

## **Atelier 3: PEBS**

### **Dr. Katharina Quack-Lötscher, Projektleitung PEBS, Universitätsspital Zürich**

Katharina Quack Lötscher ist FMH Fachärztin für Prävention und Gesundheitswesen. Nach dem Studium in Fribourg und Bern arbeitete sie im klinischen Bereich und in der Forschung in der Geburtshilfe v.a. am Universitätsspital in Zürich. Bei einem zweijährigen Forschungsaufenthalt in Berkeley, Kalifornien, entwickelte sie u.a. die Grundlagen für das Projekt PEBS. Seit 2009 arbeitet Katharina Quack Lötscher als Projektleiterin von PEBS in der Klinik für Geburtshilfe am Universitätsspital Zürich und ist Mutter von 3 Kindern.

Klinik für Geburtshilfe

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

Katharina Quack Lötscher  
Klinik für Geburtshilfe, UniversitätsSpital Zürich

SVStiftung  
INTEGRATIONSFÖRDERUNG  
UniversitätsSpital Zürich  
ELISSE BALANCE  
MIGROS  
SANA

PEBS Klinik für Geburtshilfe

## Barker Theorie

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



PEBS Klinik für Geburtshilfe

### Ziel 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

PEBS Klinik für Geburtshilfe

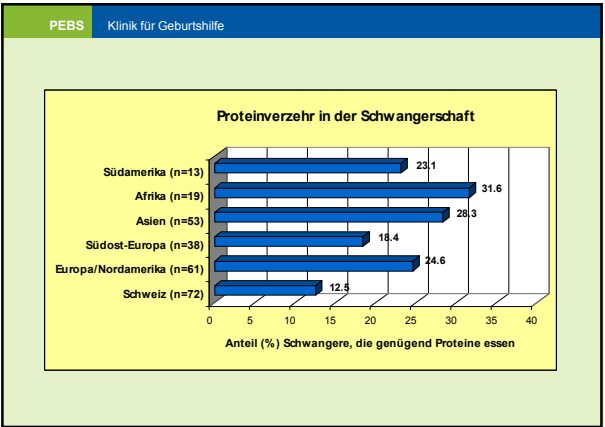
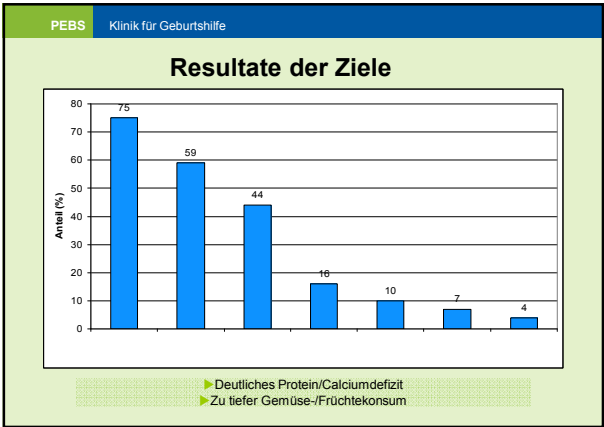
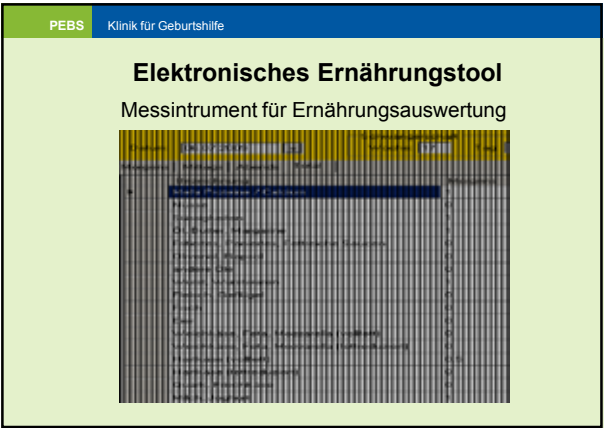
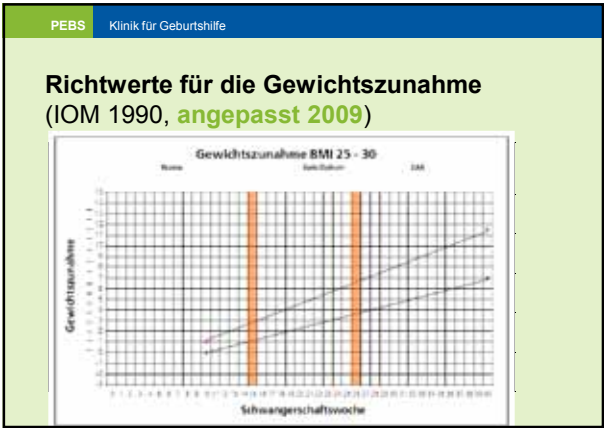
### Aufbau von PEBS

