Dr. med. Ruth Eggen/Christina Esser

Gemeinschaftspraxis für Gynäkologie und Geburtshilfe

Informationen zu Ihrer Schwangerschaft

Liebe Patientin!

Sie sind schwanger und wir freuen uns mit Ihnen. In dieser Zeit strömt eine Flut von Gefühlen, Fragen und Gedanken auf Sie ein.

Wir möchten Ihnen mit Rat und Tat während dieses Lebensabschnittes bestmöglich zur Seite stehen.

Diese Broschüre haben wir für Sie zusammengestellt. Sie enthält Informationen rund um Ihre Gesundheit, die medizinische Schwangerschaftsbetreuung sowie die häufigsten Fragen.

Das Praxisteam wünscht Ihnen einen guten Schwangerschaftsverlauf!

Was gehört zu den gesetzlichen Mutterschaftsrichtlinien?

1. Blutuntersuchungen auf Infektionen (Lues, Röteln, Hepatitis, auf freiwilliger Basis HIV), Bestimmung der Blutgruppe
2. Untersuchung auf Chlamydien aus dem Urin
3. Bei jeder Vorsorge: Blutdruckmessung, Urinkontrolle, Gewichtskontrolle, Bestimmung des roten Blutfarbstoffes (Hämoglobin), Untersuchung zur Größe der Gebärmutter, Kontrolle der kindlichen Herzaktion
4. falls notwendig medikamentöse Maßnahmen und Verordnungen
5. CTG Kontrollen ab der 28. Schwangerschaftswoche
6. Ultraschalluntersuchungen: Es werden drei Ultraschalluntersuchungen vorgeschrieben:
   a. von der 9.-12. Schwangerschaftswoche
   b. von der 19.-22. Schwangerschaftswoche
   c. von der 29.-32. Schwangerschaftswoche

Dieses Ultraschallscreening dient der Überwachung einer normal verlaufenden Schwangerschaft, insbesondere mit dem Ziel der genauen Bestimmung des Schwangerschaftsalters, der Entwicklungskontrolle des Feten, der Suche nach auffälligen Merkmalen und dem frühzeitigen Erkennen von Mehrlingsschwangerschaften.

Individuelle Gesundheitsleistungen (IGel) in der Schwangerschaft

Darüber hinaus haben wir für Sie eine Auflistung von sinnvollen individuellen Gesundheitsleistungen erstellt, die nach den allgemeinen Empfehlungen der Frauenärzte der besseren Betreuung Ihrer Schwangerschaft dienen.
Diese Zusatzleistungen führen wir nur auf Ihren Wunsch durch. Die Kosten werden Ihnen im Rahmen der GOÄ (Gebührenordnung der Ärzte) in Rechnung gestellt. Eine Kostenerstattung durch die gesetzliche Krankenversicherung ist rechtlich nach §12 Abs. 1 Sozialgesetzbuch V nicht möglich.

1. Babyultraschall

Viele Mütter haben das Bedürfnis, ihr Kind öfters zu sehen, oder sie möchten das Geschlecht ihres Kindes wissen. Es gibt ihnen ein sicheres Gefühl, zwischendurch „Sichtkontakt" zu ihrem Baby zu haben. Daher gibt es die Möglichkeit, zusätzliche Untersuchungen auf Wunsch hier in unserer Praxis durchführen zu lassen.
Sie haben auch die Möglichkeit, zwischen der 11. und 14. Schwangerschaftswoche zur Nackenfaltenmessung zum Ausschluss genetischer Erkrankungen und zwischen der 19.-22 Schwangerschaftswoche zum Ausschluss von Fehlbildungen zu Pränatalzentren zu gehen. Wir beraten Sie gerne.

2. 3D und 4D Ultraschall

(um die 26. Schwangerschaftswoche)
Diese Ultraschalluntersuchung ermöglicht eine räumliche Darstellung des ungeborenen Kindes. So kann z.B. das Gesicht demonstriert werden.

Für alle Ultraschalluntersuchungen gilt:

Ultraschalluntersuchungen geben nach dem heutigen Wissenstand und den heutigen technischen Möglichkeiten ein Höchstmaß an Sicherheit in der Erkennung von Krankheiten des Kindes im Mutterleib.Ein völliger Ausschluss kindlicher Fehlbildungen und Krankheiten kann jedoch auch bei größter Sorgfalt von keinem Arzt garantiert werden. Viele Stoffwechselerkrankungen zeigen im Ultraschall keine sichtbaren Veränderungen. Lage des Kindes, Schallbedingungen (Bauchdeckenstärke) etc. können Sichthindernisse darstellen und Veränderungen der Diagnostik entziehen.

3. Akupunktur

Bei Rückenschmerzen, Karpaltunnelsyndrom (Sensibilitätsstörungen in den Fingern und Händen) und als Geburtsvorbereitung.

