

Dr. med.

**Catrin Häberlein**  
**Frauenärztin**  
**Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin**

**Wilhelmshavenerstr. 21**  
**15738 Zeuthen**

**033762-72117**

## **Empfehlungen für eine gesunde Schwangerschaft**

### **Liebe Schwangere!**

Wir freuen uns darauf, Sie in Ihrer Schwangerschaft begleiten zu dürfen. Eine spannende Zeit liegt vor Ihnen! Es gibt viel, was Sie und ihr Partner tun können, damit Sie gut durch die Schwangerschaft kommen.

Ein wichtiger Punkt ist die **Ernährung**.

In der Schwangerschaft ist eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung sehr wichtig.

Wir empfehlen eine ausgewogene Mischkost, gerne mit Fleisch und Fisch.

Die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sollte nicht mehr als 8-12 kg betragen.

Wenn Sie vor der Schwangerschaft Übergewicht hatten, wäre es optimal, wenn Sie in der Schwangerschaft nur wenig zunehmen.

Meiden Sie schnelle Kohlenhydrate ( helles Brot, Nudeln, Reis, Kuchen) und essen lieber viel Gemüse, Fleisch und Fisch. Auch **sehr süßes Obst** (Banane, Weintrauben) und **Fruchtsäfte** sollten in der Schwangerschaft **selten** verzehrt werden.

Selbstverständlich sollten Sie auf **Alkohol und Nikotin verzichten!** Da in einem Haushalt in dem Kinder leben Rauchverbot herrschen sollte, kann **Ihr Partner** auch direkt **aufhören zu rauchen!**

**Süßigkeiten und Limonaden** sollten die Ausnahme sein!

Falls Sie noch nicht damit begonnen haben, nehmen Sie bitte **Folsäure und Jod**. In der Apotheke/Drogeriemarkt finden Sie verschiedene Präparate, z.T. auch mit Vitaminen/ungesättigten Fettsäuren versehen. **Fisch und Fleisch bitte nie roh** essen.

**Salat bitte gut waschen**, darüber könnte Toxoplasmose übertragen werden!

Sie sollten auf **Rohmilchprodukte** wie z.B. Käse **verzichten**. Dadurch könnte eine Infektion mit Listerien ausgelöst werden, welche gefährlich für Sie und Ihr Baby sein könnte.

2 Tassen Kaffee am Tag sind in Ordnung in der Schwangerschaft, aber das optimale Getränk ist **Wasser** oder **ungesüßter Tee**.

### **Sport**

Bewegen Sie sich in der Schwangerschaft! Sport hilft gegen viele

Schwangerschaftsprobleme wie Rückenschmerzen und Kreislaufbeschwerden. Wenn Sie vor der Schwangerschaft Sport betrieben haben-weiter so, nur bitte Vorsicht bei

Extremsportarten und Kampfsport! Es gibt spezielle **Yoga und Gymnastikkurse** für Schwangere. Das hält fit und Sie lernen vielleicht gleich nette Mitschwangere kennen.

Optimal ist auch **Schwimmen**. Bei einer gesunden Schwangeren spricht nichts dagegen.

## **Hebamme**

Wir empfehlen Ihnen, sich ab der 10. SSW um eine Hebamme zu kümmern. Ihre Hebamme begleitet Sie und Ihr Baby durch die erste aufregende Zeit nach der Geburt (Wochenbettsbetreuung). Bei auffälligen Befunden schickt Sie Ihre Hebamme zum Kinderarzt oder zu uns. Manche Hebammen betreuen Sie auch schon in der Schwangerschaft. Trotzdem ist es wichtig, dass wir uns entsprechend der Mutterschaftsrichtlinien alle 4 Wochen (später in der Schwangerschaft engmaschiger) treffen, um gemeinsam mit Ihrer Hebamme dafür zu sorgen dass Sie und Ihr Baby gesund durch die Schwangerschaft kommen.

## **Entbindungsklinik**

Schauen Sie sich ab der 24. SSW Ihre Entbindungsklinik an. Die meisten Kliniken bieten Informationsabende an, näheres dazu finden Sie auf der Internet Seite der entsprechenden Klinik.

## **Infektionen in der Schwangerschaft**

Gegen viele Infektionen hilft Ihr Impfschutz z.B. Röteln. Aber es gibt Infektionskrankheiten, gegen die es leider noch keine Impfung gibt. Ein Screening auf diese Infektionskrankheiten wird bei Risikogruppen (Erzieherin, Lehrerin) durch den Betriebsarzt durchgeführt. Ansonsten ist es eine

### **Selbstzahlerleistung.**

**Toxoplasmose** wird durch einen Parasit hervorgerufen und über ungewaschenen Salat/Gemüse bzw. Katzenkot übertragen.

Viele haben diese Erkrankung unbemerkt gehabt, tritt sie aber in der Schwangerschaft auf, so kann es zu einer Infektion des Babys kommen. Die Testung, ob Sie bereits Toxoplasmose hatten, wird nicht von der Krankenkasse übernommen.

**Zytomegalie** wird über einen Virus übertragen (Zytomegalievirus CMV). Die Übertragung erfolgt hauptsächlich über Babys/Kleinkindern bis drei Jahren. Deshalb sind Schwangere, die ein KITA Kind zu Hause haben besonders betroffen. 80 % der Schwangeren, die an CMV erkranken haben selber keine oder nur leichte Symptome, aber die Gefahr, dass die Erkrankung auf das Baby übertragen wird liegt bei 40-50%. Sie sollten deshalb unbedingt unten stehende Hygiene Empfehlungen einhalten. Ganz wichtig ist es in den ersten drei Monaten Ihrer Schwangerschaft, da in dieser Zeit die Gefahr einer bleibenden Erkrankung Ihres Babys am größten ist.

