















# Schwangerschaftsvorsorge in unserer Praxis

# Ablauf der Mutterschaftsvorsorge



SSW*	5–8 SSW	9–12 SSW	13–18 SSW	19–22 SSW	24–27 SSW	28–30 SSW	29–32 SSW	Ab 32 SSW	Ab 36 SSW	37–40 SSW
UNTERSUCHUNGEN & SCREENINGS	 <p><b>Frühschwangerschaft</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feststellung der Schwangerschaft</li> <li>• Mutterpass</li> <li>• Erstuntersuchung:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Blutgruppe / Rhesusfaktor</li> <li>- Antikörpersuchtest</li> <li>- Hb-Wert</li> <li>- Rötelnstatus</li> <li>- HIV (mit Einwilligung)</li> <li>- Syphilis / Hepatitis B</li> <li>- Urinstatus</li> <li>- Beratung</li> </ul> </li> </ul>	 <p><b>1. Ultraschall-Screening</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzschlag</li> <li>• Anzahl Embryonen</li> <li>• Schwangerschaftsalter</li> <li>• Lage in der Gebärmutter</li> </ul>	<p><b>Regelmäßige Vorsorge</b></p>	 <p><b>2. Ultraschall-Screening</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organentwicklung</li> <li>• Wachstum</li> <li>• Plazenta / Fruchtwasser</li> <li>• optional erweiterter Basisultraschall</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antikörpersuchtest (2. Kontrolle)</li> <li>• Gestationsdiabetes-Screening</li> </ul>	 <p>Anti-D-Prophylaxe bei rhesusnegativer Mutter</p>	 <p><b>3. Ultraschall-Screening</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wachstum</li> <li>• Lage</li> <li>• Versorgung</li> </ul>	 <p><b>Regelmäßige Vorsorge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gewicht</li> <li>• Blutdruck</li> <li>• Urin</li> <li>• Fundusstand</li> <li>• kindliche Herztöne</li> <li>• Lage des Kindes</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• ggf. CTG bei Indikation</li> <li>• Geburtsplanung</li> <li>• Streptokokken-Test optional (keine Standard-Kassenleistung)</li> </ul>	 <p><b>Engmaschige Kontrollen bei Bedarf Geburt</b></p>
	VORSORGE-INTERVALL 	 Bis 32. SSW: <i>alle 4 Wochen</i>					 Ab 32. SSW: <i>alle 2 Wochen</i>			

# Ernährung in der Schwangerschaft



- Kein Alkohol, keine Drogen, keine Zigaretten!
- Gesunde, ausgewogene Mischkost mit viel Gemüse, gesunden Fetten, wenig verarbeitete Fertigprodukte
  - Obst und Gemüse immer gut waschen, keine Fertigsalate
  - Milch und Milchprodukte nur aus pasteurisierter Milch, Weichkäse am Besten gut erhitzt
- 2-3x/ Woche fetten Seefisch (Cave Schwermetallbelastung) oder täglich ein gutes Omega3- Öl
- Folsäure und Jod täglich supplementieren
- Eisenreiche Nahrungsmittel: rotes Fleisch, Hirse, Sesam, Vollkornprodukte, grünes Blattgemüse

# Sport in der Schwangerschaft

Bewegung in der Schwangerschaft ist wichtig!

- 30 min täglich moderate Bewegung an der frischen Luft (Spazieren, Rad fahren, Schwimmen) sind optimal
- Auch intensivere Sporteinheiten sind möglich, wenn Sie schon trainiert sind, es ist empfehlenswert, im aeroben Bereich zu bleiben
- Krafttraining mit Gewichten bis 20kg bis zur 20 SSW ist möglich
- Generell gilt: Wenn Schmerzen, Schwindel oder Blutungen auftreten: aufhören!
- Sportarten mit erhöhter Verletzungsgefahr (Mountainbike, Karate) meiden
- Sex ist jederzeit möglich
- in bestimmten Situationen (vorliegende Plazenta, vorzeitige Wehen, Blutungen) muss auf Sport und Geschlechtsverkehr verzichtet werden



# Mundgesundheit



In der Schwangerschaft ist eine gute Mundhygiene besonders wichtig:

- unerkannte Zahnfleischentzündungen können Fehl- und Frühgeburten begünstigen
- das Zahnfleisch ist in der Schwangerschaft sehr empfindlich und blutet oft schon beim Zähneputzen

Bitte vereinbaren Sie einen Termin zu Vorsorge bei Ihrem Zahnarzt/Ihrer Zahnärztin

# Schwangerschaft und Beruf

Als Schwangere gelten für Sie am Arbeitsplatz bestimmte Regeln (z.B. keine Nachtarbeit, kein Kontakt zu infektiösem oder potentiell toxischem Material, kein schweres Heben etc).

