

# Beratung der Schwangeren nach Mutterschafts- Richtlinien

## Liebe Schwangere, liebe werdende Eltern!

### Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft. Hier haben wir für Sie die wichtigsten Themen zu Beginn einer Schwangerschaft zusammengestellt.

- **Ernährung / Genussmittel:** Ernähren Sie sich ausgewogen!!!
  - Sinnvoll: Obst, Gemüse, Milchprodukte, Vollkornbrot, Dörrfrüchte, Fruchtsäfte.
  - In Maßen: Fleisch, Eier, Reis, Mehlspeisen, Teigwaren (v. a. bei Verstopfung).
  - Wenig: Tee und Kaffee – Koffeinfreier Kaffee ist kein Problem.
  - Zu vermeiden: rohes Fleisch, Rohmilch, Rohmilchprodukte, rohe Eier und Räucherlachs (wg. Toxoplasmose und Listeriose, s. u.).
  - Verzichten Sie auf Nikotin, Alkohol und sonstige Drogen!
- **Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente:**
  - Der Bedarf ist in der Schwangerschaft erhöht.
  - Sie sollten in der Schwangerschaft über ein speziell für Schwangere entwickeltes Kombinationspräparat (erhältlich in jeder Apotheke) eine ausreichende Versorgung sicherstellen. Dieses Präparat sollte Jodid und Folsäure von Beginn an und DHA spätestens ab der 25. SSW beinhalten.
  - Achten Sie auf eine gute Versorgung mit Calcium, Vitamin D und Eisen.
- **Medikamente:** Besprechen Sie bitte jegliche Medikamenteneinnahme in der Schwangerschaft mit einem Arzt, einer Hebamme oder einem Apotheker.
- **Impfung:** Die Grippeimpfung wird allen Schwangeren im 2. und 3. Schwangerschaftsdrittel empfohlen - bei chronischer Erkrankung schon im 1. Drittel.
- **Toxoplasmose:** Bei einer Infektion mit Toxoplasmose in der Schwangerschaft kann es zur Übertragung auf Ihr ungeborenes Kind kommen. Diese Infektion kann bei Ihrem Kind zu schwersten Fehlbildungen und Behinderungen führen. Es ist möglich mit einem Bluttest zu prüfen, ob Sie die Erkrankung bereits durchgemacht haben und somit immun sind. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten für diesen Test leider nicht – sprechen Sie uns an, wenn Sie diesen trotzdem durchführen lassen wollen. Solange unklar ist, ob Sie einen Immunschutz besitzen, halten Sie sich bitte an Folgendes:
  - Meiden Sie ungekochtes oder nicht vollständig durchgebratenes Fleisch (luftgetrockneter Schinken, Salami, Gehacktes, Mett, Steaks je nach Zubereitung).
  - Waschen Sie Obst und Gemüse gut ab.
  - Vermeiden Sie Kontakt mit Katzenkot (deshalb tragen Sie bitte auch Handschuhe bei der Gartenarbeit).
- **Listeriose:** Eine Infektion mit Listerien kommt in der Schwangerschaft vermehrt vor und kann bei Ihrem ungeborenen oder Ihrem neugeborenen Kind eine schwere Infektion auslösen. Daher sollte man in der Schwangerschaft Folgendes beachten:
  - Waschen Sie Obst und Gemüse gut ab.
  - Meiden Sie Rohmilch, Rohmilchprodukte und Butter.

