

Informationsmappe für Schwangere

Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Franz-Christian Jonas
Dr. med. Susanne van Daal

Hebammengemeinschaft
Anja Dahl
Christine George

Bohnhorststr. 2 in 30165 Hannover
Tel. 0511 / 352 03 92 Fax 0511 / 352 03 94
Hebammen privat 210 61 97 oder 210 47 27

Egal ob das Baby der Anfang einer Kinderschar ist, das einzige bleibt oder Geschwister hat, Schwangerschaft, Unwohlsein, Vorbereitung, Sorgen, Angst, Warten und Geburt sind vorbei, sind Vergangenheit; und plötzlich und für alle Zeit ist man Mutter oder Vater.

Damit Sie sorglos und informiert durch die Schwangerschaft gelangen und das Landen als Elternteil sanft geschieht, haben wir für Sie einige Informationen zur Mutterschaftsvorsorge in einer Mappe zusammengefasst.

Ihr Praxisteam

Liebe Schwangere,

die Ihnen hier vorliegende Patienten-Information umfasst eine (fast) vollständige Auflistung aller wichtigen Untersuchungsmöglichkeiten im Rahmen der Mutterchaftsvorsorge und unserer Empfehlungen für eine möglichst sorgenfreie Schwangerschaft.

Wir, Hebammen und Ärzte, beraten Sie bei ihrer individuellen Auswahl von Untersuchungen.

Die medizinischen Kassenleistungen sind den begrenzten Finanzmitteln per Gesetz angepasst worden, damit die ausreichende und zweckmäßige Versorgung der wirklich Kranken und Bedürftigen gewährleistet wird.

Alle *kursiv* gedruckten Zeilen sind, außer bei begründetem medizinischem Verdacht, *keine Kassenleistungen*, die als Routine verstanden werden dürfen!

Bitte prüfen Sie anhand der Ihnen ausgehändigten Patienten-Information, ob eine Verbesserung der kassenärztlichen medizinischen Versorgung für Sie und Ihr Kind in Frage kommt. Teilen Sie uns bitte mit, wenn Sie die Durchführung der einen oder anderen zusätzlichen Untersuchung wünschen. Wir werden Sie im Laufe der Schwangerschaft auch auf die erweiterten Maßnahmen hinweisen.

Im Sinne einer aufrichtigen und vertrauensvollen Arzt- Hebammen-/ Patientenbeziehung hoffen wir auch, mit dieser Broschüre zu einer informativen und sachlichen Klärung beizutragen.

Die Informationen sind in der zeitlichen Reihenfolge nach Schwangerschaftswochen verfasst.

Auf der letzten Seite finden Sie alle individuellen Gesundheitsleistungen mit den für Sie entstehenden Kosten noch einmal aufgelistet.

Wir freuen uns, Sie in der Schwangerschaft begleiten zu dürfen.

Ihr Hebammen- und PraxisTeam

Medizinisch begründeter Ultraschall und Babyfernsehen?

Nach den amtlichen Mutterschaftsrichtlinien (MschRL) sind drei Ultraschalluntersuchungen (s. Mutterpass) im Verlauf einer unauffälligen 40-wöchigen Schwangerschaft ausreichend.

Diese Meinung teilen wir nicht!

Zu jedem Zeitpunkt im Verlaufe der Schwangerschaft sind mögliche Erkrankungen / Fehlbildungen durch Ultraschalluntersuchungen nachweisbar.

Sollten Sie *weitere Ultraschalluntersuchungen* wünschen, ohne dass eine medizinische Notwendigkeit besteht (auch *Babyfernsehen*), sprechen Sie uns an. Eine gesonderte Terminabsprache ist nötig!

10. Schwangerschaftswoche (SSW)

Chorionzottenbiopsie (CVS)

Mit zunehmendem Alter der Mutter steigt das Risiko für zufällig entstehen Störungen im Erbmaterial (Chromosomen). Diese können zu Erkrankungen des Kindes mit zum Teil schweren Behinderungen führen. Die häufigste und bekannteste Störung in der Anzahl der Chromosomen führt zum Down Syndrom (Mongolismus, Trisomie 21). Um solche Erkrankungen des Kindes bereits frühzeitig in der Schwangerschaft auszuschließen, gibt es verschiedene Untersuchungsmöglichkeiten. Diese sind das *Erst-Trimester-Screening*, der *Triple-Test* und die Fruchtwasseruntersuchung (AZ).

