzt oder Ihrer Hebamme über die verfügbaren Angebote.



©iStockphoto.com/dejanristovski



Ist es sicher, mein Baby zu stillen, wenn ich Asthma-Medikamente einnehme?

Stillen ist trotz Asthma unbedenklich. Zahlreiche Studien haben belegt, dass Stillen vorteilhaft ist. Stillen in den ersten Monaten kann Ihr Kind vor Asthma und Allergien schützen.

Sie sollten auch während des Stillens wie gewöhnlich Ihre Asthma-Medikamente einnehmen und mit Ihrem Arzt sprechen, wenn Sie Bedenken haben.

Was kann ich, abgesehen von der Einnahme von Medikamenten, tun, um während der Schwangerschaft mein Asthma unter Kontrolle zu halten?

Rauchen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko für Ihr Baby, auch Ihre Asthmasymptome können sich verstärken. Wenn Sie aufhören zu rauchen, verringern Sie das Risiko für sich und Ihr Kind und leben gesünder.



Salzarme Ernährung, die reich an Antioxidantien ist, kann vorteilhaft sein, da diese das Immunsystem stärkt. Viel Vitamin E und Olivenöl könnten ebenfalls zur Verringerung des Asthmarisikos bei Ihrem Baby beitragen.