

**DR. BERND ROEDIGER**

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe



**INFORMATION FÜR  
UNSERE SCHWANGEREN  
PATIENTINNEN**

## INHALT

Mutterschaftsvorsorge	4
Vorgeburtliche Diagnostik	6
Zusatzleistungen	7
Medikamente	8
Suchtmittel	9
Ernährung	9
Sport und Reisen	11
Berufstätigkeit und Mutterschutz	11
Geburtsvorbereitung	12
Adressen und Telefonnummern	13

## LIEBE PATIENTIN,

wir freuen uns mit Ihnen über Ihre Schwangerschaft und haben uns zum Ziel gesetzt, Sie während der Schwangerschaft sowohl medizinisch als auch persönlich bestmöglich zu betreuen.

Mit der Geburt eines Kindes kommen einige Veränderungen auf Sie und Ihre Familie zu, die viele Fragen aufkommen lassen.

Diese Broschüre soll Ihnen Antworten geben und Sie umfassend informieren, damit Sie die Schwangerschaft und die Entbindung als ein positives und einzigartiges Erlebnis in Ihrem Leben in Erinnerung behalten.

Ihr Praxisteam

## MUTTERSCHAFTSVORSORGE

### Untersuchungstermine

Die frauenärztliche Untersuchung wird zu Anfang der Schwangerschaft alle 4 Wochen und später, angepasst an den Schwangerschaftsverlauf, in kürzeren Abständen (meistens alle 2 Wochen) durchgeführt.

Neben der frauenärztlichen Untersuchung werden bei jedem Vorsorgetermin zusätzlich folgende Untersuchungen durchgeführt:

- Blutdruckmessung
- Gewichtskontrolle
- Urinuntersuchung
- Hämoglobinbestimmung (Eisenwert), abhängig vom letzten Befund

Nach der Entbindung sollte die erste Nachsorgeuntersuchung der Mutter **innerhalb einer Woche**, eine zweite dann **6 bis 8 Wochen nach Geburtstermin** erfolgen. Neben der Bestimmung des Blutdrucks, des Gewichtes, der Untersuchung des Urins und falls erforderlich des Hämoglobins können dann auch Probleme und Fragen differenziert besprochen werden.

### Blutuntersuchungen

Zu Beginn der Schwangerschaft erfolgen eine **Blutgruppenbestimmung** und ein **Antikörpersuchtest**, um eine eventuelle Blutgruppenunverträglichkeit zwischen Ihnen und Ihrem Kind frühzeitig festzustellen. Zwischen der **24. und 28. Schwangerschaftswoche (SSW)** wird der Antikörpersuchtest wiederholt. Sollte bei Ihnen das Blutmerkmal „rhesus negativ“ festgestellt werden, erhalten Sie zwischen der 28. und 30. SSW eine Spritze (Anti D), um einer möglichen Unverträglichkeit vorzubeugen.

Weiterhin führen wir gemäß den Richtlinien zur Mutterschaftsvorsorge einen Suchtest auf **Geschlechtskrankheiten** und eine **Rötelnantikörperbestimmung** durch. Insbesondere eine Erstinfektion mit dem Rötelnvirus kann in der Schwangerschaft zu Fehlbildungen bei Ihrem Kind führen.

Empfehlen möchten wir Ihnen, zusätzlich einen **HIV-Test** (AIDS-Virus) durchführen zu lassen.

Nach der **32. SSW** wird nochmals eine Blutentnahme durchgeführt, die eine eventuell bestehende Infektion mit dem **Hepatitis-B-Virus** aufdecken soll. Eine solche Infektion könnte während der Geburt zu einer Ansteckung Ihres Kindes führen.

