

Liebste Patientin!

Sie sind schwanger! Herzlichen Glückwunsch. Wir freuen uns mit Ihnen und möchten Ihnen mit dieser Broschüre einige Hinweise geben, die die Schwangerschaft betreffen.

Bitte fragen Sie uns, wenn etwas unklar ist oder nicht erwähnt wurde. Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Mit den besten Wünschen für eine wunderschöne Schwangerschaft.



Tatjana Büttner
Frauenärztin

Jasperallee 2
38102 Braunschweig
Telefon 0531-34963921
Email info@deinefrauenaerztin.de

Mo 7-14 | Di 8-13 + 15-19 | Mi 8-12
Do 7-12 + 14-17 | Fr 7-12
Termine nach Vereinbarung

www.deinefrauenaerztin.de



Tatjana Büttner
Frauenärztin



40 WOCHEN
SCHWANGER

Tipps & wirklich gut gemeinte Ratschläge

FRÜHSCHWANGERSCHAFT

Die ersten 12 Wochen stellen eine enorme Anpassungsleistung für Ihren Körper dar. Der Embryo nistet sich in Ihrer Gebärmutter ein. In dieser Zeit entstehen die Organe. Vielleicht zeigen sich Veränderungen durch Müdigkeit und Stimmungsschwankungen. Auch Übelkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten können auftreten. Manchmal dauert es, sich »guter Hoffnung« zu fühlen.



1. - 12.
WOCHE

Ernährung

sollte nährstoffreich sein, also viel Obst und Gemüse, Milchprodukte, Kohlehydrate zum Sattmachen (Kartoffeln, Nudeln, Reis) sowie Fleisch und Fisch. Nicht vermehrt sollten Sie Fett und Süßigkeiten essen. Vermeiden Sie rohes Fleisch, rohe Eier und Rohmilchprodukte, da diese Bakterien enthalten und Ihrem Kind schaden können. Bei Allergieneigung in der Familie ist der Verzehr von Fisch 2x die Woche sinnvoll. Auch die Einnahme von guten Darmbakterien in der Schwangerschaft senkt das Allergierisiko beim Kind (z.B. Omni Biotic Panda).

Jodid und Folsäure

werden in Schwangerschaft und Stillzeit vermehrt benötigt. Folsäuremangel erhöht das Fehlbildungsrisiko. Ab der 13. Woche wird DHA (Omega-3 Fettsäure) zusätzlich empfohlen.

Alkohol und Nikotin

möglichst meiden/widerstehen.

Medikamente

während der Schwangerschaft nur nach ärztlicher Rücksprache. Weisen Sie bitte von Anfang an bei jedem Arzt, auch Zahnarztbesuch, auf Ihre Schwangerschaft hin. Als bewährtes Schmerzmittel für den Notfall ist Paracetamol erlaubt, auch zur Fiebersenkung.

Gewicht

Normalerweise nehmen Sie bis zur Geburt 10 bis 15 kg zu. Sie müssen nicht für zwei essen! Zu Beginn der Schwangerschaft kann sogar eine leichte Gewichtsabnahme vorkommen.

Arbeitsplatz

Sie sind nicht verpflichtet, Ihrem Arbeitgeber die Schwangerschaft sofort mitzuteilen. Wenn aber von Ihrer Arbeit Belastungen oder Gefahren ausgehen, sollten Sie dies umgehend tun.



Sport

Neuere Untersuchungen zeigen, dass ausgewogener Sport nicht schadet, sondern einen guten Einfluss auf Schwangerschaft und Geburtsverlauf hat. Empfehlenswert sind Schwimmen, Radfahren, Walken u.ä.

Sonne, Solarium

Das Pigmenthormon steigt, Hautpigmentierungen können vermehrt auftreten. Achten Sie auf guten Sonnenschutz!

Sauna

Für vertraute Saunagängerinnen in der Regel unproblematisch. Sie sollten auf veränderte Belastungsgrenzen (z.B. Kreislaufreaktionen) achten.

Vorsorge-Untersuchungen

In der Regel alle 4 Wochen, ab der 32. Schwangerschaftswoche 2-wöchig, ab dem errechneten Termin alle 2 bis 3 Tage.

Zur Routine gehören jedes Mal Gewichts- und Blutdruckmessung, Urinbestimmung, vaginale Untersuchung. Blutabnahmen und Ultraschalle werden zu bestimmten Zeiten durchgeführt.

Mutterpass/Handtuch

Bitte bringen Sie zu jeder Untersuchung Ihren Mutterpass und ein großes Handtuch mit.

