



Privatpraxis
Sabrina Bergstein

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe



Patienteninformation
Schwangerschaft



Liebe Frau _____ ,

wir möchten Sie ganz herzlich zu Ihrer Schwangerschaft beglückwünschen und freuen uns, dass Sie uns das Vertrauen entgegen bringen, Sie und Ihr ungeborenes Baby in dieser außergewöhnlichen Phase Ihres Lebens begleiten zu dürfen.

Die Schwangerschaft ist eine sehr schöne aber auch anspruchsvolle Zeit. Wir werden uns bemühen, alles für Sie und Ihr Kind zu tun, damit Sie einerseits eine angenehme Schwangerschaft erleben können und andererseits alles medizinisch Mögliche für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes durchgeführt wird.

Herzlichst,
Ihre Sabrina Bergstein

Die Untersuchungen in der Schwangerschaft werden von uns nach den gesetzlich festgelegten Mutterschaftsrichtlinien durchgeführt. Die regelmäßigen Untersuchungen sollen den Schwangerschaftsverlauf kontrollieren und dienen der Früherkennung und der konsequenten Behandlung von eventuellen Komplikationen. Bei kompliziertem Verlauf oder Risikoschwangerschaften erfolgen die Untersuchungen ggf. entsprechend häufiger. Bitte sprechen Sie uns bei Fragen jederzeit gern an.

Im Folgenden möchten wir Ihnen mögliche Untersuchungen zur vorgeburtlichen (pränatalen) Diagnostik vorstellen, deren Durchführung wir bei entsprechenden medizinischen Indikationen oder auf Ihren persönlichen Wunsch gern veranlassen. Die Untersuchungen sind bei unauffälliger Schwangerschaft kein Bestandteil der regulären Vorsorge.

Ersttrimester-Diagnostik

Das Ersttrimester-Screening kann zwischen der 11+1 bis 13+6 SSW durchgeführt werden und ist eine Kombination aus einer Nackentransparenzmessung mit sogenannten Zusatzmarkern sowie einer Untersuchung des mütterlichen Blutes, einer frühen Organuntersuchung und einer Früherkennung von Präeklampsie.

Differenzierter Organultraschall

Auch diese Ultraschalluntersuchung ist wesentlich umfangreicher, als für diesen Zeitraum von den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehen. Sie wird zwischen der 20. und 21. SSW durchgeführt und dient vor allem dazu, bei Auffälligkeiten eine genauere Diagnose zu stellen und eine Risikoschwangerschaft entsprechend zu begleiten. Diese Untersuchung gibt Informationen über alle darstellbaren Organe des Kindes, sowie über die kindlichen

Herzfunktionen und das Durchblutungsverhalten in den Gebärmuttergefäßen. Eine Ultraschalldiagnostik kann jedoch nicht alle Krankheiten, körperliche oder chromosomale Fehler des ungeborenen Kindes ausschließen.

Sollte der Wunsch oder die Notwendigkeit einer Abklärung von eventuell vorliegenden Chromosomenstörungen bestehen werden wir für Sie gern alle weiteren Schritte veranlassen.

Natürlich beraten wir Sie auch über die Vor- und Nachteile einer invasiven Diagnostik (Fruchtwasseruntersuchung, Chorionzottenbiopsie) sowie über den nicht-invasiven Pränataltest (NIPT, „Bluttest auf Chromosomenstörung“).





Akupunktur

Die Akupunktur, als Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM), weist sehr gute Erfolge bei Schwangerschaftsbeschwerden auf, wie z.B. bei Übelkeit und Erbrechen, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen und kann - besonders wenn eine medikamentöse Therapie nicht gewünscht ist - eine sehr gute Alternative darstellen.

Die geburtsvorbereitende Akupunktur dient der Geburtserleichterung in der Eröffnungsphase der Geburt und verkürzt die Geburtsdauer nachweislich. Man beginnt sie in der 36. SSW und führt sie 1-2mal wöchentlich durch.

Aber auch in anderen Bereichen, wie bei psychischer Angespanntheit oder Überlastung, bei Gelenkbeschwerden im letzten Drittel der Schwangerschaft oder Schlafstörungen, kann die Akupunktur von großer Hilfe sein.

Überdies möchten wir Ihnen noch weitere Informationen zur Hand geben, die in den folgenden Wochen und Monaten sehr wichtig sind und Ihnen zusätzlich noch einige Tipps gegen die kleinen möglichen Unannehmlichkeiten in der Schwangerschaft geben:

Ernährung

Bitte achten Sie in der kommenden Zeit auf eine ausgewogene Ernährung. Auf rohen Fisch, rohes Fleisch, Rohwurstwaren oder Fleischpasteten sollten Sie verzichten – das gilt auch für Salami und rohen Schinken! Auch sollten Sie keinen Rohmilchkäse verzehren oder nicht pasteurisierte Milch zu sich nehmen. Gemüse und Obst sollten vor dem Verzehr gründlich gewaschen werden.