### Ultraschalluntersuchungen

Während der Schwangerschaft sind insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen:

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1. Ultraschalluntersuchung: | 9. – 12. SSW  |
| 2. Ultraschalluntersuchung: | 19. – 22. SSW |
| 3. Ultraschalluntersuchung: | 29. – 32. SSW |

Mit der ersten Ultraschalluntersuchung sollen vor allem Bauchhöhlen- und Mehrlingsschwangerschaften entdeckt werden. Außerdem wird das Schwangerschaftsalter festgestellt und der errechnete Entbindungstermin überprüft.

Mit der zweiten Ultraschalluntersuchung sollen eventuelle Entwicklungsstörungen oder mögliche Fehlbildungen Ihres Kindes frühzeitig erkannt werden. Somit können im Bedarfsfall rechtzeitig weitere, spezialisierte Untersuchungen eingeleitet werden. Gleichzeitig kann zu diesem Schwangerschaftszeitpunkt häufig auch schon das Geschlecht erkannt werden.

Bei der dritten Ultraschalluntersuchung wird insbesondere das Wachstum des Kindes kontrolliert. In kritischen Fällen können rechtzeitig erforderliche Maßnahmen besprochen werden.

In unserer Praxis bildet die Ultraschalldiagnostik einen besonderen Schwerpunkt. Daher haben wir uns insbesondere im Bereich der Fehlbildungsdiagnostik zusätzlich qualifiziert und von der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall (DEGUM) entsprechende Zertifikate erworben.

## VORGEBURTliche DIAGNOSTIK

Die vorgeburtliche (pränatale) Diagnostik hat sich in den vergangenen Jahren enorm weiterentwickelt und bietet Ihnen heute eine Vielzahl an sehr differenzierten und aussagekräftigen Untersuchungen. Eine Garantie für ein gesundes Kind gibt es aber nicht – und kann es nicht geben. Deshalb sollten Sie sich rechtzeitig im Vorwege einer derartigen Untersuchung ausführlich von uns oder anderen Fachkollegen über Chancen und Risiken beraten lassen.

Im Folgenden möchten wir Ihnen eine Auswahl an Methoden der pränatalen Diagnostik kurz vorstellen. Bitte beachten Sie, dass es sich bei den aufgeführten Untersuchungen teilweise um individuelle Leistungen handelt, die nicht in den Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung fallen. Diese Leistungen auf Wunsch sind daher von Ihnen privat zu bezahlen. Die Kosten entnehmen Sie bitte der beiliegenden Übersicht.

### **Nackentransparenzmessung (Erst – Trimester – Screening)**

Zwischen der **12. und 14. SSW** wird mittels einer speziellen Ultraschalluntersuchung der Embryo an bestimmten Stellen vermessen (auch bekannt unter dem Begriff der sog. „Nackenfaltenmessung“). In Verbindung mit dem mütterlichen Alter und zwei Blutwerten erhält man dann eine statistische Aussage über die Wahrscheinlichkeit einer möglichen Chromosomenstörung (z. B. Down-Syndrom/Trisomie21) oder Hinweise für einen Herzfehler.

### **Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese) oder Chorionzottenbiopsie**

Gibt es in Ihrer Schwangerschaft besondere Risiken, z. B. „ältere Schwangere“, Erbkrankheiten in der Familie, erkrankte Geschwisterkinder oder auffällige Ultraschallbefunde, kann nach einer sorgfältigen humangenetischen Beratung eine Amniozentese oder Chorionzottenbiopsie in besonders dafür spezialisierten Praxen durchgeführt werden.

### **Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese)**

Ab der **15. SSW** wird aus der Fruchthöhle mittels einer Punktion mit einer dünnen Nadel Fruchtwasser entnommen. Mit der Analyse der im Fruchtwasser enthaltenen Zellen werden die kindlichen Chromosomen analysiert. Es werden damit vor allem Chromosomenstörungen (zum Beispiel das Down-Syndrom/Trisomie21) erkannt, bei bestimmten Fragestellungen auch Stoffwechselstörungen oder Wirbelsäulenfehlbildungen, wie der offene Rücken.