Bei der Chorionzottenbiopsie (CVS) werden Zellen vom entstehenden Mutterkuchen gewonnen. Dieses geschieht durch eine meist wenig schmerzhaft Punktion durch die mütterliche Bauchdecke. Diese Untersuchung kann bereits in der 10. SSW durchgeführt werden. Das Ergebnis liegt spätestens nach etwa 7 Tagen vor und damit viel früher als bei der Fruchtwasseruntersuchung (s. dort). Beide Untersuchungen haben in geübter Hand ein etwa gleich hohes, durch den Eingriff bedingtes Risiko für eine Fehlgeburt (ca. 1:300).

CVS und AZ werden lt. MschRL ab dem 35. Lebensjahr der Schwangeren empfohlen oder bei entsprechendem Verdacht auf eine genetische Störung des Feten empfohlen und von der Krankenkasse bezahlt.

Erst-Trimester-Screening (ETS)

Viele Frauen scheuen eine Punktion des Fruchtwassers oder der Plazenta wegen der Gefahr einer Fehlgeburt oder Verletzung des Kindes. Um ohne Gefahr für das Kind das individuelle Risiko einer Trisomie 21 abschätzen zu können, wurde vor Jahren bereits der Triple-Test entwickelt (s. dort).

Eine neuere und sicherere Methode stellt das ETS dar. Für das ETS wird in der 12. bis 14. SSW mittels Ultraschall die Nackenfalte (Nackentransparenz) des Kindes gemessen. Zusätzlich werden im Blut der Mutter zwei Werte bestimmt, das freie β -hCG und PAPP-A. Die Kombination aus diesen Werten und Ihrem Alter erlaubt es, das für sie individuelle Risiko einer Trisomie 21 zu berechnen. Zu über 90% kann so eine Trisomie ihres Kindes gefahrlos ausgeschlossen werden. Sollte der Test auffällig sein, müsste die weitere Abklärung durch eine AZ oder CVS erfolgen.

Ohrakupunktur bei Beschwerden in der Schwangerschaft

Die Ohrakupunktur ist eine spezielle Anwendungsart der Körperakupunktur.

Sie kann sehr hilfreich sein bei allen schwangerschaftsbedingten Beschwerden z.B. bei Übelkeit, Ischiasbeschwerden, Ödemen u.s.w.. Sie ist nicht auf einen Schwangerschaftszeitraum beschränkt. Sie benötigen einen extra Termin bei den Hebammen. Die Dauer pro Sitzung beträgt ca. 25 min..

12. SSW

Ringelröteln (RR)

Die Ringelröteln ist eine Infektionskrankheit durch das Parvovirus B19, die in den letzten Jahren immer mehr zunimmt. Es ist eine Tröpfcheninfektion, aber auch über infiziertes Blut ist eine Ansteckung möglich.

Wir raten Ihnen zu einer Blutuntersuchung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. Ihr Kind kann intrauterin angesteckt werden, deshalb ist eine möglichst frühe Erkennung sinnvoll. Besonders häufig treten RR-Infektionen im frühen Schulkindalter auf. Erzieherinnen, Lehrerinnen und Mütter von Kindern in diesem Alter sind besonders gefährdet. Sprechen Sie uns an.

Toxoplasmose

Diese, für die Mutter völlig ungefährliche Infektionskrankheit, ist für das Baby im Mutterleib eine durchaus ernstzunehmende Krankheit, deren Aufdeckung erfolgreich in der Schwangerschaft behandelt und geheilt werden kann. Da die Symptome einer Erstinfektion sehr spärlich sind, gehen viele Schwangere gar nicht zum Arzt, und somit wird die Entdeckung einer Infektion verhindert. Ansteckungsgefahr besteht u.a. über Katzenkot, unsaubere Nahrung, rohes Fleisch (Mett, Roastbeef) und Gartenarbeit.

Um eine mögliche Gefährdung für Ihr Baby auszuschließen, sollten Sie in der 12. SSW und, wenn kein mütterlicher Immunschutz besteht, jeweils 12 Wochen später, eine Blutuntersuchung durchführen lassen.

Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an. Spezielles Informationsmaterial können Sie erhalten. Weitere Untersuchungen auf Immunität (Infektionsschutz) verschiedener Infektionskrankheiten (Ringelröteln, Zytomegalie, Windpocken) können auf Wunsch untersucht werden.

14. SSW

Fruchtwasserpunktion I Amnionzentese (AZ)

Die AZ ist die Gewinnung von Fruchtwasser zur Anzüchtung von kindlichen Zellmaterial, ebenfalls zur genetischen Untersuchung wie bei der CVS. Das Testergebnis liegt aber erst nach ca. 20 Tagen vor. Diese Untersuchung wird ähnlich wie die Chorionzottenbiopsie mit einem Stich durch die Bauchdecke durchgeführt.

Beide Untersuchungen werden nach MschRL für Schwangere ab dem 35. Lebensjahr empfohlen und von der Krankenkasse bezahlt. Sie gehen mit einem leicht erhöhten Fehlgeburtsrisiko (1:300) einher. Durch diese Untersuchungen werden einige genetische Fehlbildungen (Trisomie 21) und Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) erkannt.

15. SSW

Triple-Test

Diese Untersuchung wird mittels Blutentnahme bei der Mutter und Bestimmung von 3 Blutwerten (HCG, AFP, Östriol) durchgeführt. Sie ermittelt die individuelle Wahrscheinlichkeit der zwei häufigsten kindlichen Fehlbildungen, der Spina bifida (Spaltbildung des Wirbelkanals, „offener Rücken“) und des Down Syndroms ("Mongolismus" / Trisomie 21). Mit dem Triple-Test können mehr als 2/3 aller vom Down Syndrom betroffenen Kinder erkannt werden. Leider gibt es bei diesem Test auch sehr viele falsch auffällige Werte bei gesunden Kindern, was zu einer unnötigen Beunruhigung führt. Diese Rate falscher Ergebnisse ist bei dem Erstrimester-Screening deutlich geringer. Bitte beachten Sie auch hier unser Zusatzinformationsblatt. Eine isolierte Bestimmung von AFP zum Ausschluss einer Spaltbildung des Wirbelkanals, eines "offenen Rückens", ist ebenfalls möglich.

Wichtig:

Sollte diese Untersuchung einen auffälligen Befund ergeben, muss durch weitere Maßnahmen (Fruchtwasserpunktion, gezielte Ultraschalluntersuchungen) der Verdacht weiter abgeklärt werden.

20. SSW

Jodeinnahme

*Wir empfehlen die regelmäßige Einnahme von mind. **200 ug Jodid pro Tag** oder 1500 ug pro Woche. Dieses braucht ihr Kind und auch besonders Sie, damit es nicht zu einer Kropfbildung (Struma) kommt. Zusätzlich sollten Sie jodiertes Speisesalz verwenden. Jodpräparate sind ebenfalls rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.*

Haben Sie eine Störung der Schilddrüse (Überfunktion oder Unterfunktion), sollten Sie regelmäßig ihre Schilddrüsenwerte bei einem Spezialisten überprüfen lassen. Bei einer Überfunktion nehmen Sie bitte kein Jod ein!

Scheiden-pH-Messung

*Wir empfehlen die Eigenuntersuchung des Scheidensekretes mittels pH-Meßstäbchen (2x pro Woche). Ein Ansteigen des pH- Wertes zeigt oft die Besiedlung mit krankhaften Bakterien an, welche zu einem vorzeitigen Blasensprung und zu einer Frühgeburt führen können. In der Apotheke können Sie **Spezialindikator-Meßstäbchen pH 4 - 7** (z. B. der Firma Merck) erwerben.*

Sollten Sie bei dieser Untersuchung einen pH-Wert über 4,7 messen, setzen Sie sich sofort mit uns in Verbindung, um eine evt. notwendige Behandlung durchzuführen. Diese sind wieder Kassenleistungen.

Bewegung, besonders im Wasser

Gerade in der 2. Hälfte der Schwangerschaft ist Bewegung neben gesunder Ernährung ein wichtiger Baustein für ihre Gesundheit und die ihres Babys. Wir empfehlen ihnen Schwangerenschwimmen oder gezielte Gymnastik im Wasser. Bewegung im Wasser entlastet das Venöse Gefäßsystem und vermindert Ödembildung in den Beinen. Sprechen sie uns Hebammen an.

