


# Andere Umstände

Infos und Tipps rund um die Schwangerschaft



A close-up photograph of a man with a beard and a woman smiling. The man is holding the woman's arm, and a pregnancy test is visible in his hand. The test shows two red lines, indicating a positive result. A speech bubble is overlaid on the image, containing a quote in German.

*„Ich bin so glücklich,  
dass es geklappt hat –  
jetzt habe ich viele  
Fragen an meine Ärztin.“*

# Inhalt

---

Die Schwangerschaft	04
Vorwort	
Ein Mensch entsteht	
Die Entwicklung des Kindes im Bauch	06
Eine ganz neue Art von Terminen	10
Ihr Vorsorgeplaner	12
Der Mutterpass	14
Die Erstuntersuchung	16
Untersuchungen ab der 9. Schwangerschaftswoche	24
Risiken ausschließen	28

---

Aktiv für zwei (oder mehr)	
Ernährung und Sport in der Schwangerschaft	36
Nochmal Urlaub zu zweit genießen	
Schwangerschaft und Fernreisen – geht das?	40
Schongang oder Turbo?	
Schwanger im Beruf	42
Jetzt wird's konkret!	
Geburtsvorbereitung	44
Von Kopf bis Fuß schwanger	
Begleiterscheinungen und Tipps	46

# Die Schwangerschaft

---

und wie Sie sie genießen



„Ich vertraue meiner Frauenärztin.  
Die weiß, welche Untersuchungen  
bei mir sinnvoll sind.“

**Eine Schwangerschaft gehört zu den vielleicht aufregendsten Zeiten im Leben. Jeder Tag bringt neue Überraschungen: Veränderungen, die Sie an Ihrem Körper wahrnehmen – aber auch Entwicklungen der Lebensumstände.**

Vielleicht muss eine größere Wohnung gefunden werden, die Partnerschaft verändert sich und wie geht es im Job weiter? Gerade wenn eine Frau ihr erstes Kind erwartet, gesellt sich zur Freude über die Schwangerschaft oft auch eine Portion Unsicherheit. Besonders die ersten Wochen erleben viele Frauen als emotional verwirrend. Vielleicht ist es beruhigend zu wissen, dass dies eine Folge der hormonellen Achterbahnfahrt durch die Schwangerschaft ist. Doch so verrückt diese Zeit auch sein mag, so sehr sich Ängste und Enthusiasmus abwechseln: Zum Ende der Schwangerschaft hin fühlen sich die meisten Frauen auch im übertragenen Sinn rund. Die Seele ist ausgeglichen und die Vorfreude aufs Baby kennt keine Grenzen.

Natürlich ist jede Schwangerschaft unterschiedlich und einzigartig. Und doch haben werdende Mütter oft ähnliche Fragen und Sorgen. In dieser Broschüre fassen wir für Sie zusammen, mit welchen Untersuchungen Sie während der Schwangerschaft Sicherheit gewinnen. Wir möchten Sie von Anfang an in Ihrer Vorfreude bestärken. Sorgen Sie sich nicht zu viel, sondern genießen Sie diese einmalige Zeit.

Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt  
beantwortet Ihnen Ihre Fragen  
rund um das Thema Vorsorge.



Ein Mensch entsteht



*„So ein Hauch Mensch und hat schon einen Herzschlag! Beim ersten Ultraschall musste ich prompt heulen.“*

Sieht man schon was? Der prüfende Blick in den Spiegel zeigt in der Frühschwangerschaft in der Regel keinerlei Veränderung. Dabei geschieht in Ihrem Körper gerade Unfassbares: Aus einer Zelle wächst Ihr Kind heran.

## Die Entwicklung des Kindes im Bauch

### 5. bis 8. Woche

Schon in der fünften Woche lässt sich im Ultraschall der Herzschlag des Embryos feststellen – obwohl das Herz streng genommen noch ein winziges schlauchförmiges Stück Gewebe ist. Die Entwicklung des Embryos schreitet von oben nach unten voran: Zunächst entwickelt sich der Kopf, dann der Rücken, die Ärmchen, dann die Organe im Bauch und erst ganz zum Schluss die Beine. Der Embryo ist am Ende des zweiten Monats etwa zwei Zentimeter lang. Die Fruchtblase hat sich gebildet, in Ihrem Fruchtwasser liegt das Ungeborene sicher und geschützt.

### 9. bis 12. Woche

Alle angelegten Organe und Gliedmaßen entwickeln sich weiter, der Embryo kann sich bewegen. Ab dem Zeitpunkt der abgeschlossenen Organanlage sprechen Ärzte auch vom „Fötus“. Das Gehirn wächst im Vergleich zu den anderen Organen überproportional schnell. Man geht davon aus, dass das Ungeborene erste Eindrücke im Gehirn verarbeitet – es lernt. Um den etwa fünf Zentimeter langen und 16 Gramm leichten Fötus zu ernäh-

### Wie lang ist eine Schwangerschaft?

Ab dem Moment, in dem die Eizelle vom Spermium befruchtet wird, dauert eine Schwangerschaft durchschnittlich 38 Wochen. Warum also ist überall – auch auf den folgenden Seiten – immer von 40 Wochen die Rede? Das liegt daran, dass nicht jede Frau weiß, wann genau die Empfängnis stattgefunden hat. Der Zeitraum, in dem eine Frau schwanger werden kann, beträgt schließlich bis zu zehn Tage im Monat. Deswegen rechnen Ärzte einfach ab dem ersten Tag der letzten Monatsblutung vor der Schwangerschaft. Und dann dauert diese im Schnitt 40 Wochen.

ren, ist die Plazenta auf die Größe einer Erwachsenenfaust gewachsen. Ab der zehnten Woche hat der kleine Mensch seinen individuellen Fingerabdruck.

## I Ein Mensch entsteht

### 13. bis 16. Woche

So wenig Raum der Fötus noch einnimmt: Diesen füllt er mit viel Bewegung aus. Die Mutter spürt zu diesem Zeitpunkt noch nichts davon. Das zentrale Nervensystem bildet sich weiter aus und entwickelt Gleichgewicht und Reflexe. Der gesamte Körper des Ungeborenen ist mit der sogenannten Lanugo-Behaarung bedeckt, welche die Haut neben der Käseschmiere zusätzlich schützt. Ab der 16. Woche kann Ihr Kind Ihre Stimme hören, Ihren Herzschlag und Ihre Verdauungsgeräusche. Es ist am Ende der 16. Woche

zehn Zentimeter lang und wiegt etwa 90 Gramm.

### 17. bis 20. Woche

Endlich erkennen Sie etwas auf dem Ultraschallbild? Tatsächlich hat der Fötus nun ein richtiges kleines Gesicht entwickelt. Auch das Geschlecht des Kindes lässt sich mit etwas Glück im Ultraschall erkennen. Das Ungeborene nuckelt bereits am Daumen und ist körperlich äußerst aktiv – was manchmal auch die Mutter schon spüren kann. Der Fötus ist circa 25 Zentimeter groß. Im Laufe der vergangenen vier Wochen hat er sein Gewicht verdreifacht: auf 300 Gramm.

### 21. bis 24. Woche

Ihr Kind purzelt für Sie deutlich spürbar in Ihrem Bauch herum – es trainiert und schult sein Gehirn und seinen Körper. Auch greift es nach der Nabelschnur und spielt damit. Im Schnitt ist das Ungeborene Ende der 24. Woche 30 Zentimeter lang und wiegt 700 Gramm.

### 25. bis 28. Woche

Ihr Kind ist im Prinzip schon recht weit entwickelt, es muss allerdings noch Fett und Muskelgewebe ansetzen. Für Letzteres bewegt es sich weiter ausgiebig, wie Sie nun sogar von außen





„Ich mochte die Spät-  
schwangerschaft am liebsten.  
Vielleicht weil mein Baby für  
mich immer realer wurde?“

„Zuerst Schmetterlinge im  
Bauch, später Boxhiebe:  
Das Kind macht sich immer  
stärker bemerkbar.“

spüren können, wenn Sie eine Hand auf den Bauch legen. Am Ende des Monats hat das Ungeborene seine Augen geöffnet und kann sehen. Frühgeborene ab der 28. Woche haben bei einem Gewicht von einem Kilo eine Überlebenschance von 95 Prozent.

### 29. bis 32. Woche

Das Ungeborene nimmt in diesen Wochen um die Hälfte seines bisherigen Gewichts zu: von einem auf anderthalb Kilo. Es wird enger im Bauch, aber noch probiert Ihr Kind allerlei Haltungen aus – dabei rumpelt es ganz ordentlich in Ihrer Gebärmutter. Als letztes Organ muss die Lunge noch ausreifen. Dass Sie in diesen Wochen regelmäßige Zuckungen bei Ihrem Ungeborenen bemerken, hat mit dieser Entwicklung zu tun: Das Kind atmet Fruchtwasser ein und aus – und bekommt dadurch Schluckauf.

### 33. bis 36. Woche

Das Ungeborene trainiert Verdauung, Niere und Blase, indem es bis zu drei Liter Fruchtwasser am Tag trinkt und ausscheidet. Es nimmt circa 200 Gramm in der Woche zu – wichtige Reserven für die ersten Tage nach der Geburt. 95 Prozent aller Kinder haben am Ende dieses Monats die Geburtsposition mit dem Kopf im Becken eingenommen. Ihr Kind ist nun etwa 2.700 Gramm schwer und 45 Zentimeter lang.



### 37. bis 40. Woche

Nun wird es wirklich eng im Bauch. Ihr Kind bewegt sich deswegen deutlich weniger – kein Grund zur Sorge. Es ist um die 50 Zentimeter lang und wiegt zwischen drei bis vier Kilo. Eigentlich könnte es nun auf die Welt kommen. Allerdings erhält das Ungeborene im letzten Monat in der Gebärmutter noch Eiweißkörper durch Sie, die es vor Infektionen im ersten Lebensjahr schützen. Dann aber kann es losgehen!