Jeder Arbeitsplatz ist einzigartig, daher obliegt dem Arbeitgeber die Aufgabe, den Arbeitsplatz bzgl. eventueller Gefährdungen zu beurteilen und ggf. anzupassen. Ziel ist es, Sie während der Arbeit zu schützen, NICHT sie vom Arbeitsplatz fernzuhalten. Damit Ihr Arbeitgeber eine Gefährdungsbeurteilung durchführen lassen kann, sollten Sie ihm zügig von Ihrer Schwangerschaft berichten.

Während der Schwangerschaft besteht Kündigungsschutz!





# 2b-Screening

Zwischen 18+0 und 21+6 SSW

gibt es die Möglichkeit, ein erweitertes Screening auf Fehlbildungen durchführen zu lassen.

Hier geht es nicht um eine dezidierte Feindiagnostik, sondern um eine grobe Orientierung.

Falls Auffälligkeiten darstellbar sind, das Kind nicht richtig liegt oder auch ein erhöhtes Risiko für Fehlbildungen vorliegt, kann die Überweisung an eine spezialisierte Einrichtung für eine Feindiagnostik per Ultraschall erfolgen

Auch hier gilt: es kann nicht alles ausgeschlossen werden.

# IGeL- Leistungen in unserer Praxis

Möglichkeiten der vorgeburtlichen Diagnostik



# Möglichkeiten der Pränatalen Diagnostik

1. NIPT- Test (Kassenleistung)
2. Früher Fehlbildungs-Ultraschall
3. Ersttrimester-Screening mit Präeklampsie-Screening
4. Chorionzottenbiopsie (Kassenleistung, extern)
5. Fruchtwasserpunktion (Kassenleistung, extern)
6. Feindiagnostischer Ultraschall im 2. Trimester (Kassenleistung)



# Generelle Überlegungen vor pränataler Diagnostik

Bevor man sich entschließt, eine pränatale Diagnostik durchführen zu lassen, sollte man sich über einige Dinge Gedanken machen:

1. Es gibt keine Garantien für ein gesundes Kind!

2. Wie würden Sie als Mutter/Pair reagieren, wenn die Untersuchungen ein auffälliges Ergebnis zeigen?

3. Würden Sie einen Schwangerschaftsabbruch in Erwägung ziehen oder geht es Ihnen darum, sich so gut wie möglich auf eventuelle besondere Bedürfnisse des Babys einzustellen?



## Übrigens:

Die Mehrheit der Patientinnen, die häufigen Umgang mit Behinderten hat, lässt keine frühe Feindiagnostik durchführen.

