



## Allgemeine Checkliste bei Schwangerschaft

### *BabyCare* Das Vorsorge- und Begleitprogramm für eine gesunde Schwangerschaft

Sie sind schwanger, vielleicht sogar zum ersten Mal? Und Sie möchten von Anfang an dafür Sorge tragen, dass Ihre Schwangerschaft gut verläuft, dass Sie und Ihr Baby fit und gesund bleiben? Dann lassen Sie sich von BabyCare sicher durch die Schwangerschaft begleiten. [www.baby-care.de](http://www.baby-care.de)

#### 1. Einnahme von Folsäure, Jod und weiteren Vitaminen und Spurenelementen

Natürlich sind die mit der Nahrung aufgenommenen frischen Vitamine aus Obst und Gemüse das Beste, was ich Ihnen empfehlen möchte. Bedauerlicherweise versorgen wir uns leider nicht immer optimal mit frischem Obst und Gemüse. Besonders Raucherinnen haben einen besonders hohen Bedarf an B-Vitaminen! Bestimmte Vitamine und wichtige Spurenelemente sind – bedingt durch intensivierte Landwirtschaft und Lebensmittelkonservierung – in der Nahrung auch nicht mehr in ausreichendem Maße enthalten. Daher ist es aus gutem Grund gesetzlich geregelt, dass der Frauenarzt Ihnen bei Kinderwunsch und Schwangerschaft die zusätzliche Einnahme von 600µg Folsäure und 200µg Jod empfehlen muss. Dies ist aber aus medizinischer Sicht nur das absolute Minimum! So besteht bei vielen Schwangeren ein Eisenmangel, der sehr schwer auszugleichen ist, da der Bedarf in der Schwangerschaft stark erhöht ist. Vitamin-D-Mangel ist sehr verbreitet.

- Jede Schwangere sollte zur Einnahme von 600µg Folsäure und 200µg Jod weitere Vitamine und Spurenelemente zu sich nehmen. Besonders ein Eisen- und auch ein Vitamin-D-Mangel sollte ausgeglichen werden.

#### 2. Eine gut eingestellte Schilddrüse

Eine Fehlfunktion der Schilddrüse ist ein häufiger Grund für Fehl- und Frühgeburten. Jede Fehlfunktion sollte daher schon bei Kinderwunsch, in einer Schwangerschaft ab der 9. Schwangerschaftswoche und in der Stillzeit gut eingestellt und weiter kontrolliert werden.

- Jede Schwangere sollte ihre Schilddrüse überprüfen lassen und täglich 200µg Jod und Selen zu sich nehmen.

#### 3. Ausschluss Schwangerschaftszucker

Erhöhte Blutzuckerwerte in der Schwangerschaft führen zu Makrosomie (hohes Geburtsgewicht über 4000 Gramm) und einer verzögerten Ausreifung des Neugeborenen. Makrosome Kinder haben – ähnlich wie Frühgeborene – nach der meist schwereren Geburt häufig zu niedrigen Blutzuckerwerten, sind in der Entwicklung verzögert und leiden an Anpassungsschwierigkeiten. Zudem ist ein Schwangerschaftszucker (Gestationsdiabetes) auch für den mütterlichen Stoffwechsel eine starke Belastung. Ohne Behandlung kann sich ein bleibender Diabetes entwickeln.

- Jede Schwangere sollte ab der ca. 25. Schwangerschaftswoche einen Zuckerbelastungstest durchführen lassen. Der Urinstreifentest bietet keine ausreichende Sicherheit!
- Den Zuckertest sollten Sie sogar schon ab der 9. SSW durchführen lassen, wenn mehr als nur ein Risiko besteht. Risiken sind: Alter über 25 Jahre, Body-Mass-Index über 30, Zwillingschwangerschaft, familiärer Diabetes, Zustand nach einer Schwangerschaft mit einem Baby über 4000g, Zustand nach einer Schwangerschaft mit Gestationsdiabetes, häufige Fehlgeburten, Zustand nach einer Fehlgeburt nach der 10. Schwangerschaftswoche oder eine „glücklose Schwangerschaft“.

