

INHALTSVERZEICHNIS

	Seiten
1. Betreuung in der Schwangerschaft	1 - 4
- Vorsorgeuntersuchungen Erläuterungen unserer Betreuung im Schwangerschaftsverlauf	
2. Informationen über Mutterschaftsrichtlinien	5
- Aufklärungsbestätigung (bitte bringen Sie Seite 5 unterschrieben zum nächsten Termin mit)	
3. Mutterschaftsvorsorge Plus	6
- Untersuchungen außerhalb des Leistungsumfanges der Krankenkassen (bitte bringen Sie Seite 6 unterschrieben zum nächsten Termin mit)	
4. Ersttrimester-Screening	7-8
- Spezielle Ultraschalluntersuchung in der 11+0 bis 13+ 6 SSW - Spezielle Blutuntersuchung (bitte bringen Sie Seite 8 unterschrieben zum nächsten Termin mit)	
5. A - Z Merkblatt für Schwangere	9 – 19
- Anmeldung zur Geburt, Bewegung und Sport - Blutungen, Drogen, Ernährung - Eisen, Elterngeld, Flüssigkeitszufuhr, Fluor - Folsäure, Geschlechtsverkehr, Hebammen - Impfungen - Infektionen, Juckreiz - Kontrazeption, Lifestyle (Haare färben, Solarium, Sauna) - Mutterschutz, Mutterschaftsgeld, Nachsorgeuntersuchung - Ödeme, Reisen, Sodbrennen - Stammzellblutentnahme, Stillen - Urinverlust, Übelkeit, Vorbereitungskurse - Wehen, Röntgen, Yoga - Zahngesundheit, Zigaretten	

Soudabeh Holthaus
Petra Zimmermann
Fachärztinnen für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Liebe Patientin,

wir freuen uns mit Ihnen über Ihre Schwangerschaft.

Wir werden uns als gesamtes Praxisteam bemühen, alles für Sie und Ihr wachsendes Baby zu tun, damit Sie einerseits eine angenehme Schwangerschaft erleben können. Andererseits möchten wir Sie über alle medizinischen Möglichkeiten beraten und informieren, die eine gesunde Entwicklung Ihres Babys sicherstellen können.

Damit Sie Ihre Schwangerschaft entsprechend genießen können und zusätzlich über die neue Situation informiert werden, haben wir Ihnen in groben Zügen den Ablauf Ihrer Schwangerschaftsbetreuung durch uns für Sie zusammengestellt:

Feststellung der Schwangerschaft und Kontrolluntersuchungen:

Nach Feststellung Ihrer Schwangerschaft durch den Schwangerschaftstest wird ein Ultraschall durchgeführt, um festzustellen, in welcher Schwangerschaftswoche Sie sich befinden. Es ist wichtig, ein Wachstum des Embryos in der Gebärmutter sicherzustellen. Ab ca. der **6./7. Schwangerschaftswoche** kann per Ultraschall die **embryonale Herzaktion** nachgewiesen werden.

Im Rahmen der dann folgenden Blutentnahme werden für die **Ausstellung des Mutterpasses** alle wichtigen Laborwerte erhoben. Dies sind neben dem Blutbild und Informationen über einen möglichen Eisenmangel insbesondere Ihre Blutgruppe mit Rhesusfaktor, ein sogenannter Antikörper- Suchtest sowie der gesetzlich vorgeschriebene Suchtest auf Geschlechtskrankheiten und die Überprüfung Ihres Schutzes gegen Rötelinfectionen.

Neben einem eventuell gewünschten HIV- Test werden ggf. Tests hinsichtlich Toxoplasmose durchgeführt. Dies ist eine Infektionskrankheit, die beispielsweise über Hauskatzen übertragen wird und zu Schädigungen oder Behinderungen beim Ungeborenen führen kann. Für genauere Informationen hinsichtlich der Laborleistungen sprechen Sie uns bitte an.

Der nächste Kontrolltermin erfolgt in ca. 4 Wochen mit Besprechung des Mutterpasses und der Laborwerte. Den Mutterpass sollten Sie stets bei sich tragen.

Die weiteren **Vorsorgeuntersuchungen**, immer einen normalen Schwangerschaftsverlauf vorausgesetzt, finden im Vier- Wochen- Rhythmus statt. Wir bitten Sie, zu jedem Ihrer Vorsorgetermine Ihren Mutterpass mitzubringen und diesen unseren Arzthelferinnen auszuhändigen.

Sie können dann gleich von der Anmeldung zur Toilette gehen, um dort ein paar Tropfen Urin abzugeben, damit die in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehene jeweilige Untersuchung bereits vorab in unserem Labor durchgeführt werden kann. Dort wird außerdem jedes Mal Ihr Blutdruck gemessen und Ihr Gewicht bestimmt. Alle Daten werden in Ihrem Mutterpass dokumentiert, damit sie für die anschließende ärztliche Besprechung vorliegen.

Im Anschluss an die Besprechung eventueller Fragen bzw. Probleme, die während der letzten vier Wochen aufgetreten sind, erfolgt die normale **gynäkologische Untersuchung**, wobei je nach Schwangerschaftszeitpunkt und Notwendigkeit jeweils Abstriche gleichzeitig durchgeführt werden.

Im Rahmen dieser Abstriche werden Scheideninfektionen ausgeschlossen und ggf. der Krebsvorsorgeabstrich kontrolliert. Ein Suchtest auf spezielle Bakterien, sog. **Chlamydien**, erfolgt mit einer Morgenurinprobe. Infektionen können u.s. für Frühgeburt oder vorzeitige Wehen verantwortlich sein.

Werden solche Infektionen jedoch im Rahmen der Kontrolle rechtzeitig erkannt, so sind sie mit einfachen und für das Baby ungefährlichen Medikamenten leicht zu behandeln. Es besteht dann also kein Risiko mehr für den weiteren Schwangerschaftsverlauf.

Es empfiehlt sich durch eine bakterielle Untersuchung in der 35. bis 37. Schwangerschaftswoche festzustellen, ob die Scheide mit **β- hämolysierenden Streptokokken** (insbesondere der Gruppe B) besiedelt ist.

Eine Scheidenbesiedelung mit diesen Keimen verursacht in der Regel keine Beschwerden. Das Kind kann aber beim Geburtsvorgang durch β- hämolysierende Streptokokken infiziert werden und lebensgefährlich erkranken.

