

## Ratgeber bei geplanter Schwangerschaft....

*herausgegeben vom Ärzteteam der Frauenklinik*



Eine Schwangerschaft ist ein natürlicher Zustand, auf den sich eine gesunde Frau nicht besonders vorbereiten muss. Eine positive Einstellung, eine glückliche Partnerschaft und eine gesunde Lebensweise sind die besten Voraussetzungen für eine gute Schwangerschaft.

Einige Vorbereitungen auf eine Schwangerschaft sind aber hilfreich im Hinblick auf einen guten Verlauf.

Falls Sie an einer chronischen Krankheit leiden, regelmässig Medikamente einnehmen müssen oder durch familiäre Erkrankungen belastet sind, besprechen Sie Ihre Situation vor Eintritt einer Schwangerschaft mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt. Das Eintreten einer Schwangerschaft wird meistens drei bis vier Wochen nach der Empfängnis bemerkt. Die ersten Wochen sind für die Kindsentwicklung von sehr grosser Bedeutung. Deshalb empfehlen wir Ihnen, sich bei geplanter Schwangerschaft so zu verhalten wie während der Schwangerschaft. Damit erreichen Sie eine optimale Situation bei der allerfrühesten Kindsentwicklung.

### Allgemeine Empfehlungen....

#### 1. Zykluskalender:

Notieren Sie regelmässig das Datum Ihrer Menstruation. Ihre Ärztin/Ihr Arzt gibt Ihnen dazu gerne einen speziellen Blutungskalender. Bei der ersten Schwangerschaft werden Sie nach dem ersten Tag der letzten Menstruation gefragt. Diese Angabe wird benötigt, um den Geburtstermin auszurechnen.

#### 2. Röteln:

Eine Rötelininfektion im ersten Schwangerschaftsdrittel kann das Ungeborene schädigen. Die meisten jungen Frauen sind geimpft und damit vor einer Infektion geschützt. Die Impfung sollte in Ihrer Impfkarte eingetragen sein. Bei unklarer Situation gibt ein Blutuntersuchung Antwort, ob eine Immunität und damit ein Schutz gegen Röteln besteht.

#### 3. Ernährung:

Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung ist in jedem Lebensalter, speziell aber bei geplanter Schwangerschaft zu empfehlen.

#### 4. Kaffee:

Coffein in Getränken ist in der Schwangerschaft in grösseren Mengen negativ. Trinken Sie deshalb nicht mehr als 3 Tassen Kaffee pro Tag. Ebenfalls ist mit anderen coffeinhaltigen Getränken zurückhaltend umzugehen.

#### 5. Nikotin:

Rauchen kann sich negativ auf die Schwangerschaft auswirken.  
Idealerweise erfolgt der Nikotin-Stopp bereits vor der Schwangerschaft.

#### 6. Alkohol:

Alkohol sollte in der Schwangerschaft möglichst nicht genossen werden.  
Zurückhaltung beim Konsum von alkoholischen Getränken ist auch bei geplanter Schwangerschaft angezeigt.

#### 7. Drogen:

Jede Form von Drogen ist bei geplanter Schwangerschaft und während der Schwangerschaft zu vermeiden. Dies gilt auch für Hanfprodukte und Partydrogen.

#### 8. Folsäureprophylaxe:

Grosse Studien haben gezeigt, dass durch die Einnahme von Folsäure viele kindliche Fehlbildungen, speziell der offene Rücken, verhindert werden können. Folsäure wird in Tablettenform, meistens zusammen mit anderen Vitaminen verabreicht. Mit der Einnahme von Folsäure muss vor der Empfängnis begonnen werden, um einen maximalen Schutz zu erzielen. Eine gesunde Ernährung allein ist leider nicht ausreichend.

#### 9. Medikamente:

Vermeiden Sie möglichst alle Medikamente.  
Brauchen Sie häufig Schmerzmittel, fragen Sie Ihren Arzt / Ihre Ärztin nach einem Medikament, das in der Schwangerschaft gegeben werden kann.

#### 10. Toxoplasmose:

Ca. 70 % aller jungen Frauen haben diese Infektionskrankheit, die meist stumm oder mit leichten grippalen Symptomen verläuft, noch nicht durchgemacht. Sie sind somit noch für eine Infektion empfänglich.

Toxoplasmen werden durch rohes Fleisch, schlecht gewaschenes Gemüse und Katzenkot übertragen.

Im Hinblick auf eine Schwangerschaft sollten Sie keine Katze anschaffen, kein rohes Fleisch essen und Gemüse besonders gut waschen.

#### 11. Zahnarzt:

Falls Sie über 1 Jahr nicht mehr zahnärztlich untersucht wurden, empfiehlt sich eine Konsultation und allfällige Behandlung vor Eintritt der Schwangerschaft.

#### 12. Sport:

Sportliche Aktivitäten vor und während der Schwangerschaft sind sinnvoll und zu empfehlen. Extrem- und Risikosportarten sind während der Schwangerschaft aber abzulehnen. Sportunfälle führen nicht selten zur Röntgenuntersuchungen und Operationen.

#### 13. Reisen:

Planen Sie keine Reisen in Malariagebiete während der Schwangerschaft.

Flugreisen bis zur 28. Schwangerschaftswoche sind problemlos möglich, wobei Schwangere speziell auf genügend Bewegung und Flüssigkeitszufuhr achten sollten.

In den letzten 2 Monaten vor Geburtstermin lehnen Fluggesellschaften unter Umständen den Transport ab.