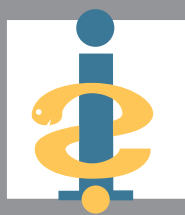




Informationsbroschüre für Schwangere

Bundesverband für  
Gesundheitsinformation und  
Verbraucherschutz –  
Info Gesundheit e.V.



# 9 MONATE GESUND ERLEBEN

## VORWORT



**Jörg Hoffmann**  
Vorstandsvorsitzender des  
BKK Landesverbandes Nordrhein-Westfalen

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit der Schwangerschaft beginnt ein neuer Lebensabschnitt für die werdenden Eltern. In die Freude über den Nachwuchs mischt sich aber auch die Sorge um die Gesundheit des ungeborenen Babys und über den Verlauf der Schwangerschaft.

Diese Broschüre begleitet Frauen, die schwanger sind oder werden möchten, durch die neun Monate bis zur Geburt des Kindes. Damit Sie diese schöne Zeit bei bester Gesundheit und so entspannt wie möglich genießen können, beantworten wir Fragen zu Vorsorgeuntersuchungen und Methoden der pränatalen Diagnostik, zur richtigen Ernährung sowie zu Risikofaktoren und vorbeugenden Maßnahmen.

Nur wenn Sie sich wohl fühlen, geht es auch Ihrem Baby gut. Deshalb sollten Sie jetzt besonders auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit achten.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

A handwritten signature in black ink that reads "Jörg Hoffmann". The signature is written in a cursive, slightly slanted style.

Jörg Hoffmann

## VORSORGE – ZUM SCHUTZ VON MUTTER UND KIND

Die Schwangerschaftsvorsorge umfasst eine Vielzahl von Untersuchungen, die dazu dienen, den allgemeinen Gesundheitszustand der Schwangeren zu überwachen sowie Risiken für Mutter und Kind rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln. Deshalb sollten Sie die Vorsorgeleistungen, deren Kosten die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen, auch dann wahrnehmen, wenn Sie sich gesund fühlen. Die Vorsorge beginnt mit der Feststellung der Schwangerschaft und endet mit einer Untersuchung der Wöchnerin. Bei einem normalen Verlauf der Schwangerschaft sind zwölf Vorsorgetermine vorgesehen – bei einer Risikoschwangerschaft kommen weitere Untersuchungstermine hinzu.



Ich bin schwanger! Wenn das Wunschkind heranwächst, beginnt für die ganze Familie eine schöne und aufregende Zeit.

### ■ Der erste Gesundheits-Check

„Herzlichen Glückwunsch – Sie sind schwanger!“ Die erste ausführliche Untersuchung nach Feststellung der Schwangerschaft sollte möglichst frühzeitig erfolgen. Neben der Eigen- und Familienanamnese (Krankheiten, Operationen, frühere Entbindungen, Fehlgeburten) umfasst diese Untersuchung auch allgemeine und gynäkologische Tests. Weiterhin werden Blut- und Urinuntersuchungen durchgeführt. Die Ergebnisse und der voraussichtliche Geburtstermin werden in den Mutterpass eingetragen. Der behandelnde Arzt prüft, inwieweit zusätzliche Untersuchungen notwendig sind.



Übrigens: Die Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge sind von der Praxisgebühr befreit.

## ■ Pränatale Diagnoseverfahren

Durch den medizinischen Fortschritt gibt es heute eine Vielzahl verschiedener Methoden, um eine Erkrankung des Ungeborenen auszuschließen. Diese Untersuchungen werden als pränatale (vorgeburtliche) Diagnostik bezeichnet. Verläuft die Schwangerschaft normal, werden alle vier Wochen

gynäkologische Checks durchgeführt – in den letzten beiden Monaten vor der Geburt sollten Sie Ihren Frauenarzt sogar alle zwei Wochen aufsuchen. Dabei werden Blutdruck und Gewicht kontrolliert, laborärztliche Tests durchgeführt sowie Herztonen und

### **Ultraschall (Sonographie)**

- 1. Screening: 9.-12. SSW\*  
Aus der Größe des Embryos errechnet der Arzt den Geburtstermin des Kindes. Er kann im Ultraschall auch sehen, ob Mehrlinge unterwegs sind.
- 2. Screening: 19.-22. SSW  
Jetzt sieht man, ob alle Organe gut angelegt sind und sich das Baby normal entwickelt. Auch der Sitz der Plazenta (= Mutterkuchen) lässt sich nun gut erkennen.
- 3. Screening: 29.-32. SSW  
Neben einer Bestimmung der Fruchtwassermenge werden bei dieser dritten Untersuchung das Wachstum und die Lage des Kindes sowie der Sitz der Plazenta geprüft.

\*SSW = Schwangerschaftswoche

Lage des Kindes geprüft. Laut Mutterschaftsrichtlinie sind zudem drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen. Dies ist für die künftigen Eltern meist ein besonderes Erlebnis, da die Aufnahmen bereits sehr früh den Embryo und das schlagende Herz erkennen lassen. So können sie sich vom Wohlbefinden und Wachstum des Kindes überzeugen und schon vor der Geburt eine intensive Bindung zum Kind aufbauen.