# Eine ganz neue Art von Terminen

---

Ihre Schwangerschaftsvorsorge  
auf einen Blick



Im Verlauf einer komplikationslosen Schwangerschaft sieht die gesetzliche Mutterschaftsrichtlinie drei Ultraschalltermine vor. Darüber hinaus wird nach der Erstuntersuchung zur Feststellung der Schwangerschaft alle vier Wochen eine Vorsorgeuntersuchung durchgeführt; ab der 32. Woche alle zwei Wochen. Ärztin, Arzt oder Hebamme – auch diese darf die Untersuchungen durchführen – dokumentieren die Ergebnisse im Mutterpass.

**Bei jedem der Vorsorgetermine werden folgende Werte untersucht:**

- Ihr Gewicht
- Der Gebärmutterstand
- Herz und Lage des Kindes
- Ihr Blutdruck – ein zu hoher Blutdruck kann eine schlechte Durchblutung der Plazenta bedeuten
- Zucker- und Eiweißwerte im Urin, um Schwangerschaftsdiabetes oder Nierenprobleme auszuschließen
- Ab dem 6. Monat: Eisenwerte im Blut. Eine Schwangere braucht doppelt so viel Eisen wie andere Frauen

Neben den von den Krankenkassen vorgesehenen Untersuchungen gibt es eine Reihe von individuellen Gesundheitsleistungen (IGe); auch diese sind im folgenden Zeitstrahl gekennzeichnet (mehr dazu auf Seite 28).



# Ihr Vorsorgeplaner

**!** Untersuchungen, die am besten vor der Schwangerschaft oder so früh wie möglich in der Schwangerschaft durchgeführt werden sollten:

- Impfcheck
- Schilddrüsenwerte
- Toxoplasmose, Zytomegalie, Ringelröteln

## Schwangerschaftswoche (SSW) 5 bis 8 Erstuntersuchung

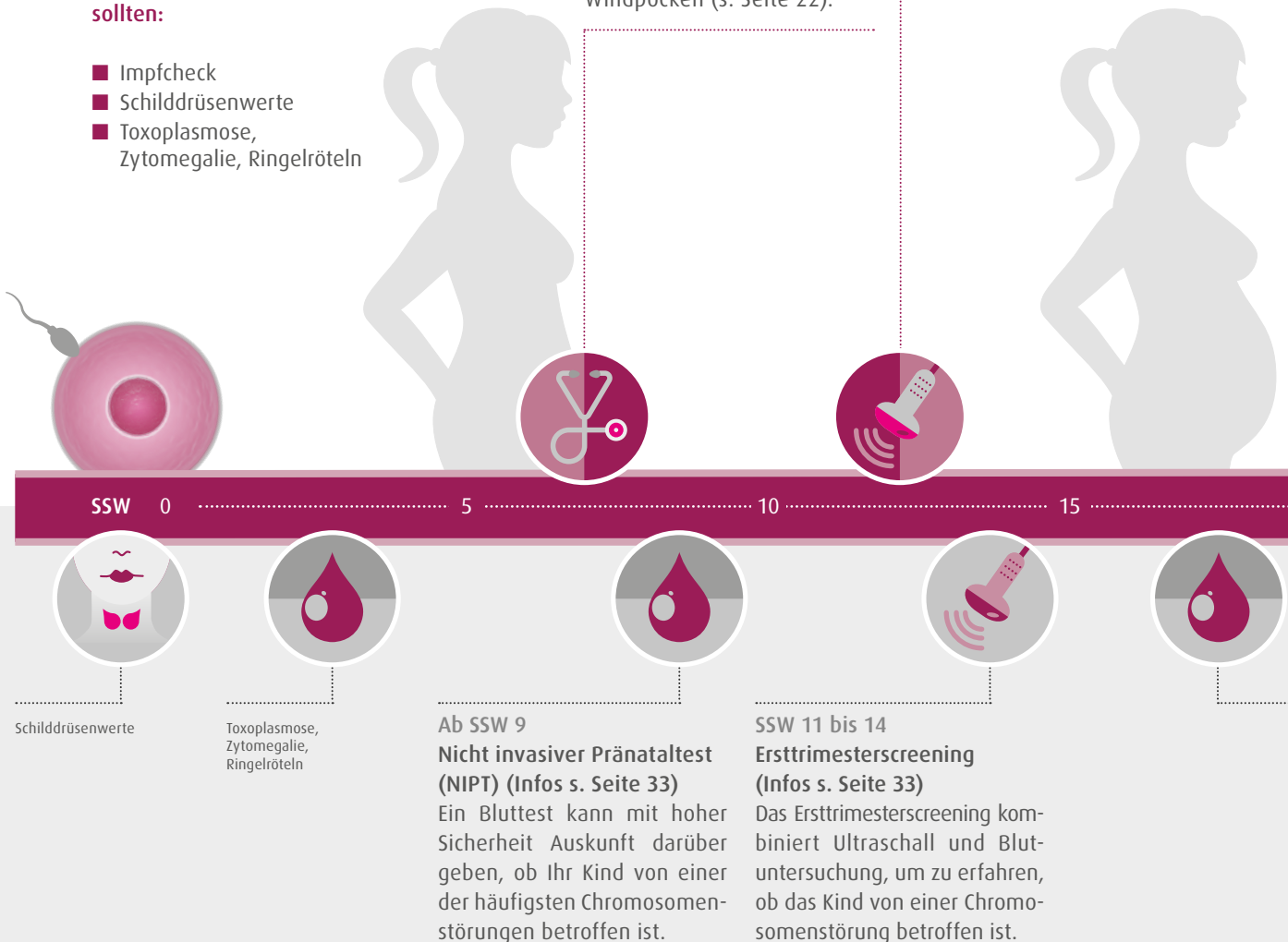
Blutgruppe, Rhesusfaktor, 1. Antikörpersuchtest und Hämoglobin (Infos s. Seite 17), HIV (s. Seite 19), Chlamydien (s. Seite 18, Syphilis (s. Seite 20), Röteln (s. Seite 21), Windpocken (s. Seite 22).

## SSW 9 BIS 12 1. Ultraschall (Infos s. Seite 25)

Die Mutterschaftsvorsorge sieht drei Ultraschalluntersuchungen vor. So können eventuelle Entwicklungsstörungen des Kindes frühzeitig bemerkt werden.

Kassenleistungen

Selbstzahler-Leistungen



**SSW 19 bis 22**

**2. Ultraschall  
(Infos s. Seite 25)**

Dieses Mal untersucht die Ärztin oder der Arzt besonders die inneren Organe Ihres Kindes.

**SSW 24 bis 28**

**2. Antikörpersuchtest  
(Infos s. Seite 17)**

Mit der Testwiederholung wird überprüft, ob in der Zwischenzeit eine Blutgruppenunverträglichkeit aufgetreten ist.

**Blutzuckersuchtest  
(Infos s. Seite 26)**

Schwangerschaftsdiabetes kann schwerwiegende Folgen für Mutter und Kind haben. Zur Feststellung wird ein Suchtest gemacht.

**SSW 29 bis 32**

**3. Ultraschall  
(Infos s. Seite 25)**

**Ab SSW 32**

**Hepatitis B  
(Infos s. Seite 27)**

Bei allen Schwangeren wird ein Hepatitis-B-Test durchgeführt.

**SSW 14 bis 18**

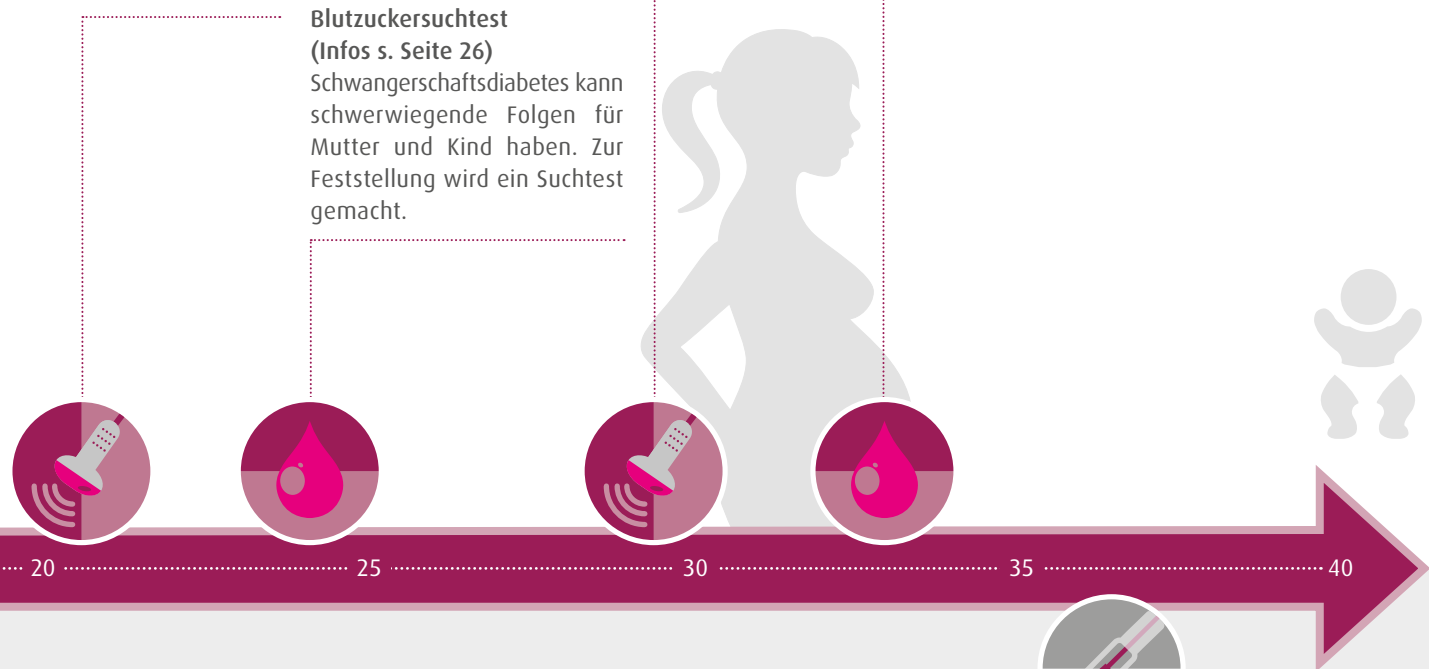
**Alpha-1-Fetoprotein (AFP)  
(Infos s. Seite 33)**

Die AFP-Bestimmung aus dem mütterlichen Blut dient der Feststellung eines Neuralrohrdefekts (offener Rücken) beim Kind.

