

Information Schwangere Frauenarztpraxis

Liebe Patientin,

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Schwangerschaft!

Wir freuen uns sehr darauf, Sie in dieser ganz besonderen Zeit begleiten zu dürfen. Es ist uns ein wichtiges Anliegen, Sie und Ihr Baby sicher und geborgen in einer vertrauensvollen Atmosphäre zu betreuen.

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung in der Geburtshilfe wissen wir um viele Ihrer Fragen und Ängste und möchten Ihnen gerne von Anfang an möglichst viele und umfassende Informationen zur Schwangerschaft und unserer Betreuung geben. Diese Information soll ein kleiner Leitfaden sein, aber natürlich keineswegs das ärztliche Gespräch und die individuelle Beratung ersetzen.

Ernährung in der Schwangerschaft

Empfehlenswert:

- Täglich frisches Obst und Gemüse
- Regelmäßiger Verzehr von Vollkornprodukten
- 1-2x pro Woche fettreicher Meeresfisch
- Fettarme Milch- und Käseprodukte aus wärmebehandelter Milch, z. B. Joghurt mit Probiotika
- Reichlich kalorienarme Flüssigkeit wie Mineralwasser oder Fruchtt Tee
- Eisenhaltige Lebensmittel, wie Fleisch oder Hülsenfrüchte, mehrmals wöchentlich
- Pflanzliche Speiseöle wie z. B. Olivenöl
- ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen, Omega-3-Fettsäuren

Nicht zu empfehlen:

- Rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch
- Rohe Wurstsorten wie Mettwurst, Salami, geräucherter Schinken
- Roher Fisch/Meeresfrüchte (z.B. Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar, Räucherlachs)
- Rohmilchkäse
- rohe oder nicht durchgegartes Eier, Mayonnaise
- Alkohol, Nikotin
- Kaffee in großen Mengen (bis zu 3 Tassen tgl werden als unbedenklich gesehen)

Toxoplasmose

Toxoplasmose ist eine Infektionserkrankung, die falls Sie sie in der Schwangerschaft bekommen sollten, auf Ihr Baby übertragen werden könnte und unter Umständen schwere Schäden wie z. B. Blindheit oder geistige Retardierung beim Kind auslösen könnte. Übertragungswege sind Katzenkot, aber auch rohes Fleisch/Wurst oder ungewaschener Salat oder Gemüse.

Wir raten Ihnen daher, Rohkost stets gut zu waschen und auf rohes Fleisch/Wurst zu verzichten. Auch sollten Sie bei der Gartenarbeit Handschuhe tragen.

Sie haben eine Katze?

Dann sollten Sie die Reinigung der Katzentoilette delegieren oder auf alle Fälle dabei handschuhe tragen und Ihre Hände gut waschen und desinfizieren.

Keine Angst übrigens: Streicheln dürfen Sie Ihren Stubentiger natürlich nach wie vor!

Es steht ein Bluttest auf Toxoplasmose-Antikörper zur Verfügung, mit dem wir überprüfen können, ob Sie eventuell schon einen Schutz vor dieser Erkrankung haben (Immunität).

Falls keine Immunität besteht, kann der Test alle 10 Wochen in der Schwangerschaft wiederholt werden, um eine Neuinfektion auszuschließen. Sollten Sie sich in der Schwangerschaft frisch an Toxoplasmose infizieren, könnte dann rechtzeitig eine Therapie eingeleitet werden, die die Prognose des Kindes mit großer Wahrscheinlichkeit verbessert.

Falls Sie die Testung wünschen, erinnern wir Sie selbstverständlich dann an die rechtzeitige Wiederholung.

Der Toxoplasmose-Test ist keine Kassenleistung, wir bieten ihn als sogenannte IGEL Leistung an.

Cytomegalie-Virus (CMV)

Das CMV wird vor allem über Kleinkinder im Wickelalter durch Tröpfcheninfektion (Speichel, Urin) übertragen. Bei einer frischen Infektion in der Schwangerschaft könnte das Virus das Baby schwer schädigen. (Gehörschäden, geistige Retardierung). Deshalb raten wir Ihnen, bei Kontakt mit Kleinkindern (z. B. besonders nach dem Wickeln!) die Hände gut zu waschen und zu desinfizieren.

Gefährdet sind vor allem schwangere Mütter mit Kleinkindern. Vermeiden sie, so gut es geht küsse auf den Mund des Kleinkindes!

Es gibt die Möglichkeit, Ihr Blut auf CMV zu testen. So könnten Neuinfektionen rechtzeitig genug entdeckt werden, um eine Therapie einleiten zu können. Der Test sollte, falls keine Immunität vorhanden ist, alle 10 Wochen wiederholt werden.

Auch der CMV Test ist keine Kassenleistung und steht Ihnen als IGEL Leistung zur Verfügung.

Pränataldiagnostik

Es besteht schon in frühen Schwangerschaftswochen die Möglichkeit, Tests auf genetische Erkrankungen (Trisomie 21, Trisomie 13 und Trisomie 18) vornehmen zu lassen. Die Entscheidung, ob ein solcher Test durchgeführt werden soll ist sehr individuell und kann nur von Ihnen und Ihrem Partner getroffen werden.