Sollten diese Keime bei Ihnen nachgewiesen werden, erhalten Sie während der Geburt bzw. ab beginnender Wehentätigkeit oder auch bei vorzeitigem Fruchtblasensprung Antibiotika, um eine Übertragung auf Ihr Kind und eine Infektion zu vermeiden.

Die Kosten für diesen Abstrich entnehmen Sie unserem Informationsblatt über Zusatzleistungen; denn die Krankenkassen übernehmen diese Leistung nicht.

Blutuntersuchungen:

Üblicherweise werden im Rahmen der Betreuung auch noch weitere Blutuntersuchungen durchgeführt.

Im Rahmen des **Ersttrimester- Screenings** zwischen der 11. Und 14. Schwangerschaftswoche kann anhand einer speziellen, erweiterten **Fehlbildungultraschalluntersuchung** und einer speziellen Blutentnahme eine individuelle Risikoabschätzung für z.B. Down- Syndrom (Trisomie 21) erfolgen.

Hierzu verweisen wir auf folgende **wichtige Informationen:**

Organfehlbildungen treten im Verhältnis zu chromosomalen Fehlverteilungen (z.B. Trisomie 21) 10 x häufiger auf. Die erweiterte Ultraschalluntersuchung ist eine Selbstzahlerleistung, siehe Seite 6.

Die spezielle Blutuntersuchung, der **nicht- invasive Pränataltest (NIPT)** auf Trisomie 13, 18 und 21, ist ab dem 01. Juli 2022 eine Kassenleistung.

Zwischen der 25. Und 30. Schwangerschaftswoche wird erneut der in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehene **Antikörpersuchtest** im Blut durchgeführt, um zu erkennen, ob mögliche Abstoßungsreaktionen im mütterlichen Blut gegenüber dem Baby bestehen. Dies gilt auch, sofern Ihre Blutgruppe Rhesus negativ ist. In diesem Fall erhalten Sie zu diesem Zeitpunkt eine Impfung zur Vermeidung von o.g. Reaktionen.

Einige Schwangerschaftshormone erhöhen den **Blutzuckerspiegel** und bewirken einen ansteigenden Insulinbedarf. Kann dieser Bedarf nicht gedeckt werden, entwickelt sich ein **Gestationsdiabetes**, d.h. eine Zuckerkrankheit in der Schwangerschaft.

Ein Gestationsdiabetes kann unerkannt zu übermäßigem Wachstum des Kindes, zu starker Zunahme der Fruchtwassermenge sowie zu Mangelernährung des Kindes durch eine Durchblutungsstörung des Mutterkuchens führen.

Um das Risiko für Mutter und Kind zu erkennen, empfiehlt es sich, in der 24. Bis 28. Woche einen **Blutzuckerbelastungstest (oraler Glukosetoleranztest= OGTT)** durchzuführen.

Unabhängig von der Tageszeit wird 1 Stunde nach Glukosegabe eine Blutprobe benötigt.

Bitte nehmen Sie am Tag der Untersuchung reguläre Mahlzeiten ein.

Sie dürfen nicht nüchtern sein.

Bei positivem Befund wird zunächst ein erweiterter Blutzuckerbelastungstest durchgeführt: hierfür werden Ihnen nüchtern sowie 1 und 2 Stunden nach Glukosegabe Blutproben entnommen. Ggf. wird unter Hinzuziehung eines Diabetologen ein Therapieplan (Ernährungsumstellung, Blutzuckerselbstkontrollen, ggf. Insulingabe) erstellt.

In Abhängigkeit vom individuellen Risiko (z.B. bei ausgeprägtem Übergewicht oder Z.n. Gestationsdiabetes) wird dieser Blutzuckerbelastungstest bereits ab der 11. Woche durchgeführt.

Die letzte wichtige Blutentnahme erfolgt ab der 32. Woche.

Hier wird ein **Suchtest hinsichtlich Leberentzündung**, der Hepatitis, durchgeführt. Dies ist besonders wichtig, weil bei einer von Ihnen unerkannt durchgemachten Infektion Ihr Baby direkt nach der Entbindung geimpft werden würde und somit keine Gefahren für das Neugeborenen bestünden. Gleichzeitig wird noch ein entsprechender Check- Up hinsichtlich der allgemeinen Blutwerte für die bevorstehende Entbindung durchgeführt.

Empfohlene Impfungen in der Schwangerschaft nach STIKO (ständige Impfkommision):

Nach dem 1. Trimester der Schwangerschaft, d.h. ab der 25. SSW sind sowohl die

- a) Gripeschutzimpfung = Influenza
(Schwangere tragen ein erhöhtes Risiko für die Erkrankung mit saisonalen Infektionen)
als auch
- b) die Keuchhustenimpfung = Pertussis
(Schwangere geben ihrem Säugling damit einen direkten Nestschutz; der Impfstoff ist
kombiniert gegen Tetanus, Diphtherie und ggf. auch gegen Polio wirksam) indiziert

Wehenaufzeichnung und Herzschlagüberwachung des Babys:

Ab der 29. Schwangerschaftswoche werden bei jeder Vorsorgeuntersuchung mit Hilfe des **CTG** sowohl mögliche Wehentätigkeit als auch die Herzfrequenz des Babys in Form hörbarer Töne abgeleitet und aufgezeichnet.
Zum Ausschluß vorzeitiger Wehentätigkeit kann der Wehenschreiber bereits ab der 17. Woche eingesetzt werden.
CTG heißt *Cardiotokogramm = Herzfrequenz- und Wehenschreiber*.

Um sich ein regelmäßiges Bild vom Wohlergehen des Ungeborenen zu machen, werden die Vorsorgeuntersuchungen nun in 14- tägigen Intervallen durchgeführt. Es ergeben sich also ca. 10- 12 Vorsorgeuntersuchungen im Rahmen der **40 Schwangerschaftswochen**.

Ultraschalluntersuchungen:

Wie in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehen werden drei Basis-Ultraschalluntersuchungen um die 10., 20. Und 30. Schwangerschaftswoche durchgeführt. Der 2. Ultraschall (19.- 22. SSW) wird von uns **als erweiterter Basisultraschall** durchgeführt. Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen können bei Vorliegen einer medizinischen Indikation, die ärztlicherseits gestellt wird, notwendig werden.

Mit dem 01.01.2021 tritt das neue Strahlenschutzgesetz in Kraft, welches zusätzliche Ultraschalluntersuchungen außerhalb der Mutterschaftsrichtlinien verbietet (§10 NISV)
Dieses Gesetz beinhaltet außerdem, dass ein von der werdenden Mutter gewünschter individueller Ultraschall in Rechnung gestellt werden muss (GOÄ).