Nur bei einem auffallenden Befund oder einer Risikoschwangerschaft schließen sich weitere Untersuchungen an, die von den Krankenkassen übernommen werden.



Was 14 Tage zuvor auf dem Ultraschallbild noch nicht zu erkennen war, ist in der 8. Schwangerschaftswoche ganz deutlich zu sehen: Es sind Zwillinge!

### Der Mutterpass

Nach Feststellung der Schwangerschaft stellt Ihnen Ihr Frauenarzt diesen Ausweis aus, den Sie immer bei sich haben sollten und zu den Vorsorgeuntersuchungen mitbringen müssen. Im Mutterpass sind u. a. folgende Informationen vermerkt:

- Name des behandelnden Arztes, Untersuchungstermine, Angaben zur Person, Ergebnisse der Blutuntersuchungen (Blutgruppe, Rhesusfaktor, Antikörpersuchtest, Röteln, Chlamydien, Hepatitis B, HIV), Gesundheitszustand der Schwangeren, voraussichtlicher Geburtstermin, Untersuchungsergebnisse zur Entwicklung des Kindes, Dokumentation der Ultraschallkontrollen.

Wenn die Tests auf Ihren Wunsch hin durchgeführt werden, weil Sie sicher sein möchten, dass Ihr Kind gesund ist, müssen Sie diese selbst zahlen. Lassen Sie sich vorher von Ihrem Arzt über Risiken und Aussagekraft der Diagnoseverfahren informieren.

- Zu den weiterführenden Tests zählen die invasiven Untersuchungsmethoden. Dabei wird mit einer Punktionsnadel Gewebe oder Flüssigkeit aus Nabelschnur, Gebärmutter oder Mutterkuchen entnommen. Der Eingriff wird per Ultraschall überwacht, so dass das Risiko einer Verletzung des Kindes sehr gering ist. Dennoch kann es in sehr seltenen Fällen durch Blasensprung oder Infektion zu einer Fehlgeburt kommen.

#### ■ **Amniozentese (Fruchtwasseruntersuchung)**

14.–20. SSW

Unter permanenter Ultraschallkontrolle werden der Mutter über die Bauchdecke mit einer Nadel einige Milliliter Fruchtwasser entnommen, das im Anschluss untersucht wird. Erste Ergebnisse liegen bereits nach 48 Stunden vor. Durch diese Untersuchung werden Chromosomenschäden wie das Down-Syndrom erkannt.

#### ■ **Chorionzottenbiopsie (Plazentauntersuchung)**

10.–13. SSW

Bei dieser Untersuchung wird Gewebe aus dem Mutterkuchen entnommen, das die gleichen Erbinformationen enthält wie die Körperzellen des Embryos. Der Arzt entscheidet, ob diese Untersuchung notwendig ist.



Eine Fruchtwasseruntersuchung findet unter örtlicher Betäubung und permanenter Ultraschallkontrolle statt.

## ■ Nabelschnurpunktion

ab 19. SSW

Hierbei wird durch die Bauchdecke der Schwangeren kindliches Blut aus der Nabelschnur entnommen. Diese Untersuchung zählt nicht zu den allgemeinen Vorsorgeuntersuchungen und wird nur bei vorhandenem Risiko durchgeführt.

Bevor Sie eine dieser Untersuchungen vornehmen lassen, sollten Sie und Ihr Partner darüber

sprechen, welche Konsequenzen ein auffälliger Befund für Sie mit sich bringt. Denn nicht immer weisen die Ergebnisse darauf hin, wie schwerwiegend eine Erkrankung oder Behinderung sein wird. Die Entscheidung für oder gegen das Kind kann Ihnen auch die Pränataldiagnostik nicht abnehmen.



Gibt es Anhaltspunkte für ein genetisches Risiko, informiert der Arzt die Schwangere über die Möglichkeiten einer humangenetischen Untersuchung.

## ■ Untersuchungen bei Risikoschwangerschaften

Ein erhöhtes Risiko für eine Fehlbildung des Kindes liegt in folgenden Fällen vor:

- wenn die Mutter älter als 35 Jahre und/oder der Vater älter als 45 Jahre ist
- bei belastender Familiengeschichte (Erbkrankheiten, behindertes Geschwisterkind)
- bei zwei oder mehreren Fehlgeburten
- bei chronischen Krankheiten der Mutter (Diabetes, Asthma, überhöhter Blutdruck, Stoffwechselstörungen)
- bei auffälligem Untersuchungsergebnis
- bei Alkohol-, Nikotin-, Medikamenten- und/oder Drogensucht
- wenn die Mutter im Verlauf der Schwangerschaft an einer Infektion erkrankt

- bei einer Mehrlingsschwangerschaft
- bei künstlicher Befruchtung

Treffen einer oder mehrere dieser Faktoren zu, spricht man von einer Risikoschwangerschaft. Je nach Art des Risikos wird nun entweder eine konkrete Behandlung eingeleitet oder es erfolgen zusätz-



Wenn Sie über 35 Jahre alt sind, wird im Mutterpass der Zusatz „Risikoschwangerschaft“ vermerkt, auch wenn die Kriterien dafür umstritten sind.

liche Untersuchungen wie die Dopplersonographie (bei gestörtem Wachstum des Kindes) oder eine Fruchtwasseruntersuchung. Eine engmaschigere Betreuung erhält die Schwangere auf jeden Fall.

