

Schwangerschaft — Was jetzt wichtig ist

Herzlichen Glückwunsch! Eine positive Schwangerschaft ist ein besonderer Moment — und zugleich der Beginn einer Zeit, in der viele Fragen entstehen: Was ist jetzt medizinisch wichtig? Was sollte ich essen? Welche Untersuchungen stehen an? Dieser Flyer gibt Ihnen einen strukturierten Überblick über die ersten Wochen — ergänzend zu unserer ausführlichen Beratung in der Praxis.

Erste Schritte nach der Bestätigung

Die erste gynäkologische Vorstellung sollte möglichst in der 6.–8. Schwangerschaftswoche (SSW) erfolgen. Bei diesem Termin legen wir gemeinsam den Grundstein für Ihre Schwangerschaftsbetreuung.

- › Ultraschall zur Bestätigung der Schwangerschaft — Herzaktion sichtbar ab ca. 6. SSW
- › Anlage des Mutterpasses — das zentrale Dokument für alle weiteren Vorsorgetermine
- › Blutabnahme: Blutgruppe, Rhesusfaktor, Antikörpersuchtest (Wdh. 24.–28. SSW), Röteln, Hepatitis B, Lues und auf Wunsch HIV
- › Berechnung des voraussichtlichen Entbindungstermins (ET)
- › Erstes ausführliches Beratungsgespräch zu Ernährung, Supplementen und Lebensstil

Ernährung in der Schwangerschaft

Die Ernährung sollte ausgewogen und abwechslungsreich sein — reich an Gemüse, Obst, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten. Tierische Lebensmittel wie Milchprodukte, fettarmes Fleisch und fettreicher Meeresfisch (1–2×/Woche) sind in Maßen empfohlen. Süßigkeiten, zuckerreiche Getränke und tierische Fette sollten reduziert werden.

- › Kein Alkohol — kein sicherer Grenzwert bekannt
- › Koffein max. 200 mg/Tag (≈ 2 Tassen Kaffee)
- › Täglich 1,5–2 Liter Wasser; mehr bei Hitze
- › Ab 2. Trimester ca. 250 kcal/Tag mehr; ab 3. Trimester ca. 500 kcal/Tag mehr

Vitamine & Supplemente

Über die normale Ernährung kann der erhöhte Bedarf in der Schwangerschaft häufig nicht vollständig gedeckt werden. Wir empfehlen folgende gezielte Ergänzungen:

- › **Folsäure:** 800 µg/Tag — idealerweise bereits präkonzeptionell; ab 12. SSW 400 µg/Tag
- › **Jod:** 100–150 µg/Tag — bei Schilddrüsenerkrankung Rücksprache erforderlich
- › **DHA:** 200 mg/Tag Omega-3-Fettsäure — besonders bei seltenem Fischkonsum
- › **Vitamin D:** Supplementierung nach individuellem Blutspiegel
- › **Eisen:** Kontrolle über Blutbild, Supplementierung bei Bedarf

Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

Bestimmte Krankheitserreger können in der Schwangerschaft gefährlich werden — für Sie und Ihr Kind. Durch einfache Maßnahmen lässt sich das Risiko deutlich reduzieren.

Toxoplasmose

- › Kein rohes oder nicht durchgegartes Fleisch, keine Rohwurst (Salami, roher Schinken)
- › Katzenklo nur mit Handschuhen reinigen; engen Körperkontakt zu Katzen meiden
- › Obst und Gemüse gründlich waschen, schälen oder abkochen

Listerien & Salmonellen

- › Räucherfisch, Rollmops, Rohmilchkäse und Rohmilchprodukte meiden
- › Fisch und Geflügel stets durchgaren; Obst und Gemüse gründlich waschen
- › Eier nur durchgegart verzehren — keine weichen Eier, kein Rohei in Speisen

Gesetzlich vorgesehene Ultraschall-Untersuchungen

Im Rahmen der Mutterschaftsrichtlinien sind drei Ultraschall-Screenings vorgesehen. Sie dienen der Beurteilung der kindlichen Entwicklung und der frühzeitigen Erkennung von Auffälligkeiten.