Weitere Informationen:

Wir halten noch eine Vielzahl spezieller Einzelinformationen für Sie bereit, wie z.B. über **Pränataldiagnostik** (Feindiagnostik bzw. Fehlbildungs-Ausschluss), **Beleghebammenbetreuung, Geburtsvorbereitung, Entbindungskliniken, Wochenbettbetreuung** und **Verhütungsplanung** nach der Geburt, die Sie einzeln abfordern können.

Selbstverständlich stehen unser Praxisteam und wir Ihnen jederzeit auch persönlich für Fragen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen für den weiteren Schwangerschaftsverlauf und die Geburt schon jetzt alles Gute

Ihr Praxisteam
Soudabeh Holthaus
Petra Zimmermann
Informationen für Schwangere

Liebe Patientin,

die gesetzlichen Krankenkassen bieten Ihnen als Vorsorgeuntersuchung in der Schwangerschaft eine Reihe von Untersuchungen an.

Dazu gehören neben regelmäßigen frauenärztlichen Untersuchungen auch Laboruntersuchungen und im Regelfall drei Ultraschalluntersuchungen (1., 2. und 3. Trimenon). Bei der Ultraschalluntersuchung im 2. Trimenon unterscheidet man ein Basis- von einem erweiterten Screening. Wir führen grundsätzlich das erweiterte Screening durch (Sono II B- Screening).

Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen sind ab dem 01.01.2021 nur mit schriftlicher Einwilligung der Schwangeren als individuelle Gesundheitsleistung oder mit ärztlich erhobener medizinischer Indikation erlaubt.

Der Test auf HIV ist in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehen. Falls Sie den Test nicht wünschen, teile Sie es uns bitte mit.

Wir sind gesetzlich verpflichtet, Sie über die erweiterten Möglichkeiten der Vorsorge und vorgeburtlichen Untersuchungen zu informieren:

Sie können sich z.B. bei einem Spezialisten für Pränataldiagnostik vorstellen und/ oder erweiterte vorgeburtliche Tests (Pränatal-Test = erweitertes Screening auf Trisomie 21, Chromosomenfehlverteilungen) sowie eine ausführliche humangenetische Beratung in Anspruch nehmen.

Bitte sprechen Sie uns bei Unklarheiten oder Fragen an.

Sie haben die Möglichkeit zu entscheiden, welche Vorsorgeleistungen Sie über die Basisuntersuchungen hinaus in Anspruch nehmen möchten.

Wenden Sie sich an uns, wenn Sie Interesse an weiterführenden Untersuchungen haben.

Die ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Gripeschutzimpfung für Schwangere nach dem 1. Trimenon sowie eine Auffrischimpfung gegen Pertussis (Keuchhusten) im 3. Trimenon, die als kombinierter Impfstoff auch gegen Tetanus, Diphtherie und ggf. Polio wirksam ist. Diese Empfehlung ist lt. STIKO unabhängig von der letzten Auffrischimpfung anzubieten.

Die Beurteilbarkeit des heranwachsenden Kindes durch die Ultraschalluntersuchungen kann durch ungünstige Untersuchungsbedingungen, wie die ungünstige Kindslage, eine verminderte Fruchtwassermenge oder eine kräftige mütterliche Bauchdecke erschwert sein.

Auch bei guter Gerätequalität, größter Sorgfalt und Erfahrung des Untersuchers kann nicht erwartet werden, dass zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft alle Fehlbildungen und Erkrankungen erkannt werden können.

Aus einem unauffälligen Ultraschallbefund kann daher nicht mit absoluter Sicherheit abgeleitet werden, dass das Kind normal entwickelt und gesund geboren wird.

Für Nachfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich, dass ich die Grenzen der Ultraschalluntersuchung zur Kenntnis genommen und verstanden habe. Ich wurde über die erweiterten Möglichkeiten der Diagnostik in der Schwangerschaft informiert.

Ich wünsche die Durchführung des HIV- Testes.

Ich bin darüber informiert worden, dass die Untersuchungen zur Schwangerenvorsorge in der Regel bis zur 30. Schwangerschaftswoche alle 4 Wochen, ab der 32. Schwangerschaftswoche alle 14 Tage stattfinden.

Norderstedt, den _____

Unterschrift _____

Mutterschaftsvorsorge Plus

Liebe Patientin,
die folgende Tabelle informiert Sie über die Zusatzuntersuchungen, die nicht im Leistungsumfang der gesetzlichen Krankenkassen enthalten sind:

Untersuchung	Kosten nach GOÄ	Ja	Nein
Attest Schwangerschaftsbescheinigung für den Arbeitgeber. Die Kosten werden durch den Arbeitgeber erstattet.	GOÄ 70 15,00 €		
Ausführliches Attest	15,00 €		
Toxoplasmosetest Beratung, Blutentnahme, Untersuchung des Blutes auf das Vorliegen einer Immunität gegen Toxoplasma zu Beginn der Schwangerschaft. Falls keine Immunität vorliegt, ist eine Wiederholung des Testes in 2-3-monatigen Abständen zu empfehlen	GOÄ 1, 250 14,91 € zzgl.14,28EUR Laborkosten		
Infektionsserologisches Profil (Toxopl., CMV, Parvovirus B 19) (Toxoplasma-, Zytomegalie- und Ringelrötelninfektionstest)	GOÄ 1, 250 14,91 € zzgl.45,76 EUR Laborkosten		
Infektionsscreening (36.- 38.- SSW) Beratung, Abstrich von Muttermund und Scheide, Untersuchung durch Bakterienkultur auf β - hämolysierende Streptokokken	GOÄ 1, 298 16,08 € zzgl.13,98 EUR Laborkosten		
Zusätzliche Ultraschalluntersuchung (aus mütterl. Indikation) außerhalb der Mutterschaftsrichtlinien 1 (digitale Bildspeicherung über USB- Stick. Bitte mitbringen!)	GOÄ 415 50,00 €		
Ersttrimester-Screening Ultraschalluntersuchung, Risikoberechnung für das Vorliegen einer Trisomie auf der Grundlage der Messung der Nackenfalte und des mütterlichen Alters, ausführliche Beratung und ergänzende Laboruntersuchung (f- β HCG, PAPP A) Bitte Extra -Termin vereinbaren!!!	GOÄ 415, 85, 3 100,00 € zzgl.52,46EUR Laborkosten		
AFP (16.- 18. SSW) Screening-Untersuchung aus dem mütterlichen Blut, um das Risiko für das Vorliegen einer Spina bifida (offener Rücken) bei dem Kind zu bestimmen	GOÄ 1, 250 14,91 € zzgl.14,57EUR Laborkosten		
3 D/ 4 D- Ultraschall (aus mütterl. Indikation) (digitale Bildspeicherung über USB- Stick. Bitte mitbringen!) außerhalb der Mutterschaftsrichtlinien 2	GOÄ 5733 100,00 €		

Ich habe das Informationsblatt gelesen. Ich möchte, dass die von mir oben angekreuzten Untersuchungen vorgenommen werden. Mir ist bewusst, dass die Zusatzuntersuchungen von mir selbst bezahlt und nicht von der gesetzlichen Krankenkasse zurückerstattet werden.