Liegt bei Ihnen eine Risikoschwangerschaft vor, sollten Sie sich dennoch nicht unnötig verunsichern lassen. Zwar steigt die Zahl der Risikoschwangerschaften seit Jahren kontinuierlich an, doch das hängt stark mit dem zuneh-

menden Alter der werdenden Mütter zusammen. Jede fünfte Frau ist heute bei der Geburt ihres Kindes älter als 35. Dennoch kommen 95 Prozent aller in Deutschland geborenen Kinder gesund zur Welt.

### ■ **Trisomie 21 (Down-Syndrom)**

Diese Form der Chromosomenstörung tritt bei älteren Schwangeren deutlich häufiger auf als bei jüngeren. Bei einer 20-Jährigen liegt das Risiko bei 1:1526, bei einer 34-Jährigen bei 1:445 und bei einer 40-Jährigen bei 1:96.

## ERNÄHRUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Da das Ungeborene über die Nabelschnur versorgt wird, ist eine ausgewogene Ernährung jetzt besonders wichtig.

### ■ Kalorienbedarf und Zunahme

Auch wenn der Appetit von Monat zu Monat wächst, brauchen Sie entgegen der landläufigen Meinung nicht für zwei zu essen. Denn im Unterschied zu Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist der Mehrbedarf an Energie eher gering. Erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat benötigt die werdende Mutter zwischen 250 und 400 Kilokalorien mehr pro Tag.

Bis zum Ende der Schwangerschaft sollten Sie zwischen 10 und 15 Kilogramm zugenommen haben. Bei Frauen, die vorher sehr dünn waren, darf es ruhig etwas mehr sein. Um eine ausreichende Energie- und Nährstoffversorgung des Kindes zu gewährleisten und Wachstumsstörungen zu vermeiden, sollte die Gewichtszunahme nicht weniger als 8 Kilogramm betragen. Kurz vor der Geburt wiegen das Kind und die Plazenta etwa 5 Kilogramm, die restlichen 5 bis 11 Kilogramm verteilen sich auf Fruchtwasser, erhöhtes Blutvolumen und Körperflüssigkeit, Fettreserven sowie neu gebildetes Brustgewebe.



Stärker als der Energiebedarf steigt der Nährstoffbedarf. Wählen Sie deshalb Lebensmittel mit geringem Energiegehalt und hoher Nährstoffdichte wie Obst und Gemüse.

- Vermeiden Sie unbedingt eine Abnahme während der Schwangerschaft. Das schadet Ihrer Gesundheit und der Ihres Kindes!

## ■ Der richtige Speiseplan

Eine ausgewogene und vollwertige Mischkost deckt den Nährstoffbedarf einer Schwangeren am besten ab. Um den Körper nicht unnötig zu belasten, sollten Sie fünf kleine statt drei große Mahlzeiten zu sich nehmen. Achten Sie darauf, zwei bis drei Liter Flüssigkeit am Tag zu trinken und das richtige Fett auszuwählen – versteckte Fette in Schokolade, Wurst, Käse oder Chips liefern lediglich überflüssige Kalorien, wohingegen mehrfach ungesättigte Fettsäuren in Meeresfischen oder hochwertigen Ölen lebensnotwendig sind, da sie eine wichtige Rolle im Stoffwechselgeschehen spielen.

## ■ Kohlenhydrate

Eine schwangere Frau hat nur einen geringfügig erhöhten Bedarf an Kohlenhydraten. Vermeiden Sie leere Kohlenhydrate, die in Weißbrot, Süßigkeiten oder Kuchen stecken, und greifen Sie stattdessen zu Vollkornprodukten, Kartoffeln, Obst und Gemüse. Die darin enthaltenen Ballaststoffe bringen den mit fortschreitender Schwangerschaft träger werdenden Darm auf Trab.

## ■ Eiweiß

Ab dem 4. Schwangerschaftsmonat steigt der Eiweißbedarf je nach Körpergewicht von etwa 48 Gramm auf 58 Gramm pro Tag. Eiweiß wird für den Aufbau von Zähnen, Knochen, Muskeln und Bindegewebe benötigt. Gute Eiweißlieferanten sind Eier, Milchprodukte, Fleisch und Geflügel. Mindestens die Hälfte sollte aus pflanzlichen Lebensmitteln stammen, der Rest aus mageren tierischen Produkten.



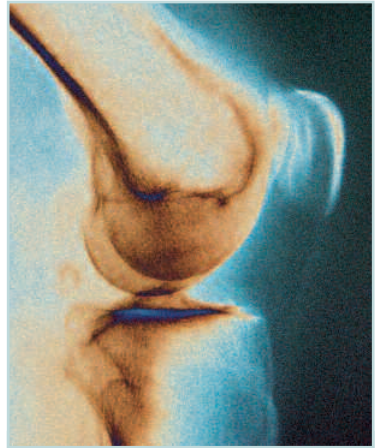
Ballaststoffe aus Obst, Gemüse und Getreide müssen quellen können. Deshalb sollten Sie viel trinken!