**SSW 35 bis 37**

**B-Streptokokken und / oder  
Gonokokken (Infos s. Seite 35)**

Während der Geburt können die Erreger auf das Kind übertragen werden. Mit einem Abstrich aus Scheide und After werden Proben entnommen und im Labor untersucht.



# Der Mutterpass

Name: MUSTER  
Vorname: CORINNA  
Geburtsort: STADTSTR. 14  
Beispielstadt

geb. am: 13.05.96

Blutgruppenzugehörigkeit: AB X  
0

Rh pos. (D pos.) / Rh neg. (D neg.) ?  
Rh(0)-negativ ccddee  
\* Rh positiv bzw. Rh negativ wörtlich eintragen

Diese Eintragungen entbinden den behandelnden Arzt nicht von seiner Sorgfaltspflicht (z.B. Kreuzprobe)

Datum der Untersuchung: 23.08.2018  
Protokoll-Nr. des Laboratoriums: 12586470

**Antikörper-Suchtest**  
negativ  positiv, Titer 1:  
Datum der Untersuchung: 23.08.2018  
Protokoll-Nr. des Laboratoriums: 12586470

**Röteln-Impfung**  
Nachweis über zwei erfolgte Rötelnimpfungen liegt vor: ja  nein

**Röteln-Antikörpertest**  
negativ  positiv, Titer 1:  
bzw. IE/ml: 83,1 IE/ml  
Immunität anzunehmen ja  nein

Datum der Untersuchung: 23.08.2018  
Protokoll-Nr. des Laboratoriums: 12586470  
ggf. ergänzende serologische Untersuchungen:

Unterschrift des Arztes

2

Nachweis  
DNA aus  
Nabelschnur  
(NATI)  
negativ  
Datum:  
Unter:  
Prot:  
Lab:



CORINNA MUSTER

November 2015

*„Untersuchung hier, Test dort: Erst stürmte alles auf mich ein. Aber ganz schnell waren die Kontrollen beruhigende Routine.“*

Gerade erst haben Sie erfahren, dass Sie schwanger sind, schon halten Sie einen Mutterpass in den Händen – wie eine offizielle Bestätigung. Schon bald wird Ihnen das Dokument sehr vertraut sein, das Sie bei der ersten Vorsorgeuntersuchung erhalten. Hier werden alle ärztlichen Untersuchungen der Schwangerschaft eingetragen und die Entwicklung des Ungeborenen dokumentiert. Das ist praktisch, weil sich andere Behandelnde wie Hebamme oder Klinikärzte auf einen Blick über den Verlauf der Schwangerschaft informieren können.

Auch für weitere Schwangerschaften sind die Informationen aus der ersten Schwangerschaft wichtig – behalten Sie den Pass also nach der Geburt Ihres Kindes unbedingt!

**Der Mutterpass enthält alle wichtigen Informationen. Am besten, Sie tragen ihn während der gesamten Schwangerschaft immer bei sich. So kann eine Ärztin oder ein Arzt im Notfall richtig reagieren.**

#### **Das steht im Mutterpass**

- Analyseergebnisse der serologischen Untersuchungen (Blutgruppe der werdenden Mutter, Rhesusfaktor, Antikörpersuch- und Rötelntests)
- Informationen zu früheren Schwangerschaften und Ihrer allgemeinen Krankengeschichte
- Hinweise auf eine Risikoschwangerschaft
- Besondere Befunde des Schwangerschaftsverlaufs
- Geburtstermin
- Befunde der einzelnen Vorsorgeuntersuchungen
- Daten des Kardiotokografen (Herztöne des Kindes)
- Ergebnisse aller Ultraschalluntersuchungen
- Ergebnisse der Abschlussuntersuchung
- Informationen zur Untersuchung nach der Entbindung und Nachsorge

# Die Erstuntersuchung





„Juhu, meine erste Untersuchung.  
Am liebsten hätte ich die Zeit  
vorgedreht, so gespannt war  
ich auf die Ergebnisse.“

## Rhesusfaktor, Antikörpersuchtest, Hämoglobinwert

Die Erstuntersuchung sollte so bald wie möglich nach Ausbleiben der Regelblutung und/oder positivem Schwangerschaftstest stattfinden. Neben der Feststellung der Schwangerschaft wird eine gynäkologische Untersuchung durchgeführt und Ihre Ärztin oder Ihr Arzt überprüft Ihren Blutdruck und Ihre Urinwerte. Bei der Erstuntersuchung wird außerdem auf eine Infektion mit Chlamydien, Syphilis und gegebenenfalls auf HIV, Röteln und Windpocken getestet.

Eine Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesusfaktors sowie die Durchführung eines ersten Antikörpersuchtests erfolgen, um gegebenenfalls eine Blutgruppenunverträglichkeit zwischen Ihnen und Ihrem Kind frühzeitig festzustellen. Der Hämoglobinwert in Ihrem Blut wird bestimmt. Er gibt einen Hinweis darauf, ob Sie einen Eisenmangel haben. Bei einer Unterversorgung kann es zu Mangelerscheinungen bei Mutter und Kind kommen.



## Chlamydien

### Wann wird getestet?

Schwangere werden zwischen der 5. und 8. Schwangerschaftswoche auf eine Infektion mit Chlamydien untersucht.

### Was ist das?

Chlamydien sind Bakterien, die vor allem bei ungeschütztem Sex übertragen werden. Besonders häufig stecken sich junge Frauen an. Die Infektion verläuft oft unbemerkt. Meist treten

gar keine oder nur geringe Beschwerden auf: Ausfluss, Zwischenblutungen, Schmerzen beim Wasserlassen. Ohne Behandlung kann die Infektion zu schweren Komplikationen führen.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?


Bei einer Schwangerschaft drohen vorzeitige Wehen oder sogar eine Fehlgeburt. Auch Infektionen beim Neugeborenen, z. B. eine Lungenentzündung, sind möglich.

### Wie wird getestet?

Mit einem schmerzlosen Abstrich aus der Scheide werden Proben entnommen und im Labor untersucht.

### Was ist wichtig, wenn eine Infektion festgestellt wird?

Chlamydien können meist einfach und erfolgreich mit Antibiotika behandelt werden. Auch Ihr Partner sollte sich testen und behandeln lassen. Verwenden Sie unbedingt Kondome, bis die Behandlung abgeschlossen ist.



Chlamydien können gut mit Antibiotika behandelt werden.

„Eigentlich war ich mir ganz sicher, kein HIV zu haben. Trotzdem fand ich es beruhigend, den Test zu machen.“

## HIV (Humanes Immundefizienz-Virus)

### Wann wird getestet?

In Deutschland wird entsprechend den Mutterschaftsrichtlinien standardmäßig zu Beginn der Schwangerschaft auf eine HIV-Infektion hin getestet. Der HIV-Test wird nur mit Ihrem Einverständnis durchgeführt. Die Beratung wird im Mutterpass dokumentiert. Das Ergebnis des Tests wird aus Datenschutzgründen nicht vermerkt.

### Was ist das?

Da nach einer Ansteckung mit dem HI-Virus viele Betroffene einige Jahre symptomfrei sind, bleibt die Infektion oft unerkannt. Wird HIV nicht behandelt, führt es in der Regel zu AIDS. AIDS ist heute zwar behandelbar, aber nicht heilbar. Die Übertragung geschieht in erster Linie durch Kontakt mit Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma, Vaginalsekret oder Muttermilch.

### Welche Gefahr besteht in einer Schwangerschaft?

Eine HIV-infizierte Mutter kann das Virus während der Schwangerschaft oder Geburt auf ihr Kind übertragen. Ohne Behandlung liegt die Wahrscheinlichkeit einer Ansteckung auf diesem Weg bei 15 bis 30 Prozent. Auch beim Stillen können Mütter das HI-Virus auf ihr Baby übertragen. Durch die Einnahme von sogenannten antiretroviralen Medikamenten, durch eine Geburt



mit Kaiserschnitt und den Verzicht auf das Stillen des Kindes kann das Ansteckungsrisiko aber auf unter ein Prozent gesenkt werden.

### Wie wird getestet?

Auf HIV wird mit einer Blutuntersuchung getestet.

Bei schwangeren Infizierten besteht die besondere Gefahr, dass sich das Kind bereits im Mutterleib anstecken kann.

## Syphilis

### Wann wird getestet?

In Deutschland werden Schwangere entsprechend den Mutterchaftsrichtlinien standardmäßig zu Beginn der Schwangerschaft auf eine Syphiliserkrankung hin getestet. Die Untersuchung wird in Ihrem Mutterpass vermerkt, das Ergebnis aber aus Datenschutzgründen nicht.

### Was ist das?

Nachdem Syphilis als fast ausgerottet galt, sind die Krankheitsfälle seit 2004 wieder gestiegen. Syphilis ist hoch ansteckend und wird hauptsächlich über Geschlechtsverkehr und Schleim-

hautkontakt übertragen. Anfangs können schmerzlose Schleimhautgeschwüre oder Lymphknotenschwellungen auftreten. In einem späteren Stadium sind auch Schädigungen der Haut, der Organe und des zentralen Nervensystems möglich.