HIV-Test »Aids-Test«:

Die Aids-Erkrankung ist immer noch nicht heilbar, eine Übertragung auf das Kind kann aber durch Medikamente verhindert werden. Darum empfehlen wir allen Schwangeren die Durchführung eines HIV-Testes. Er bedarf Ihrer Einwilligung und ist kostenfrei.

Infektionen in der Schwangerschaft:

Durch Blutuntersuchung können Sie prüfen lassen, ob Sie Schutz vor verschiedenen Infektionskrankheiten haben. Falls dieser nicht besteht, ist eine Kontrolluntersuchung im Verlauf der Schwangerschaft sinnvoll. Die Infektionen können zu Erkrankungen des Ungeborenen führen.

- **Zytomegalie/Ringelröteln**
Übertragung von Mensch zu Mensch, vor allem durch kleine Kinder.
- **Toxoplasmose/Listerien**
Toxoplasmose kann durch rohes Fleisch, Katzenkot und damit infizierter Erde übertragen werden/ Listerien durch infizierte Nahrungsmittel (vor allem unpasteurisierte Milchprodukte).

Zahnarzt

Da das Zahnfleisch in der Schwangerschaft lockerer wird, besteht die Gefahr von Zahnfleischbluten,

Taschenbildung (Parodontose) und Keimbesiedlung (Karies). Sie sollten gerade jetzt Zähne und Mundhygiene prüfen lassen. Karies ist ansteckend für Neugeborene und Mundbakterien können schon in der Schwangerschaft Komplikationen wie vorzeitige Wehen verursachen.

Ultraschall-Untersuchungen

Das gesetzlich vorgeschriebene Programm zur Mutterschaftsvorsorge ist umfassend und entspricht einem hohen internationalen Standard. Es sind dort 3 Ultraschalluntersuchungen bei normal verlaufender Schwangerschaft vorgesehen. Viele Frauen und ihre Partner möchten ihr Kind während seiner Entwicklung häufiger beobachten, besonders in der Zeit, in der noch keine Kindsbewegungen zu spüren sind und von der Schwangerschaft wenig zu bemerken ist. Es stellt sich nach einer zusätzlichen Ultraschalluntersuchung meist ein Gefühl der Sicherheit ein und vermindert bei



manchen Frauen vorhandene übermäßige Sorgen. Wir bieten Ihnen auf Wunsch vier weitere Ultraschall-Untersuchungen, bei fotogenen Motiven auch mit Videoprintbild. Die Kosten für die weitere Ultraschallbegleitung teilen wir Ihnen gerne mit.

Ersttrimesterscreening (ETS)

11. bis 14. Schwangerschaftswoche, Ultraschall (Nackenfalte) und mütterlicher Blutuntersuchung, ergibt eine Risikoeinschätzung z.B. für Chromosomenstörungen und Herzfehler. Keine Kassenleistung

Nichtinvasiver Praenataltest (NIPD)

Mütterliche Blutabnahme zur Testung auf kindliche Chromosomenstörungen. Keine Kassenleistung

Amniozentese

ca. 13.-16. Schwangerschaftswoche
Um den Chromosomensatz des Kindes zu bestimmen, braucht man kindliche Körperzellen, die mit einer Nadel aus Fruchtwasser (oder vom Mutterkuchen) gewonnen werden. Das geht nicht ganz ohne Risiko und sollte deshalb medizinisch begründet sein.

Hebammenhilfe

Vom Beginn Ihrer Schwangerschaft an können Sie neben der Betreuung durch Ihre Frauenärztin auch Hebammenhilfe in Anspruch nehmen. Die Hebamme hat jederzeit ein offenes Ohr für Ihre Fragen.

SCHWANGERSCHAFTSMITTE

Nach den körperlichen und seelischen Anpassungen der ersten Wochen kommt ab dem 4. Monat eine im allgemeinen stabilere Phase. Es bietet sich an, Reisen, Umzüge und andere planbare Vorhaben in die Schwangerschaftsmitte zu legen. Mit den ersten gespürten Kindsbewegungen wird es Ihnen leichter, Kontakt zu Ihrem Kind aufzunehmen.



1. - 12.
WOCHE



12. - 28.
WOCHE

Akupunktur

Sehr gut geeignet, gerade um in der Schwangerschaft Beschwerden zu behandeln wie Übelkeit, Sodbrennen, Rückenschmerzen u.a.