## ■ Kalzium

Da sich die Knochen des Babys bereits zwischen der 4. und 6. Schwangerschaftswoche bilden, ist es wichtig, von Anfang an genügend Kalzium zu sich zu nehmen. Eine Schwangere benötigt wie alle Frauen etwa 1 000 Milligramm Kalzium pro Tag. In Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Brokkoli und Sojaprodukten ist besonders viel Kalzium enthalten.

## ■ Eisen

Eisen ist für die Bildung der roten Blutkörperchen zuständig, die das Kind mit Sauerstoff versorgen. Da auch die Schwangere durch die höhere Blutmenge mehr Eisen braucht, sollte die tägliche Eisenzufuhr verdoppelt werden. Besonders viel Eisen steckt in grünem Gemüse (z. B. Brokkoli, Spinat, Grünkohl), Roter Bete, Hülsenfrüchten, Fleisch und Nüssen. Eisen wird vom Körper besser aufgenommen, wenn Sie gleichzeitig Vitamin C zu sich nehmen. Trinken Sie zum Essen einfach ein Glas frisch gepressten Orangensaft.



Wird der Kalziumbedarf nicht durch die Nahrung gedeckt, greift der Körper auf die Reserven in den Knochen zurück, was zu Osteoporose führen kann. Mit Bewegung und der richtigen Ernährung können Sie dem Knochenschwund entgegensteuern. Vitamin D, Magnesium, Fluor und Phosphor spielen eine wichtige Rolle im Stoffwechselfgeschehen.

## ■ Jod

Deutschland zählt zu den Jodmangelgebieten. Die tägliche Jodzufuhr beträgt nur ein Drittel der empfohlenen Menge – Schwangere brauchen jedoch noch einmal 15 Prozent mehr. Beim Ungeborenen kann Jodmangel zu geistigen und körperlichen Entwicklungsstörungen führen. Deshalb empfiehlt es

sich, zwei Mal pro Woche Seefisch zu essen und jodhaltiges Speisesalz zu verwenden.

### ■ **Zink**

Zink ist an vielen Stoffwechselfvorgängen beteiligt und wichtiger Bestandteil von Enzymen und Hormonen. Durch eine unzureichende Zinkaufnahme kann z. B. die Produktion von Fortpflanzungs- und Wachstumshormonen eingeschränkt sein. Zink ist in Vollkornprodukten, Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten enthalten.

### ■ **Vitamine**

Für Stoffwechsel, Lungenentwicklung, Knochenaufbau und Blutbildung sind auch die Vitamine A, B, C, D und E verantwortlich.

### ■ **Folsäure**

Folsäure ist für das Zellwachstum, die Entwicklung der Organe und das zentrale Nervensystem bedeutsam. Folsäuremangel kann beim Kind schwerste Schäden hervorrufen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, 0,4 Milligramm Folsäure als Vitaminpräparat zusätzlich zur normalen Ernährung aufzunehmen. Und das am

besten schon einige Monate vor der Schwangerschaft, da der Verschluss des Neuralrohres bereits in der 6. bis 8. Woche abgeschlossen ist. Besonders reich an Folsäure sind Weizenkeime, Kohl, Hülsenfrüchte, Feldsalat, Spinat, Orangen, Weintrauben, Brokkoli, Reis und Fleisch.



Neuralrohrdefekte infolge von Folsäuremangel sind mit einem Fall pro 1 000 Neugeborene hier zu Lande die häufigsten angeborenen Fehlbildungen. Essen Sie deshalb folatreiche Lebensmittel!

Ernähren Sie sich während der Schwangerschaft so abwechslungsreich wie möglich. Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag sind jetzt Pflicht. Vitamin- und Mineralstoffpräparate sollten Sie nur nach vorheriger Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen.

<b>Vitamin</b>	<b>normaler Tagesbedarf*</b>	<b>Bedarf in der Schwangerschaft</b>
Vitamin A	0,8 mg Retinol-Äquivalente**	1,1 mg Retinol-Äquivalente** (erst ab dem 4. Monat!)
Vitamin D	5 µg	5 µg
Vitamin E	12 mg	13 mg
Thiamin	1 mg	1,2 mg
Riboflavin	1,2 mg	1,5 mg
Vitamin B 6	1,2 mg	1,9 mg
Vitamin B 12	3 µg	3,5 µg
Vitamin C	100 mg	110 mg
Niacin	13 mg	15 mg
Folsäure	400 µg***	600 µg*** (vor der Schwangerschaft und bis zum 3. Monat)
<b>Mineralstoff/ Spurenelement</b>	<b>normaler Tagesbedarf*</b>	<b>Bedarf in der Schwangerschaft</b>
Kalzium	1 000 mg	1 000 mg
Magnesium	300 mg	310 mg
Eisen	15 mg	30 mg
Jod	200 µg	230 µg

µg = Mikrogramm = 0,001 mg

\* gilt für Frauen zwischen 25 und 50 Jahren

\*\* 1 mg Retinol-Äquivalent entspricht 1 mg Vitamin A oder 6 mg β-Carotin

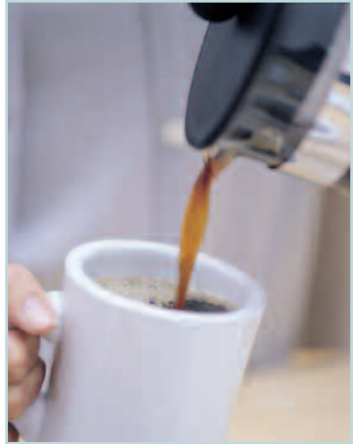
\*\*\* diese Angaben gelten für Nahrungsfolat