Norderstedt, den _____ Unterschrift _____

1,2 sind Ultraschalluntersuchungen aus mütterlicher Indikation und müssen als individuelle Gesundheitsleistungen nach GOÄ in Rechnung gestellt werden
(§ 10 NISV, nichtionisierendes Strahlenschutzgesetz ab 01.01.2021)

Merkblatt für die frühe Ultraschalluntersuchung des Fetus
zwischen der vollendeten 11. und 14. Schwangerschaftswoche
inklusive der Nackentransparenzmessung
(First- Trimester- Screening)

Liebe Patientin,

wir möchten Sie über die Möglichkeit zur frühen Fehlbildungsdiagnostik zwischen der vollendeten 11. und 14. Schwangerschaftswoche im Rahmen einer Ultraschalluntersuchung informieren.

Weitgehend 60 % aller Fehlbildungen können zu diesem Zeitpunkt sonographisch ausgeschlossen werden. Zudem ermöglicht die Nackentransparenzmessung in 70 % das Erkennen einer Trisomie 21 (Down- Syndrom).

Die Nackentransparenz ist eine natürliche Wasser- und Lymphansammlung, die bei jedem Kind im o.g. Schwangerschaftszeitraum auftritt. Eine Vergrößerung des Bereiches über einen Normwert kann auf eine Chromosomenstörung, auf einen Herzfehler oder auf eine andere angeborene Erkrankung des Kindes hinweisen.

Auch gesunde Kinder können eine vergrößerte Nackentransparenz aufzeigen.

Weitere Sonographische Merkmale des Fetus, wie der Nasenknochen, Herzklappenfunktionen und Blutflussmuster, erhöhen die Entdeckungsrate außerdem.

Zusätzlich kann durch eine Blutentnahme die Bestimmung von zwei Markern erfolgen (PAPP-A, freies β - HCG), die auf eine Chromosomenstörung des Feten hinweisen können.

Die Ultraschalluntersuchung und die Blutentnahme gemeinsam können eine Entdeckungsrate für das Down- Syndrom von 85% erreichen.

Mit der Bestimmung weiterer Marker (Östriol, Inhibin A und AFP) ab der 15. Schwangerschaftswoche kann die Entdeckungsrate für ein Down- Syndrom auf 95 % ansteigen.

Wichtige Informationen für Sie:

- Eine vergrößerte Nackentransparenz beweist nicht, dass Ihr Kind krank ist
- Eine normale Nackentransparenz beweist nicht, dass Ihr Kind gesund ist
- Ca. 5 % aller Kinder mit einer verdickten Nackentransparenz haben einen unauffälligen Chromosomensatz. In diesen Fällen besteht ein erhöhtes Risiko für Herzfehlbildungen und seltene Syndrome, so dass eine erweiterte Ultraschalluntersuchung in der 19.- 21. SSW zu empfehlen ist
- Die Nackentransparenzmessung und die Blutuntersuchung als sog. Erst- Trimester- Screening ermitteln für Sie eine individuelle Risikoberechnung
- Ein definitiver Ausschluss von Chromosomenfehlverteilungen kann ab der vollendeten 11. SSW. durch eine Chorionzottenbiopsie (Gewebepunktion) oder ab der vollendeten 15. SSW durch eine Amniocentese (Fruchtwasserpunktion) erreicht werden

Bitte beachten Sie, dass diese Untersuchungen keine Kassenleistungen sind und von Ihnen privat bezahlt werden müssen.

Einwilligungserklärung in die frühe Ultraschalluntersuchung

Hiermit bestätige ich, dass mir die Grenzen der oben genannten Untersuchung ausreichend aufgezeigt wurden.

Ja, ich **wünsche** die Durchführung der o.g. Untersuchung.

Ich bin darüber informiert, die entstehenden Kosten der Behandlung selbst zu übernehmen.

Nein, ich **wünsche** die Durchführung der o.g. Untersuchung **nicht**.

Einwilligungserklärung/ Kenntnisnahme

Ort/

Datum/

Unterschrift Patientin

Datum/ Unterschrift Ärztin

A – Z Merkblatt für Schwangere

A Anmeldung zur Geburt in der Klinik

Die Geburtskliniken bieten in der Regel Informationsveranstaltungen für werdende Eltern an. Somit können Sie sich vor Ort einen Eindruck verschaffen, wo Sie sich wohl fühlen und in guten Händen wissen. Wann diese Veranstaltungen stattfinden, entnehmen Sie z.B. den entsprechenden Internetseiten der Kliniken.

Um eine Terminvereinbarung zur Geburtsanmeldung wird gebeten. Hierfür melden Sie sich telefonisch in den jeweiligen Sekretariaten der geburtshilflichen Abteilungen der Kliniken an:
Kliniken des Einzugsgebietes:

Asklepios Klinik Nord, Heidberg, Tangstedter Landstraße 400, 22417 Hamburg, Geburtshilfe, Sekretariat: Frau Wolf; Tel: 040/ 18 18 87 3458

Albertinen Krankenhaus, Süntelstraße 11, 22457 Hamburg, Schnelsen
Kreißsaalambulanz: 040/ 5588- 2777

Regio Klinikum Pinneberg, Fahltskamp 74, 25421 Pinneberg,
Kreißsaal Tel: 04101 217-224

Die Anmeldungen erfolgen ca. 6- 8 Wochen vor dem errechneten Termin. Sie erhalten hierfür von uns eine Überweisung.

