

SCHWANGER!

(Was) wird jetzt alles anders?

Wir freuen uns mit Ihnen über Ihre Schwangerschaft und Ihren zukünftigen Nachwuchs!

Es wird sich tatsächlich einiges für Sie ändern. Normalerweise werden Sie aber ganz allmählich in Ihre neue Situation hineinwachsen. Gute Information hilft da sehr, und die wollen wir Ihnen durch ausführliche Beratung in den Sprechstunden und auch schon durch dieses Infoblatt geben.

Wie ist der übliche Ablauf der ärztlichen Schwangerenvorsorge?

Nachdem die Schwangerschaft durch eine gynäkologische Untersuchung und mit Ultraschall gesichert worden ist, wobei auch das genaue Schwangerschaftsalter und damit der zu erwartende Geburtstermin festgelegt werden, wird durch regelmäßige Untersuchungen der normale Verlauf der Schwangerschaft verfolgt.

Diese finden zunächst alle 4 Wochen, ab dem 8. Monat alle 2 Wochen und im letzten Monat vor der Entbindung wöchentlich statt.

Dabei werden Blutdruck, Urin, der Bauchumfang und der Muttermund durch Tasten und Ihr Gewicht kontrolliert. Zu bestimmten Zeiten werden Blutproben entnommen, um Ihre Blutgruppe, Ihre Abwehrlage gegen Infektionen und den Blutfarbstoffgehalt (sogenannter Eisenwert) zu bestimmen.

Unsere Bitte an Sie:

Wenn Sie Urin abgeben, soll es „**Mittelstrahlurin**“ sein, der keine Beimengung vom Scheidenausfluss enthält: Vor dem Wasserlassen den Harnröhrenausgang an der Scheide reinigen. Ein wenig Urin ablassen. Jetzt erst Urin in den Becher lassen. Wenn die Blase fast entleert ist, die restliche Urinmenge wieder in die Toilette ablassen.

Bitte bringen Sie zu jeder Untersuchung ein mittelgroßes **Handtuch** mit. Wir würden gerne unsere Müllberge etwas verkleinern, die durch die vielen sonst notwendigen Papierunterlagen entstehen.

Wir empfehlen Ihnen, den von den Fachgesellschaften für Geburtshilfe und Diabetes geforderten 1-stündigen Zuckerbelastungstest in der ca. 25. Woche durchführen zu lassen.

Ultraschalluntersuchungen werden üblicherweise in der 12., in der 20. und in der 30. Schwangerschaftswoche durchgeführt, um das genaue Wachstum und die Entwicklung des Kindes zu beurteilen.

Ab etwa der 28. Woche wird das Wohlergehen Ihres werdenden Kindes mit dem Kardiotokographen (CTG), dem Wehen- und Herzschreiber, überprüft.

Alle Ergebnisse werden in den Mutterpass eingetragen, den Sie immer bei sich tragen sollten.

Falls Sie eine erweiterte **Pränataldiagnostik** (Suche nach eventuellen kindlichen Fehlbildungen, insbesondere das Down-Syndrom) wünschen, sollten diese Spezialuntersuchungen zwischen der 10. und 16. Schwangerschaftswoche durchgeführt werden. Gründe hierfür sind z.B. mütterliches Alter ab 35. Lebensjahr, bekannte Fehlbildungen in der Familie u. a..

Was können Sie für sich tun?

Entspannung! Schwangerschaft ist keine Krankheit, und Sie können Ihre normalen Aktivitäten wie gewohnt weiterführen. Zuviel Stress ist aber ungünstig und kann zu vorzeitigen Wehen führen.

Glücklicherweise sind die meisten Frauen aber automatisch in der Schwangerschaft gelassener als sonst - das bewirken die Schwangerschaftshormone.

Gesunde Ernährung! Das bedeutet für Sie: Eine normale Mischkost, lieber auf viele kleine Mahlzeiten verteilt, nicht zu viele Süßigkeiten und Ballaststoffe wegen der Neigung zur Verstopfung nicht vergessen. Vorsicht mit blähenden Nahrungsmitteln vor allem zu Beginn der Schwangerschaft. Nicht hungern, aber auch nicht „für Zwei“ essen.

Verboten sind: Rauchen, Alkohol (nur gelegentliche Ausnahmen!), nicht durchgebratenes Fleisch (Gefahr der Toxoplasmoseinfektion, die zu Schäden des Kindes führen kann) und Rohmilchprodukte (Gefahr der Listerioseinfektion mit Fehlgeburten).

Kaffee und Tee in kleinen Mengen sind erlaubt.

Körperliche Bewegung! Sport, den Sie gewohnt sind, Spaziergänge und Gymnastik, besonders Schwangerschaftsgymnastik, wenn der Bauch schon dicker ist, unterstützen das Wohlbefinden in der Schwangerschaft. In der zweiten Schwangerschaftshälfte raten wir von Aerobic, Reiten, Skifahren, sportlichem Tennisspiel und ähnlichem ab.

Wenn Sie gerne Genaueres über den Ablauf einer Schwangerschaft lesen möchten, haben wir für Sie **Buchtipps**. Außerdem gibt es auch Broschüren der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bei uns.

Welche Zusatzangebote können Sie wahrnehmen?

Als individuelle Gesundheitsleistung raten wir zu einem erweiterten **Ultraschall-Screening** mit einer zusätzlichen Ultraschalluntersuchung in der 16. Schwangerschaftswoche, um schon zu diesem Zeitpunkt sehen zu können, ob die Entwicklung des Kindes normal ist, insbesondere, ob keine schwere Fehlbildung vorliegt.

Eine weitere Ultraschalluntersuchung um die 36. Schwangerschaftswoche herum ist sinnvoll, um das Wachstum des Kindes genauer als mit der Tastuntersuchung zu messen.

Diese zusätzlichen Untersuchungen werden privat nach GOÄ berechnet.

Sehr empfehlenswert ist es, einen **Geburtvorbereitungskurs** zu besuchen.

Dabei werden Schwangerschaftsgymnastik, Atemübungen und ein theoretischer Teil kombiniert.

Falls Sie eine Hebamme wünschen, die Ihre **Entbindung** und evt. die **Nachsorge** zu Hause übernimmt, wenden Sie sich am besten schon ab ca. 12. Woche an uns, oder an das Hebammennetzwerk (Tel. 01805-212742, die Termine bei den Hebammen sind schnell ausgebucht!).

Nach der Geburt ist es ratsam, regelmäßig Beckenbodengymnastik zu betreiben. Sie können sich für Kurse bei Ihrer Hebamme oder bei Frau Compes-Pöhlmann, die Kurse in unserer Praxis anbietet (Tel: 6808590), anmelden.

Bei Stillproblemen ist es wichtig, rasch um Rat zu fragen, damit es nicht zu einer Brustentzündung kommt. Melden Sie sich bei uns oder Ihrer Hebamme:

In jedem Fall wird 6-8 Wochen nach der Geburt die ärztliche Nachuntersuchung durchgeführt.

Hoffentlich haben wir Ihnen mit diesen Informationen geholfen!

Wir wünschen Ihnen eine glückliche Schwangerschaft und Geburt.