### **Chorionzottenbiopsie**

In der **11. bis 13. SSW** wird in der Regel über die Bauchdecke Gewebe aus dem Mutterkuchen gewonnen. Auch hierdurch können Chromosomenstörungen erkannt werden.

### **AFP-Wert-Bestimmung**

Das Alpha-Fetoprotein wird vom Kind gebildet und kann durch eine mütterliche Blutuntersuchung Aufschluss über eine mögliche Fehlbildung des Kindes (spina bifida = offener Rücken) geben. Sie wird zwischen der **15. und 19. SSW** durchgeführt.

## **ZUSATZLEISTUNGEN**

Nachfolgend möchten wir Ihnen gern weitere Untersuchungen und Maßnahmen vorstellen, die wir für medizinisch sinnvoll und empfehlenswert halten. Auch diese Leistungen werden nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen und daher als privatärztliche Leistungen direkt mit Ihnen abgerechnet. Die Kosten entnehmen Sie bitte der beiliegenden Übersicht.

### **Zusätzliche Ultraschalluntersuchung**

Über eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung in der Schwangerschaft können Sie sich vom Wohlbefinden und dem Wachstum Ihres Kindes jederzeit überzeugen. Wir bieten Ihnen diese zusätzliche Untersuchung außerhalb der regulären Schwangerenvorsorge auf Wunsch gerne an, die auch eine Farbdoppleruntersuchung beinhalten könnte (z. B. zum Ausschluss einer kindlichen Unterversorgung, bzw. Früherkennung von Schwangerschaftsvergiftungen).

### **3D / 4D Ultraschall**

Mit Hilfe der heutzutage modernen Ultraschalltechnik haben Sie die Möglichkeit, Ihr Kind schon im Mutterleib zu betrachten. Durch die dreidimensionale Darstellung kindlicher Strukturen können Sie z. B. das Gesicht Ihres Kindes deutlich besser erkennen. Sie können bei uns 3D Bilder oder auch eine 3D Aufnahme auf DVD erwerben. Um nähere Einzelheiten zu erfahren, sprechen Sie uns bitte an.

### **Toxoplasmosetest**

Die Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die durch den Erreger „Toxoplasma gondii“ von der Mutter auf das ungeborene Kind übertragen werden kann. Eine Infektion erfolgt hauptsächlich über Katzenkot oder durch den Genuss von rohem Fleisch (z. B. Mett, Schinken, Salami oder nicht durchgebratenes Fleisch) sowie ungewaschenem Obst und Gemüse.

In Deutschland haben die meisten Frauen diese Erkrankung unbemerkt bereits durchgemacht und sind daher geschützt. Möchten Sie sich als werdende Mutter dennoch testen lassen, können Sie das in unserer Praxis tun. Die Blutentnahme für den Toxoplasmosetest würde **gleich zu Beginn** der Schwangerschaft erfolgen und falls erforderlich **alle 8 – 12 Wochen** kontrolliert werden.

### Empfehlung zur Vorbeugung:

- Essen Sie nur gekochte oder gebratene Fleisch- und Wurstwaren
- Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich
- Verrichten Sie Gartenarbeiten mit Handschuhen
- Wenn Sie eine Katze halten, lassen Sie von einer anderen Person das Katzenklo reinigen

### Streptokokkentest

Streptokokken sind Bakterien, die sich bei jedem Menschen auf der Haut und im Darm befinden. Sie können sich auch in der Scheide ansiedeln. Ist das Scheidenmilieu gesund, breiten sie sich in der Regel nicht aus. Grundsätzlich sind Streptokokken die Haupterreger für Kindbettfieber (Puerperalsepsis). Sie können bei der Geburt das Neugeborene infizieren und bedrohliche Infektionen auslösen. In bestimmten Fällen wird eine Behandlung mit Antibiotika nötig sein. Der Test wird zwischen der **35. und 36. SSW** als Abstrich aus der Scheide/dem Gebärmutterhals entnommen.

