

Interaktiv & Informativ - Merkblatt für Schwangere

Merkblatt für Schwangere

Wir freuen uns mit Ihnen auf Ihr Baby und wollen Ihnen mit diesem Merkblatt einige Hinweise geben, die die Schwangerschaftsbetreuung in unserer Praxis und das Verhalten bei einer Schwangerschaft allgemein betreffen. Wir haben die Stichworte alphabetisch geordnet, bitte fragen Sie bei allem, was unklar ist oder nicht erwähnt wurde!

Alkohol: möglichst überhaupt nicht.

Amniocentese: eine Fruchtwasser-Entnahme, mit deren Hilfe die Erbanlagen des ungeborenen Kindes untersucht werden können. Da die Möglichkeit, ein nicht erbgesundes Kind zu bekommen, steigt, wenn man älter wird, wird diese Untersuchung routinemäßig ab dem 35. Lebensjahr der Mutter empfohlen.

Chlamydien: eine Art Bakterien, die man haben kann, ohne es zu merken, die das Kind aber bei der Geburt infizieren könnten. Wir untersuchen durch einen Abstrich, ob Sie betroffen sind. Dann kann man in der Schwangerschaft behandeln.

CTG: ab der 32.Schwangerschaftswoche. Ein Gerät, das die Herzöne des Kindes und eventuelle Wehen der Mutter aufzeichnet. Man kann daran erkennen, ob es dem Kind gut geht.

Doppler Ultraschall: eine Spezial-Untersuchung, die gemacht wird, wenn sie Hinweise ergeben, dass das Kind im Mutterleib nicht ausreichend versorgt wird. Nach der Untersuchung weiß man, ob die Nachgeburt (die das Kind nährt) genug durchblutet wird. Sollte diese Untersuchung bei Ihnen nötig sein, werden Sie zu einem Spezialisten überwiesen.

Ernährung: sollte nährstoffreich, aber nicht fett sein. Also viel Obst und Gemüse, reichlich Milchprodukte, Kohlenhydrate zum Sattmachen (Kartoffeln, Nudeln, Reis) sowie Fleisch und Fisch. NICHT vermehrt sollten Sie Fett und Süßigkeiten essen! Falls Sie Vegetarierin sind, müssen Sie frühzeitig zusätzlich Eisen bekommen - bitte sagen Sie uns Bescheid. Salz dürfen Sie in üblicher Weise essen, auch wenn Sie "Wasser" im Gewebe haben. Nach neueren Erkenntnissen sind auch sogenannte "Reistage" zum Ausschwemmen überflüssig oder gar ungesund.

Erst-Trimester-Screening: eine Untersuchung in der 11.-13. SSW, wo durch Ultraschall-Messung der sogenannten Nackenfalte und eine Blutentnahme das Risiko berechnet wird, dass Ihr Kind eine Chromosomenstörung (z.B. Trisomie 21) haben könnte. Die Untersuchung ist etwas genauer als der Triple-Test. Dieser Test muß selber bezahlt werden - bei Interesse sprechen Sie uns bitte an.

Handtücher: bitte zu den Vorsorgen mitbringen.

HIV-Test: wird bei der Schwangerschafts-Erstuntersuchung automatisch mitgemacht, es sei denn, Sie wollen diese Untersuchung nicht - dann bitte gleich Bescheid sagen. Sollte der Test positiv sein, sprechen wir Sie an.

Infektionskrankheiten: falls in Ihrer Umgebung Masern, Ringelröteln, Mumps, Scharlach, Windpocken oder Keuchhusten auftreten, brauchen Sie sich um Ihr Baby keine Sorgen zu machen, sollten uns aber informieren, damit evtl. nötige Maßnahmen besprochen werden können. Diese Maßnahmen können Blutabnahmen bei Ihnen, eine Impfung oder eine andere Behandlung sein. Häufig sind keine besonderen Maßnahmen erforderlich.