#### 4. Vollständiger Impfschutz

Viele Impfungen können und sollten bei Notwendigkeit auch während der Schwangerschaft vorgenommen werden (Tetanus, Diphtherie, Grippe). Impfungen mit Lebendimpfstoffen dürfen in der Schwangerschaft nicht verabreicht werden (Masern, Mumps, Röteln und Windpocken). Darum sollten Impfungen mit Lebendimpfstoffen 3 Monate vor der Schwangerschaft abgeschlossen worden sein. In einer Schwangerschaft gehört der Impfausweis in den Mutterpass!

- der **Nachweis des ausreichenden Rötelschutzes** ist – wenn zwei Impfungen durchgeführt worden sind – nicht mehr erforderlich.
- Nachweis des ausreichenden Windpockenschutzes** – durch eine Blutuntersuchung. Sofern vor der Schwangerschaft keine zweimalige Impfung gegen Windpocken durchgeführt worden ist, sollte der Nachweis des Windpockenschutzes vorliegen. Dies kann während der Schwangerschaft wichtig werden, um im Fall eines unerwarteten Kontaktes mit Windpocken rechtzeitig einen passiven Schutz geben zu können.

#### **Impfungen mit Tot-Impfstoffen (sind nach der 12. Schwangerschaftswoche möglich):**

- Tetanus, Diphtherie-Impfung** – wird von der Krankenkasse übernommen.
- Im Herbst/Winter/Frühjahr: Grippe-Impfung** – wird von der Krankenkasse übernommen.

## Weitere Impfungen mit Tot-Impfstoffen (sind nach der 12. Schwangerschaftswoche möglich):

- Keuchhusten bei Angehörigen und Freunden** – die Impfung wird von der Krankenkasse übernommen. Sofern Sie vor der Schwangerschaft noch nicht geimpft worden sind kann die Impfung nach der Geburt – auch in der Stillzeit – durchgeführt werden. Erwachsene merken nicht wenn sie Keuchhusten haben! Vor dem Ende Ihrer Schwangerschaft sollten daher alle nahe stehenden Familienangehörigen (auch werdende Großeltern!) gegen Keuchhusten geimpft worden sein, um das Neugeborene vor Keuchhusten zu schützen.
- 3 Impfungen gegen Hepatitis B** - können bei geplanten Reisen in Risikogebiete (Fernreisen) auch in der Schwangerschaft durchgeführt werden. Viele Krankenkassen erstatten Reiseimpfungen. Schon bei Reisen in Mittelmeerländer an Hepatitis A denken (Reiseimpfung)!

## 5. Schutz vor Infektionskrankheiten

Nachfolgende Infektionskrankheiten können eine Schwangerschaft gefährden. Impfungen gegen diese Erkrankungen sind nicht möglich. Cytomegalie und Ringelröteln können in der frühen Schwangerschaft Fehlgeburten auslösen. Sie können aber - wenn keine Immunität bestehen sollte - das Infektionsrisiko reduzieren.

### Allgemeine Infektionskrankheiten, gegen die es keine Impfungen gibt:

- Zahngesundheit** - lassen Sie rechtzeitig Ihre Zähne sanieren! Infektionsherde der Zähne oder des Zahnfleisches können die Gefahr der Frühgeburtlichkeit erhöhen.
- Chlamydien** - die Uruntersuchung wird von der Krankenkasse einmalig bei Feststellung der Schwangerschaft übernommen. Es ist die am häufigsten sexuell übertragene Infektionskrankheit und kann Frühgeburten verursachen. Wurde bereits einmal eine Infektion überstanden kann die Infektion jedoch immer wieder aufflammen. Die einmalige Untersuchung ist dann im weiteren Verlauf nicht 100%ig sicher und kann durch wiederholte Abstrich-Untersuchungen sicherer werden. Die Infektion verursacht meistens kaum Beschwerden.
- Vaginalflora** - Leider ist die natürliche Balance der Vaginalflora mitunter gestört (der Arzt spricht von "Dysbiose"). In der Schwangerschaft ist es besonders wichtig, eine Dysbiose frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Störungen der Vaginalflora gelten neben Magnesiummangel als Hauptursache für vorzeitige Wehen und Frühgeburten.
- pH-Wert** - Vermeiden Sie Frühgeburtlichkeit! Nehmen Sie teil am *BabyCare*-Programm! Dabei sollte ab der 13.Schwangerschaftswoche zweimal wöchentlich der pH-Wert der Scheide selbst gemessen werden.
- B-Streptokokken** - Verursachen Infektionen des Neugeborenen und können mit einer speziellen Abstrichuntersuchung erkannt werden. Die Untersuchung wird vor der Geburt durchgeführt.