### Wie wird getestet?

Es wird eine Blutuntersuchung durchgeführt und auf Antikörper getestet.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Werdende Mütter können den Syphilis-Erreger auf ihr ungeborenes Kind übertragen. Dieses Risiko besteht in der Schwangerschaft – ab der 20. Woche – und bei der Geburt. Die Folgen können Fehl- oder Frühgeburten oder eine angeborene Syphiliserkrankung des Kindes sein. Durch eine rechtzeitige Behandlung während der Schwangerschaft können Schädigungen des Kindes verhindert oder sogar therapiert werden.



Syphilis kann durch das Verabreichen von Antibiotika geheilt werden.

*„Ich wusste nicht mehr, ob ich gegen Röteln geimpft war und war ganz schön erleichtert, als der Test ergab: immun!“*

## Röteln

### Wann wird getestet?

Die Überprüfung des Rötelnstatus gehört zur vorgeschriebenen Mutterschaftsvorsorge. Getestet wird zwischen der 5. bis 8. Schwangerschaftswoche. Die Antikörperkontrolle wird nur dann durchgeführt, wenn kein ausreichender Impfschutz dokumentiert ist.

### Was ist das?

Röteln waren einst eine klassische Kinderkrankheit. Einmal mit dem Virus infiziert, ist jeder Mensch ein Leben lang immun dagegen. Heutzutage werden Kleinkinder standardmäßig geimpft. Erkrankte weisen rote Hautflecken, Fieber und Schwellungen der Lymphknoten auf. Behandeln lässt sich die Krankheit nicht, nur die Beschwerden können gelindert werden. Die Hälfte der Infektionen läuft jedoch ohne Symptome ab.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Werdende Mütter sollten eine Rötelninfektion unbedingt vermeiden, denn das Virus kann sich über den Mutterkuchen auf das ungeborene Kind übertragen. In den ersten acht Wochen der Schwangerschaft führt eine Rötelninfektion in 90 Prozent der Fälle zu einer Schädigung des Kindes. Zu den möglichen Folgen gehören Fehl- und Frühgeburten oder auch körperliche



Schädigungen des Kindes, wie zum Beispiel Herzfehler, eine Trübung der Augenlinse und Taubheit.

### Wie wird getestet?

Es wird eine Blutuntersuchung durchgeführt und auf Antikörper getestet.

Die Rötelnimpfung wird in Deutschland Kindern zwischen dem 11. und 23. Lebensmonat verabreicht.

### Windpocken

#### Wann wird getestet und geimpft?

Am besten ist es, wenn Sie bereits vor Ihrer Schwangerschaft wissen, ob Sie gegen das Virus immun sind. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann dies durch eine Blutuntersuchung feststellen. Falls Sie nicht gegen den Erreger immun sind, sollten Sie sich vor der Schwangerschaft impfen lassen.

#### Was ist das?

Mehr als 90 Prozent aller Erwachsenen haben im Kindesalter eine Windpockeninfektion durchlebt. Damit sind sie in der Regel lebenslang immun gegen den Erreger. Für Kinder wie Erwachsene gilt: Wer sich noch nicht mit Windpocken infiziert hat oder geimpft ist, ist nicht dagegen geschützt.

#### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Zwar sind Windpockenerkrankungen in der Schwangerschaft selten, doch können bei der Mutter schwere Krankheitsverläufe mit Komplikationen die Folge sein. Das Windpockenvirus kann das ungeborene Kind schädigen und zur Fehlgeburt führen. Eine Übertragung in der Spätschwangerschaft, während oder nach der Geburt nimmt für etwa ein Drittel der Kinder sogar einen tödlichen Verlauf.



#### Wie wird getestet?

Es wird eine Blutuntersuchung durchgeführt und auf Antikörper getestet.

#### Was Sie jetzt tun können?

Nicht immune Schwangere sollten unbedingt den Kontakt mit Patienten meiden, die an Windpocken oder Gürtelrose erkrankt sind! Ist es trotzdem zum Kontakt mit Erkrankten gekommen, ist eine rasche Abklärung notwendig, ob Sie oder das Kind betroffen sind.

**Windpockentest und -impfung sind Kassenleistungen.**



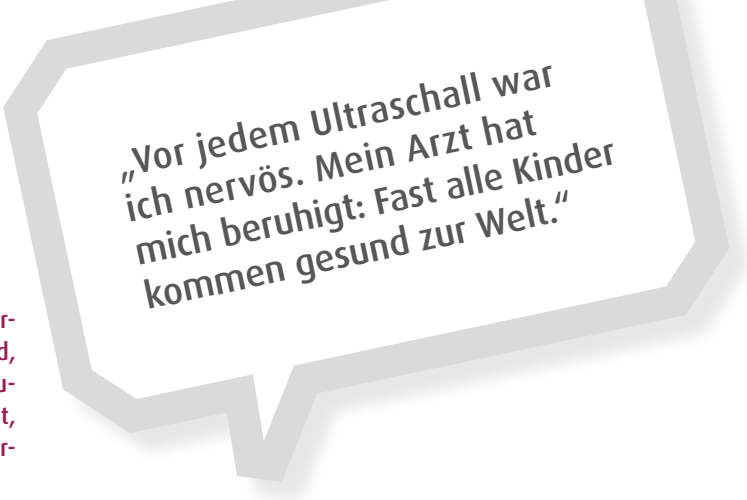
# Untersuchungen ab der 9. Schwangerschaftswoche

---



Zur Ultraschalldiagnostik zählt auch die Doppleruntersuchung: Diese Blutflussmessung überprüft die Versorgung des Kindes mit Nährstoffen und Blut. Wer genauer wissen will, wie sein Kind aussieht, kann zusätzlich einen 3D-Ultraschall machen lassen. Diese Untersuchungen zählen zu den IGeL-Leistungen.





„Vor jedem Ultraschall war ich nervös. Mein Arzt hat mich beruhigt: Fast alle Kinder kommen gesund zur Welt.“

Ab der 9. Schwangerschaftswoche beginnen zusätzliche Untersuchungen. Sie erhalten jetzt das erste Bild von Ihrem Kind, denn den Anfang macht die erste Ultraschalluntersuchung. Außerdem wird in den nächsten Wochen unter anderem getestet, ob eine Blutgruppenunverträglichkeit oder ein Schwangerschaftsdiabetes vorliegt.

## Ultraschall

Im Ultraschall kann Ihre Ärztin oder Ihr Arzt erkennen, ob sich Ihr Kind normal entwickelt. Darüber hinaus gibt es Untersuchungen, mit deren Hilfe sich einige Fehlbildungen oder Störungen der Erbanlagen ausschließen lassen. Beraten Sie sich mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob diese für Sie in Frage kommen.

Die Krankenkassen in Deutschland sehen drei Ultraschalluntersuchungen während der Schwangerschaft vor:

1. zwischen der 9. und 12. Woche
2. zwischen der 19. und 22. Woche
3. zwischen der 29. und 32. Woche

Gibt es während der Schwangerschaft Komplikationen oder erwarten Sie Mehrlinge, sind weitere Ultraschalluntersuchungen üblich. Im Ultraschall wird nicht nur Ihr Kind angeschaut – wächst es gut, wie ist der Herzschlag, wie liegt es –, sondern auch die Plazenta und die Lage der Nabelschnur. Beides ist wichtig, damit Ihr Kind gut mit Nährstoffen versorgt wird.

1. Bei der ersten Ultraschalluntersuchung wird die Länge des Embryos genau ausgemessen. Dieser Wert erlaubt eine überraschend genaue Bestimmung seines Alters.
2. Die zweite Ultraschalluntersuchung beinhaltet den sogenannten Organschall. Dabei werden Hirn, Herz, Magen und Blase genauer angeschaut sowie, ob Bauchdecke, Rücken und Nacken geschlossen sind. Werden Missbildungen wie z. B. ein Herzfehler im Ultraschall festgestellt, können sich Eltern und Ärzte bereits vor der Geburt auf das weitere Vorgehen vorbereiten.
3. Beim dritten Ultraschall geht es darum, ob das Kind schon mit dem Kopf nach unten liegt, und um die Körpergröße und das Körpergewicht. Ebenfalls wichtig für die Geburt ist die Lage der Plazenta.

### Kardiotokografie

Ein Kardiotokograf zeichnet die Herztöne des Kindes auf und liefert Aussagen über die Wehentätigkeit. Meistens macht Ihre Ärztin oder Ihr Arzt ab der 30. Schwangerschaftswoche routinemäßig eine Kardiotokografie (CTG). Bei einer Risikoschwangerschaft oder bei Komplikationen werden etwa ab der 25. Woche CTG-Kontrollen durchgeführt.

*„Ich und Diabetes? Das hätte ich nie gedacht. Mit Bewegung und gesunder Ernährung hab ich die Werte in den Griff bekommen.“*

## Schwangerschaftsdiabetes

### Wann wird die Untersuchung gemacht?

Grundsätzlich sollte jede Schwangere zwischen der 24. und 28. SSW untersucht werden. Schwangere mit einem erhöhten Risiko für Schwangerschaftsdiabetes sollten sich bereits in der Frühschwangerschaft von ihrer Ärztin oder ihrem Arzt beraten und untersuchen lassen.

### Was ist das?

Schwangerschaftsdiabetes, auch Gestationsdiabetes genannt, ist eine in der Schwangerschaft auftretende Form der Zuckerkrankheit. Sie verläuft häufig unbemerkt und ohne Beschwerden. Durch eine frühzeitige Diagnose und Behandlung können schwerwiegende Folgen verhindert werden.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Bleibt die Krankheit unentdeckt, können Mutter und Kind Schaden nehmen. Die mögliche Folge für die Schwangere sind Bluthochdruck, Fehl- oder Frühgeburt und Geburtskomplikationen.

Zudem steigt das Risiko für Gestationsdiabetes bei folgender Schwangerschaft. Zu den möglichen Folgen für das Kind zählen hohes Geburtsgewicht, Unterzuckerung, Atemnot, Neugeborenenengelbsucht und ein erhöhtes Risiko, für spätere Fettleibigkeit. Für Schwangere und Kind erhöht sich das Risiko im späteren Leben an Diabetes zu erkranken.