B Bewegung und Sport:

Sofern keine Risikoschwangerschaft vorliegt (vorzeitige Wehen, Blutungen, Gebärmutterhalsverkürzung) dürfen Sie Sport treiben, solange es Ihnen guttut. Vermeiden Sie Sportarten mit hohem Verletzungsrisiko. Regelmäßige körperliche Bewegung vermindert das Risiko an einem Gestationsdiabetes (in der Schwangerschaft auftretende Zuckerkrankheit) zu erkranken und verhindert übergewichtige Kinder. Außerdem trainieren Sie Ihren Kreislauf, fördern die Durchblutung und verringern somit das Risiko einer Thrombose. Ihr Körper produziert in der Schwangerschaft bis zu 1,5 l zusätzliches Blutvolumen.

B Blutungen in der Schwangerschaft:

Blutungen sind immer abklärungsbedürftig und die Ursachen vielseitig. In der Regel ist eine leichte Schmierblutung unbedenklich. Es kann aber auch eine drohende Fehlgeburt bestehen. In Abhängigkeit der Schwangerschaftswoche sind bestimmte Maßnahmen und Verhaltensregeln erforderlich.
Bitte stellen Sie sich bei vaginalen Blutungen für eine Untersuchung bei uns vor.

C Cytomegalievirus, siehe I = Infektionen

D Drogen:

In der Schwangerschaft gilt ein absolutes Alkohol- und Nikotinverbot sowie ein Verbot für den Konsum weiterer Suchtmittel.

E Ernährung:

Aufgrund der Neigung zu Unterzuckerung in den ersten 2/3 der Schwangerschaft sollten Sie Ihre tägliche Nahrungszufuhr auf mehrere kleinere Mahlzeiten verteilen. Achten Sie auf eine gesunde Ernährung mit reichlich Gemüse, Obst, Fisch und auch gelegentlich Fleisch.

Der Bedarf an Calcium ist in der Schwangerschaft erhöht, den Sie durch den Verzehr von Milchprodukten, wie Magerquark, Joghurt, fettarme Käsesorten und Milch decken können.

Eine ausgewogene Eiweißzufuhr kann einer möglichen Wassereinlagerung im Gewebe entgegenwirken.

Beachten Sie dabei, dass Ihr Speiseplan keinen rohen Fisch, kein rohes Fleisch und keine Rohmilchprodukte beinhalten darf. Rohmilchprodukte sind weder homogenisiert, noch pasteurisiert.

E Eisen:

Der Eisenbedarf ist in der Schwangerschaft erhöht. Sofern Sie sich ausgewogen ernähren und die Hb= Hämoglobinwerte > 11,5 g/dl liegen, ist keine zusätzliche Eiseneinnahme notwendig. Wenn eine Einnahme erforderlich ist, verordnen wir Ihnen ein entsprechendes Präparat, das Sie abends vor dem Schlafengehen einnehmen sollten. Die Eisenaufnahme über den Darm ist nachts am günstigsten. Achten Sie bitte darauf, dass Sie die Eisentablette nicht zeitgleich mit einem Magnesiumpräparat einnehmen.

E Elterngeld:

Das Elterngeld, das für ab dem 1. Januar 2007 geborene Kinder gilt, hat das frühere Erziehungsgeld abgelöst. Es stellt keine dauerhafte Unterstützung dar, sondern wird nur für 12 bis maximal 14 Monate unmittelbar nach der Geburt des Kindes gezahlt. Die Höhe des Elterngeldes richtet sich nach dem Einkommen des Elternteils, welches den Antrag auf Elterngeld stellt, und dient als vorübergehender Entgeltersatz. Nicht-Erwerbstätige erhalten generell das Elterngeld in Höhe des Mindestbetrages.

Das Elterngeld wird nach der Geburt des Kindes mit Vorlage der Geburtsurkunde bei den Einwohnermeldeämtern beantragt.

F Flüssigkeitszufuhr:

Wir empfehlen Ihnen von Beginn an viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Dabei raten wir Ihnen, täglich ca. 2 Liter stilles Wasser zu trinken. Schränken Sie die Koffein- und Teein-Aufnahme stark ein und verzichten Sie vollständig auf Alkohol.

F Fluor= Ausfluss:

In Ihrer Scheide produzieren die gesunden Milchsäurebakterien und die Drüsenzellen vermehrt Sekret in der Schwangerschaft. Dieses dient der Selbstreinigung der Scheide und ist normal, sofern Sie keine zusätzlichen Beschwerden wie Brennen oder Juckreiz verspüren. Wir überprüfen im Rahmen der Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig u.a. durch Teststreifen ihren Fluor.

F Folsäure:

Folsäure ist ein wichtiges Zellvitamin und kann Fehlbildungen, wie z.B. sog. Neuralrohrdefekte (offener Rücken) vermeiden. Hierbei ist eine ausreichende Menge entscheidend, die dem Körper in einer aktiven Form zur Verfügung gestellt werden kann. Die üblichen Produkte (Femibion, Folio etc.) erhalten Sie in der Apotheke in spezieller Ausführung für die präkonzeptionelle Phase (Zeit vor der Befruchtung) bis zur 13. Schwangerschaftswoche und für die Zeit im Anschluss bis in die gesamte Stillzeit. Optimal ist eine Einnahme hochdosierter Folsäure bereits mind. 4 Wochen vor der Befruchtung.

G Geschlechtsverkehr:

Sofern keine vaginalen Infektionen, keine vorzeitigen Wehen, keine Verkürzung des Gebärmutterhalses und keine Eröffnung des Muttermundes vorliegen, dürfen Sie, wenn Ihnen und Ihrem Partner danach ist, Geschlechtsverkehr ausüben. Aufgrund des Anteils von Prostaglandinen (wehenfördernde Hormone) im Ejakulat kann die Muttermundsreifung unterstützt werden.

H Hebammen:

a) Beleghebammen:

Sie können sich für eine Beleghebamme entscheiden, die Sie bereits in der Schwangerschaft mitbetreut, Sie zur Geburt in die Klinik begleitet, die Geburt leitet sowie die Nachsorge im Wochenbett übernimmt. Somit erfahren Sie eine vertraute, sehr persönliche und individuelle Schwangerschaft und Geburt. Beleghebammen werden privat bezahlt.

b) Nachsorgehebammen:

Wir empfehlen Ihnen eine Nachsorgehebamme für das sog. Wochenbett, die Ihnen für 6- 8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes mit Hausbesuchen zur Seite steht. Informationen erhalten Sie z.B. über das Internet, in Telefonbüchern, regionalen Hebammenlisten, in den Kliniken. Es ist ratsam, sich rechtzeitig um eine Nachsorgehebamme zu bemühen. Die Inanspruchnahme ist eine Kassenleistung.