### **Hygiene Massnahmen gegen CMV Infektion:**

Sorgfältiges Händewaschen mit Seife nach jedem Kontakt mit Körperausscheidungen von Kleinkindern.

Kinder nicht auf den Mund küssen, sondern auf die (behaarte) Kopfhaut

Keine Essensreste von Kindern verzehren, keine gemeinsamen Gläser/Bestecke/Handtücher usw. benutzen

### **Wir empfehlen die Testung auf CMV Antikörper vor bzw. am Anfang einer SS und dann bei negativen Antikörpern ggf. im Verlauf der SS.**

Bis auf Risikogruppen (Erzieherinnen, Lehrerinnen usw.) ist diese Untersuchung eine individuelle Gesundheitsleistung.

**Ringelröteln** werden durch einen Virus (Parvovirus B19) übertragen. Ringelröteln treten häufig bei Kleinkindern in der KITA auf. Eine Ringelrötelinfection in der Schwangerschaft kann zu einer Erkrankung des Babys führen.

**Windpocken (Varizellen)** sind gefährlich, wenn Sie selbst nicht daran erkrankt waren und nicht geimpft sind. Vor allem um den Geburtstermin herum können sie zu einer gefährlichen Infektion des Neugeborenen führen.

### **Grippe**

Da Schwangere leichter und dann auch häufig schwerer an einer echten Grippe (Influenza) erkranken, wird jeder Schwangeren eine Grippeimpfung nach der 12. SSW empfohlen. Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

### **Keuchhusten**

Für Neugeborene ist eine Infektion mit Keuchhusten (Pertussis) gefährlich. Überprüfen Sie bitte Ihren Impfstatus und den Ihrer nahen Kontaktpersonen. Pertussis wird alle 10 Jahre im Rahmen der Tetanusimpfung gegeben.

### **$\beta$ -Streptokokken**

Eine Besiedlung der Scheide mit  $\beta$ -Streptokokken kommt bei ca. 10-30 % der Schwangeren vor. Für die betroffenen Schwangeren hat das keine krankhafte Bedeutung. Unter der Geburt oder nach einem vorzeitigen Blasensprung können die  $\beta$ -Streptokokken zu einer Infektion beim Kind führen. (Lungenentzündungen, Blutvergiftung) Deshalb bekommen  $\beta$ -Streptokokken positive Frauen unter der Geburt oder nach einem vorzeitigen Blasensprung ein Antibiotikum. Dadurch lassen sich die meisten  $\beta$ -Streptokokkeninfektionen beim Baby vermeiden. Der vaginale Abstrich auf  $\beta$ -Streptokokken wird in der 35.-36. SSW abgenommen, die Kosten werden allerdings nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

## Ultraschall in der Schwangerschaft

In der Schwangerschaft übernehmen die gesetzlichen Kassen drei Ultraschalluntersuchungen:

**8-12. SSW** um festzustellen ob es eine Einlings-oder Mehrlingsschwangerschaft ist und ob das Baby zeitgerecht entwickelt ist. Bei der Untersuchung legen wir den Entbindungstermin fest, der nicht selten 1-2 Wochen vom errechneten Termin abweicht.

**18.-22. SSW** erweiterter Ultraschall. Wir schauen uns das Baby und seine Organe genauer an.

**28.-32. SSW** Da wird untersucht, ob das Wachstum und die Fruchtwassermenge unauffällig sind. Außerdem gucken wir uns die Plazenta noch einmal genau an.

Weitere Ultraschalluntersuchungen oder auch Durchblutungsmessungen beim Baby/der Gebärmutter werden von den gesetzlichen Krankenkassen nur bei auffälligen Befunden in der Schwangerschaft übernommen.

Nicht übernommen werden im Moment noch das sogenannte **Ersttrimesterscreening** und der **Nichtinvasive Pränataltest (NIPT)**.

### Ersttrimesterscreening

Dabei wird in der 12.-14 SSW die sogenannte Nackenfaltenmessung durchgeführt. Zusätzlich nehmen wir Blut ab (freies  $\beta$  HCG und PAPP A). Anhand der Kombination von beiden Ergebnissen, kann eine Wahrscheinlichkeit für eine der häufigsten Chromosomenstörungen (Trisomie 21 -Down-Syndrom, Trisomie 13 und 18) berechnet werden.

Es ist also kein diagnostischer Test mit Ja/Nein Aussage, sondern nur eine Risikoberechnung.

### NIPT (Nichtinvasiver Pränataltest)

Mittlerweile ist es möglich ab der 10. SSW aus dem mütterlichen Blut freie kindliche DNA (Erbgut) auf die häufigsten Chromosomenstörungen ( Trisomie 21 , sogenanntes Down-Syndrom, Trisomie 13 /18), Erkrankungen der Geschlechtschromosomen und auch häufigere Erberkrankungen zu untersuchen.

Diese Untersuchung ist kostenintensiver, als das Ersttrimesterscreening.

Es ist ein Diagnosetest mit fast 100% sicherer Diagnose, allerdings auch vereinzelt falsch positiven Ergebnissen.