Jod: wird in der Schwangerschaft vermehrt benötigt. Es wird eine tägliche Ergänzung in Tablettenform empfohlen. Wir raten Ihnen, täglich eine Tablette eines Kombipräparates zu nehmen, Z.B. NEOVIN oder FEMIBION, das neben dem Jod alle Vitamine und Mineralstoffe enthält, die für Mutter und Kind sinnvoll sind. ACHTUNG: Falls Sie eine Schilddrüsenerkrankung haben, weisen Sie uns bitte darauf hin - dann könnte das Jod falsch sein!

Medikamente: als Schmerzmittel ist Paracetamol und zwischen der 12.und 36.SSW auch Aspirin möglich. Höchstdosis beachten - bitte keine Dauereinnahme! Bei allen anderen Medikamenten bitte fragen.

Magnesium: dient der Behandlung von vorzeitigen Wehen und Wadenkrämpfen. Seit der Gesundheitsreform von 2004 muss es selbst bezahlt werden.

Nikotin: absolut nicht! Wer das nicht sofort schafft, sollte stufenweise reduzieren!

Organ-Ultraschall: bei dieser Fein-Diagnostik werden auch alle inneren Organe des Kindes beurteilt. Bei Verdacht auf eine Störung ist dies eine Kassenleistung, sonst muss er selbst bezahlt werden. Wir nennen Ihnen Adressen, wo er durchgeführt wird.

Reisen: am besten zwischen der 16. und 32. SSW, wenn alles in Ordnung ist. In dieser Zeit fühlt man sich im Allgemeinen am wohlsten und ist auch fit für andere Anstrengungen wie Umzüge, Renovierungen und größere Feste!

Röteln-Titer: gibt Auskunft, ob Sie Röteln hatten oder erfolgreich geimpft wurden.

Sauna: ab der 12. SSW, aber nur max. 10 Min. pro Gang und nicht so heiß.

Solarium: von der 12. bis ca. 24. SSW möglich - kürzer und schwächer als sonst.

Sport: alles, was fließende Bewegungen enthält, wie Schwimmen und Radfahren oder auch Skilanglauf, ist gut. Abrupte Bewegungsabläufe sollten vermieden werden, allgemeiner Ausgleichssport unter vernünftiger Anleitung ist zu empfehlen.

Toxoplasmose: ist eine Infektionskrankheit, die durch Katzen und rohes Fleisch übertragen werden kann, sie kann das Kind schädigen. Ein Test, ob man immun ist, ist sinnvoll, muß aber selbst bezahlt werden.

Triple-Test: eine Blutuntersuchung in der 14.-16. SSW, in der rechnerisch das Risiko ermittelt wird, ob Ihr Kind einen offenen Rücken oder eine Erbanlagen-Erkrankung wie z.B. Trisomie 21 haben könnte. Dieser Test ist keine Diagnose, sondern spricht nur einen Verdacht auf. Sollte er bei Ihnen positiv ausfallen, sollte zur weiteren Abklärung eine Amniocentese durchgeführt werden. Der Test muß selbst bezahlt werden.

Ultraschall-Untersuchungen: von den Kassen vorgesehen und bezahlt werden 3 Ultraschall-Untersuchungen pro Schwangerschaft. Es finden zusätzlich zu den Standard-Untersuchungen dann Ultraschall-Kontrollen statt, wenn das Wachstum des Kindes oder seine sonstige Entwicklung nicht der Norm zu entsprechen scheinen. Weitere Ultraschalle müssen selbst bezahlt werden.

"Wasser": Wasseransammlungen im Gewebe, besonders im Knöchelbereich und Unterschenkel, sind in der Spätschwangerschaft häufig und in Grenzen normal. Legen Sie so oft es geht die Beine hoch und vermeiden Sie langes Stehen. Sollten zu den Wasseransammlungen auch erhöhter Blutdruck und vermehrte Eiweißausscheidung im Urin kommen, droht eine sogenannte "Gestose", die mit Medikamenten, Ruhe und häufig im Krankenhaus behandelt werden muss.