22. SSW

Fehlbildungs-Ultraschall

Von den Krankenkassen sind 3 Ultraschall-Untersuchungen zum Ausschluss von kindlichen Erkrankungen und Fehlbildungen vorgesehen (9.-12. SSW, 19.-22. SSW und 29.-32. SSW). Nur bei auffälligen Befunden kann nach den MschRL eine weitere ausführliche Ultraschalluntersuchung (Fehlbildungsultraschall) zu Lasten der Krankenkassen durchgeführt werden. Hierbei können die häufigsten Fehlbildungen (z.B. Herzfehler, Nierenfehlbildungen) erkannt werden.

*Sollten Sie eine solche **ausführliche Ultraschall-Untersuchung** auch ohne konkreten Krankheitsverdacht wünschen, sprechen Sie uns Ärzte an.*

Ca. 22. bis 32. SSW

3D/4D-Ultraschall

Mit unserem modernen 3D-Ultraschallgerät können spektakuläre Aufnahmen von ihrem Baby erzielt werden können.

Mit Hilfe der dreidimensionalen Darstellung (3D) in Echtzeit (4D) lässt sich in der Schwangerschaft die kindliche Anatomie noch besser darstellen. Bereits ab dem 5. Monat kann mit Hilfe der 3D-Abdominalsonde (durch die Bauchdecke) das Kind in seiner Integrität sehr schön dargestellt werden (Kopf - Körper - Arme und Hände - Beine und Füße), später in der Schwangerschaft können weitere Details mit 3D plastisch aufgezeichnet werden (Gesicht - Genitale - Finger und Zehen - usw.). Die Qualität der Aufnahmen hängt massgeblich von der kindlichen Lage und vom Fruchtwassergehalt ab: um schöne Bilder zu erzielen, ist es absolut notwendig, dass vor der zu untersuchenden Körperregion ausreichend Fruchtwasser liegt, da ansonsten das Ultraschallgerät nicht in der Lage ist, die Körperkonturen vollständig aufzuzeichnen. Die günstigste Zeit ist etwa die 24. bis 30. Schwangerschaftswoche. Wir bieten unseren eigenen und fremden Schwangeren den 3D/4D Ultraschall als individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) an. Die Bilder können auf Wunsch einzeln oder als Bildfolge auf eine CD gebrannt werden.

Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass wir beim 3D-Ultraschall unser Augenmerk vorwiegend auf photogene Bilder richten und nicht auf eine Missbildungsdiagnostik. Selbstverständlich eignet sich unser hoch auflösendes Ultraschallgerät auch für die Screening-Untersuchung zum Ausschluss einer kindlichen Missbildung.

24. SSW

Oraler Glukosetoleranztest (OGT)

Zuckerbelastungstest zum Ausschluss einer schwangerschaftsbedingten Zuckerkrankheit (Gestations-Diabetes). Diese Untersuchung gehört in den USA seit Jahren zur Routine!

90 % aller Zuckererkrankungen in der Schwangerschaft werden durch die übliche Urinuntersuchung nicht erkannt! Das heißt, dass die Ausscheidung von Zucker im Urin der Schwangeren erst einen sehr späten Hinweis auf eine ernsthafte Zuckererkrankung gibt. Ein unerkannter Diabetes in der Schwangerschaft erhöht das Risiko eines kindlichen Diabetes, der meist erst ab einem Alter von 8 Jahren entdeckt wird. Die Folgen einer Unterzuckerung für das kindliche Gehirn können die gleichen wie bei einem Sauerstoffmangel sein.

Der einzige Weg diese Störung rechtzeitig zu erkennen ist, den Blutzucker der Mutter zu belasten und ihn zu messen. Für diesen Test müssen Sie eine Stunde Aufenthalt in unserer Praxis einplanen. Vor und 1 Stunde nach Aufnahme von 50g Zuckerlösung in flüssiger Form wird eine Blutzuckerbestimmung durchgeführt.

Ist dieser Test positiv leiten wir Sie an kompetente Stellen weiter, wo Sie lernen Ihre Blutzuckerwerte selber einzustellen. Diese Untersuchung führen unsere Hebammen durch.

Nachsorge Hebamme

Haben Sie schon eine Hebamme für ihre Wochenbettbetreuung zuhause?

