



NEUES LEBEN SORGT FÜR EIN NEUES LEBEN

Eine Schwangerschaft bringt Veränderungen mit sich. Der Körper wird zum Zuhause für zwei. Doch nicht nur der Körper rundet sich. Das bevorstehende freudige Ereignis läßt nie gekannte Gefühle aufblühen. Ehemals Wesentliches verliert an Bedeutung.

Die Lebenseinstellung wird insgesamt positiver, der Blick ist in die Zukunft gerichtet. Und die wird um ein Kinderlachen reicher. Eine aufregende Zeit, in der Ihnen Ihr Arzt mit Rat und Erfahrung zur Seite steht.

Vorsorgeuntersuchungen

Ihre Frauenärztin / Ihr Frauenarzt empfiehlt Ihnen alle 4 Wochen, ab der 28. Woche alle 2 Wochen, ab dem Entbindungstermin alle 2 bis 3 Tage Vorsorgeuntersuchungen wahrzunehmen.

Als private Zusatzleistung bieten wir Ihnen eine umfassende Infektionsdiagnostik an, zum Beispiel Toxoplasmose, Ringelröteln, Windpocken usw.

Ultraschalluntersuchungen

In der 10.-12., 20.-22. und 28.-32. Woche finden die Routineuntersuchungen statt, bei Erkrankungen auch öfter (Kassenleistung).

Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen werden auf Wunsch durchgeführt und privat berechnet:

- Babywatching (Beobachtung des Babys mittels Ultraschall),
- Babyfernsehen (detaillierte Videoaufzeichnung),
- Blutflussmessungen der Nabelschnur (zur frühzeitigen Erkennung einer Unterversorgung des Feten).

Genetische- / Missbildungsdiagnostik

In der 16. Woche gibt es folgende Möglichkeiten der Diagnostik:

- AFP-Wert - Diagnostik auf Spaltbildung,
- Triple-Test - genetischer Risikotest im Blut der Mutter,
- Fruchtwasseruntersuchung - empfohlen ab 35 Jahre (Kassenleistung).



Ernährung / Gewicht

Empfohlen wird eiweiß- und kohlehydratreiche Kost, viel Obst und Gemüse, wenig fette und süße Speisen, keine rohen Produkte, zusätzlich als gezielte Nährstoffergänzung Jodid 200 μg und Folsäure 400 mg pro Tag bzw. "orthopregna" von Orthomed. Mineralwasser und ungesüßte Säften können reichlich genossen werden, Tee und Kaffee in Maßen, möglichst kein Alkohol oder Nikotin. Ein Idealgewicht in der Schwangerschaft gibt es nicht, die Gewichtszunahme ist von untergeordneter Bedeutung, solange keine Erkrankungen vorliegen.

Medikamente / Körperhygiene

Alle von uns verordneten Medikamente sind für die Schwangerschaft unschädlich, alle anderen Medikamente nehmen Sie bitte nur nach Rücksprache ein.

Für die Körperhygiene ist einmaliges Duschen am Tag ausreichend. Im Genitalbereich sollten keine Spülungen vorgenommen werden. Schwimmen ist während der ganzen Schwangerschaft möglich.

Beruf / Arbeit

Solange es keine Probleme von Seiten der Schwangerschaft gibt, kann sich die werdende Mutter normal belasten. Verboten sind Tätigkeiten, bei denen mehr als 10 kg Gewicht zu heben sind, Arbeiten mit Lärm, starken Erschütterungen oder gesundheitsgefährdenden Substanzen, Überstunden, Akkord- oder Fließbandarbeit sowie Nachtschichten.

Reisen / Sport

Urlaubs- und auch Flugreisen (ab der 28. Woche mit Bescheinigung) in Länder mit ausreichender medizinischer Versorgung sind möglich. Bei einem Urlaub in den Bergen sollten 2500 Höhenmeter nur kurzfristig überschritten werden. Alle Sportarten bis zu einer submaximalen Belastung sind erlaubt, mit Ausnahme von Leistungssport oder Sportarten mit einem hohen Verletzungsrisiko.