- Vorsicht auch bei Mayonnaise, Geflügelfleisch, Tee-/Mettwurst, Salami, Weichkäse.
- **Zytomegalie-Infektion:** Gefährlich für Ihr Kind ist nur die Erstinfektion in der Schwangerschaft. Mögliche Folgen sind Gehör- und Sehstörungen, Leberschäden und geistige Behinderung. Etwa 42 % der Schwangeren in Deutschland haben bereits vor der Schwangerschaft eine Infektion gehabt.  
Bei unbekanntem Immunstatus oder fehlender Immunität sind folgende Regeln zu beachten:
  - Waschen Sie die Hände mehrmals täglich mit Wasser und Seife, ganz besonders sorgfältig, nachdem Sie Kleinkindern die Nase geputzt, sie gefüttert oder gewickelt haben
  - Benutzen Sie eigenes Geschirr und Besteck sowie Zahnbürsten und Handtuch
  - Nicht den heruntergefallenen Schnuller in den Mund nehmen. Abspülen ist die sicherste Lösung und küssen Sie Ihr Kind nicht auf den Mund!
  - Konsequenterweise sollte beim Geschlechtsverkehr ein Kondom benutzt werden.
- **Tätigkeit/Beruf:**
  - Bitte füllen Sie unseren Fragebogen zur beruflichen Tätigkeit aus, um mögliche Risiken am Arbeitsplatz zu erfassen und zu besprechen.
  - Im Haushalt beachten Sie bitte Folgendes: Vermeiden Sie regelmäßiges Heben von Lasten über 5 kg oder gelegentliches Heben über 10 kg, häufiges Strecken oder Beugen, dauerndes Hocken oder Bücken, Arbeiten mit erhöhter Unfallgefahr.
- **Sport:**
  - Ohne Einschränkung: z. B. Joggen, Tanzen, Radfahren, Gymnastik, Schwimmen
  - Erlaubt nur bis zur 16. SSW wegen Sturzgefahr: z. B. Inlineskaten, Reiten, Skifahren
  - Mit Einschränkung erlaubt: z. B. Rudern, Tennis, Squash, Badminton, Tischtennis
  - Nicht empfehlenswert: z. B. Mannschaftssportarten, Wettkampfsport, Sportarten mit hohem Sturzrisiko, körperliche Anstrengung über 2000 m, Marathonlauf, Gewichtheben, Tauchen
- **Reisen:**
  - Die beste Reisezeit ist die 14. – 28. Schwangerschaftswoche!
  - Bitte bewegen Sie bei Flugreisen, langen Auto-, Bus- und Zugreisen regelmäßig die Beine, da Sie ein erhöhtes Thromboserisiko haben.
  - Impfungen/Infektionsprophylaxe:
    - erlaubt: Tetanus und Polio (2. und 3. Schwangerschaftsdrittel)
    - verboten oder abzuraten: Lebendimpfstoffe, Totvakzine (Diphtherie, Typhus, Paratyphus, Cholera), Malariaprophylaxe (Resochin ist erlaubt)
  - Flugreisen:
    - Vor der 12. SSW sollte man Langstreckenflüge wegen der Strahlenbelastung meiden.
    - Viele Fluggesellschaften haben ein Beförderungsverbot für Schwangere ab einem bestimmten Schwangerschaftsalter.
- **Risikoberatung:**  
Risikoschwangerschaften sind Schwangerschaften, bei denen aufgrund der Vorgeschichte oder Untersuchungsbefunde mit einem erhöhten Risiko für Leben und Gesundheit von

Mutter und Kind zu rechnen ist. Sollten bei Ihnen solche Risiken bestehen, werden individuell sehr unterschiedliche Zusatzuntersuchungen notwendig. Beispiele für Zusatzuntersuchungen sind das Ersttrimester-Screening oder das Nackentransparenz-Screening, der Organultraschall und die Farb-Doppler-Untersuchung. Bei entsprechenden Risiken werden die Kosten von Ihrer Krankenkasse übernommen.

- **Geburtsvorbereitung, Schwangerschaftsgymnastik:**

- Geburtsvorbereitung: Die Vorbereitung auf die Geburt gehört gerade beim ersten Kind dazu. Gute Kurse umfassen nicht nur Schwangerschaftsgymnastik und Atemübungen. Vielmehr werden hier viele Unsicherheiten hinsichtlich der Entbindung abgebaut. Denn je mehr Sie darüber wissen, was während der Geburt und danach passiert, desto kleiner sind die Ängste. Eine gute Vorbereitung ist die beste Voraussetzung, um sich auf die Geburt zu freuen und sie als etwas Positives zu erleben.
- Schwangerschaftsgymnastik: Eine sehr empfehlenswerte Maßnahme (auch als Wassergymnastik) zur Erhaltung der Beweglichkeit und zur Vorbeugung sowie Linderung von Beschwerden .

- **Krebsfrüherkennungsuntersuchung:**

Die Ihnen bekannte Krebsfrüherkennungsuntersuchung führen wir zu Beginn der Schwangerschaft durch, falls die letzte zu lang zurückliegt. Diese Untersuchung ist für Ihr Kind ohne jegliches Risiko.

- **HIV-Beratung:**

Lesen Sie bitte das Merkblatt „Ich bin schwanger. Warum wird allen Schwangeren ein HIV-Test angeboten“ durch. Sie haben einen Anspruch auf einen HIV-Test und Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten für den Test. Sie haben aber natürlich auch das Recht, einen HIV-Test abzulehnen. Wir empfehlen die Durchführung des Tests allen Schwangeren.

- **Mundgesundheit:**

Gerade in der Schwangerschaft haben viele Schwangere Probleme mit ihren Zähnen oder dem Zahnfleisch. Stellen Sie sich bitte vorsorglich bei Ihrem Zahnarzt vor – v. a. im letzten Drittel der Schwangerschaft.

- **Beratung zu allgemeinen Fragen der Schwangerschaft nach §2 des Schwangerschaftskonfliktgesetzes:**

Jede Schwangere hat einen Rechtsanspruch auf diese Beratung. Diese umfasst u. a. Informationen über

- bestehende familienfördernde Leistungen und Hilfen für Kinder und Familien,
- soziale und wirtschaftliche Hilfen für Schwangere,
- Hilfsmöglichkeiten für behinderte Menschen und ihre Familien und
- Methoden zur Durchführung eines Schwangerschaftsabbruchs, die physischen und psychischen Folgen eines Abbruchs und die damit verbundenen Risiken

Zum Anspruch auf Beratung gehört auch die Nachbetreuung nach der Geburt des Kindes oder nach einem Schwangerschaftsabbruch.

**Eine angenehme Schwangerschaft wünscht Ihnen**

**Tanja Staffeldt**