### Wie wird getestet?

Schwangerschaftsdiabetes wird durch einen Blutzucker-Suchtest festgestellt. Der Test kann zu jeder Tageszeit und unabhängig von der Nahrungsaufnahme durchgeführt werden.

### Was Sie jetzt tun können?

Wird der Schwangerschaftsdiabetes rechtzeitig behandelt, verläuft die Schwangerschaft komplikationsfrei und das Kind wird gesund geboren. Bei vielen Frauen genügt eine Umstellung von Ernährung und Lebensstil, um die Blutzuckerwerte in den Griff zu bekommen. Bei manchen wird eine Behandlung mit Insulin eingeleitet.

**Fünf Prozent aller Schwangeren leiden an Schwangerschaftsdiabetes.**

## Hepatitis B

### Wann wird getestet?

Der Hepatitis-B-Test gehört zur vorgeschriebenen Mutterschaftsvorsorge. Getestet wird ab der 32. Schwangerschaftswoche.

### Was ist das?

Hepatitis B führt in neun von zehn Fällen zu einer Leberentzündung. Bei einem Drittel davon entwickeln sich typische Hepatitis-B-Symptome, wie zum Beispiel eine gelb gefärbte Haut. In jedem zehnten Fall wird die Leberentzündung chronisch. Das kann die Leber unwiederbringlich schädigen (Leberzirrhose) und bis zur Krebserkrankung (Leberkarzinom) führen.

### Was sind mögliche Ansteckungswege?

Übertragen wird das Hepatitis-B-Virus durch Blut oder andere Körperflüssigkeiten. Bei hoch ansteckenden Patienten sind auch Samenflüssigkeit, Urin, Speichel oder Muttermilch mögliche Infektionsquellen.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Bleibt die werdende Mutter unbehandelt, kann sich das Virus während der Geburt auf das Baby übertragen. Die mögliche Folge: eine chronische Hepatitis-B-Infektion beim Neugeborenen, die im späteren Lebensalter des Kindes zu einer schweren Schädigung der Leber führen kann. Da das Virus auch über die Muttermilch übertragen werden kann, sollten Mütter vor der Geburt mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt und der Geburtsklinik klären, ob und unter welchen Bedingungen sie ihr Kind stillen dürfen.

### Wie wird getestet?

Es wird eine Blutuntersuchung durchgeführt und auf das Virus-Antigen getestet.

Der beste Schutz gegen Hepatitis B  
ist eine vorbeugende Impfung.



# Risiken ausschließen



Manche sonst harmlose Erkrankungen sind für Schwangere mit besonderen Risiken verbunden. Der Grund ist das noch nicht ausgereifte Immunsystem ungeborener Kinder. Frühgeburten, körperliche Schädigungen des Kindes oder Entwicklungsstörungen können die Konsequenz sein, wenn die Erkrankung nicht oder erst spät entdeckt wird. Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Überblick über Krankheiten, die Sie in der Schwangerschaft ausschließen sollten. Die entsprechenden Untersuchungen müssen Sie als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) selbst zahlen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Tests für Sie in Frage kommen.

## Schilddrüse

### Wann wird getestet?

Die Funktion der Schilddrüse sollte zu Beginn der Schwangerschaft getestet werden.

### Was hat es damit auf sich?

Der veränderte Hormonstatus von Schwangeren ist eine Herausforderung für die Schilddrüse. Diese muss mehr Hormone als sonst ausschütten, der Jodbedarf steigt um bis zu 50 Prozent. Trotz empfohlener täglicher Jodzugabe kann es sein, dass die Schilddrüse nicht richtig arbeitet.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Eine gestörte Schilddrüsenfunktion, die nicht erkannt und behandelt wird, kann die geistige Entwicklung des Kindes beeinträchtigen. Eine Unterversorgung der Schilddrüse mit Jod oder eine Fehlfunktion der Schilddrüse erhöht zudem das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt.

### Wie wird getestet?

Die Schilddrüsenhormone werden durch eine Blutuntersuchung bestimmt.

### Wie können Sie Ihr Kind schützen?

Die tägliche Einnahme von Jod ist wichtig. Gerade im ersten Drittel der Schwangerschaft arbeitet die Schilddrüse des Kindes nicht und ist auf die Hormonzufuhr durch die Mutter angewiesen. Wird eine Unterfunktion der Schilddrüse festgestellt, verschreibt Ihnen Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Schilddrüsenhormone. Diese sind vollkommen unschädlich für das Kind.



## Zytomegalie

### Wann wird getestet?

Es ist sinnvoll, vor oder zu Beginn einer gewünschten Schwangerschaft zu testen, ob Sie gegen Zytomegalie immun sind.

### Was ist das?

Die Zytomegalie ist eine Viruserkrankung. Für gesunde Erwachsene ist sie ungefährlich, jedoch hoch ansteckend. Verbreitet wird das Zytomegalievirus durch Speichel, Urin, Tränen, Sperma usw. („Schmierinfektion“). Jeder zweite Mensch in Europa steckt sich an. Die meisten bemerken die Infektion nicht. Andere haben geringe Beschwerden, z. B. geschwollene Lymphknoten, Kopf- und Gliederschmerzen, leichtes Fieber. Eine Impfung gibt es nicht.

### Zytomegalie in der Schwangerschaft

Während der Schwangerschaft ist die Zytomegalie die häufigste Ansteckungskrankheit. Bei der Mutter verläuft sie meist harmlos. Oft wird sie mit einer Erkältung verwechselt. Eine Erstinfektion während der Schwangerschaft kann jedoch das Ungeborene schwer schädigen oder eine Fehlgeburt auslösen.

### Wie wird getestet?

Es wird eine Blutuntersuchung durchgeführt und auf Antikörper getestet.

### Wie können Sie sich schützen?

Sollten Sie keine Antikörper haben, meiden Sie in der Schwangerschaft unbedingt den Kontakt zu erkrankten Menschen und achten Sie im Kontakt mit Kleinkindern darauf, sich häufig die Hände zu waschen und keinen Kinderlöffel abzulecken. Eine Wiederholung des Bluttests nach acht Wochen ist ratsam.



Zytomegalie ist hoch ansteckend. Oft wird diese Infektion nicht einmal bemerkt. Gefahr droht für das ungeborene Kind. Eine Infektion kann eine Fehlgeburt auslösen oder das Kind schwer schädigen.

*„Zu manchen Tests hat mir meine Ärztin geraten, andere hielt sie bei mir für unnötig. Ich habe ihr da vertraut.“*

## Toxoplasmose

### Wann wird getestet?

Es ist sinnvoll, vor einer gewünschten Schwangerschaft zu testen, ob Sie gegen Toxoplasmose immun sind. Wenn Sie nicht immun sind, sollten Sie sich außerdem in der Schwangerschaft alle acht Wochen testen lassen.

### Was ist das?

Die Auslöser von Toxoplasmose sind Parasiten, die von Katzen, im Garten und über die Nahrung übertragen werden – vor allem durch rohe Fleischprodukte und ungewaschenes Obst oder Gemüse. Bei gesunden Menschen verläuft die Erkrankung unbemerkt oder harmlos. Etwa die Hälfte aller 40-jährigen Menschen war schon an Toxoplasmose erkrankt; die meisten sind danach immun. Hat eine Frau vor der Schwangerschaft bereits eine Infektion überstanden, ist auch ihr ungeborenes Kind vor Ansteckung geschützt.

### Wann ist Toxoplasmose gefährlich?

Erkrankt eine werdende Mutter während der Schwangerschaft, können die Toxoplasmen auf das Ungeborene übertragen werden. Die Infektion kann milde verlaufen – aber auch zu schweren Schädigungen und sogar zur Fehlgeburt führen.

### Wie wird getestet?

Ein Bluttest zeigt, ob Sie schon eine Toxoplasmoseerkrankung durchgemacht haben und daher immun sind.

### Was Sie jetzt tun können?

Sind Sie nicht immun, beugen Sie einer Ansteckung mit besonderer Hygiene vor. Gehen Sie kein Risiko ein. Waschen Sie Obst, Salat und Gemüse vor dem Verzehr sorgfältig. Essen Sie keine geräucherten Wurst- oder Fleischwaren (roher Schinken), sondern nur gut durchgegarnte Fleischprodukte und Wurst. Waschen Sie sich nach der Arbeit in Küche oder Garten, vor jedem Essen und besonders nach dem Kontakt mit rohem Fleisch die Hände gründlich mit Seife. Meiden Sie während der Schwangerschaft Katzen, Katzentouletten und -näpfe.

Wird eine Infektion während der Schwangerschaft frühzeitig entdeckt, ist eine erfolgreiche Behandlung mit Antibiotika möglich.

## Ringelröteln

### Wann wird getestet?

Es ist sinnvoll, vor oder zu Beginn einer gewünschten Schwangerschaft zu testen, ob Sie gegen Ringelröteln immun sind.

### Was ist das?

Ringelröteln sind eine meist harmlose, jedoch hoch ansteckende Kindererkrankung. Das Virus wird durch Tröpfcheninfektion verbreitet – selten auch über Blut oder andere Körperflüssigkeiten.

### Welche Symptome treten auf?

Oft fühlen sich die Betroffenen abgeschlagen, haben Kopf- und Gelenkschmerzen sowie Fieber. Danach entwickelt sich ein typischerweise im Gesicht beginnender und anschließend auf Arme und Beine ausbreitender, girlandenförmiger, juckender Hautausschlag. Ist die Krankheit ausgebrochen, kann nur lindernd behandelt werden.

**Ringelröteln und Schwangerschaft – Gefahr fürs Ungeborene**  
Problematisch sind die Ringelröteln in der Schwangerschaft. In jedem dritten Fall wird die Infektion auf das Ungeborene übertragen. Mögliche Folgen für das Kind sind Herzprobleme,

Ödeme (Ansammlung von Flüssigkeit im Körper) und lebensgefährliche Blutarmut. Eine Infektion vor der 20. Schwangerschaftswoche kann sogar zu einer Fehlgeburt führen.

