

## Schwangerschaft

### Ernährung

Die Ernährung in der Schwangerschaft spielt eine sehr wichtige Rolle, da darüber die Rate an Komplikationen während der Schwangerschaft, aber auch mögliche Erkrankungen im späteren Leben des Kindes und dessen Nachkommen beeinflusst werden. Der Nährstoffbedarf (Kohlenhydrate und Fett) steigt um ca. 10% (nicht für 2 essen!), dies entspricht an Mehrbedarf ca. 1 Scheibe Brot/Tag. Versuchen Sie, viele Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente (pflanzliche Nahrung) zu sich zu nehmen. Sie sollten ein Vitaminpräparat für Schwangere einnehmen, welches Folsäure, Jod und Omega 3 enthält. Zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen sollten Sie kein/e rohes Fleisch/ Rohwurst/ Rohschinken/ Weichkäse/ Räucherfisch/abgepackten Salate/ Rohmilchprodukte zu sich nehmen, auch keine Innereien. Langlebige Fische wie Thunfisch sollten aufgrund der möglicherweise erhöhten Quecksilberanreicherung gemieden werden. Koffeinhaltige Getränke in moderaten Mengen, kein Alkohol, kein Nikotin, keine Drogen. Weitere Informationen zum Thema Ernährung finden Sie z.B. in der App Schwanger & Essen. Hinweise zu Medikamenten finden Sie in der App Embryotox.

### Beruf/Sport/Reisen

Die meisten Schwangeren können ohne Probleme weiter in ihrem Beruf arbeiten. Bei bestimmten Berufsgruppen entscheidet der Amtsarzt, ob ein Arbeitsplatzwechsel angestrebt werden sollte. Sobald Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwangerschaft informiert haben, können von Arbeitgeberseite Maßnahmen getroffen werden, die Sie und Ihr Baby vor Schaden beschützen. Im Zweifelsfall kann das Amt für Arbeitsschutz weiterhelfen.

Sport in der Schwangerschaft ist bei der gesunden Schwangeren sinnvoll und reduziert das Risiko für Komplikationen wie Schwangerschaftsdiabetes oder Bluthochdruck. Wir beraten Sie gerne.

Reisen ist bei unkomplizierter Schwangerschaft kein Problem. Bei Langstreckenflügen sollte das erhöhte Thromboserisiko beachtet werden, bei Reisen in die Berge sollte die Schwangere sich nicht länger Zeit über 2500m ü.d.M. aufhalten. Auch sollte man die hygienischen Zustände im Urlaubsland beachten und sich vor Antritt der Reise über die Erreichbarkeit von Frauenärzten informieren.

### Risikoberatung

Es gibt Risiken für Schwangere und ihr Kind. z.B. Vorerkrankungen, hohes Alter der Schwangeren, Über- oder Untergewicht und vieles mehr. Diese Einstufung wird im Mutterpass dokumentiert, damit rechtzeitig Schutzmaßnahmen ergriffen werden können.

**HIV** Ein Test auf das AIDS-Virus kann als Leistung der ges. Krankenversicherung durchgeführt werden und wird von uns empfohlen.

## **Zahngesundheit**

Durch hormonelle Veränderungen wird das Zahnfleisch empfindlicher, durch Verzehr von Süßigkeiten vermehren sich Bakterien explosionsartig (Süßes nicht als Zwischenmahlzeit, sondern als Nachtisch), Erbrechen greift den Zahnschmelz an (danach nur Zähne mit Mundspüllösung reinigen, nicht mit Bürste). Ein Zahnarztbesuch wird, möglichst am Beginn der Schwangerschaft, empfohlen.

## **Infektionen in der Schwangerschaft**

Routinemäßig wird die Schwangere auf Chlamydien, Syphilis und bei deren Einverständnis auf HIV untersucht (Kassenleistung). -Ein erweitertes Infektionsscreening auch auf Cytomegalie, Ringelröteln und Toxoplasmose ist empfehlenswert (keine Leistung der gesetzl. Krankenkassen).

Scheideninfektionen werden bei der Vorsorge ausgeschlossen oder behandelt, hierdurch beugt man vorzeitigen Wehen und Frühgeburtlichkeit vor.

## **Schilddrüsenfunktion**

Die Schilddrüse produziert wichtige Hormone, die lebensnotwendig sind. Werden zu viele oder zu wenig Schilddrüsenhormone gebildet, kann dies eine Gefahr für die Kindesentwicklung sein. Ein Test der Schilddrüsenfunktion ohne Symptome oder Beschwerden ist nicht Bestandteil der gesetzlichen Schwangerenvorsorge. In der Schwangerschaft steigt der Bedarf an Schilddrüsenhormonen, bei einer bestehenden Unterfunktion sollte eine Anpassung erfolgen.

**Vitamin D** Eine ausreichende Vitamin D-Versorgung ist für den Knochenaufbau von Mutter und Kind, aber auch für die Vorbeugung von Diabetes, Bluthochdruck, Infektionen, Fehlgeburten und Frühgeburtlichkeit wichtig. Bei Mangel kann es in Tablettenform verabreicht werden. Die Vitamin D Bestimmung in der Schwangerschaft ist keine Leistung der gesetzl. Krankenversicherung.

**Impfungen** Auch in der Schwangerschaft wird die Durchführung notwendiger Impfungen empfohlen, bitte bringen Sie Ihren Impfpass mit. Um die 30. Schwangerschaftswoche herum wird eine Keuchhusten- Impfung bei jeder Schwangeren und allen Kontaktpersonen empfohlen.

**Pränataldiagnostik** Die Pränataldiagnostik bezeichnet sowohl die Ultraschalluntersuchung des Kindes im Mutterleib, als auch weitergehende Untersuchungen, wie das Ersttrimesterscreening, die Fruchtwasserpunktion, die Chorionzottenbiopsie oder die Testung des mütterlichen Blutes auf kindliche Chromosomenstörungen wie z.B. das Down-Syndrom (NIPT). Alle pränatalen Tests dienen dazu, Erkrankungen des Kindes frühzeitig zu erkennen.

Diese Auflistung erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und dient lediglich zur Unterstützung des Schwangerenberatungsgespräches in unserer Praxis. Für die Angaben übernehmen wir keine Gewähr. Weitere Informationen bekommen Sie selbstverständlich durch uns oder auch die Internetseite [www.frauenaerzte-im-netz.de](http://www.frauenaerzte-im-netz.de).