1 µg Folat-Äquivalent = 1 µg Nahrungsfolat = 0,5 µg synthetische Folsäure

Quelle: D-A-CH-Referenzwerte

## ■ Das ist jetzt tabu!

- Verzichten Sie während der Schwangerschaft auf rohes oder nur halb durchgebratenes Fleisch, rohe Eier, rohen Fisch (Sushi) und unpasteurisierte Milch (auch Rohmilchprodukte wie Weichkäse). Diese Lebensmittel können Krankheitserreger wie Toxoplasmen und Listerien enthalten.
- Streichen Sie auch Innereien von Ihrem Speiseplan. Leber und Co. enthalten zwar viel wertvolles Eisen, aber auch zu viele Giftstoffe, und können bei regelmäßigem Verzehr zu einer Überdosierung von Vitamin A führen.
- Trinken Sie nicht mehr als drei Tassen Kaffee oder schwarzen Tee pro Tag, da Koffein und Tein die Nährstoffaufnahme bremsen und das Risiko einer Fehlgeburt erhöhen. Gute Alternativen sind Getreidekaffee, Früchte- und Kräutertee sowie Roiboshtee.
- Vermeiden Sie Gewürze wie Kardamom, Zimt und Nelken, die wehenfördernd wirken. Vorsicht bei Weihnachtsgebäck und orientalischen Gerichten.
- Auch Chinin kann Wehen einleiten, deshalb sollten Sie keine chininhaltigen Getränke wie Tonic Water zu sich nehmen.
- Finger weg vom Alkohol! Wissenschaftler und Ärzte warnen heute auch vor dem „Gläschen in Ehren“, das man Schwangeren vor einigen Jahren noch gestattete. Alkohol ist ein gefährliches Zellgift, das beim Kind Nerven und Muskeln schädigt.



Kinderwunsch? Dann sollten Sie Ihren Kaffeekonsum reduzieren, da Koffein die Fruchtbarkeit von Frauen beeinträchtigt. Das gilt nicht für Männer.

## RISIKOFAKTOREN UND BEHANDLUNGSMETHODEN

Der beste Zeitpunkt, um mögliche Risikofaktoren auszuschalten, ist vor der Schwangerschaft. Frauen mit Kinderwunsch sollten deshalb unbedingt ihren Impfschutz überprüfen und in weiteren Tests feststellen lassen, ob sie gegen diverse Infektionskrankheiten immun sind. Wenn dies nicht der Fall ist oder Sie bereits schwanger sind, können Sie mit den jeweiligen Befunden zumindest versuchen, Gefahren aus dem Weg zu gehen. Nehmen Sie die nachfolgend geschilderten Symptome ernst und suchen Sie frühzeitig einen Arzt auf, um das Risiko für Ihr Kind so gering wie möglich zu halten.

### ■ Röteln

Die meisten Menschen infizieren sich als Kind mit dieser höchst ansteckenden Virusinfektion und besitzen dadurch für den Rest ihres Lebens Immunschutz. Doch 15 Prozent aller Frauen im gebärfähigen Alter haben keine Antikörper gegen Röteln. Bei einer Infektion in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft steigt das Risiko einer Schädigung des Ungeborenen auf 60 Prozent. Herzfehler, schwere geistige Behinderungen, Erblindung und Taubheit können die Folge sein. In schweren Fällen kann es auch zu einer Fehl- oder Totgeburt kommen. Wenn Sie schwanger werden möchten und sich beim Bluttest herausstellt, dass Sie keine Antikörper besitzen, sollten Sie sich unbedingt impfen lassen. Für die Familienplanung bedeutet das drei Monate Pause. Besitzen Sie keinen Immunschutz



Wenn Sie Ihren Impfschutz vor der Schwangerschaft überprüfen lassen, können Sie die schönsten neun Monate Ihres Lebens viel unbeschwerter genießen.

und sind bereits schwanger, sollten Sie den Kontakt mit Erkrankten meiden – prophylaktisch verabreichte Antikörperpräparate sind nur zwei bis acht Tage nach der Infektion wirksam. Treten erste Symptome wie Hautausschlag oder Fieber auf, gibt es keine Behandlungsmöglichkeit mehr.

### ■ **Masern, Windpocken, Mumps**

Wie bei Röteln empfiehlt es sich, die Impfungen gegen Masern, Windpocken und Mumps vor Beginn der Schwangerschaft durchführen zu lassen. Eine Impfung während der Schwangerschaft ist ausgeschlossen.



Wer als Kind Röteln, Windpocken oder Masern hatte, ist als Erwachsener meist gegen diese Kinderkrankheiten immun.