### Blutzuckerbelastungstest

Ein Schwangerschaftsdiabetes bedeutet ein erhöhtes Risiko für Mutter und Kind. Beim Kind besteht eine erhöhte Gefahr von Entwicklungsstörungen sowie ein erhöhtes Risiko an Frühgeburtlichkeit und Geburtskomplikationen. Bei der Mutter besteht ein erhöhtes Risiko der Bildung einer SIH-Gestose (Schwangerschaftsvergiftung). Da der Gestationsdiabetes völlig symptomlos ist, empfehlen wir unseren Schwangeren den Blutzuckerbelastungstest **in jedem Fall** durchführen zu lassen, um das Risiko eines Schwangerschaftsdiabetes ausschließen zu können. Er wird zwischen der **24. und 28. SSW** durchgeführt.

## MEDIKAMENTE

Sollten Sie Medikamente verschrieben bekommen, weisen Sie bitte den Arzt oder die Ärztin darauf hin, dass Sie schwanger sind. Im Zweifel rufen Sie uns bitte an, ob das verschriebene Medikament für Sie oder Ihr Kind bedenkenlos ist. Nehmen Sie bereits Medikamente ein, zum Beispiel aufgrund einer Langzeitbehandlung, besprechen Sie dieses bitte umgehend mit uns. Dieses gilt auch für die regelmäßige Einnahme von Kopfschmerz- und Beruhigungsmitteln.

In diesem Zusammenhang möchten wir Sie ebenfalls darauf hinweisen, dass **Röntgenuntersuchungen** innerhalb der ersten 12 Schwangerschaftswochen unbedingt vermieden werden sollten. Röntgenstrahlen können in diesem frühen Stadium der kindlichen Reifung besonders schädlich sein.

## SUCHTMITTEL

Während der Schwangerschaft sollten Sie den Konsum von Alkohol, Zigaretten und anderen Suchtmitteln vermeiden. Über Ihren Kreislauf gelangen Nikotin, Alkohol sowie Schadstoffe anderer Suchtmittel direkt zu Ihrem Kind. Insbesondere Nikotin führt zu einer Verengung der Blutgefäße des Mutterkuchens. Das Kind kann dann nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden, was das kindliche Wachstum verzögern und so zu Mangelerscheinungen führen kann. Setzen Sie Ihr Kind nicht solchen Gefahren aus und versuchen Sie vor allem auf das Rauchen vom ersten Tag Ihrer Schwangerschaft an zu verzichten.

## ERNÄHRUNG

Während der Schwangerschaft sollten die Nahrungsmittel abwechslungsreich und bedarfsgerecht sein. Ihr Kind bezieht alle lebenswichtigen Elemente aus diesem Nahrungsangebot. Das Verhältnis der Nahrungsmittel zueinander **pro Tag** sollte wie folgt aussehen:



Der Energiebedarf steigt während einer Schwangerschaft ab dem 4. Schwangerschaftsmonat um 20%. Bitte achten Sie in dieser Zeit auf Ihr Gewicht. Es wird empfohlen, nicht mehr als 10 – 16 kg zuzunehmen. Untergewichtige Frauen dürfen auch mehr zunehmen. Übergewichtige sollten weniger zunehmen. Abnehmen während der Schwangerschaft sollten Sie unbedingt vermeiden. Anstatt mengenmäßig für zwei zu essen ist es sinnvoller, Lebensmittel mit niedrigerem Energiegehalt und einer hohen Nährstoffdichte zu verzehren, z.B. frisches Obst und Gemüse. Essen Sie 5 – 6 kleinere Mahlzeiten pro Tag anstatt 2 – 3 große Mahlzeiten.