I Impfungen:

Die ständige Impfkommission= STIKO empfiehlt Schwangeren als Risikogruppe, die Gripeschutzimpfung nach dem 1. Trimenon durchzuführen sowie eine Auffrischimpfung gegen Pertussis (Keuchhusten), kombiniert als Impfstoff gegen Tetanus, Diphtherie und ggf. auch Polio, vornehmen zu lassen. Diese Empfehlung wird ausdrücklich unabhängig von der vorangegangenen Auffrischimpfung ausgesprochen.

Sie dient zum Schutz des Säuglings vor Keuchhusten (Nestschutz)

I Infektionen:

Eine Erstinfektion mit Toxoplasmoseerregern, Cytomegalie- und Parvoviren in der Schwangerschaft kann mit kindlichen Erkrankungen einhergehen. Sofern ein Immunschutz vorhanden ist, besteht keine Erkrankungsgefahr für das Kind.

Ob bei Ihnen ein Immunschutz besteht, kann durch eine Blutentnahme ermittelt werden. Diese individuellen Gesundheitsleistungen werden von den Krankenkassen nicht bezahlt.

Es wird empfohlen, den Immunstatus im Schwangerschaftsverlauf durch Blutentnahmen zu kontrollieren, d.h. zu Beginn der Schwangerschaft und in der 24./25. Schwangerschaftswoche.

Wenn kein Immunschutz besteht, sollten Sie folgende Maßnahmen beachten:

a) Toxoplasmose:

beachten Sie die Ernährungshinweise unter **Ernährung**,

tragen Sie bei der Gartenarbeit, beim Umtopfen von Pflanzen sowie ggf. bei der Säuberung der Katzentoilette Handschuhe.

b) **Cytomegalie-Viren:**

vermeiden Sie den Kontakt zu erkrankten Personen sowie den direkten Kontakt mit Körperflüssigkeiten. Tragen Sie ggf. Handschuhe.

Die Cytomegalie-Infektion zählt zu den häufigsten Infektionen in der Schwangerschaft. Das Virus gelangt durch direkten Kontakt mit virushaltigen Körperflüssigkeiten wie Urin, Speichel, Scheidensekret oder Spermien in den menschlichen Organismus. Es kann auch eine Übertragung durch Blut und Blutprodukte erfolgen. Hauptansteckungsquelle ist der Intimkontakt mit einem Cytomegalie- Antikörper- positivem Partner, insbesondere über Speichel und Genitalsekret. Frauen mittleren Alters infizieren sich hauptsächlich über virushaltigen Speichel und Urin symptomloser Säuglinge und Kleinkinder. Bei einer Erstinfektion der Schwangeren kann es in 25% der Fälle durch Virusübertragung über die Plazenta zum sog. Kongenitalen Cytomegalie- Syndrom kommen. Diese ist gekennzeichnet durch Leber- und Milzvergrößerung, Blutarmut, Neugeborenenkrämpfe, Gehirnhautentzündung und eine Vielzahl weiterer Symptome, die schwere Folgeschäden verursachen können.

c) **Parvoviren (Ringelröteln):**

vermeiden Sie mind. 3 Wochen Kontakt zu erkrankten Personen. In der Regel erkranken Kinder und weisen einen typischen ringelartigen Ausschlag auf. Die höchste Ansteckungsgefahr besteht vor Auftreten des typischen Hautexanths. Manchmal kann eine Ringelrötelinfection bei einer Schwangeren dazu führen, dass das Baby blutarm (anämisch) wird. Entwickelt sich eine schwere Blutarmut (Anämie), besteht die Gefahr, dass die Schwangere ihr Kind verliert.

Dazu kommt es nur in seltenen Fällen und es stehen Behandlungen zur Verfügung.

d) **Listerien (Listeriose):**

Finden sich z.B. in nichterhitzten Milchprodukten (Rohmilch) und in vakuumverpackten Lebensmitteln (Fleischprodukte, Käse, Räucherfisch), die im Kühlschrank liegen. Sie werden über den Darmtrakt von Menschen und Tieren ausgeschieden. Die Listeriose kann unbemerkt bleiben oder mit unspezifischen Symptomen einer Infektionskrankheit einhergehen.

Besonders bei Schwangeren ist eine Listeriose sehr gefährlich, da sie fatale Folgen für das ungeborene Kind haben kann. Es kann zu Frühgeburt, schweren Schädigungen oder sogar zum Absterben des Fötus kommen. Die Schwangere hingegen bemerkt die Erkrankung oft nicht einmal.

- Bitte melden Sie den Verdacht auf eine evtl. Ansteckung Ihrer Ärztin –

e) **Erkältungserkrankungen:**

falls eine medikamentöse Therapie erforderlich ist, z.B. ein Antibiotikum, halten Sie bitte vor Einnahme mit Ihrer Frauenärztin Rücksprache. Unbedenklich sind z.B. Paracetamol, Aspirin, ACC- Brause, Inhalationen mit Kamille oder Gelomyrtol.

J Juckreiz:

In manchen Fällen leiden die Schwangeren unter starkem Juckreiz der Haut. Auch kann sich ein unbedenkliches Schwangerschaftsekzem insbesondere im Bauchbereich bemerkbar machen. Eine erhöhte Calciumzufuhr kann Ihnen helfen. Das Auftragen von Pflegecremes oder Antihistaminika ist hilfreich und erlaubt. Teilen Sie uns bitte ggf. diese Veränderung mit. Selten kann eine Stauung der Gallensäfte ursächlich sein, die gezielt behandelt werden kann.

K Kliniken: siehe A= Anmeldung zur Geburt

K Kontrazeption nach der Geburt:

In der Stillzeit besteht kein sicherer Empfängnischutz. Ihre Menstruationsblutung kann sehr unregelmäßig sein oder ausbleiben. Sofern Sie einen sicheren Schutz wünschen, stehen sog. Minipillen zur Verfügung, die ausschließlich Gestagene enthalten und nicht muttermilchgängig sind.

Weitere Verhütungsmethoden stehen Ihnen mit der sog. 3- Monatspritze, der Kupfer- oder Hormonspirale zur Verfügung.

Für das Einlegen der Spirale muss jedoch zunächst ein Krebsvorsorgeabstrich entnommen werden. Dies ist frühestens 12 Wochen nach der Entbindung sinnvoll. Sobald das Ergebnis vorliegt und unauffällig ist, kann Ihnen eine Spirale gelegt werden.

L Lifestyle:

Haare färben:

bisher haben keine Studien belegt, dass Haare färben dem Ungeborenen schadet. Solange es Ihrem Wohlbefinden dient und es nicht übertrieben wird, besteht kein absolutes Verbot. Zur Sicherheit empfehlen wir, dass Haare färben in den ersten 3 Monaten der Schwangerschaft zu vermeiden.