### ■ **Toxoplasmose**

Diese Infektionskrankheit wird durch einen Parasiten verursacht, dessen Hauptwirt Katzen sind. Infizierte Tiere scheiden den Erreger mit dem Kot aus. Infektionsquellen für den Menschen sind daher Katzenkot und rohes Fleisch. Haben Sie keinen Immunschutz, besteht das Risiko einer Infektion. Es empfiehlt sich deshalb, den Bluttest alle zwei Monate wiederholen zu lassen. Parallel dazu sollten Sie kein rohes, sondern nur gut durchgebratenes Fleisch essen, Salat und Gemüse gründlich waschen und am besten den Kontakt mit Katzen vermeiden.

### ■ **Listeriose**

Die Listeriose ist eine bakterielle Infektion, die durch Lebensmittel oder Tiere übertragen wird. Listerien kommen fast überall vor und vermehren sich auch noch bei Kühlschranktem-

peraturen. Da sie jedoch empfindlich auf Hitze reagieren, sollten Sie Speisen stets gut kochen oder braten. Durch die geschwächten Abwehrkräfte ist das Risiko einer Schwangeren, an Listeriose zu erkranken, 20 Mal höher als bei anderen Menschen. Das Kind kann sich zu jedem Zeitpunkt der Schwangerschaft infizieren – auch bei der Geburt. Bei grippeähnlichen Symptomen bringt eine Blutuntersuchung Klarheit, ob Sie an Listeriose erkrankt sind. In diesem Fall wird die Infektion mit Antibiotika behandelt. Vermeiden Sie Rohmilchprodukte, rohes Fleisch oder Räucherlachs. Salat sollten Sie besonders gründlich waschen und einmal erwärmte Gerichte rasch verzehren.



Rohe Eier in Desserts oder Kuchen sollten Sie während der Schwangerschaft meiden.

### ■ Chlamydieninfektion

Zu den häufigsten durch sexuellen Kontakt übertragenen Krankheiten zählt die Chlamydieninfektion. Neuesten Untersuchungen zufolge wird die Zahl der Infektionen in Deutschland auf eine Million jährlich geschätzt. Frauen und Männer sind gleichermaßen betroffen. Während der Schwangerschaft kann die Erkrankung vorzeitige Wehen und damit Frühgeburten auslösen. Besonders hoch ist die Ansteckungsgefahr für das Kind bei der Geburt. Die Folge können Augenentzündungen, Atemstörungen und Lungenentzündungen sein. Um das zu vermeiden, ist eine routinemäßige Untersuchung auf Chlamydien im Rahmen der Schwangerschaftsvorsorge gesetzlich

vorgeschrieben. Erste Anzeichen einer Infektion sind Brennen beim Wasserlassen, Ausfluss und Gelenkschmerzen. Breitet sich die Krankheit aus, kann es zu Eileiterentzündungen, Eileiterschwangerschaften und Unfruchtbarkeit kommen.



Nicht nur während der Schwangerschaft, sondern auch in der Stillzeit ist Rauchen tabu, weil Nikotin in die Muttermilch gelangt.

### ■ Nicht rauchen!

Raucherinnen hören am besten schon vor der Schwangerschaft mit dem Rauchen auf, da Nikotin die Fruchtbarkeit beeinträchtigt. Das gilt übrigens auch für den Partner: Studien haben gezeigt, dass Tabak die Beweglichkeit der Spermien mindert. Zu Beginn der Schwangerschaft rauchen in Deutschland zwischen 20 und 30 Prozent der Frauen. Etwa die Hälfte von ihnen schafft es, ihre Sucht zumindest neun Monate

lang zu bekämpfen. Mit dem Argument, beim Rauchstopp habe das Kind unter Entzugerscheinungen zu leiden, schränken manche Frauen ihren Zigarettenkonsum lediglich ein. Diese Theorie entbehrt jedoch jeglicher Grundlage. Nichts schützt das Ungeborene (und die Mutter) so gut wie der komplette Verzicht!

Während der Schwangerschaft führt jede Zigarette zu einer Unterentwicklung des Ungeborenen. Gleichzeitig steigt das Risiko von Fehl- und Totgeburten sowie Säuglingstod. Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft rauchen, erkranken häufiger an Allergien, Asthma und später einmal an Krebs. Rauchen verursacht Wachstumsstörungen, Zellschäden und psychische Probleme – Kinder von rauchenden Müttern sind drei

Mal häufiger verhaltensauffällig und hyperaktiv als Kinder von nicht rauchenden Müttern.

Ihrer und der Gesundheit Ihres Kindes zuliebe sollten Sie besser heute als morgen mit dem Rauchen aufhören!

### ■ **Karies und Parodontose**

Durch die hormonelle Umstellung leiden viele Schwangere unter Entzündungen des Zahnfleisches. Bleibt die Parodontitis unbehandelt, steigt das Risiko, dass das Baby zu früh oder mit einem zu geringen Geburtsgewicht auf die Welt kommt. Etwa 20 Prozent aller Frühgeburten lassen sich auf eine Zahnbettterkrankung der Mutter zurückführen. Doch das wissen nur die wenigsten! Wie eine aktuelle Studie des Deutschen Zahnärztes tags ergab, sind 86 Prozent der werdenden Mütter nicht über den Zusammenhang zwischen Mundgesundheit und Schwangerschaft informiert.