### Wie wird getestet?

Ein Bluttest zeigt, ob Sie schon Ringelröteln hatten und daher immun sind.

### Wie schütze ich mein Kind?

Besteht kein Schutz durch Antikörper, ist es ratsam, sich von infizierten Kindern fernzuhalten, da dies die einzige Möglichkeit ist, einer Infektion mit Ringelröteln vorzubeugen. Am häufigsten erfolgt die Übertragung auf eine Schwangere durch Kinder im familiären Umfeld oder in Gemeinschaftseinrichtungen wie z. B. Kindergärten oder Schulen.

**Wer viel mit Kindern zu tun hat, muss sich besonders vor Ringelröteln schützen. Oft die Hände zu waschen senkt das Infektionsrisiko.**



„Mein Mann und ich haben vor dem Pränataltest lange überlegt. Aber wenn wir ein Kind mit Behinderung bekommen, dann wollen wir vorbereitet sein.“

## Pränataldiagnostik

Neben der gesetzlichen Vorsorge gibt es eine Reihe von Untersuchungen, mit denen bestimmte genetische Auffälligkeiten wie etwa das Down-Syndrom (Trisomie 21) untersucht werden können. Zur Bestimmung von genetischen Auffälligkeiten gibt es verschiedene Methoden:

### **Nicht invasiver Pränataltest (NIPT)**

Das Blut der Mutter enthält auch genetisches Material des Ungeborenen. Deswegen können einige Tests mit Hilfe einer Blutuntersuchung der Mutter (bereits ab der 10. Woche) Hinweise liefern, ob das Kind Trisomie 13, 18 oder 21 hat.

### **Ersttrimesterscreening (ETS)**

Dieser Test wird zwischen der 11. und der 14. SSW durchgeführt. Er besteht aus drei Komponenten, die zusammen eine gewisse Wahrscheinlichkeit abbilden, ob beim Ungeborenen eine Trisomie 13, 18 oder 21 vorliegt. Mittels einer Blutuntersuchung werden bestimmte Hormon- und Eiweißwerte bestimmt. Per Ultraschall wird zusätzlich die sogenannte Nackentransparenz des Ungeborenen gemessen. Auch das Alter der Mutter wird zur

Bestimmung der Wahrscheinlichkeit einer Trisomie 21 hinzugezogen.

Da mit zunehmendem Alter das Risiko einer Trisomie 21 steigt, kann Pränataldiagnostik für Schwangere, die älter als 35 Jahre sind, sinnvoll sein. Sind die Befunde eines nicht invasiven Pränataltests oder des Ersttrimesterscreenings auffällig, folgt zur Absicherung eine Fruchtwasseruntersuchung oder eine Zelluntersuchung der Plazenta. Fruchtwasser und Plazenta weisen die Erbinformationen des Kindes auf. Diese invasiven Methoden sind deutlich aussagekräftiger als Bluttest und ETS, bergen jedoch ein geringes Risiko einer Fehlgeburt. Sollte sich der Befund bestätigen, steht Ihnen eine psychosoziale Beratung zu. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt, der Sie begleitet und berät, informiert Sie über die Beratungsstellen.

### **Bestimmung des Alpha-1-Fetoproteins (AFP)**

Mit der Analyse des AFP-Werts im mütterlichen Blut kann ein sogenannter Neuralrohrdefekt (offener Rücken) beim Kind festgestellt werden. Der Test wird zwischen der 14. und 18. Schwangerschaftswoche durchgeführt.

„Ich liebe Rohmilchkäse!  
Darauf zu verzichten, fiel mir  
echt schwer. Ich habe mich  
mit eingelegtem Knoblauch  
entschädigt.“

## Listerien

### Was ist das?

Besonders in tierischen Produkten wie Rohmilchkäse, rohem Fleisch oder Fisch können sich sogenannte Listerien tummeln. Sehr selten sind auch pflanzliche Lebensmittel wie Salate, Obst und Gemüse von außen mit Listerien kontaminiert. Diese Bakterien sind für die Infektionserkrankung Listeriose verantwortlich. Listeriose kommt deutschlandweit etwa 300 bis 600 Mal im Jahr vor. Etwa zehn Prozent der Erkrankungen treten innerhalb einer Schwangerschaft auf, das heißt, die Wahrscheinlichkeit an Listeriose zu erkranken, ist sehr gering.

### Welche Gefahr besteht für Schwangere und Kind?

Menschen mit einem gesunden Immunsystem können Listerien meist nichts anhaben. Erkrankt eine Schwangere an Listeriose, kann sich der Erreger auf das Kind im Mutterleib übertragen. Es besteht dann die Gefahr einer Früh- oder Totgeburt. Auch während der Entbindung und nach der Geburt besteht ein Übertragungsrisiko. Kommt das Kind mit Listerien infiziert auf die Welt, kann es unter Blutvergiftung (Sepsis), Lungenkrankungen, Hautschädigungen oder Hirnhautentzündung leiden.

### Wie wird getestet?

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann durch eine Laboruntersuchung feststellen, ob Sie infiziert sind.

### Wie können Sie sich und Ihr Kind schützen?

Listeriose ist auch während der Schwangerschaft mit Antibiotika therapierbar.



Waschen Sie Obst und Gemüse sorgfältig und braten Sie Fleischprodukte gut durch. Auf Rohmilchkäse sollten Sie verzichten.

## B-Streptokokken

### Wann wird getestet?

Getestet werden sollte in der Schwangerschaftswoche 35 bis 37. Ein früherer Test ist nicht sinnvoll, da sich danach noch B-Streptokokken ansiedeln könnten.

### Was ist das?

Streptokokken sind Bakterien, die bei bis zu 30 Prozent aller schwangeren Frauen im Geburtskanal oder im Darm vorkommen. Meist bemerken die betroffenen Frauen die Besiedelung mit Bakterien nicht. Für das ungeborene Kind sind B-Streptokokken zunächst ungefährlich: Es wächst in der Fruchtblase gut geschützt heran.

### Wann sind B-Streptokokken gefährlich?

Während der Geburt können B-Streptokokken auf das Kind übertragen werden. In diesem Fall drohen eine Blutvergiftung oder schwere Infektionen der Lunge oder der Hirnhaut. Das Nervensystem kann dauerhaft geschädigt werden.

### Wie wird getestet?

Mit einem schmerzlosen Abstrich aus Scheide und Darm werden Proben entnommen und im Labor untersucht.

### Das Ergebnis ist positiv. Und nun?

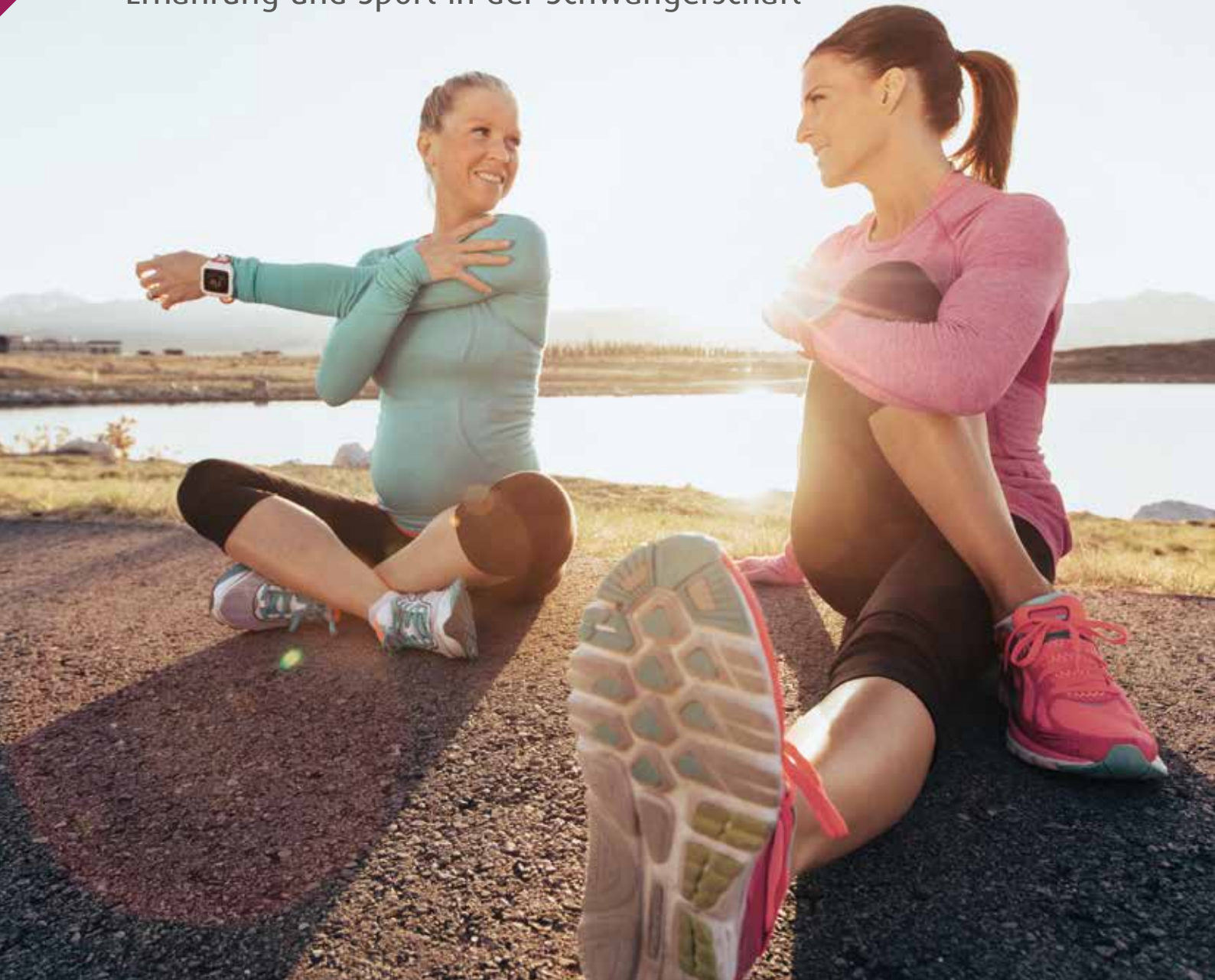
Werden Bakterien nachgewiesen, trägt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt den Befund in Ihren Mutterpass ein. Bitte weisen Sie zusätzlich auf das Testergebnis hin, wenn Sie zur Geburt in die Klinik kommen. In der Geburtsklinik erhalten Sie ein Antibiotikum. Das Medikament verhindert, dass sich das Baby während der Geburt infiziert.