4. Untersuchung auf Infektionen

a. TOXOPLASMOSE
Diese Erkrankung wird durch Katzen, Katzenkot, rohem Fleisch- und Wurstwaren sowie durch unzureichend gewaschenes Obst, Gemüse und Salat übertragen. In Deutschland sind ca.70% der Menschen mit Toxoplasmose infiziert. Infiziert man sich zum ersten Mal mit Toxoplasmose, so zeigen sich grippeähnliche Symptome. Tritt jedoch die Erstinfektion in der Schwangerschaft auf, kann es bei Übertragung auf das Ungeborene zu einer Entzündung des Gehirns, der Leber, des Herzmuskels oder der Lunge kommen. Infolgedessen treten in 5-14% der Fälle schwere Schädigungen des Kindes auf. Erkennt man die Infektion rechtzeitig, so erfolgt die Therapie mit einem Antibiotikum. Die Untersuchung der Antikörper auf Toxoplasmose erfolgt im 1. Trimenon aus dem Blut der Mutter.

b. CYTOMEGALIE (CMV)
Eine Zytomegalie-Virus-Infektion gehört zu den häufigsten Infektionen während der Schwangerschaft. Etwa eine CMV-Infektion wird bei 150 Schwangerschaften gefunden. Hauptansteckungsquelle für die Schwangeren sind Kinder in Gemeinschaftseinrichtungen, insbesondere bei Kindern im Alter von 1-3 Jahren. Kinder dieser Altersgruppe tauschen das Virus untereinander aus zum Beispiel durch Ablecken von Spielsachen, Trinkbechern oder Löffeln. Bei den Kleinkindern verläuft die Erkrankung meist ohne Symptome. Besondere Vorsicht ist geboten beim Wickeln von fremden Kleinkindern, da im Urin das Virus in hoher Konzentration ausgeschieden wird.

c. RINGELRÖTELN
Ringelröteln werden zu den Kinderkrankheiten gezählt und über Tröpfcheninfektion durch das Parvovirus B 19 übertragen. Mit dem Rötelnvirus ist es nicht verwandt. Die Erkrankung zeigt bei den Müttern grippeähnliche Symptome, Hautausschlag, Lymphknotenschwellung und Gelenkbeschwerden oder verläuft ohne Symptome. Beim Feten jedoch kommt es zum Befall der blutbildenden Zellen, Herz-Kreislauf-Dekompensation, Wassereinlagerung und ggf. zum Tod des Feten. Gelegentlich kann es auch zum Abfall der Blutplättchen kommen. Die Therapie erfolgt bei nachgewiesener Blutarmut des Kindes durch Blutübertragungen.

5. AFP

Bei einer Blutuntersuchung zwischen der 16. und 18. Schwangerschaftswoche kann das AFP (alpha-Fetoprotein) bestimmt werden: Ein erhöhtes Risiko für Wirbelsäulenspaltbildungen und Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalten kann so erkannt werden.

6. Screening auf Präeklampsie

Bei der Präeklampsie handelt es sich um eine Schwangerschaftserkrankung, die mit hohem Blutdruck, Wassereinlagerung im Gewebe und Eiweißausscheidung im Urin einhergeht und die gefährlich für Mutter und Kind werden kann. Durch eine Ultraschalluntersuchung ab der 24. SSW, die Blutflussmessungen von bestimmten mütterlichen und kindlichen Gefäßen beinhaltet, kann bei unauffälligen Messwerten diese spätere Erkrankung mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ausgeschlossen werden.

7. Untersuchung auf ß-hämolysierende Streptokokken

Bei dieser Untersuchung wird ein Abstrich aus der Scheide in der 35.-37. Schwangerschaftswoche entnommen. Diese Untersuchung ist sinnvoll, weil eine Übertragung der Erreger unter der Geburt zu schweren Infektionen des Neugeborenen führen kann. Ist diese Infektion bekannt, so kann man, wenn nötig, mit einem Antibiotikum schwerwiegende Folgen vermeiden.

Häufig gestellte Fragen

Muss ich für Zwei essen?

Diese gut gemeinte Empfehlung von Müttern und Schwiegermüttern ist schon sehr lange überholt. Sie benötigen in der Schwangerschaft kaum zusätzliche Kalorien, allerdings viele wertvolle Nährstoffe für das Wachstum Ihres Kindes.
Vermeiden Sie deshalb kalorienreiche Dickmacher (Limonade, Chips, Erdnüsse, Schokolade usw). Trinken Sie ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder Mineralwasser, aber Kaffee und schwarzen Tee nur in Maßen.
Achten Sie auf eine gesunde Mischkost, d.h. viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte, mageres Fleisch und Geflügel in Maßen sowie Fisch.
Vermeiden Sie rohes Fleisch, rohen Fisch und Eier, Rohmilchprodukte (z.B. Camembert, Ziegenkäse). Obst und Gemüse sollten Sie immer gründlich waschen oder kochen, denn diese können Krankheitserreger übertragen.