### ■ **Reisen während der Schwangerschaft**

Wenn Ihr Arzt und/oder die Hebamme keine Einwände haben, können Sie auch während der Schwangerschaft entspannt Ihre Urlaubsreise genießen. Einige Mediziner raten dazu, während der ersten drei Schwangerschaftsmonate auf Flugreisen zu verzichten, da sich der Embryo noch nicht fest in der Gebärmutter eingenistet hat. Nach der 36. Woche und bis zu sieben Tage nach der Entbindung sollten Sie keinesfalls fliegen. Bevor Sie eine Flugreise buchen, erkundigen Sie sich nach den Bestimmungen der Fluggesellschaft, da manche Airlines Schwangere schon ab der 32. Woche nicht mehr an Bord lassen. In der Zeit dazwischen können Sie jedoch unbedenklich fliegen. Da Sie während der gesamten Schwangerschaft ein erhöhtes Thromboserisiko haben, sollten Sie im Flugzeug auf ausreichende Beinfreiheit achten, zwischendurch immer mal wieder umherlaufen und zur Sicherheit Kompressionsstrümpfe tragen.

Am besten lassen Sie es gar nicht so weit kommen. Nutzen Sie die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen, deren Kosten die Krankenkassen ein Mal im Jahr übernehmen und die auch die Entfernung des Zahnsteins beinhalten. Darüber hinaus sollten Sie



Parodontose ist häufig die Folge von unbehandelten Zahnfleischentzündungen. Deshalb ist die richtige Mundpflege das A und O.

auch selbst tätig werden. Putzen Sie zwei bis drei Mal pro Tag Ihre Zähne und reinigen Sie abends zusätzlich die Zahnzwischenräume mit Zahnseide. So schützen Sie sich vor Parodontose und Karies. Die richtige Zahnpflege ist auch nach der Geburt für Mutter und Vater oberste Pflicht, da Karies ansteckend ist und in erster Linie durch Speichel (Schnuller, Besteck) übertragen wird.

### ■ Chronische Krankheiten

Frauen, die unter Diabetes, Bluthochdruck, Asthma, Schilddrüsenerkrankungen oder anderen chronischen Erkrankungen lei-

den, haben heute dank des medizinischen Fortschritts gute Chancen, eine normale Schwangerschaft zu erleben und ein gesundes Kind zur Welt zu bringen. Dennoch gelten sie als Risikoschwangere, die eine individuelle medizinische Betreuung benötigen und erhalten. Da die meisten chronisch kranken Frauen dauerhaft auf Medikamente angewiesen sind, sollten sie ihren Kinderwunsch bereits vor der Schwangerschaft mit dem behandelnden Arzt besprechen. Manche Medikamente dürfen und müssen auch während der Schwangerschaft eingenommen werden, andere bergen Gefahren für das ungeborene Kind und müssen durch andere Präparate ersetzt werden. Die Betroffenen sollten sich vor und während der Schwangerschaft umfassend bei Ärzten und Krankenkassen informieren.

## ■ Stress vermeiden

Jetzt wächst ein neues Leben heran – wenn das kein Grund zur Freude ist! Genießen Sie die Zeit und sorgen Sie für die nötige Entspannung. Auch wenn Stress und Hektik im Alltag nicht immer zu vermeiden sind, sollten Sie sich mehr Ruhe gönnen als sonst. Delegieren Sie Aufgaben, die bisher in Ihren Zuständigkeitsbereich fielen, an andere Menschen in Ihrem Umfeld. Schließlich müssen Sie nicht nur an Ihre Gesundheit denken, sondern auch an die Ihres Kindes. Zum Wohlbefinden gehört auch Bewegung. Sanfte Ausdauersportarten an der frischen Luft halten nicht nur den Körper fit, sondern bringen auch den Kreislauf in Schwung, schützen vor Erkältungen und Infektionen und machen gute Laune.

Schlafen Sie viel, um Kraft für die Geburt zu sammeln, und bereiten Sie sich bewusst auf Ihren neuen Lebensabschnitt vor.

### **Welche Sportarten sind zu empfehlen?**

- Schwimmen, Radfahren, Walken, Spaziergänge und Aquafitness verbessern die Kondition und versorgen das Kind optimal mit Sauerstoff.
- Gymnastikübungen stärken Muskulatur und Gelenke, die jetzt besonders beansprucht sind.

### **Von welchen Sportarten ist abzuraten?**

- Ballsportarten, Kampfsport, Skifahren, Skaten oder Tennis bergen ein zu hohes Verletzungsrisiko und sind auch auf Grund der Erschütterungen nicht zu empfehlen.
- Joggen ist nur bedingt geeignet, da auch hier Wirbelsäule und Gelenke harten Schlägen ausgesetzt sind. Wer sich dabei jedoch wohl fühlt, soll es ausprobieren.
- Krafttraining mit Gewichten ist jetzt der falsche Sport, da die Bänder während der Schwangerschaft elastischer sind.