Folgende Nahrungsmittel sollten Sie vermeiden:

- **Rohes Fleisch** (z. B. Carpaccio, blutige Steaks, Mett)
- **Innereien** (z. B. Nieren, Leber)
- **Rohen Fisch** (z. B. Sushi)
- **Roh- und Vorzugsmilch, Rohmilchkäse**
- **Rohe Eier** (z. B. Tiramisu, Mayonnaise)
- **Softeis**

## Wichtige Mineralien und Vitamine

### Calcium

Die Knochen des Kindes bilden sich zwischen der 4. und 6. Lebenswoche. Calciumhaltige Nahrungsmittel sind z. B. Milchprodukte, Hülsenfrüchte, Soja, Sesam oder calciumangereichertes Mineralwasser.

### Eisen

Eisen ist wichtig für die Blutbildung und Sauerstoffversorgung Ihres Kindes. Besonders viel Eisen ist in rotem Fleisch, Eigelb, Getreide (vor allem in Hirse), rotem Gemüse und Früchten enthalten. Sofern wir Ihnen zusätzliche Eisentabletten verschreiben, sollten Sie diese nicht mit Milch oder schwarzem Tee einnehmen.

### Jod

Für die Entwicklung und Funktion der Schilddrüse sowie die geistige Entwicklung Ihres Kindes ist Jod wichtig. Reich an Jod sind Seefisch, Algenzubereitungen sowie jodiertes Speisesalz.

### Magnesium

Ein Mangel an Magnesium kann sich durch Muskelkrämpfe äußern, daher sind hier hochdosierte Magnesiumpräparate sinnvoll.

### Folsäure

Folsäure ist ein Vitamin aus der B-Reihe und ist wichtig für die Entwicklung zahlreicher Organe Ihres Kindes, insbesondere des Nervensystems und als Prophylaxe für die Bildung eines offenen Rückens. Folsäure finden wir z. B. in Gemüse (Fenchel, Chinakohl, Chicoree, Rettich, Spargel, Broccoli), Obst (Brombeeren, getrocknete Feigen, Orangen, Bananen) sowie in Nüssen, Vollkornprodukten und Weichkäsearten. Da Folsäure sehr hitzeempfindlich ist, sollten die aufgezählten Nahrungsmittel möglichst frisch verzehrt werden.

Die Versorgung mit Folsäure und Jod ist aber auch bei vielseitiger Vollwerternährung selten ausreichend. Wir empfehlen daher die Einnahme von Folsäure und Jod in Tablettenform die ganze Schwangerschaft und Stillzeit über. Bei Bedarf können auch Präparate gewählt werden, in denen zusätzlich Vitamine und andere Nährstoffe enthalten sind.

## SPORT UND REISEN

Sie können und sollten auch während der Schwangerschaft weiterhin Sport treiben. Wir empfehlen insbesondere Schwimmen, Walken oder Fahrradfahren. Vermeiden sollten Sie Extremsport- oder Kampfsportarten, wie zum Beispiel Tauchen, Klettern oder Judo, da diese den Körper in der Regel stark belasten und ein hohes Verletzungsrisiko bergen.

Grundsätzlich können Sie während der Schwangerschaft reisen. Dieses gilt auch für **Flugreisen**. Sie sollten aber überlange Flugstrecken aufgrund der erhöhten Thrombosegefahr vermeiden. Bedenken Sie bitte auch, dass viele vorsorgliche Maßnahmen, wie zum Beispiel Impfungen oder Malariaprophylaxe, in der Schwangerschaft problematisch sein können. Reisen in exotische Länder bergen zusätzlich ein erhöhtes Infektionsrisiko. Informieren Sie uns bei anstehenden Reiseplänen rechtzeitig im Vorwege, dann können wir Sie entsprechend beraten.