Was darf ich an Gewicht zunehmen?

In den ersten drei Monaten ist es normal, wenn Sie Ihr Gewicht halten. In den folgenden drei Monaten beträgt die durchschnittliche Gewichtszunahme etwa 250 g pro Woche und in den letzten drei Monaten sollte sie durchschnittlich 500 g pro Woche betragen. Insgesamt ist eine Gewichtszunahme von 9-12 kg normal und empfehlenswert.

Wie hoch ist mein Bedarf an Jod und Folsäure?

Der Jodbedarf ist in der Schwangerschaft und Stillzeit erhöht. Eine Einnahme von 150 Mikrogramm Jod täglich wird empfohlen, um einer Schilddrüsenunterfunktion von Mutter und Kind vorzubeugen. Jod ist

für die geistige und körperliche Entwicklung Ihres Kindes sehr wichtig. Folsäure ist ein lebenswichtiges Vitamin. Ein Mangel in der Schwangerschaft kann zur Spaltbildungen beim Ungeborenen führen (z.B. Spaltbildung der Wirbelsäule oder Lippen-Kiefer-Gaumen-Spalte).
Eine tägliche Einnahme von 400 Mikrogramm wird empfohlen.

Welche Medikamente sind erlaubt?

In der Schwangerschaft gilt grundsätzlich, so wenig Medikamente wie möglich einzunehmen. Allerdings lässt sich dies bei chronischen Erkrankungen wie z.B. Asthma bronchiale oder Bluthochdruck nicht vermeiden. Es gibt eine Vielzahl erprobter Produkte, die in der Schwangerschaft und Stillzeit erlaubt sind. Sprechen Sie uns an, und wir versuchen Ihnen zu helfen, möglichst risikoarme Produkte herauszufinden.

Was muss ich über Coffein, Rauchen und Alkohol wissen?

Erlaubt sind kleine Mengen Kaffee und schwarzer Tee.
Drogen jeglicher Form schaden dem ungeborenen Kind.

Alkohol sollte in der Schwangerschaft vermieden werden, denn regelmäßiger Konsum führt zu schwersten Schädigungen beim ungeborenen Kind. Haben Sie Alkohol getrunken, bevor Sie von der Schwangerschaft erfuhren? In der Regel hat der „Schwips“ in der Frühschwangerschaft keine Folgen, wenn weiterer Alkoholkonsum unterbleibt.

Rauchen in der Schwangerschaft verschlechtert die Durchblutung der Gebärmutter und damit wird das Ungeborene schlecht versorgt. In der Regel sind die Kinder von Raucherinnen ca. 300 g leichter als Nichtraucherkinder. Nach der Entbindung machen die Neugeborenen einen Entzug durch, ähnlich dem der Erwachsenen. Auch fand man im Urin der Neugeborenen krebserregende Stoffe aus dem Tabak.

Letztendlich kein guter Start ins Leben…
Hören Sie noch heute mit dem Rauchen auf, denn jede nicht gerauchte Zigarette ist wertvoll für Ihr Kind.

Darf ich Sport treiben?

Sport in der Schwangerschaft ist erlaubt und erwünscht. Es hält Sie fit und gesund. Schwangerschaftsstreifen sind seltener bei Frauen, die Sport treiben. Radfahren und Schwimmen werden empfohlen; verletzungsgefährdete Sportarten wie Reiten, Schlittenfahren, Skifahren, Kampfsportarten sollten vermieden werden. Sport sollte nicht über die körperliche Belastungsgrenze hinaus betrieben werden. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers.

Wie sieht es mit Reisen aus?

Sie dürfen reisen, solange kein besonderes Risiko vorliegt, das die Schwangerschaft akut gefährdet (Blutungen, vorzeitige Wehen). Am unkompliziertesten sind Reisen im 3.-6. Schwangerschaftsmonat.
Vermeiden Sie Reisen in Länder mit hoher Infektionsgefahr und extremen Klimabelastungen. Bevorzugen Sie kurze Flugzeiten. Berufliche Vielfliegerei sollte eingeschränkt werden.

Gefährdet mein Beruf mein Kind?

Im Mutterschaftsgesetz sind Bestimmungen verankert, um Gefahr von Mutter und Kind abzuhalten. Fragen Sie uns und wir beraten Sie gerne.

Im Internet sind die gesetzlichen Bestimmungen ebenfalls nachzulesen:
http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/muschg/gesamt.pdf

Hier ist Platz für ihre Notizen.

Sprechstunden:

montags: 8 - 18 Uhr
dienstags und donnerstags: 8 - 19 Uhr
mittwochs und freitags: 8 - 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Gemeinschaftspraxis
für Gynäkologie und Geburtshilfe
Dr. med. Ruth Eggen | Christina Esser
Am Kuhlenhof 1
41352 Korschenbroich
Telefon: 02161/64 10 10
Telefax: 02161/64 87 48
info@gyn-eggen-esser.de