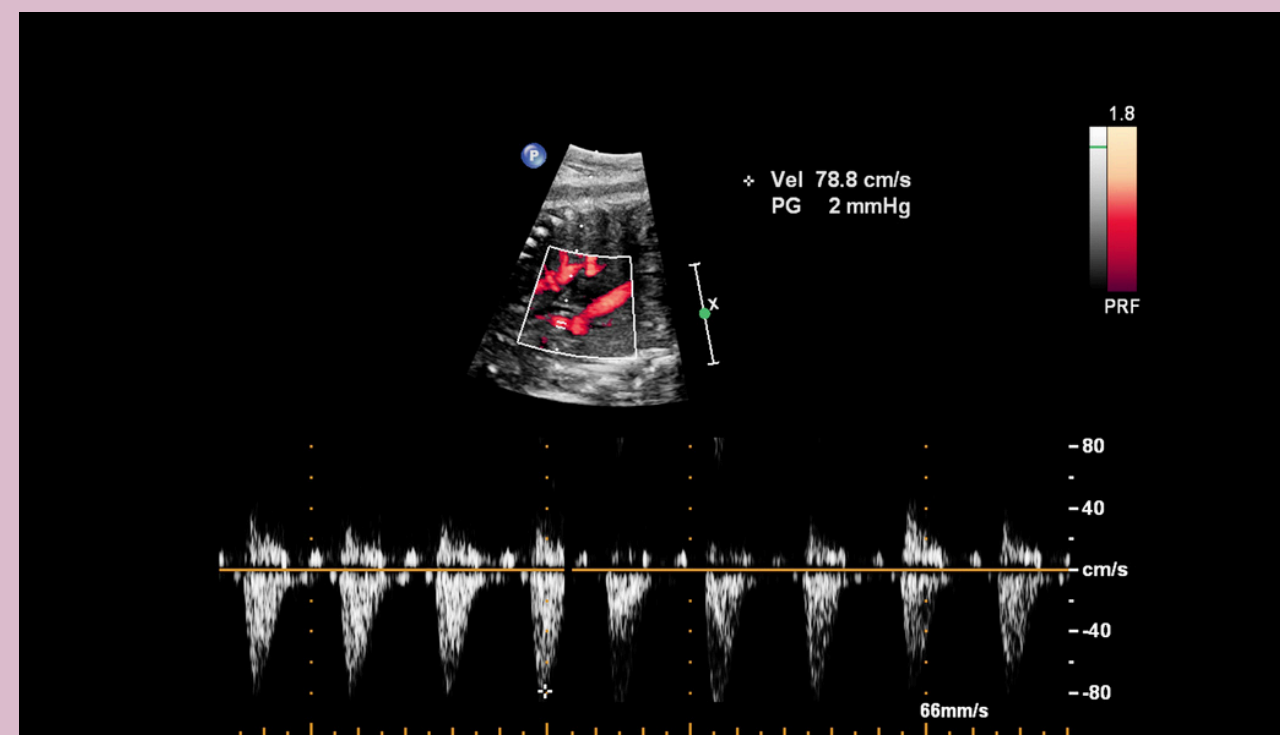


## “IGeL“- Ultraschall (50€)



Zu jedem Vorsorgetermin haben Sie die Möglichkeit, einen Ultraschall durchführen zu lassen, um das Wachstum des Babys, seine Lage oder ggf sein Geschlecht kontrollieren zu lassen

Falls sich dabei ein schönes Bild ergeben sollte, können Sie dies selbstverständlich mit nach Hause nehmen. Der Ultraschall dient aber nicht als “Babyfernsehen” sondern ist eine medizinische Untersuchung!



# Streptokokkenabstrich

Um die 34. SSW wird Ihnen ein Abstrich auf  $\beta$ Streptokokken angeboten. Diese Bakterien gehören bei einigen Frauen zur normalen Flora.

Wenn das Kind bei einer natürlichen Geburt oder Vaginal Seewind bei Kaiserschnitt mit den Bakterien in Kontakt kommt, kann das zu einer schweren Infektion bzw Sepsis des Neugeborenen führen.

Falls durch den Abstrich  $\beta$ Streptokokken festgestellt werden, wird Ihnen unter Geburt ein Antibiotikum über die Vene verabreicht, damit Ihr Kind geschützt ist.



# Blutuntersuchungen

In der Früh- Schwangerschaft macht es Sinn, das Blut der werdenden Mutter auf Antikörper gegen bestimmte Erkrankungen, die dem Ungeborenen gefährlich werden können, zu testen:  
CMV (Cytomegalievirus): Wird durch Urin und Speichel von kleinen Kindern übertragen, kann bei Infektion des Kindes im Mutterleib zu schweren Hirnfehlbildungen, Blindheit und Taubheit führen

Ringelröteln: wird über Tröpfcheninfektion von Erkrankten übertragen. Kann zu schwerer Blutarmut beim Kind mit Gesundheitsschäden bis hin zum Fruchttod führen

Toxoplasmose: Wird v.a. Durch Katzenkot, verunreinigtes Obst/Gemüse und Erdreich übertragen, kann zu schweren Hirnfehlbildungen führen

Falls keine Immunität nachgewiesen werden kann, sollte in regelmäßigen Abständen oder bei Verdacht auf Ansteckung kontrolliert werden, ob plötzlich Antikörper gebildet werden