Homöopathie

Alternative Heilmethode, die Abwehr- und Selbstheilungskräfte fördern soll. Behandlungsmöglichkeit bei Beschwerden und während der Geburt.

Zucker-Test

Versteckte Zuckerkrankheit in der Schwangerschaft (Gestationsdiabetes) ist nicht selten und hat unerkannt Folgen für Mutter und Kind. Die Richtlinien empfehlen einen Suchtest ab der 24. Schwangerschaftswoche für jede Schwangere. Zu diesem Test müssen Sie nüchtern sein und er dauert 1 Stunde. Bei Auffälligkeiten kontrolliert der Diabetologe.

Doppler-Ultraschall

Spezialuntersuchung, wenn der Verdacht besteht, dass der Mutterkuchen nicht ausreichend arbeitet, oder wenn bei Ihnen Risiken wie Bluthochdruck, Diabetes, Zwillingsschwangerschaft u.a. bestehen.

Organultraschall/Feindiagnostik

Bei o.g. Risiken oder wenn der Ultraschall bei uns auffällig sein sollte, können von Spezialisten auch die Organe des Kindes und die kindliche Entwicklung mit Ultraschall untersucht werden.

3D/4D-Ultraschall-Untersuchung

Bei guter Lage des Kindes sind schöne Bilder möglich. Einen zusätzlichen medizinischen Nutzen gibt es selten.

Tokogramm = Wehendruckmessung

Kann bei Verdacht auf vorzeitige Wehen auch schon in der Schwangerschaftsmitte durchgeführt werden.

Geburtsvorbereitung

ab ca. 28. Schwangerschaftswoche, Hebammenkursus für alle, die sich auf die Geburt und die neue Lebenssituation vorbereiten wollen: Informationen und Gespräche über Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett, Atem- und Entspannungsübungen, Bewegung und Körperwahrnehmung, Partnerhilfen während der Geburt, Stillen, Umgang mit dem Neugeborenen
Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.



SPÄTSCHWANGERSCHAFT

Sie sind jetzt in der Zeit, die früher so treffend »in anderen Umständen« genannt wurde. Mit dem Bauchumfang ist ihre Schwangerschaft immer präsent. Ihre Bewegungsabläufe und Belastungsgrenzen verändern sich deutlich. Die Planung für das Leben mit Ihrem Kind wird konkret, auch die Vorbereitung auf die Geburt.



AB 28.
WOCHE

Herzton-Wehenmessung (CTG)

Ab der 32. Schwangerschaftswoche nimmt das Kind in der Regel eine feste Position in Ihrem Bauch ein, so dass wir zu dem Wehendruck auch die Herzöne aufzeichnen können, bei Besonderheiten oder Beschwerden auch eher.

Wasser (Oedeme)

Wasseransammlung im Gewebe, z.B. dicke Knöchel, sind gerade in der Spätschwangerschaft oder an heißen Tagen in Grenzen normal. Legen Sie so oft wie möglich die Beine hoch und vermeiden Sie langes Stehen und enge Schuhe. Laufen und Liegen ist besser als Sitzen und Stehen.

Streptokokkentest

ca. 36. Schwangerschaftswoche Diese Bakterienbesiedlung ist für Schwangere selbst ungefährlich, kann beim Neugeborenen aber z.B. Lungenentzündung verursachen. Als Kontrolle kann ein Vaginalabstrich entnommen werden. Die Kosten werden von den Kassen nicht übernommen. Bei positivem Befund ist eine Antibiotikagabe während der Geburt empfohlen.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

kann die Geburtsdauer (Eröffnungsperiode) verkürzen und die Gebärmutter auf die anstrengende Geburtsarbeit einstellen. Ab der 37. Schwangerschaftswoche, 1 x wöchentlich. Die Kosten übernehmen die Kassen nicht.

Liebevolle Begleitung

Sie befinden sich während der Schwangerschaft in einer besonderen Zeit, in der Sie spürbar körperlich und seelisch Grenzen überschreiten, bisher unbekanntes Glück aber auch neue Ängste und Sorgen erfahren können. Suchen Sie sich liebe Menschen, die Sie und Ihr Kind begleiten. Menschen, die Ihnen Halt geben ohne Sie einzuengen und die offen für Sie sind. Wer immer das ist, Sie dürfen sie/ihn gerne zur Untersuchung mitbringen, wenn Sie das wünschen. Wir wünschen Ihnen eine wunderschöne Schwangerschaft und stehen Ihnen in jedem Fall mit Rat und Tat zur Seite.

