

Kategorie	Empfehlungen
Ernährung	Bewertung der Qualität der Ernährung, z. B. mit Hilfe des Tools MEPA; Förderung einer mediterranen Ernährung
Bewegung	Bewertung der wöchentlichen körperlichen Aktivität anhand eines validierten Fragebogens (z. B. Physical Activity Questionnaire) oder eines tragbaren Geräts (z. B. Schrittzähler); Unterstützung bei Wiederaufnahme der körperlichen Aktivität (Ziel: pro Woche 150 min mäßige bis intensive oder 75 min intensive Bewegung)
Nikotionexposition	Screening auf Tabakkonsum oder Exposition im Haushalt; Förderung der Raucherentwöhnung
Schlaf	Beurteilung der Schlafdauer und -qualität; Diskussion von Strategien zum Umgang mit Müdigkeit und Schlafstörungen
BMI	Förderung der Rückkehr zum Gewicht vor der Schwangerschaft 6–12 Monate nach der Geburt; Überweisung von Personen mit Adipositas an verhaltensorientierte Maßnahmen zur Umstellung der Ernährung und Etablierung von körperlichen Aktivitäten
Blutdruck	Jährliches Blutdruck-Screening; bei hypertensiver Schwangerschaftserkrankung: Überprüfung des Blutdrucks < 7–10 d postpartal bzw. bei schwerer Gestationshypertonie (> 160/> 110 mmHg) < 3–5 d postpartal
Blutzucker	Diabetes-Screening, wenn: Alter > 35 Jahre, Übergewicht/Adipositas, ein zusätzlicher Risikofaktor (Verwandter 1. Grades mit Diabetes, kardiovaskuläre Erkrankung in der Anamnese, Hypertonie, HDL < 35 mg/dl, PCOS, Bewegungsarmut, HIV-positiv) bei Gestationsdiabetes: Glukosetoleranztest 4–12 Wochen postpartal, dann mind. alle drei Jahre Diabetes-Screening; Empfehlung eines Programms zur Diabetesprävention
Blut-Lipidwerte	Screening > 3 Monate postpartal, wenn: Alter > 20 Jahre, kein vorheriges Screening, BMI > 35 kg/m ² , Diabetes, Hypertonie, positive Familienanamnese für frühe atherosklerotische Erkrankung oder familiäre Hyperlipidämie

Tab. 1: Ansätze zur Bewertung und Förderung der kardiovaskulären Gesundheit in der postpartalen Periode. MEPA = Mediterranean Eating Pattern for Americans; PCOS = polyzystische Ovarialsyndrom. Mod. nach Khan SS et al., JAMA 2023