15. Schwangerschaftswoche  
26. Schwangerschaftswoche  
6-12 Monate nach Geburt

PEBS Klinik für Geburtshilfe

### Warum Beginn der Intervention in der Schwangerschaft?

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

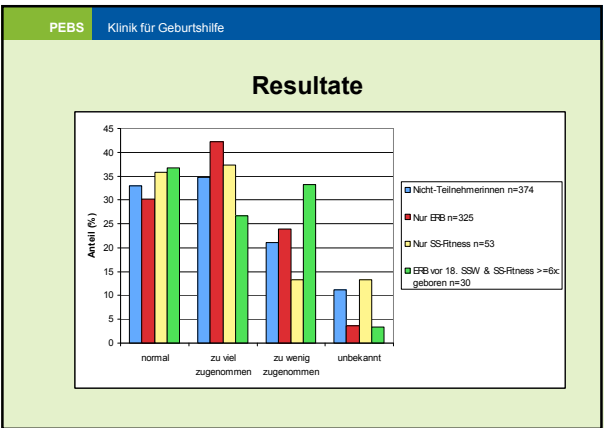


PEBS Klinik für Geburtshilfe

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen? [pebs@usz.ch](mailto:pebs@usz.ch)

SV Stiftung, INTERNATIONALE FÖRDERUNG, UniversitätsSpital Zürich, MIGROS, SANA, LIJSE BALANCE



PEBS Klinik für Geburtshilfe

## Setting Spital

### Geburtshilfliche Poliklinik UniversitätsSpital Zürich



- ▶ Ca. 350 Schwangere pro Jahr
- ▶ > 60% Schwangere mit Migrationshintergrund
- ▶ Anknüpfung an SS-Kontrollen (Schwangere)
- ▶ Mütter kriegen im Wochenbett Flyer (Fitnesskurse)

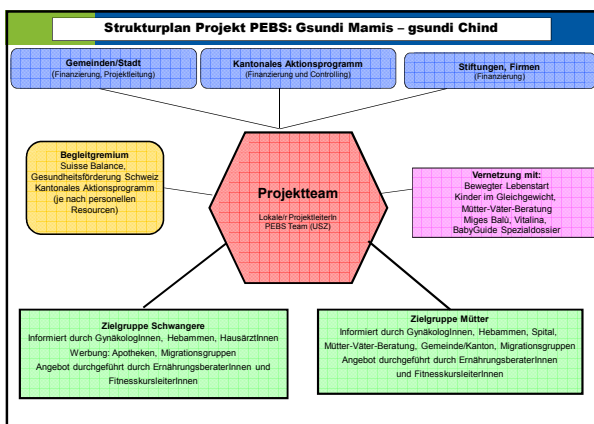
UniversitätsSpital Zürich

PEBS Klinik für Geburtshilfe

## Setting Gemeinde / Stadt / Kanton

### PEBS ausserhalb USZ

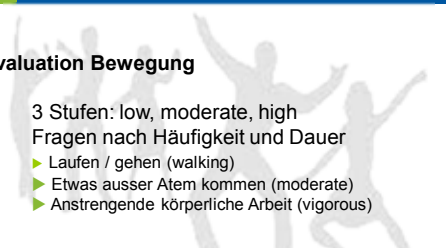
- ▶ Gemeinde Thalwil seit Sommer 2011
- ▶ Gemeinde Rüti: Start im März 2012
- ▶ Chur ab November 2012



PEBS Klinik für Geburtshilfe

## Evaluation Bewegung

- ▶ 3 Stufen: low, moderate, high
- ▶ Fragen nach Häufigkeit und Dauer
  - ▶ Laufen / gehen (walking)
  - ▶ Etwas ausser Atem kommen (moderate)
  - ▶ Anstrengende körperliche Arbeit (vigorous)



IPAQ International Physical Activity Questionnaire