Es stehen mehrere Möglichkeiten der Testung zur Verfügung:

1. Invasive Diagnostik:

-Fruchtwasseruntersuchung

Die Fruchtwasseruntersuchung kann von einem Spezialisten in der 15.-18.SSW vorgenommen werden. Unter Ultraschallkontrolle wird über die Bauchdecke etwas Fruchtwasser entnommen und im Labor untersucht. Das Ergebnis ist 100 % sicher. Das Risiko für Fehlgeburt/Blasensprung liegt bei etwa 1-2 %.

-Chorionzottenbiopsie

Bei dieser Methode wird Gewebe von der Plazenta untersucht. Die Untersuchung ist bereits ab der 14.SSW möglich. Das Ergebnis ist etwa 99 % sicher, da hier die Probe eventuell auch mütterliche Zellen enthalten kann, die das Ergebnis verfälschen. Das Risiko für Fehlgeburten liegt bei etwa 2-5 %.

2. Nicht-invasive Diagnostik:

Viele Frauen haben aufgrund des Risikos für Fehlgeburten Angst vor einer invasiven Diagnostik.

Wir möchten Ihnen deshalb nicht-invasive Alternativen vorstellen:

-Ersttrimesterscreening

Das Ersttrimesterscreening („Nackenfaltenmessung“) kann von 11+0 bis 13+6 SSW durchgeführt werden. Dabei wird die Nackentransparenz Ihres Babys (hat jedes Kind) gemessen und der Wert zusammen mit anderen individuellen Werten (Alter, bestimmte Blutparameter) in eine Statistik eingegeben. Mithilfe dieser Statistik lässt sich Ihr individuelles Risiko für das Auftreten einer Trisomie bei Ihrem Kind berechnen. Sie erhalten also kein „Ja-oder Nein“ Ergebnis, sondern eine Risikoprognose. Die Prognosesicherheit beträgt etwa 85%.

Beachten Sie bitte, dass dieser Test nur von 11+0 SSW bis 13+6 SSW durchgeführt werden kann und eine Anmeldung beim Spezialisten aufgrund der hohen Nachfrage frühzeitig (ca.3-4 Wochen zuvor) erfolgen sollte

-harmony Test

Der harmony Test ist ein relativ neues Verfahren. Durch eine einfache Blutuntersuchung bei Ihnen kann mittels einer speziellen Methode Zellmaterial Ihres Babys gefunden und untersucht werden. Es kann auf die Trisomien 21,13,18 sowie auf Geschlechtschromosomen untersucht werden. Der Test hat eine Sicherheit von 98%. Es gibt keine gesundheitlichen Risiken und der Test kann ab 10+0 SSW in unserer Praxis durchgeführt werden.

Selbstverständlich können Ersttrimesterscreening und harmony Test auch kombiniert werden. Die Sicherheit steigt dann auf 99,xx % an.

75g OGTT

Ein unerkannter Diabetes in der Schwangerschaft (Gestationsdiabetes) birgt viele Risiken für Mutter und Kind. Die gesetzlichen Krankenkassen bieten den Suchtest mit 50g Glucose an. Dieser Test birgt allerdings das Risiko für einige Fehlerquellen und wird von vielen Diabetologen als zu ungenau bewertet. Auf Wunsch können Sie einen genaueren Test als IGEL Leistung mit drei Blutabnahmen (nüchtern, 1 Stunde nach Zuckerbelastung mit 75g Glucose und 2h nach Zuckerbelastung) bei uns durchführen lassen.

B-Streptokokken-Test

B-Streptokokken sind Keime, die viele Frauen unwissentlich in der Scheide haben. Per se haben diese B-Streptokokken eigentlich kaum Krankheitswert. Aber bei der Geburt können diese Keime auf Ihr Baby übergehen und damit unter Umständen sogar schwere Infektionen beim Kind auslösen. Es steht ein Test in Form eines Vaginalabstrichs als IGEL-Leistung zur Verfügung, der vor der Geburt die Besiedelung der Scheide mit B-Streptokokken untersucht. Sollten bei Ihnen diese Bakterien nachgewiesen werden, erhalten sie bei der Entbindung ein Antibiotikum, das Ihr Baby vor einer Infektion schützen soll.

Hebammen und Kliniken

Wir empfehlen Ihnen, frühzeitig Kontakt mit einer Hebamme aufzunehmen. Die Hebamme führt nach der Entbindung die Erstbetreuung zu Hause durch. Sie wird Sie zu vielen Themen (Wochenfluss, Wundheilung, Stillen) beraten und Sie und Ihr Baby regelmäßig untersuchen.

Da in München eine sehr große Anfrage an Hebammen besteht, sollten Sie bereits in der Frühschwangerschaft mit der Suche beginnen. Die website www.hebammensuche-bayern.de kann helfen, eine Hebamme in Ihrem Umkreis zu finden.

Auch sollten Sie sich frühzeitig über die Anmeldefristen in den Geburtskliniken informieren.

(Websites der einzelnen Kliniken, Elterninfoabende).