In der Fruchtblase ist das Kind vor B-Streptokokken geschützt. Doch während der Geburt können sie übertragen werden.



# Aktiv für zwei (oder mehr)

Ernährung und Sport in der Schwangerschaft



**Auch wenn Sie zeitweise alles vergessen, außer Ihrer Lust auf Schnitzelbrötchen oder Tütensuppe: Die Sauregurkenzeit dauert nicht lang. Seien Sie versichert, dass der normale Appetit und die Lust auf Sport zurückkehren. Und das ist gut so, denn eine gesunde Ernährung und viel Bewegung erleichtern die Schwangerschaft erheblich.**

## Ernährung

Viele Schwangere haben Angst davor, dick und unbeweglich zu werden. Doch die Phase von Heißhunger-Attacken und merkwürdigen kulinarischen Gelüsten dauert meist nur wenige Wochen. Wenn Sie danach wieder auf eine gesunde Ernährung achten und sich reichlich bewegen, schaden auch ein paar Exzesse nicht.

Grundsätzlich ist es aber natürlich ratsam, bestimmte Grundsätze der Ernährung zu befolgen. Hinsichtlich Toxoplasmose und Listeriose problematische Produkte sind selbstverständlich tabu (s. Kasten Seite 38). Ansonsten gelten die Regeln einer gesunden Ernährung: viel frisches Obst und Gemüse, reichlich Vollkornprodukte, wenig Zucker, einige Milchprodukte und mehr pflanzliche als tierische Fette. Schwangere benötigen doppelt so viel Eisen wie sonst. Da Vitamin C die Aufnahme von Eisen unterstützt, hilft es, zur Mahlzeit zum Beispiel ein Glas Orangensaft zu trinken.

Auch sollten Sie wissen, dass das alte Sprichwort „Eine Schwangere isst für zwei“ auf keinen Fall bedeutet, dass Sie doppelt so viel wie sonst essen sollen. Tatsächlich benötigt Ihr Körper in den ersten Monaten gerade mal 100 Kilokalorien am Tag mehr. Ab



dem sechsten Monat sind es 200 bis 300 Kilokalorien. Viele Schwangere nehmen in der Frühschwangerschaft sogar eher ab als zu, weil ihnen oft übel ist. Gegen Übelkeit, Sodbrennen oder Engegefühl hilft es, statt beispielsweise drei großer Mahlzeiten fünf bis sechs deutlich kleinere zu sich zu nehmen. Übergewicht ist insofern problematisch, als damit das Risiko einer Schwangerschaftsdiabetes steigt. Die Gewichtszunahme ist individuell unterschiedlich, 10 bis 16 Kilo werden als normal bewertet. Schlankere Frauen nehmen tendenziell mehr zu.

## I Aktiv für zwei (oder mehr)

Trinken Sie reichlich Wasser, dies hilft nicht zuletzt gegen eine schwerfällige Verdauung, wie sie in der Schwangerschaft häufig vorkommt. Viele Schwangere bemerken gerade in der Spätschwangerschaft, dass ihnen Kaffee nicht gut tut. Insgesamt ist gegen eine Tasse Kaffee nichts einzuwenden, es sollte aber nicht zu viel werden. Tein und Koffein gehen durch den Mutterkuchen ungefiltert aufs Ungeborene über; ebenso Alkohol und Nikotin: Beides ist in der Schwangerschaft tabu. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt unterstützt Sie bei der Raucherentwöhnung.

**Meiden Sie Rohmilchprodukte, rohe Eier, rohes Fleisch, ungewaschenes Obst oder Gemüse: Sie könnten sich mit Listerien, Salmonellen oder Toxoplasma infizieren.**

**Eine gesunde Ernährung deckt den täglichen Bedarf an Nährstoffen. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt, ob Sie zusätzliche Präparate benötigen, und informieren Sie sie oder ihn, falls Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.**

- Folsäure: Idealerweise nehmen Frauen, die beabsichtigen schwanger zu werden, Folsäure zu sich. Verfügt der Körper der Mutter über zu wenig von dem B-Vitamin, steigt das Risiko eines offenen Rückens beim Ungeborenen.
- Eisen: Nüsse wie Pistazien, Kürbiskerne oder Mandeln, Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder weiße Bohnen, Rote Bete und Eigelb sind gute Eisenlieferanten.
- Jod: Damit sich Körper, Gehirn und Nervensystem des Ungeborenen entwickeln können, braucht es Jod.
- Magnesium: Viele Frauen neigen zu Krämpfen in der Schwangerschaft, besonders bei Wadenkrämpfen hilft Magnesium. Magnesium kann allerdings Wehen hemmen. Seien Sie deshalb vorsichtig und sprechen Sie die Einnahme mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.

*„Ich brenne für Pellkartoffeln mit Quark. Laut meiner Hebamme nebenbei gut gegen Bluthochdruck – perfekt!“*

*„Ich wollte in der Schwangerschaft beweglich bleiben. Yoga war meine Lösung.“*

## Sport und Bewegung

Sport tut gut – auch und gerade in der Schwangerschaft. Tatsächlich wirkt Sport in der Schwangerschaft einer Schwangerschaftsdiabetes und Bluthochdruck entgegen. Zudem werden Sie und das Kind mit viel Sauerstoff versorgt. Beide profitieren Sie von einem angeregten Stoffwechsel. Frauen, die regelmäßig Sport machen, leiden laut einiger Studien sogar weniger unter Übelkeit.

Solange sich der Sport gut anfühlt und Spaß macht, profitieren Sie auch davon. Insbesondere sanfte Sportarten sind jetzt für Sie geeignet. Als sehr gut fürs Wohlbefinden haben sich Yoga und Wassergymnastik erwiesen. Auch die klassischen Ausdauersportarten Walken, Radfahren oder Schwimmen dürfen Sie ausüben. Auch Joggen kann gut tun, allerdings nicht mehr, wenn der Bauch zu schwer wird. Dies sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen. Sie müssen sich aber auch schonen, auf Risiken achten und auf Ihren Körper hören. Hochleistungssport ist ebenso wenig ratsam wie Sportarten, bei denen Sie keine Kontrolle über die Verletzungsgefahr haben:

also Reiten, Klettern, Ballsport, Kampfsport und Ähnliches. Auf keinen Fall sollten Sie in der Schwangerschaft explizite Bauchmuskulübungen machen. Verspüren Sie beim Sport Schmerzen, heißt es: Aufhören!





# Nochmal Urlaub zu zweit genießen

Schwangerschaft und Fernreisen – geht das?



Grundsätzlich spricht aus medizinischer Sicht nichts gegen eine Reise oder Fernreise in der Schwangerschaft. Bevor Sie diese aber antreten, sollten Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt mit einer Vorlaufzeit von mindestens sechs Wochen die Nutzen und Risiken genau abwägen. Manche Fluggesellschaften nehmen Hochschwangere nicht mehr an Bord. Machen Sie sich vor der Reise schlau.

„Ich wollte meiner Familie in den USA unbedingt meinen Babybauch vorführen. Glücklicherweise lief meine Schwangerschaft unkompliziert und meine Ärztin hat es mir erlaubt.“

## Reisevorbereitung

In Deutschland sind die Standardimpfungen ein guter Mindestschutz gegen Infektionskrankheiten. Trotzdem erfordert die Reise in bestimmte Regionen meistens besondere Impfungen. Mögliche Lücken im Impfschutz sollten Sie daher in einer reisemedizinischen Beratung schließen. Die reisemedizinische Beratung wird von Hausärzten, spezialisierten niedergelassenen Ärzten und Tropeninstituten angeboten.

### Wann verreisen?

Die beste Reisezeit liegt zwischen der 14. bis 28. Schwangerschaftswoche.

### Worauf müssen werdende Mütter noch achten?

Schwangere auf Reisen in anderen Regionen der Welt sollten einige Regeln für Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene einhalten, zum Beispiel durch häufiges Händewaschen und den Verzicht auf Leitungswasser, rohe Lebensmittel oder ungeschältes Obst. Außerdem sollten Schwangere sich besonders vor Insektenstichen schützen, da einige Infektionskrankheiten auf diesem Weg übertragen werden.

Grundsätzlich wird schwangeren Frauen von einer Reise in Dengue-, Gelbfieber-, Malaria- und Zika-Virus-Gebiete abgeraten.

### Tipps für vorab und unterwegs:

- Wenn Sie mit dem Auto verreisen, legen Sie regelmäßig – alle 90 Minuten – eine Pause ein und vertreten Sie sich die Beine.
- Wählen Sie bei Bahnfahrten und Flügen einen Gangplatz, dann können Sie bequemer aufstehen.
- Tragen Sie während eines Fluges Kompressionsstrümpfe, Sie senken so das Thromboserisiko.
- Ziehen Sie besonders bequeme Kleidung an.
- Nehmen Sie gesunde Snacks mit.
- Trinken Sie insbesondere auf Flugreisen reichlich Flüssigkeit. Das hilft gegen geschwollene Beine und schützt vor Dehydration.
- Schließen Sie eine Reiserücktrittsversicherung ab.