Zeitpunkt	Untersuchung	Inhalt
09.–12. SSW	1. Screening	Bestimmung des Schwangerschaftsalters, Herzaktion und Festlegung des Entbindungstermins
19.–22. SSW	2. Screening	Erweiterter Ultraschall — Screening auf Organfehlbildungen und syndromale Erkrankungen
29.–32. SSW	3. Screening	Wachstumskontrolle, kindliche Lage, Fruchtwassermenge
Ab 10. SSW	NIPT (Kassenleistung)	Chromosomenstörungen (Tris. 21/18/13) per Blutentnahme — Kasse bei erhöhtem Risiko, sonst auf Wunsch
Ab 19. SSW	Rh-NIPT (Kassenleistung)	Bestimmung des kindlichen Rhesusfaktors per Blutentnahme — nur bei Rh-negativer Mutter

Sport & Alltag

Bewegung in einer normalen Schwangerschaft ist ausdrücklich empfohlen — sie verbessert das Wohlbefinden, reduziert das Risiko für Gestationsdiabetes und fördert eine gesunde Gewichtszunahme.

- › Mind. 30 min/Tag moderat aktiv — Walking, Schwimmen, Aquafitness, Schwangerschaftsyoga
- › Sportlich aktive Frauen können auch intensiver trainieren — Rücksprache empfohlen
- › Sauna: In den ersten 12 SSW meiden; danach bei moderaten Temperaturen und Kreislaufverträglichkeit möglich
- › Nikotin & Passivrauchen konsequent meiden — auch E-Zigaretten werden nicht empfohlen
- › Medikamente — auch rezeptfreie — nur nach Rücksprache
- › Impfstatus prüfen: Grippe- und Pertussis-Impfung im 3. Trimester empfohlen

Wann sofort in die Praxis oder Klinik?

Die meisten Beschwerden in der Schwangerschaft sind harmlos. Einige Symptome erfordern jedoch eine sofortige ärztliche Abklärung:

- › Starke oder krampfartige Bauchschmerzen
- › Vaginale Blutungen — jede Menge, jederzeit
- › Starkes Erbrechen, keine Flüssigkeit haltbar (Hyperemesis gravidarum)
- › Fieber > 38,5 °C
- › Schwindel, Ohnmacht oder Sehstörungen
- › Deutliche Abnahme der Kindsbewegungen (ab dem 2. Trimester)
- › Kopfschmerzen in Kombination mit Schwellungen — mögliches Zeichen einer Präeklampsie

Zusatzleistungen auf Wunsch (IGeL)

Neben den gesetzlich vorgeschriebenen Untersuchungen bieten wir Ihnen weiterführende Leistungen an, die Ihrem verständlichen Wunsch nach größtmöglicher Sicherheit nachkommen. Informieren Sie sich — wir beraten Sie individuell.

Leistung	Zeitpunkt	Hinweis
Toxoplasmose-AK	Zu Beginn; Wdh. 18. + 28. SSW	Infektionsscreening; ca. 65 € — ggf. Kassenrückfrage
B-Streptokokken	33.–37. SSW	Vaginaler Abstrich; ca. 32 € — Antibiotikum bei positivem Befund unter Geburt
Zusatz-Ultraschall	Jederzeit auf Wunsch	Über die 3 Pflicht-Screenings hinaus; medizinisch sinnvoll

Was wir in der Praxis für Sie tun

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">› Erstkonsultation mit Ultraschall, Terminbestimmung und vollständiger Labordiagnostik› Anlage und kontinuierliche Führung des Mutterpasses› Ausführliches Beratungsgespräch zu Ernährung, Supplementen und Lebensstil› Aufklärung über alle gesetzlichen Vorsorgeuntersuchungen nach Mutterschafts-Richtlinien | <ul style="list-style-type: none">› Beratung und Durchführung von IGeL-Leistungen auf Wunsch (Toxoplasmose, B-Streptokokken, Zusatzultraschall)› Beratung zu Beschäftigungsverbot und Mutterschutzgesetz› Regelmäßige Blutdruck- und Gewichtskontrolle, Urin- und pH-Messung› Überweisung an Spezialisten oder Perinatalzentrum bei Risikoschwangerschaft |
|--|--|

Gynäkologische Praxis Michael Klesen · MVZ Am Hölzlein

Dieser Flyer ersetzt kein ärztliches Gespräch. Sprechen Sie uns an — wir beraten Sie individuell.