## SIE MÖCHTEN SCHWANGER WERDEN? 10 TIPPS ZUR VORBEREITUNG

1. Klären Sie vor der Empfängnis mit Ihrem Arzt, ob Sie alle körperlichen Voraussetzungen für eine gesunde Schwangerschaft erfüllen. Lassen Sie sich umfassend beraten und über Ihr persönliches Risiko aufklären.
2. Überprüfen Sie mindestens drei Monate vor der geplanten Schwangerschaft Ihren Impfschutz.
3. Besitzen Sie Antikörper gegen eine Reihe von Infektionskrankheiten? Ein Bluttest verschafft Ihnen Klarheit (IGeL-Leistung).
4. Eine gesunde Ernährung ist in jeder Lebensphase von Bedeutung. Spätestens mit dem Kinderwunsch empfiehlt es sich, verstärkt auf einen ausgewogenen Speiseplan zu achten.
5. Zu dünn oder zu dick? Über- oder Untergewicht haben Einfluss auf den Hormonhaushalt und damit die Fruchtbarkeit. Nähern Sie sich jetzt Ihrem Idealgewicht an.
6. Folsäure wird vom ersten Tag der Schwangerschaft an für die Zellbildung und Zellteilung benötigt. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt ein geeignetes Präparat zur Nahrungsergänzung empfehlen und nehmen Sie dieses bereits einige Wochen vor der Empfängnis regelmäßig ein.
7. Hören Sie mit dem Rauchen auf! Nikotin beeinträchtigt die Fruchtbarkeit von Frau und Mann. Während der Schwangerschaft gefährdet Rauchen Ihr Kind.
8. Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie klären, ob diese Präparate Auswirkungen auf Ihre Fruchtbarkeit haben. Ihr Arzt wird Ihnen außerdem sagen, ob Sie bei einer Schwangerschaft die Medikamente durch unschädliche Alternativen ersetzen müssen.
9. Trinken Sie nicht mehr als drei Tassen Kaffee pro Tag. Studien haben ergeben, dass Frauen, die mehr als fünf Tassen Kaffee pro Tag trinken, länger auf ihr Wunschkind warten müssen.
10. Steht in absehbarer Zeit eine Zahnbehandlung an, sollten Sie es jetzt machen lassen. Die Behandlung ist während der Schwangerschaft unangenehmer. Unabhängig davon sollten Sie Zahnfleisch und Zähne kontrollieren lassen.

### Programm zur Senkung der Frühgeburtenrate

Der BKK Landesverband NRW hat mit Unterstützung der Kassenärztlichen Vereinigung Consult in Nordrhein und Westfalen-Lippe ein Programm zur Senkung der Frühgeburtenrate entwickelt. Durch die verbesserte Koordination zwischen Frauenärzten und Krankenhäusern soll die Qualität in der Versorgung schwangerer Frauen steigen. Hintergrund ist die steigende Frühgeburtenrate. Etwa 30 Prozent der „Frühchen“, die vor der 32. Schwangerschaftswoche geboren werden, sind von bleibenden Störungen betroffen. Bei rechtzeitiger Intervention ist ein Großteil dieser Frühgeburten zu vermeiden. Allein durch Genitalinfektionen der Mutter werden 70 Prozent aller Frühgeburten ausgelöst. Aber auch Risikofaktoren wie Rauchen, Stress, Alkoholkonsum und ungesunde Ernährung können für eine Frühgeburt verantwortlich sein.

Wenn Sie als Schwangere an dem Programm „Hallo Baby“ teilnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an Ihre Betriebskrankenkasse und den behandelnden Frauenarzt. In einem ausführlichen Gespräch werden Sie über die Risiken einer Frühgeburt informiert. Raucherinnen ermöglicht die Betriebskrankenkasse gegen eine finanzielle Eigenbeteiligung die Teilnahme an einem Nichtraucherprogramm.

#### ■ Kontakt

BKK Landesverband NRW  
Ansprechpartnerin Katrin Schuldt  
k.schuldt@bkk-nrw.de  
[www.bkk-nrw.de/projekte/hallo\\_baby/](http://www.bkk-nrw.de/projekte/hallo_baby/)



Eine Broschüre in Zusammenarbeit mit dem

**BKK Landesverband NRW**

[www.bkk-nrw.de](http://www.bkk-nrw.de)



**Bundesverband für Gesundheitsinformation und  
Verbraucherschutz – Info Gesundheit e.V.**

**Geschäftsführer: RA Erhard Hackler**

**Heilsbachstraße 32**

**53123 Bonn**

**Telefon: 0228/9379950**

© 2006 MedCom international GmbH

René-Schickele-Straße 10, 53123 Bonn

Telefon: 0228/30821-0

Telefax: 0228/30821-33

in Zusammenarbeit mit dem Bundesver-

band für Gesundheitsinformation und

Verbraucherschutz – Info Gesundheit

e. V., Referat Presse- und Öffentlichkeits-

arbeit, Heilsbachstraße 32, 53123 Bonn

Telefon: 0228/9379950

Telefax: 0228/3679390

#### **Bildnachweis:**

Imageshop/Being pregnant: Seiten 3, 9, 10, 15

Imagesource/Science and Medicine II: Seiten 18, 20

BrandXPictures/ Medical Relationships: Seiten 1, 6, 7

Photodisc/Seniors:

Seiten 6, 10, 12

Bananastock/Family Health: Seiten 4, 16

Corbis: Seite 11

Imagesource/Cucinare: Seiten 12, 14, 17

Stockbyte/Baby Boom: Seiten 8, 23



Abdruck, auch auszugsweise, nur mit  
Genehmigung des Herausgebers.

ISBN 3 - 931281 - 30 - 2