



# SCHWANGERSCHAFTSFAHRPLAN FÜR



Schwangerschaftswoche	Allgemeine Schwangerschaftsvorsorge	Freiwillige Zusatzuntersuchungen	Weitere Empfehlungen
5. – 8.	Schwangerschaftsfeststellung durch häuslichen Test, Blutgruppe, Rhesusfaktor, Antikörpersuchtest, LSR, HIV, Chlamydien, Überprüfung der Rötelnimmunität anhand des Impfbuches	Vaginaler Ultraschall (Frühultraschall), Abklärung Schilddrüsenfunktion (TSH, fT3, fT4), Toxoplasmose-screening, Zytomegalie, Ringelröteln, Listeriose	Folsäure, Jodid, gesunde Ernährung, Homöopathie/Akupunktur, Naturheilverfahren bei Übelkeit
9. – 12.	1. regulärer Ultraschall	Genetische Beratung, Nackentransparenz (-faltenmessung), „Schwangerschaftspaket“	Yoga, Meditation, Autogenes Training für Schwangere, sportliche Aktivität (Schwimmen, Nordic Walking, Fitness)
13. – 18.	Blutdruckmessung, Urin, Gewicht, Hämoglobin, Untersuchung mit Vaginalabstrich (ggf. Zytologie), pH, Nativpräparat, Untersuchung auf Pilze, ggf. Kultur bei der Vorsorge	Wunschultraschall (Geschlecht, Wachstumskontrolle, Fehlbildungen, 3D, 4D), AFP-Screening, offener Rücken, Triple-Test, ggf. Amniocentese	Zahnstatus, Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt, Zahnreinigung, Prophylaxe, Hebammensprechstunde
19. – 22.	2. regulärer Ultraschall	Kontrolle Toxoplasmose, Zytomegalie, Ringelröteln wenn keine Immunität vorliegt, ggf. Second-Trimester-Screening	Akupunktur, Homöopathie, Naturheilverfahren bei Schwangerschaftsbeschwerden, Aku-Taping bei Rückenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, HWS-Beschwerden
23. – 28.	Antikörpersuchtest 24. – 27. Schwangerschaftswoche, Tokogramm (ggf. Wehentätigkeit), Anti-D-Prophylaxe bei Rhesusfaktor negativen Schwangeren, CTG	Zuckerbelastungstest zum Ausschluss einer Schwangerschaftsdiabetes (24. – 28. Schwangerschaftswoche), Wunschultraschall 3D, 4D, Wachstumskontrolle, Doppleruntersuchung	Hebammensprechstunde, Geburtsvorbereitungskurs, Akupunktur, Homöopathie usw. bei Schwangerschaftsbeschwerden
29. – 32.	3. regulärer Ultraschall	Kontrolle Toxoplasmose, Zytomegalie, Ringelröteln, wenn keine Immunität vorliegt, Doppleruntersuchung	Vorstellung in der Geburtsklinik
33. – 40	HBS-AG, 34. Schwangerschaftswoche, Suchtest auf Hepatitis B	Ultraschall, Lagekontrolle, Wachstumskontrolle, Fruchtwasser, Placenta	Akupunktur bei Beckenendlage (Versuch einer Wendung des Kindes), Dammmassage, Akupunktur zur Geburtserleichterung ab der 36. Schwangerschaftswoche, Schwangerenschwimmen