S Saunabesuche:

Saunabesuche können sich günstig auf den Wasserhaushalt auswirken, sofern z.B. vermehrte Wassereinlagerungen im Gewebe bestehen und den Kreislauf anregen. Bitte halten Sie zuvor Rücksprache mit uns; denn in Einzelfällen ist von Saunabesuchen abzuraten.

In den ersten 3 Monaten sollten Sie Saunabesuche vermeiden, weil der Fetus auf plötzliche und gravierende äußere Klimaveränderungen reagieren könnte.

Solarium:

Natürliche und künstliche Sonnenbäder können Hautkrebs verursachen.

Es liegen keine Daten darüber vor, dass UVA oder UVB- Besonnung die embryonale und fetale Entwicklung schädigen kann.

M Mutterschutz:

Der Mutterschutz beginnt 6 Wochen vor der Geburt bzw. vor dem errechneten Termin und endet 8 Wochen (bzw. 12 Wochen bei Früh- oder Mehrlingsgeburten) nach Entbindung. In dieser Zeit besteht Kündigungsschutz (bis zum Ablauf von 4 Monaten nach Entbindung), außerdem sind Verbote von Mehrarbeit (d.h. mehr als 8,5 Std/Tag) sowie Nacht- und Sonntagsarbeit festgelegt.

M Mutterschaftsgeld:

Alle gesetzlich krankenversicherten Frauen erhalten für die Zeit des Mutterschutzes Mutterschaftsgeld. Mit einer offiziellen, 7 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin ausgestellten Bescheinigung wird dieses bei den Krankenkassen beantragt.

Diese erhalten Sie von uns ab der 33+0 Schwangerschaftswoche.

Privat-, Familienversicherte oder Mütter, die über die Bundesagentur für Arbeit oder das Sozialamt Berechtigungsscheine erwerben, erhalten ein reduziertes Mutterschaftsgeld.

N Nachsorgeuntersuchung:

6- 8 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes sollten Sie sich zur Nachsorgeuntersuchung bei uns vorstellen. Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin, wenn Sie aus der Klinik nach Hause entlassen wurden. Wir freuen uns, wenn Sie zu diesem Termin Ihren Nachwuchs mitbringen.

Die Wochenbettbetreuung, d.h. die ersten 6- 8 Wochen nach der Geburt, übernimmt in der Regel eine Nachsorgehebamme.

Bitte beachten Sie hierzu Punkt **H = Hebammen**.

Bei Besonderheiten oder Beschwerden können Sie selbstverständlich jeder Zeit zu uns kommen.

O Ödeme= Wassereinlagerung im Gewebe

Aufgrund einer vermehrten Eiweißausscheidung über die Nieren verliert der Körper das Bindungsprotein für Wasser, welches somit aus den Blutgefäßen austreten und sich im Gewebe ansammeln kann. Das führt zu Schwellungen der Knöchel und Beine sowie der Handgelenke. Gelegentlich führt Letzteres zu Missempfindungen in den Fingern. Teilen Sie uns ggf. diese Veränderung mit.

Steigern Sie in diesem Fall die Aufnahme von Eiweiß durch Ihre Ernährung. Legen Sie häufig die Beine hoch, vermeiden Sie langes Sitzen und bleiben Sie in Bewegung. Bei Bedarf können Kompressionsstrümpfe helfen.

P Pränataldiagnostik= vorgeburtliche Untersuchungen des Kindes

Die Pränataldiagnostik beinhaltet alle das Kind betreffende Untersuchungen während der Schwangerschaft, wie z.B. das Ersttrimester- Screening (siehe S. 7 u. 8), die frühe Herzuntersuchung, Fehlbildungsdiagnostik, invasive Diagnostik, wie Fruchtwasseruntersuchung (Amniocentese), Mutterkuchenpunktion (Chorionzottenbiopsie), fetale Blutentnahme, fetale Therapien, 3D/4D- Ultraschall, Durchblutungsmessungen (Dopplersonographie) und humangenetische Beratung. Einige der o.g. Untersuchungen können nur von Spezialisten durchgeführt werden, an die wir Sie bei Bedarf verweisen bzw. überweisen.

R Reisen:

Sofern Ihre Schwangerschaft ohne Komplikationen verläuft und Sie sich gut fühlen, besteht kein Verbot für Reisen. Wir raten allerdings von langen Flügen und Fernreisen im letzten Monat, sowie von Reisen in Tropenländer und Epidemiegebiete, die medikamentöse Infektionsprophylaxen erfordern, ab. In der Schwangerschaft ist das Risiko für eine Thrombose (Gerinnselbildung in Blutgefäßen) erhöht. Bei langen Reisen ist eine Thromboseprophylaxe mit Kompressionsstrümpfen und ggf. mit Heparin-Injektionen sinnvoll.

S Sodbrennen:

Aufgrund des zunehmenden Bauchumfanges durch das heranwachsende Kind büßt ihr Magen Platz für ein. Ein vermehrter Druck im Magen kann dazu führen, dass Magensäure in die Speiseröhre aufsteigt und das typische sog. Sodbrennen verursacht. Auch der Verzehr zu üppiger Speisemengen kann Auslöser sein. Wir empfehlen Ihnen von Beginn an Ihre Hauptmahlzeiten auf 5 bis 6 kleinere Einheiten zu verteilen. Berücksichtigen Sie, dass bestimmte Speisen, Säuren und Gewürze Sodbrennen verstärken können. Milch oder ungesalzene Nüsse können helfen. Häufig ist die Einnahme von Säureblockern nötig. Diese sind unbedenklich in der Schwangerschaft einzunehmen. Sprechen Sie uns bitte darauf an, wenn Ihnen „Hausmittel“ nicht ausreichend helfen.

ST Stammzellblut bzw. Nabelschnurblut:

Stammzellen sind der Ursprung aller Zellen, Gewebe und Organe. Die Stammzellen des Neugeborenen verfügen über ein höheres Entwicklungs- und Teilungspotential als beim Erwachsenen. Sie übernehmen Reparaturfunktionen bei Verletzungen und Krankheiten. Diverse Krankheiten werden mit Stammzellen geheilt werden können. Die Gewinnung aus Nabelschnurblut ist hierbei eine unkomplizierte, schmerzfreie Methode, um im Bedarfsfall eine Therapieoption für Ihr Kind bzw. das Geschwisterkind zu bewahren. Unmittelbar nach der Geburt wird nach dem direkten Abnabeln aus der Nabelschnur bzw. aus der Plazenta eine bestimmte Blutmenge entnommen, die auf bestimmte Zeit eingelagert wird.