Sport

Es gibt Sportarten, die in der Schwangerschaft geeigneter sind (Wandern, Spazierengehen, Yoga, Radfahren, Nordic Walking, Schwimmen) und welche, die eher ungeeignet sind (Laufen, Skifahren, Abenteuersportarten, Mannschaftssportarten, Wasserski, Surfen etc.).

Prinzipiell sollte Ihre Herzfrequenz 140/min. nicht übersteigen. Dies entspricht ungefähr einer Belastung, während der man sich noch gut unterhalten kann.

Natürlich hängt das auch von Ihrem eigenen Trainingszustand ab.

Schwangerschaftsyoga bieten wir bei uns in Einzelunterricht an. Dazu kommt eine erfahrene Yogalehrerin direkt zu Ihnen nach Hause, um Ihnen in Ihrer gewohnten Umgebung die Bewegungsabläufe und die entsprechende Atmung näher zu bringen. Sprechen Sie uns bei Interesse gern an oder informieren Sie sich auf unserer Homepage.



Lifestyle

Alkohol und Nikotin sind in der Schwangerschaft auch in geringen Mengen zu meiden.

Sollten Sie ein Gemüse- und/oder Blumenbeet haben, tragen Sie bei der Gartenarbeit bitte Handschuhe.

Katzentoiletten sollten aktuell nicht von Ihnen gereinigt werden. Genauso wenig sollte eine Kühlschranksreinigung nicht von Ihnen vorgenommen werden.

Gute Hygienemaßnahmen, wie gründliches Händewaschen mit Seife und zusätzliche Händedesinfektion nach dem Wickeln von Geschwisterkindern, sind in der Schwangerschaft überaus wichtig.

Medikamente und Nahrungsergänzung

Bitte nehmen Sie Medikamente nur nach Absprache mit einem Arzt ein.

Besonders in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft ist die ausreichende Versorgung mit Folsäure (0,4mg pro Tag) sehr wichtig zur Vorbeugung von Fehlgeburten und kindlichen Fehlbildungen.

Sowohl zur mütterlichen Kropfprophylaxe sowie zur Förderung der körperlichen und geistigen Entwicklung des Kindes ist eine ausreichende Zufuhr von Jod in der Schwangerschaft und Stillzeit wichtig.

Wollen Sie beides abdecken, gibt es Kombipräparate, die geeignet sind. Bitte sprechen Sie uns gern an.



Körperpflege

Um Schwangerschaftsstreifen vorzubeugen ist regelmäßiges Eincremen und vorsichtiges Massieren durchaus sinnvoll, z.B. mit Johanniskrautöl, Arnikatinktur, biOil etc.

Hilfe bei Schwangerschaftsübelkeit/Erbrechen

Beginnen Sie den Tag langsam und trinken Sie nach Möglichkeit noch im Bett ein paar Schlucke Tee und essen Sie ein Stück trockenes Brot oder Zwieback.

Essen Sie möglichst oft am Tag kleinere Mengen und meiden Sie scharfe Lebensmittel und jene mit scharfen Gerüchen.

Mit Vitamin B6 kann man gute Erfolge erzielen.

Folgende Lebensmittel sind reich an Vitamin B6: Vollkorngetreide, Seefisch, Fleisch, Bananen, Kohl, Lauch, Paprika.

Zudem gibt es auch Präparate, die B1, B6 und B12 enthalten und bei Schwangerschaftsübelkeit wirksam sind.

Manchmal kann es helfen, an einer aufgeschnittenen Grapefruit oder Zitrone zu riechen.

Ingwer- in Tablettenform oder als Tee- gilt nach wie vor als sehr wirksam, ebenso wie Koriandertee, Fenchel-, Anis- oder Kamillentee.

Zudem können Sie Sea-Bands tragen, die eine Akupressurwirkung haben.

Aber auch Akupunktur ist eine effektive Methode Schwangerschaftsübelkeit zu bekämpfen. Termine können Sie gern jeder Zeit bei uns vereinbaren.



Hilfe bei Völlegefühl und Sodbrennen

Beugen Sie mit magnesiumhaltiger Kost vor (z.B. Milch, Spinat, Schwarzwurzel, Grünkohl, grüne Erbsen), ernähren Sie sich ballaststoffreich (Obst, Gemüse, Weizenkleie, Leinsamen) und trinken Sie ausreichende Mengen Flüssigkeit.

Legen Sie sich nach dem Essen nicht sofort hin, denn in Rückenlage ist der Rückfluss des Magensaftes in die Speiseröhre noch stärker.



Bei weiteren Fragen rund um Ihre Schwangerschaft sprechen Sie uns gern jederzeit an!

Wir wünschen Ihnen alles Gute!



Privatpraxis
Sabrina Bergstein

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe

Kaiserswerther Straße 140
40474 Düsseldorf

Telefon 0211.45 14 64

Fax 0211.47 09 382

E-Mail info@privatpraxis-bergstein.de

www.privatpraxis-bergstein.de