Die Hebamme ist Ihre kompetente Ansprechpartnerin in Fragen rund um die Pflege und Ernährung des Kindes (u.a. Nabelpflege).

Bei Wundheilungsstörungen, Rückbildung, etc. innerhalb der ersten 10 Tage nach der Geburt sind die Besuche täglich. Danach sind Besuche bis zu 16mal in den ersten 8 Lebenswochen ihres Kindes möglich, bei Bedarf auch darüber hinaus. Dies ist eine Leistung aller gesetzlichen Krankenkassen.

25. SSW

Geburtsvorbereitungskurs

Sie können mit oder ohne Partner einen Geburtsvorbereitungskurs besuchen. Rechtzeitige Anmeldung (ca. 20. SSW) sollte bedacht werden. Für die Schwangere erstattet die gesetzliche Gesundheitskasse die Kursgebühr. Privatversicherte fragen bitte individuell bei ihren Versicherungen nach.

Säuglingspflegekurs

Sie können mit oder ohne Partner einen Säuglingspflegekurs besuchen.

Was brauche ich Alles für mein Baby? Der richtige Umgang mit meinem Säugling. Die Hausapotheke, das Baden, das Wickeln, das Tragen, Allergieprophylaxe und die Kinderzimmereinrichtung sind Themen über die wir an einem Abend sprechen werden.

Dopplersonografie ...

... ist eine zusätzliche weiterführende Ultraschalluntersuchungen zum Ausschluss einer möglichen kindlichen Unterversorgung. Die Dopplersonografie misst den Blutfluss in den kindlichen Hauptgefäßen und der Nabelschnur sowie in der mütterlichen Ateria uterina. Ein Missverhältnis der Blutflüsse in diesen Gefäßen kann ein Hinweis auf eine verminderte Funktion der Plazenta und damit eine Mangelversorgung beim Kind sein. Bitte sprechen Sie uns Ärzte an.

37. SSW

Scheidenabstrich auf pathogene Keime

Wir empfehlen, wenn Sie die Silbernitratprophylaxe oder antibiotische Augensalben für Ihr Baby nicht wünschen, die Entnahme eines mikrobiologischen Abstrichs zum Ausschluss einer vaginalen Infektion. Anhand dieser Befunderhebung haben Sie die Möglichkeit, nochmals über die Silbernitratprophylaxe nachzudenken.

Nach der Geburt ...

... können Sie die Betreuung durch eine Hebamme zu Hause in Anspruch nehmen. Ebenfalls können Rückbildungskurse (ab 6 Wochen nach der Geburt), *Stillkurse*, *Babyschwimmkurse*, *Babymassagekurse* belegt werden. Nähere Infos durch uns Hebammen.

6 - 8 Wochen nach der Geburt ...

... sollten sie die gynäkologische Abschlussuntersuchung bei ihrem Arzt durchführen lassen. Hier können Restfragen zur Verhütung und eventuelle Probleme besprochen werden. Bitte machen Sie sich schon im Vorfeld Gedanken über Ihre Wahl der Verhütung. Wir empfehlen Ihnen einen mechanischen (*Kupferspirale*) oder einen mechanisch-hormonellen intrauterinen Schutz (*Mirena-Hormonspirale*). Ebenso ist die Verhütung reinen Gelbkörperhormonen (Gestagenen) möglich, als Tablette (Minipille) oder als Spritze („Drei-Monats-Spritze“)

3 Monate nach der Geburt ...

... sollte die nächste Krebsvorsorgeuntersuchung durchgeführt werden.

Zahntipp :

Wir empfehlen Ihnen regelmäßige Zahnarztbesuche in der Schwangerschaft, um unnötige Zahnschäden zu vermeiden, denn es muss heute nicht mehr heißen „mit jedem Kind geht ein Zahn“

Die ersten Zähne Ihres Kindes

Info in Zusammenarbeit mit dem Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten.

Bei der Geburt ist die Mundhöhle Ihres Babys frei von Kariesbakterien. Karies ist eine Infektionskrankheit, die von Mutter / Vater auf das Baby übertragen wird. Wenn Sie den Schnuller oder beim Probieren den Löffel Ihres Babys in den Mund nehmen, können mit Ihrem Speichel Kariesbakterien übertragen werden. Das Infektionsrisiko ist umso geringer, je gesünder Ihre eigenen Zähne sind.