Informieren Sie sich hierzu über das Internet www.stammzellen.de über die verschiedenen Anbieter zur Stammzelleinlagerung.

Informieren Sie sich auch in den Kliniken. Die meisten Geburtskliniken sind für die Nabelschnurblutentnahmen der verschiedenen Anbieter autorisiert.

ST Stillen:

Stillen bedeutet, den Säugling mit Muttermilch zu ernähren, unabhängig von der Darreichungsform. Naturgemäß wird das Neugeborene mit der Brust gesäugt (Säugling). Muttermilch ist die individuell abgestimmte, optimale Ernährung für Ihr Kind. Dennoch gelingt es nicht jeder Frau, ihren Säugling durch Anlegen an die Brust zu stillen. Vielerlei Umstände, die Sie nur teilweise beeinflussen können, spielen dabei eine Rolle. Häufig ist insbesondere der Stillbeginn schwierig. Stillen bedarf der Bereitschaft und Überzeugung zum Stillen, Ruhe, Kraft, Zeit und auch guter Anleitung. Natürlich sind auch Wohlbefinden von Mutter und Kind entscheidend und zwar auch, wenn der Entschluss gefasst wird, nicht zu stillen. Insbesondere bei Erstgebärenden empfehlen wir die Unterstützung durch eine Nachsorgehebamme. Viele Kliniken sind als baby- friendly- hospitals zertifizierte Stillkliniken, in denen ausgebildete Still- und Laktationsberaterinnen professionelle Stillanleitung bieten.

T Toxoplasmose, siehe I = Infektionen

U Urinverlust, oder vorzeitiger Blasensprung?

Im Verlauf der Schwangerschaft kommt es durch das heranwachsende Kind u. A. auch zur Verdrängung der Blase. Diese kann sich weniger ausdehnen und somit weniger Volumen aufnehmen. Sie bemerken einen häufigeren Harndrang. Es kann auch passieren, dass sie unwillkürlich etwas Urin verlieren. Sollten Sie eine Veränderung des üblichen vermehrten Ausflusses bemerken, teilen Sie uns diese bitte mit; denn bei einem unklaren Flüssigkeitsverlust muss ein vorzeitiger, hoher Blasensprung ausgeschlossen werden.

Ü Übelkeit:

Die typische Schwangerschaftsübelkeit tritt insbesondere zu Beginn auf und dauert oftmals bis zur 13. Woche. Sie wird auf den Anstieg eines bestimmten Hormones zurückgeführt. In seltenen Fällen bleibt eine leichte Übelkeit über die gesamte Schwangerschaft bestehen. Vitamin- B haltige Präparate können Abhilfe schaffen. Es kann auch eine Unterfunktion der Schilddrüse verantwortlich sein. Diese kann durch eine einfache Blutentnahme bestimmt und durch die Einnahme von Schilddrüsenhormonen behoben werden.

V Vorbereitungskurse = Geburtsvorbereitungskurse:

Wir empfehlen Ihnen die Teilnahme an Geburtsvorbereitungskursen. Die oben genannten Entbindungskliniken in unmittelbarer Nähe sowie Hebammenpraxen und nahezu alle Geburtskliniken in Hamburg bieten vor Ort entsprechende Partner – oder Einzelkurse an. Die Kurse finden von der 30. bis zur 37. Schwangerschaftswoche 1 x /Woche statt. Vereinzelt werden auch sog. Wochenend- Crash- Kurse angeboten.

W Wehen:

Es gibt vorzeitige Wehen, Übungswehen, Senkwehen, muttermundswirksame Wehen, Eröffnungs- und Austreibungswehen, Presswehen und Nachwehen. Die Übungswehen werden auch Kontraktionen genannt und sind als Muskelübungen der Gebärmutter zu verstehen. Üblicherweise sind diese als kurzzeitiges Zusammenziehen der Bauchdecke bzw. Hartwerden des Bauches ab der 33./ 34. Schwangerschaftswoche bis zu 4- 5 x/Stunde spürbar. Senkwehen setzen in der Regel ab der 36. SSW ein. Sie führen zu einem Absinken des Bauches, der bis dahin den Rippenbogen erreichte. Es kann ein Ziehen im Unterleib, in den Leisten und in der Scheide spürbar sein.

X X-Ray= Röntgenstrahlen

Sollte die Notwendigkeit einer Röntgenuntersuchung in der Schwangerschaft bestehen, so ist diese nach den ersten drei Schwangerschaftsmonaten unbedenklich. Eine Röntgenaufnahme z.B. des Kiefers innerhalb der ersten drei Monate ist unter den üblichen Schutzmaßnahmen sicherlich ungefährlich. Es sollte jedoch die Dringlichkeit der Untersuchung abgewogen werden.

Y Yoga:

Das Angebot für Yoga für Schwangere ist vielseitig. Viele Frauen nutzen Yoga als Unterstützung oder Alternative zur Geburtsvorbereitung. Bei Interesse sprechen Sie uns auf Informationsmaterial an. Ein gutes Angebot finden Sie in den regionalen Hebammenpraxen.

Z Zahngesundheit:

Ein gesunder Zahnstatus ist wichtig für eine gesunde Schwangerschaft. Behandlungen und Sanierungen sind erforderlich z.B. bei Entzündungen. Notwendige Antibiotikatherapien sollten nach Rücksprache mit Ihrer Frauenärztin durchgeführt werden.

In Problemfällen sollten Frauen mit Kinderwunsch nach Möglichkeit zuvor eine Zahnbehandlung durchführen lassen.

Zigaretten:

Rauchen gefährdet sowohl Ihre als auch die Gesundheit Ihres Kindes. Wir raten Ihnen uneingeschränkt davon ab! Nikotin kann bereits zum Zeitpunkt der Befruchtung

Entwicklungs- und Durchblutungsstörungen hervorrufen. Dabei ist auch der Nikotinkonsum des Partners von Bedeutung.

**Um Sie optimal in Ihrer Schwangerschaft zu begleiten,
stehen wir Ihnen jeder Zeit für Fragen zur Verfügung.**

**Wir wünschen Ihnen eine schöne und erfreuliche Zeit in Erwartung auf Ihren
Familienzuwachs.**

Ihr Praxisteam
Soudabeh Holthaus und Petra Zimmermann