### Weitere Infektionskrankheiten, gegen die es keine Impfungen gibt:

- Toxoplasmose** - ist eine in der Regel nicht spürbare Infektionskrankheit, die durch Katzenkot, Gartenerde, Sushi oder rohes Fleisch wie Mett oder Tartar übertragen werden kann. Sie können sich vor einer Infektion schützen, indem Sie während Ihrer Schwangerschaft den Umgang mit Katzenkot (kein Reinigen von Katzenklos) und Gartenerde meiden, Gemüse gründlich waschen und auf den Verzehr von rohem Fleisch und Fisch verzichten. In der Schwangerschaft kann die Toxoplasmose zu schweren körperlichen Schäden führen oder eine Frühgeburt auslösen. Durch eine Antikörperuntersuchung auf Toxoplasmose kann untersucht werden, ob Immunität besteht. In der Schwangerschaft kann die Erkrankung mit Antibiotikum behandelt werden.

## Achtung Lehrerinnen, Kindergärtnerinnen, schwangere Mütter und Frauen in Pflegeberufen:

- Cytomegalie** - Es ist die häufigste in Schwangerschaften übertragene Infektionskrankheit. Laut Untersuchungen sind bis zu 20 Prozent der Kinder unter drei Jahren in Tagestätten mit dem Cytomegalievirus infiziert und scheiden es mit dem Urin und Speichel aus, ohne dass bei ihnen Krankheitszeichen sichtbar wären. Cytomegalie kann Fehlgeburten und vorgeburtliche Entwicklungsstörungen verursachen und ist die häufigste Ursache für Hörstörungen. Bei der Kleinkinderbetreuung ist es daher ratsam, insbesondere Gegenstände und Oberflächen, die mit Urin und Speichel von Kleinkindern in Kontakt kamen, zu reinigen. Wichtig für Schwangere ohne Immunität ist darüber hinaus eine entsprechende Händehygiene mit Seife und warmem Wasser nach Windelwechsel, Füttern, Baden, Nase putzen und dem Anfassen von Spielzeug. Weiterhin sollte die gemeinsame Benutzung von Tassen, Handtüchern und anderen Gegenständen, die gemeinsame Nahrungsaufnahme und das Küssen auf den Mund vermieden werden. Wurde die Infektion rechtzeitig erkannt kann eine Therapie schon vor der Geburt durchgeführt werden.
- Parvovirus B 19 (Ringelröteln)** – Haben Sie beruflichen Kontakt zu Klein- und Schulkindern sollten Sie über Ihren Immunstatus informiert sein. Gibt es in der Einrichtung (Schule, Kinderkrippe) Erkrankungsfälle, sollten Sie der Einrichtung fern bleiben. Da die Symptome meist nur schwach ausgeprägt sind wird die Infektion in der Schwangerschaft häufig übersehen und kann Fehlgeburten auslösen. Die Infektion schädigt die roten Blutzellen des Ungeborenen. Es kann zu Blutarmut und Bildung von Ergüssen kommen. Die Erkrankung kann durch Blutuntersuchungen erkannt werden. Bei rechtzeitiger Diagnose sind Schäden beim Ungeborenen durch eine Behandlung zu verhindern.