## BERUFSTÄTIGKEIT UND MUTTERSCHUTZ

Das **Mutterschutzgesetz** bietet allen Frauen, die sich in einem Arbeitsverhältnis oder in der Ausbildung befinden, einen besonderen Schutz. So sind zum Beispiel schwere körperliche Arbeiten, Tätigkeiten, bei denen Schwangere schädlichen Stoffen oder Dämpfen ausgesetzt sind oder Nachtarbeit (zwischen 20.00 und 6.00 Uhr) verboten. Der Arbeitgeber ist nach der Information über Ihre Schwangerschaft an das Mutterschutzgesetz gebunden. Es besteht auch ein besonderer Kündigungsschutz.

Weitere Informationen zum Mutterschutzgesetz können Sie im Internet unter [www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) nachlesen. Dort können Sie das Mutterschutzgesetz in der aktuellen Version auch herunterladen.

Die gesetzliche **Mutterschutzfrist** beginnt 6 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin und endet 8 Wochen nach der Geburt des Kindes (bei Früh- oder Mehrlingsgeburten 12 Wochen). Während dieser Zeit darf Ihr Arbeitgeber Sie nicht arbeiten lassen. Für die Zeit der Mutterschutzfrist erhalten Sie eine Lohnfortzahlung durch Ihre Krankenkasse, allerdings müssen Sie dieser **7 Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin** eine entsprechende Bescheinigung vorlegen. Diese Bescheinigung stellen wir gern für Sie aus, bitte sprechen Sie uns rechtzeitig im Vorwege an.

## GEBURTSVORBEREITUNG

Die **Geburtsvorbereitung** wird überwiegend von Hebammen durchgeführt, aber auch Krankenhäuser und Familienbildungsstätten bieten entsprechende Kurse an. Die Kurse beginnen in der Regel **in der 30. SSW**. Wir empfehlen Ihnen, sich frühzeitig, das heißt **ab der 20. SSW**, nach den Kursterminen zu erkundigen. Auch nach der Entbindung können Sie für die ersten 10 Tage die Hilfe einer Hebamme in Anspruch nehmen.

Unsere Praxis kooperiert mit ortsansässigen Hebammen. Möchten Sie hierzu gern Näheres erfahren, sprechen Sie uns bitte an.

Zur **Entbindung** sollten Sie sich in dem Krankenhaus Ihrer Wahl spätestens **8 Wochen vor der Entbindung** anmelden. Eine entsprechende Überweisung – sofern erforderlich – stellen wir Ihnen gerne aus, bitte sprechen Sie uns rechtzeitig im Vorwege darauf an.

Sollten Sie **berufstätig** sein, denken Sie bitte daran, dass Sie Ihrer **Krankenkasse 7 Wochen vor der Entbindung** eine Bescheinigung über den voraussichtlichen Geburtstermin vorlegen müssen. Auch diese Bescheinigung stellen wir für Sie aus. Bitte sprechen Sie uns zu gegebener Zeit darauf an.

## ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN

### Kliniken

Bethesda Allgemeines Krankenhaus Bergedorf\*  
Frauenklinik  
Glindersweg 80  
21029 Hamburg  
Tel. 040/725 54 – 1641

Krankenhaus Reinbek  
St. Adolf-Stift  
Frauenklinik  
Hamburger Straße 41  
21465 Reinbek  
Tel. 040/7280 – 3500

Johanniter-Krankenhaus Geesthacht  
Frauenklinik  
Am Runden Berge 3  
21502 Geesthacht  
Tel. 04152/179 – 301

\* 24 Stunden Kinderarztbereitschaft

### Hebammen

Hebammengemeinschaft von Bille bis Elbe

### Psychosoziale Beratung für Frauen und Mädchen

Telefonische Anmeldung und Beratung im  
Beratungszentrum Südstormarn  
Tel. 040/722 52 50 oder 040/722 96 96  
E-Mail: [frauenberatung@svs-stormarn.de](mailto:frauenberatung@svs-stormarn.de)







**DR. BERND ROEDIGER**

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe

E-Mail: [info@gyn-geesthacht.de](mailto:info@gyn-geesthacht.de)

Internet: [www.gyn-geesthacht.de](http://www.gyn-geesthacht.de)