# Schongang oder Turbo?

---

Schwanger im Beruf



„Ich war so glücklich und energiegeladen – davon hat auch meine Arbeit profitiert.“

**Jede Schwangerschaft ist anders. Manche Frauen sind völlig beschwerdefrei, andere müssen sich schon früh schonen. Wann Sie Ihren Arbeitgeber über Ihre Schwangerschaft informieren, entscheiden Sie; es sei denn, Ihr Arbeitsplatz birgt Risiken für Ihre Schwangerschaft.**

Wenn Sie sich fit fühlen, können Sie ganz normal arbeiten gehen. Da für Sie besondere Schutzrechte gelten, dürfen Sie allerdings keine Nachschichten und nicht am Wochenende arbeiten. Wenn Sie im Beruf mit Kranken, mit kleinen Kindern, mit giftigen Substanzen oder mit Fließband- oder Akkordarbeit zu tun haben, sollten Sie dem Arbeitgeber so früh wie möglich Bescheid sagen, dass Sie anders eingesetzt werden müssen. Generell gilt für die Schwangerschaft im Beruf: Übernehmen Sie sich nicht, hören Sie auf Ihren Körper und lassen Sie es gegebenenfalls gelassener als sonst angehen.

#### **Folgende gesetzliche Regelungen gelten für Schwangere:**

- Für Ihre Vorsorgeuntersuchungen muss Ihr Arbeitgeber Sie von der Arbeit befreien.
- Der Mutterschutz beginnt sechs Wochen vor errechnetem Geburtstermin und endet acht Wochen nach Geburt. Sollte Ihr Kind vor dem errechneten Termin kommen, wird die entsprechende Zeit an den Mutterschutz nach der Geburt gehängt – sodass Sie am Ende immer 14 Wochen Mutterschutz genießen. Bei Mehrlingen sind es 18 Wochen. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt stellt Ihnen eine Bescheinigung über den voraussichtlichen Geburtstermin aus, die Sie sieben Wochen vor

Termin bei Arbeitgeber und Krankenkasse einreichen. Nur so erhalten Sie rechtzeitig Ihr Mutterschaftsgeld.

- Sieben Wochen vor Antritt der Elternzeit müssen Sie Ihren Arbeitgeber informieren, wie lange Sie in Elternzeit gehen und in welchem Umfang Sie danach zurück in Ihre Stelle möchten. Haben Sie vor, im Anschluss an den Mutterschutz direkt in Elternzeit zu gehen, so müssen Sie dies sowie die Dauer Ihrer Abwesenheit also spätestens eine Woche nach der Geburt Ihrem Arbeitgeber mitteilen.
- Bis vier Monate nach Geburt profitieren Sie von einem Sonderkündigungsschutz.



# Jetzt wird's konkret!

Geburtsvorbereitung



*„Mein Mann und ich hatten viel Spaß im Kurs. Vor allem aber hat er mir sehr viel gebracht.“*

**Der Kinderwagen ist gekauft, der Wickeltisch aufgebaut und die Kliniktasche zumindest im Kopf schon gepackt. Langsam wird die nahe Zukunft realer – nicht zuletzt durch den Geburtsvorbereitungskurs.**

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe, über mehrere Wochen oder an einem Wochenende: Ein Geburtsvorbereitungskurs gibt Ihnen das Rüstzeug für die Geburt und die erste Zeit danach. Welche Atmung unterstützt Sie in welcher Phase der Geburt? Mit welchen Entspannungsübungen können Sie in den Wehenpausen Kraft sammeln? Wie soll Ihr Partner Sie unterstützen? Wie können Sie das Risiko eines Dammrisses senken? Alle Ihre Fragen können Sie im Kurs stellen. Auch zum Stillen geben die Hebammen, die diese Kurse anbieten, wertvolle Tipps. Das Beste am Geburtsvorbereitungskurs aber ist der Umstand, dass eine erfahrene Hebamme Ihnen Ihre Ängste nehmen wird. Sie wird Ihnen berichten können, dass bei den allermeisten Geburten alles gut ausgeht.

Zur Geburtsvorbereitung gehört auch die Wahl der Geburtsklinik oder des Geburtshauses. Jedes Haus bietet Besichtigungstermine an, bei denen Sie Einblick in den Kreißaal erhalten. Informieren Sie sich über die medizinischen Möglichkeiten vor Ort, z. B. ob es eine Neugeborenenabteilung im Haus gibt. Bei Mehrlings- oder Risikoschwangerschaften kann dies wichtig sein.

### **Sinnvoll shoppen!**

Für die Erstausrüstung Ihres Kindes bieten sich Kinderflohmärkte an. Da die Säuglinge so schnell wachsen, sind die meisten Sachen kaum getragen. Weil sie bereits häufiger gewaschen wurden, sind sie zudem schadstoffärmer als neue Waren. Außerdem können Sie sich auf Kinderflohmärkten prima mit anderen Frauen in gleicher Situation austauschen.



# Von Kopf bis Fuß schwanger

## Begleiterscheinungen und Tipps

**Übelkeit, Rückenschmerzen, Gewichtszunahme, Wassereinsparungen ... Die Bandbreite möglicher Schwangerschaftsbeschwerden ist groß. Sicher ist: Sie verschwinden auch wieder. Und manche Frauen haben gar keine.**

### Schmerzende Brüste

**Woran liegt's?** Ihr Körper produziert zu Beginn der Schwangerschaft große Mengen Progesteron und Östrogen. Außerdem fangen die Brüste an zu wachsen.

**Was hilft?** Gut aufbewahren, in einem stützenden und gleichzeitig sehr weichen BH. In der Regel lassen die Schmerzen nach den ersten drei Monaten nach – obwohl die Brust weiter wächst.

### Starker Scheidenausfluss

**Woran liegt's?** Das Scheidenklima stellt sich durch die veränderte Hormonlage um. Veränderter Ausfluss gehört zu den ersten Zeichen der Schwangerschaft.

**Was hilft?** Sie können eine Slipeinlage verwenden.

### Übelkeit und Erbrechen

**Woran liegt's?** Am Hormon hCG, das in den ersten drei Monaten stark ansteigt. In der 13. Woche hört die Übelkeit meist so plötzlich auf, wie sie kam.

**Was hilft?** Häufigere, dafür kleine Mahlzeiten. Morgens im Bett ein Stück trockenes Brot kauen. Manchen Frauen hilft Ingwer. Nur in ganz schlimmen Fällen kann nach Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt auf ein Medikament zurückgegriffen werden.

### Müdigkeit und Erschöpfung

**Woran liegt's?** Am Schwangerschaftshormon Progesteron. Es macht schläfrig – und gelassener.

**Was hilft?** Dem Hinweis Ihres Körpers folgen und viel ruhen. Manchen Frauen hilft aber auch regelmäßige Bewegung. Auf keinen Fall mehr Kaffee trinken!

### Bauchziehen

**Woran liegt's?** Meist wächst einfach der Bauch. Sind die Schmerzen auffällig oder kommen in Wellen, klären Sie bei der Ärztin oder beim Arzt ab, dass es keine frühen Wehen sind.

**Was hilft?** Manche Frauen schwören auf ein Bauchband, das ihren Bauch wärmt und stützt.

„Erstaunlich, wie Frauen ins Plaudern kommen, wenn es um ihre Rezepte gegen die diversen Wehwehchen in der Schwangerschaft geht!“

„In beiden Schwangerschaften wussten meine Brüste vor mir, dass ich schwanger bin. Sie taten brutal weh.“

### Sodbrennen

**Woran liegt's?** Die Hormonveränderungen haben eine Übersäuerung des Magens zur Folge.

**Was hilft?** Speisen wenig würzen, keine Säfte, keinen Kaffee und keinen Schwarztee trinken, leicht Verdauliches essen sowie mehrere, aber kleinere Mahlzeiten.

### Verstopfte Nase

**Woran liegt's?** Vermutlich sowohl am veränderten Hormonhaushalt als auch an einer verstärkten Durchblutung der Schleimhäute.

**Was hilft?** Kochsalz Nasenspray oder eine Nasendusche. Auf keinen Fall Schnupfenspray nehmen!

### Geschwollene Beine und Hände

**Woran liegt's?** Der Körper lagert in der Schwangerschaft Wasser ein – bei manchen reichlich. Sind die Ödeme auffällig, sollten Sie eine Schwangerschaftsgestose (durch die Schwangerschaft ausgelöste Erkrankung) von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausschließen lassen.

**Was hilft?** So oft wie möglich die Beine hochlegen. Bewegen Sie sich reichlich. Versuchen Sie es mit Wechselduschen an den Beinen. Zur Not Stützstrümpfe tragen.

### Rückenschmerzen

**Woran liegt's?** Die Hormone der Schwangerschaft machen Gelenke und Bindegewebe nachgiebiger. Das hat seinen Sinn, denn das Becken soll sich weiten, um das Kind durchzulassen.

**Was hilft?** Yoga oder Wassergymnastik können Erleichterung bringen. Manche Frauen brauchen eine andere Matratze.

**Genießen Sie die Schwangerschaft! Ist das Kind erst mal da, wird es wirblig – und gleichzeitig noch viel schöner als zuvor.**

### Ist beim Sex alles erlaubt?

Manche Frauen können gerade in den ersten Monaten ihren Mann buchstäblich nicht riechen und wollen dementsprechend auch keinen Sex. Andere wiederum sind ganz verrückt nach körperlicher Nähe. Nichts spricht gegen ein ausgefülltes Sexualleben in der Schwangerschaft. Erlaubt ist, was Spaß macht und nicht weh tut. Nur Frauen mit Blutungsneigung oder vorzeitigen Wehen sollten auf Sex verzichten bzw. mögliche Risiken mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen.

# Zur Sicherheit nachfragen

Liebe Patientin,

wünschen Sie sich weitere Informationen  
zur Schwangerschaft?

Ihr Praxisteam nimmt sich gerne Zeit für Ihre Fragen:

