

33

*Seiten Tipps
und Infos + alle
Angebote der
Praxisklinik*

EINE RUNDE SACHE

**Das kleine Magazin
für werdende Eltern**

Herzlichen Glückwunsch, Sie sind schwanger!

Wir freuen uns darauf, für Sie da zu sein



Dr. Susanne Meyer-Ströh

Bevor Sie sich vor Ihren Computer setzen und die Googlesuche starten, möchten wir Sie mit diesem Magazin unterstützen. Sie werden jetzt viele Fragen haben und sich Tipps und Orientierung in dieser besonderen Situation wünschen. Als Schwangere sind Sie etwas Besonderes! Deshalb möchten wir alles dafür tun, dass Sie sich in den nächsten neun Monaten rundherum wohl und gut versorgt fühlen. Wir stehen Ihnen an allen Wochentagen von **8-18 Uhr unter 040-411668/0 oder per Mail info@praxisklinik-winterhude.de** zur Verfügung. Bitte vereinbaren Sie möglichst frühzeitig Ihre nächsten Termine. In dringenden Fällen können Sie aber auch ohne Termin vorbeikommen.

In den nächsten Wochen und Monaten werden Sie sich definitiv anders fühlen, aber das sollte Ihnen keine Angst machen. Im Prinzip können Sie alles das weiter machen, was Sie bislang getan haben – solange es Ihnen gut bekommt. Hören Sie einfach auf Ihren Körper! Treiben Sie Sport, verreisen Sie, gehen Sie in die Sauna oder ins Schwimmbad. Und: Genießen Sie Ihre Partnerschaft.

Unser Ärzte- und Hebammen-Team freut sich darauf, Ihnen während Ihrer Schwangerschaft medizinisch zur Seite zu stehen, aber Sie auch in allen anderen Fragen bestmöglich zu betreuen.

**Herzlichst, Ihre
Praxisklinik Winterhude**



Inhalt

02 GRUSSWORT

04 UND JETZT ?

Erstuntersuchung und Mutterpass

06 EINE MENGE TESTS

Die erste Blutuntersuchung

08 ICH FÜHL MICH SO...ANDERS

Veränderungen in der Schwangerschaft

10 ORGANIZER

Alle Termine und Untersuchungen im Überblick

16 AUSGERECHNET JETZT!

Krankheiten & Infektionen

18 SO BLEIBEN SIE GESUND

Sport, Reisen, Freizeit + **alle PKW-Kurse**

20 AB JETZT ZU DRITT

Sexualität während der Schwangerschaft

21 DAS BABY IM BAUCH

Was kann es in welchem Monat?

22 WAS SIE ESSEN DÜRFEN

Ernährung in der Schwangerschaft

23 UNSERE HEBAMMEN

Rundum versorgt

24 S.A.F.E.®

Familien-Coaching in der PKW

25 DIE FAMILIENLOTSIN

Ihre Ansprechpartnerin bei Problemen

26 DIE GEBURT

Die wichtigsten Fragen und Antworten

28 ENDLICH DA!

Wochenbett, Verhütung + **alle PKW-Kurse**

30 MYOME, HPV, KONISATION

Ambulante Operationen in der PKW

32 GOOD TO KNOW

Service & Tipps

33 BABY-GALERIE, IMPRESSUM

Und jetzt?

Erstuntersuchung und Mutterpass

Der Test ist positiv, der Ultraschall bestätigt es, Sie dürfen sich freuen: Sie sind offiziell **SCHWANGER!**

Mit dem Mutterpass bekommen Sie jetzt das wichtigste Dokument für die Schwangerschaft in die Hand

Der erste Untersuchungstermin

Anhand des ersten Tages der letzten Periode wird zunächst das Schwangerschaftsalter und der Tag der Entbindung berechnet. Diese Berechnung ist immer nur eine Annäherung an den wahren Geburtstermin, da es durch einen unregelmäßigen Zyklus oder eine Verschiebung des Eisprungs zu Abweichungen kommen kann. Nur vier von hundert Kindern kommen am berechneten Entbindungstermin zur Welt!

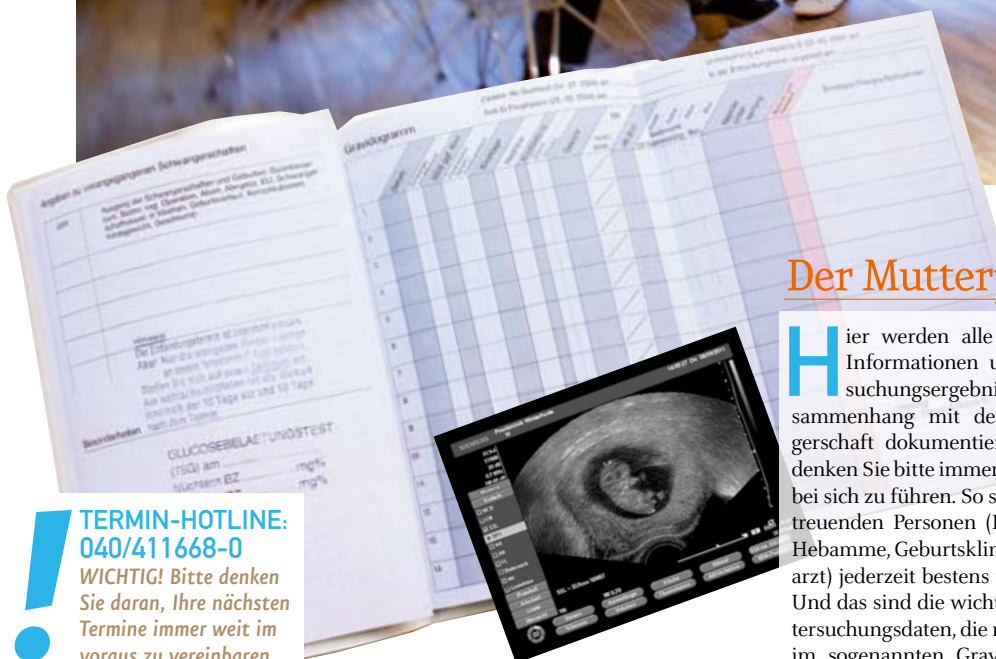
Anhand einer vaginalen Ultraschalluntersuchung können wir die Schwangerschaft ab der 5. SSW (Schwangerschaftswoche) bildlich darstellen. Hierbei stellt sich als erstes die sogenannte Fruchthöhle („Gestationssack“) mit dem Dottersack in der Gebärmutter dar. Bald kann man auch erste embryonale Strukturen und ca. in der siebten Schwangerschaftswoche auch eine

Herzaktion sehen. In der Frühschwangerschaft messen wir das Kind von einem Ende zum anderen aus. Dies nennt man die „Scheitelsteißlänge (SSL)“ oder englisch „crown rump length (CRL)“. Diese Messungen ermöglichen es, das Schwangerschaftsalter zu berechnen und zu sehen, ob Ihr Kind zeitgerecht entwickelt ist.

Das Schwangerschaftsalter wird in abgeschlossenen Wochen und den Tagen der darauffolgenden Woche berechnet. Dementsprechend bedeutet 7+4 den vierten Tag der achten Schwangerschaftswoche. Sollte es eine deutliche Diskrepanz zwischen dem theoretischen und dem nach der Ultraschalluntersuchung berechneten Schwangerschaftsalter geben, wird man unter Umständen den berechneten Entbindungstermin anliegend an die Ultraschallmessung korrigieren.



Dr. Alexander Braun



TERMIN-HOTLINE:
040/411668-0

WICHTIG! Bitte denken Sie daran, Ihre nächsten Termine immer weit im voraus zu vereinbaren.

Der Mutterpass

Hier werden alle wichtigen Informationen und Untersuchungsergebnisse im Zusammenhang mit der Schwangerschaft dokumentiert, deshalb denken Sie bitte immer daran, ihn bei sich zu führen. So sind alle betreuenden Personen (Frauenarzt, Hebamme, Geburtsklinik, Kinderarzt) jederzeit bestens informiert. Und das sind die wichtigsten Untersuchungsdaten, die regelmäßig im sogenannten Gravidogramm

durch Arzt und Hebamme eingetragen werden: Der sogenannte **Fundus-Symphysen-Abstand** wird im Rahmen der Hebammenvorsorge gemessen und gibt indirekt Auskunft über das kindliche Wachstum. Im Rahmen der ärztlichen Untersuchungen ermöglicht die Ultraschallmessung eine noch genauere Aussage bezüglich der kindlichen Größe. Das **Gewicht** der Schwangeren hat heute nur noch untergeordnete Bedeutung, wird aber regelmäßig kontrolliert, um grobe Ausreißer zu erkennen. Ihr **Blutdruck (RR)** wird gemessen, da ein dauerhaft auftretender Bluthochdruck Mutter und Kind gefährden kann. Ihr **Hämoglobinswert (Hb)** wird zum Ausschluss eines Eisenmangels überwacht. Noch aussagekräftiger ist die bei uns routinemäßig durchgeführte Beurteilung der Eisenspeicher mittels des sogenannten **Ferritinswertes**. Bei Ihrem **Urinbefund** wird die Eiweißausscheidung beurteilt. Im Zusammenhang mit einem erhöhten Blutdruck können hohe Eiweißwerte problematisch sein, geringe Eiweißausscheidungen kommen häufiger vor und sind ungefährlich. Sollte im Urin wiederholt Zucker nachgewiesen werden, kann dies ein Zeichen für eine Zuckerstoffwechselstörung sein. Ein sporadischer Nachweis von Zucker im Urin ist allerdings ohne Bedeutung. Wenn bei Ihnen Nitrit im Urin auftaucht, kann dies auf eine Blasenentzündung hinweisen. Diese verläuft gerade bei Schwangeren aber oft symptomlos und sollte großzügig behandelt werden.

Eine Menge Tests – aber das muss jetzt sein!

Die Blutabnahme bei der Erstuntersuchung

BLUTGRUPPE UND RHESUSFAKTOR

Gleich zu Beginn Ihrer Schwangerschaft bestimmen wir Ihre Blutgruppe und den **Rhesusfaktor**. Vor allem der Rhesusfaktor ist in der Schwangerschaft von großer Bedeutung. Etwa 83 Prozent der Menschen in Europa sind „Rhesus positiv“. Dies bedeutet, dass sich bestimmte Eiweißstoffe, auch Antigene genannt, auf den roten Blutkörperchen befinden. Sollte die Mutter den Rhesusfaktor nicht haben („Rhesus-negativ“) und das Kind ihn aber besitzen („Rhesus-positiv“), weil es ihn vom Vater geerbt hat, könnte die Mutter theoretisch Antikörper gegen diesen Faktor bilden. Diese Antikörper sind zwar für die erste Schwangerschaft ohne Bedeutung, können aber in einer Folgeschwangerschaft unter Umständen zu Komplikationen führen. Um diese Antikörper abzufangen, erhält jede rhesus-negative Schwangere in der etwa 28. SSW und bei vaginalen Blutungen in der Frühschwangerschaft eine Spritze, die sogenannte „**Rhesus-prophylaxe**“.

ANTIKÖRPERSUCHTEST

Hierbei wird ausgeschlossen, dass in Ihrem Blut **Antikörper** gegen Oberflächeneigenschaften der roten Blutkörperchen Ihres Kindes vorliegen. Sollte dieser Test positiv

ausfallen, so sind weitere Blutuntersuchungen und eine engmaschige Kontrolle mittels Ultraschall erforderlich.

RÖTELN TEST

Hiermit lässt sich eine von der Schwangeren bereits durchgemachte **Rötelnimpfung** oder **-infektion** nachweisen. Die meisten Schwangeren haben einen Immunschutz und können Röteln nicht mehr bekommen.

HIV

Routinemäßig wird im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge der **HIV-Status** überprüft. Sollte eine Schwangere HIV-positiv sein, so kann durch Medikamente und eine geplante Kaiserschnittentbindung die Übertragung auf das Kind fast sicher verhindert werden.

LUES-SUCH-REAKTION (LSR)

Diese routinemäßig durchgeführte Blutentnahme schließt das Vorliegen der heutzutage sehr seltenen **Syphilis** aus, welche jedoch zu schweren Komplikationen in der Schwangerschaft führen könnte. Eine Behandlung ist problemlos mittels Antibiotikum möglich und deshalb empfehlenswert.

CHLAMYDIENINFEKTION

Mittels **Urintest** oder **Abstrich vom Muttermund** wird eine

Chlamydieninfektion ausgeschlossen. Chlamydien sind Bakterien, die gehäuft mit Fehlgeburten, Frühgeburten oder vorzeitigem Fruchtwasserabgang einhergehen können. Eine eventuelle Infektion kann problemlos mit Antibiotika behandelt werden.

SCHILDDRÜSE (TSH-WERT) *

Nicht selten entdeckt man zu Beginn der Schwangerschaft eine **Schilddrüsenunterfunktion**. Da diese auf Dauer das Fehlgeburtsrisiko erhöht und zu einer eingeschränkten Entwicklung beim Kind führen kann, sollte sie behandelt werden.

VITAMIN-D *

Ein **Vitamin-D-Mangel** kommt häufig vor. Da dieser unter anderem das Frühgeburtsrisiko erhöht, sollte er behandelt werden.

TOXOPLASMOSE *

Bei der Toxoplasmose handelt es sich um eine für Erwachsene harmlose **grippeähnliche Erkrankung**, die durch Katzenkot, rohes Fleisch oder Erdkontakt übertragen werden kann. Sollte bei Ihnen kein Immunschutz vorliegen, müssen Sie gewisse Verhaltensregeln beachten (kein rohes Fleisch essen, Kontakt zu Katzenkot und Erde meiden). Es sollten weitere Kontrollblutabnahmen erfolgen, um eine Ansteckung in



Bei der Blutabnahme werden Infektionen ausgeschlossen

der Schwangerschaft auszuschließen. Wird eine Infektion während der Schwangerschaft festgestellt, so wird die Schwangere mit Antibiotika behandelt. Dies verhindert eine Infektion des Kindes.

CYTOMEGALIE (CMV)

Bei der Cytomegalie handelt es sich um eine **für Erwachsene harmlose Erkrankung**, die insbesondere durch Kontakt mit Kleinkin-

dern und Säuglingen übertragen werden kann. Mittels einer Blutuntersuchung kann nachgewiesen werden, ob Sie eine solche Infektion bereits einmal durchgemacht haben. Liegt kein Immunschutz vor, wird mittels regelmäßiger Blutkontrollen eine Neuinfektion während der Schwangerschaft ausgeschlossen. Sollte eine Infektion in der Schwangerschaft auftreten, so sind weitergehende Ultraschallun-

Weitere Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaft:

ZUCKERBELASTUNGSTEST (OGTT)

Da in der Schwangerschaft der Blutzuckerspiegel oft erhöht ist und damit das Risiko zu Wachstumsstörungen, Fehlbildungen und einer Frühgeburt beim Kind steigt, wird ein Belastungstest in der 24.-28. SSW empfohlen. Weitere Infos siehe Seite 13.

HEPATITIS B

Wird durch eine Blutabnahme im letzten Drittel der Schwangerschaft kontrolliert. Hierdurch wird eine potentiell infektiöse Hepatitis-B ausgeschlossen. Im Falle einer Infektion bei der Mutter, wird das Kind unmittelbar nach der Geburt geimpft und somit vor einer Ansteckung geschützt.

DR. ELISABETH ASPE-THOMASIU

ÄRZTIN IN DER PRAXISKLINIK

„Sollten Sie in der Schwangerschaft akute Beschwerden oder Sorgen haben, sind wir täglich für Sie da.“



tersuchungen erforderlich. Auch eine Behandlung zum Schutz Ihres ungeborenen Kindes kann dann vonnöten sein.

Des Weiteren wird bei der Erstuntersuchung routinemäßig der Immunstatus folgender Erkrankungen geklärt: Ringelröteln, Masern, Mumps, s.a. Seite 17

* Hierbei handelt es sich um IGEL-Leistungen (vergl. S.32)

Ich fühl mich so...

Körperliche Veränderungen während

Müde, schlapp, der Rücken tut weh? Aller Anfang ist schwer!
Nach den ersten drei Monaten hat ihr Körper sich
an die **ANDEREN UMSTÄNDE** gewöhnt

Vermutlich haben Sie bereits selbst festgestellt, dass sich durch Ihre Schwangerschaft Ihr Körper und einiges mehr verändert. Obwohl manche Veränderungen Beschwerden verursachen und Sie beeinträchtigen können, sind sie in der Regel völlig normal und harmlos. Damit Sie die auftretenden Symptome besser verstehen und bewerten können, haben wir die wichtigsten hier für Sie zusammengestellt.

Übelkeit, Sodbrennen, Verstopfung

Hormonbedingte Verdauungsstörungen gehören zu den häufigsten Schwangerschaftsbeschwerden. Zu Beginn der Schwangerschaft haben viele Frauen mit einer mehr oder weniger ausgeprägten Übelkeit zu kämpfen. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, sind kleine, möglichst warme Mahlzeiten empfehlenswert. Auch Akupressur, Homöopathie (Nux Vomica), Vitamin B-Präparate oder Ingwer (Tee oder Kapseln aus der Apotheke) und Akupunktur können die Beschwerden lindern. Da



Öfter mal Pause machen:
Gerade zu Beginn der Schwangerschaft sind viele Frauen müde

der verlangsamte Stoffwechsel oft zu Blähungen führt, passt bereits zu Beginn der Schwangerschaft manche Hose nicht mehr. Gegen Verstopfung hilft reichlich Flüssigkeit und Bewegung, sowie eine Ernährung mit viel Obst, Gemüse, Joghurt und Leinsamen. Bei hartnäckiger Verstopfung unter Umständen einen Löffel Obstessig in Wasser geben. Bei Sodbrennen: kleine Mahlzeiten, wenig Gewürze und auf Koffein, Süßigkeiten und Fruchtsäfte verzichten.

Ziehen im Unterleib

Infolge des Wachstums und der stärkeren Durchblutung der Gebärmutter erhöht sich stetig der Zug an den sogenannten Mutterbändern. Es kann dadurch zu unregelmäßigen, ziehenden Unterleibsschmerzen in der Leistengegend kommen. Diese sind teilweise sehr unangenehm, aber völlig harmlos. Auch ein vermehrter Harndrang ist bereits in der Frühschwangerschaft ein weit verbreitetes Symptom bei vielen Frauen.

anders!

der Schwangerschaft

Brustspannen

Oft das erste Anzeichen für eine Schwangerschaft. Ein beidseitiges Spannungsgefühl verbunden mit einer wachsenden Brust ist hormonell bedingt.

Müdigkeit, labiler Kreislauf

Typische Symptome in der Frühschwangerschaft. Wir empfehlen: 2-3 Liter Flüssigkeit am Tag (Wasser, ungesüßte Tees, Saftschorlen) und eine gute Balance zwischen Bewegung und Ruhephasen.

Muskelkrämpfe

Kommen häufig vor und können durch Magnesium gelindert werden.

Hämorrhoiden

Ebenfalls typisch bei Schwangeren: Symptome wie Juckreiz lassen sich am besten mit lokalen Cremes und Zäpfchen behandeln.

Blutungen

Treten meist in der Frühschwangerschaft auf und deuten auf eine empfindliche Schleimhaut des

GUTE
FRAGE!

IST AKUPUNKTUR WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT EMPFEHLENSWERT?

Ja! Akupunktur kann während der Schwangerschaft eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Schulmedizin sein. Sie wird in der Praxisklinik Winterhude durch das Hebammen-Team durchgeführt und vor allem bei Hyperemesis (Übelkeit/Erbrechen), Rückenschmerzen, Ödemen, Juckreiz und zur Geburtsvorbereitung angewendet.

Muttermundes hin. In den meisten Fällen sind sie harmlos, nur selten Anzeichen einer Fehlgeburt. Bei wiederholten Blutungen sollte die kindliche Entwicklung mittels Ultraschall überprüft werden.

Zahnfleisch-, Nasenbluten

Kommen infolge der hormonbedingten Empfindlichkeit der Schleimhäute häufig vor.

Vaginaler Ausfluss

Insbesondere im letzten Schwangerschaftsdrittel ändert sich häufig die Beschaffenheit und Menge des vaginalen Ausflusses. Dies ist ganz normal und kein Grund zur Sorge.

Krampfadern

Gerade bei familiärer Veranlagung häufig auftretend. Können durch das frühzeitige Tragen von Stützstrümpfen, viel Bewegung, Wechselduschen und gezielte Bein- und Fußgymnastik gemindert werden.

Rückenschmerzen

Ursachen können sein: die Gewichtszunahme, die Schwächung der stützenden Bauchmuskulatur, die durch Hormone aufgelockerte Muskulatur und Bänder. Körperliche Schonung und gezielte Gymnastik, sowie Schwimmen helfen.

ORGANIZER

Das 1. Schwangerschafts-Drittel

Welche Untersuchungen jetzt auf Sie zukommen

Die Routine-Untersuchungen im Rahmen der Schwangerschaft finden in der Praxis im Wechsel zwischen Arzt und Hebamme statt. Beide rechnen direkt mit den Krankenkassen ab, beziehungsweise erstellen Rechnungen für Privatpatientinnen gemäß der gültigen Gebührenordnung. Jedesmal werden Gewicht, Blutdruck und Urinstatus kontrolliert.

Vaginale Untersuchungen

Heute wird eine vaginale Tastuntersuchung in der Frühschwangerschaft nur noch selten durchgeführt. Vaginale Ultraschalluntersuchungen sind hilfreich, um das Kind bildlich darzustellen und das Schwangerschaftsalter zu bestimmen. Im späteren Verlauf der Schwangerschaft wird die Länge des Gebärmutterhalses gemessen, um ein Frühgeburtsrisiko auszuschließen. Erst im letzten Schwangerschaftsdrittel beurteilt man mittels der vaginalen Tastuntersuchung den Stand des kindlichen Kopfes und den Muttermund.

Pränatale Diagnostik

Selbstverständlich möchten Sie wissen, ob Ihr Kind gesund zur Welt kommt. Dafür gibt es verschiedene

Untersuchungsmethoden. Basis aller Untersuchungen ist der Ultraschall, mit dem ein Großteil aller kindlicher Fehlbildungen zu erkennen ist. Der Ultraschall ist auch bei wiederholter Anwendung ohne gesundheitliches Risiko für Mutter und Kind. Die Untersuchung wird bei uns von **DEGUM II** qualifizierten Ärzten durchgeführt, die von der Deutschen Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin (www.degum.de) zertifiziert wurden und deren Qualifikation und Ausbildung regelmäßig überprüft wird. Desweiteren ist unsere Praxisklinik durch die **FMF-London** (Fetal Medicine Foundation) zertifiziert für die Durchführung von Ersttrimester-Screenings (Nackentransparenzmessungen). Weitere Untersuchungsmethoden wie Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese) oder Chorionzottenbiopsie dienen dem Ausschluss chromosomaler Erkrankungen wie der Trisomie 21 (M. Down). Beide Untersuchungen sind jedoch invasiv und daher mit einem Fehlbgeburtsrisiko von 0,5-1 Prozent verbunden. Während die Häufigkeit fast aller kindlichen Fehlbildungen unabhängig vom mütterlichen



Dr. Lutz Rathmer bei einer Ultraschalluntersuchung

Alter ist, steigt das Risiko für Chromosomenstörungen (z. B. Trisomie 21) mit zunehmendem Alter. Diese Tatsache hat lange Zeit dazu geführt, jeder Frau ab 35 Jahren eine Fruchtwasseruntersuchung zu empfehlen. Heutige Untersuchungsmethoden bieten uns die Möglichkeit, in einem frühen Schwangerschaftsalter Ihr individuelles Risiko für Chromosomenstörungen und andere Fehlbildungen zu berechnen, um Sie dann gezielt beraten zu können. Seit Anfang 2013 wird zusätzlich ein sehr kostspieliger Bluttest (Prenatest) zum Ausschluß von Chromosomenstörungen (Trisomie 13, 18, 21) angeboten

8.-12. SSW (I. Screening)

Bei dieser Ultraschalluntersuchung werden folgende Dinge überprüft:

Lage der Schwangerschaft, Anzahl der Kinder, Größe des Kindes, das Schwangerschaftsalter, die Herzaktion.

9./10. und 13./14. SSW: First Trimester Screening (FTS)

Mit dieser Untersuchung (auch **Nackentransparenzmessung** genannt) kann das individuelle Risiko für Chromosomenstörungen bestimmt werden. Dazu werden ab der 9. Schwangerschaftswoche

mit Hilfe einer Blutabnahme ein Hormon (free-β-HCG) und ein Protein (PAPP A) bestimmt. In der 13.-14. Schwangerschaftswoche wird dann eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung durchgeführt, bei der Ihr Kind genau

1. DRITTEL		To Do
5.-7. SSW	• Erste Vorsorgeuntersuchung, inkl. Krebsvorsorge • Vaginaler Ultraschall • großer Blut-Test (s. S. 6-7)	☒
8.-10. SSW	• Zweite Vorsorgeuntersuchung mit Ultraschallkontrolle • Zahnarzttermin, um Entzündungsherde im Zahn und Zahnfleischbereich auszuschließen • ggf. Beleghebamme suchen • ggf. zum SAfE®-Kurs anmelden	☐
11.-14. SSW	• First Trimester Screening (Ultraschall mit Nackentransparenzmessung) • Arbeitgeber informieren	☐



Die Nackentransparenzmessung schließt die häufigsten Chromosomenstörungen aus

untersucht und vermessen wird. Insbesondere werden hierbei der kindliche Nacken und das Nasenbein untersucht. Aus den so erhaltenen Daten wird unter Einbeziehung des mütterlichen Alters das Risiko für das Vorliegen einer

Chromosomenanomalie errechnet. Mit dieser Methode können Chromosomenstörungen und auch viele nicht chromosomale Erkrankungen mit über 90 prozentiger Sicherheit schon zu einem frühen Zeitpunkt ausgeschlossen werden.

ORGANIZER

Das 2. Drittel

Alle Vorsorgetermine,
Untersuchungen, Tests

16./17. SSW

Gesprächs- und Untersuchungstermin mit der Hebamme bei uns in der Praxisklinik. Auf Wunsch kann bei diesem Termin auch eine für Sie kostenpflichtige Ultraschalluntersuchung von Ihrem Arzt durchgeführt werden. Hierbei können bereits die gesamten kindlichen Organe und meist auch das kindliche Geschlecht dargestellt werden.

20.-22. SSW (II. Screening)

In der 20.-22. Schwangerschaftswoche findet eine ausführliche Untersuchung (sogenannter großer Ultraschall oder Organ-diagnostik) statt. Hier werden die



Ab der 25. SSW können Sie bei uns in der Praxisklinik „Babyfernsehen“ in 3D/4D



Bei der 3D/4D-Ultraschalluntersuchung können Gesicht und Gliedmaßen des Ungeborenen plastisch dargestellt werden

Die Farbdoppleruntersuchung stellt die Blutgefäße farbig dar

Organe des Kindes im Detail untersucht. In gleicher Sitzung findet bei uns routinemäßig eine sogenannte Farbdoppleruntersuchung der mütterlichen Gefäße statt. Hierbei kann ein erhöhtes Risiko für eine sogenannte Schwangerschaftsvergiftung ausgeschlossen werden. Wie alle Ultraschalluntersuchungen ist auch hier die Darstellung stark von den Untersuchungsbedingungen abhängig. Sie wird bei uns an sogenannten „High-end“-Ultraschallgeräten der neuesten Generation durchgeführt. Dies garantiert Ihnen

den modernsten technischen Standard. Die Ärzte, die diese Untersuchung durchführen, sind nach den Standards der Deutschen Gesellschaft Für Ultraschall in der Medizin (DEGUM II) qualifiziert und zertifiziert. Dies garantiert Ihnen den aktuellsten Stand von Aus- und Fortbildung.

24.-25. SSW

Zwischen der 25. und etwa 30. Schwangerschaftswoche können wir Ihnen auf Wunsch eine 3D/4D-Ultraschalluntersuchung anbieten. Der Erfolg einer solchen Untersuchung ist besonders von der kindlichen Lage abhängig. „Spielt das Kind mit“, so geben wir Ihnen gerne eine Filmsequenz auf DVD

oder der USB-Stick mit nach Hause. Im selben Zeitraum haben Sie einen weiteren Untersuchungstermin bei der Hebamme, bei der ein sogenannter Zuckerbelastungstest (OGTT = oraler Glukosetoleranztest) durchgeführt wird. Dieser Test dient dem Ausschluss von schwangerschaftsbedingten Zuckerstoffwechselstörungen (Schwangerschaftsdiabetes), die in bis zu zehn Prozent der Schwangerschaften festgestellt werden. Zunächst trinken Sie ein Glas einer zuckerhaltigen Lösung, und eine Stunde später wird Ihnen dann Blut abgenommen. Das Ergebnis erhalten Sie sofort. Im Falle

eines auffälligen Testergebnisses bedarf es weiterer Blutzuckerkontrollen, um dann womöglich eine diesbezügliche Stoffwechselstörung nachzuweisen. Außerdem vereinbaren Sie einen Termin bei der Ernährungsberatung. Unentdeckte

und unbehandelte Zuckerstoffwechselstörungen in der Schwangerschaft können dazu führen, dass das Kind überdurchschnittlich schwer wird und selbst gefährdet ist, eine Zuckerstoffwechselstörung zu entwickeln.

2. DRITTEL

To Do

17.-18. SSW

- Vorsorgeuntersuchung bei der Hebamme in der PKW
- Nachsorge-Hebamme suchen
- Kurse planen und anmelden
- Auf Wunsch: Ultraschalluntersuchung durch den Arzt (Darstellung der Organe, Geschlechtsbestimmung möglich)

20.-22. SSW

- Arzttermin mit Ultraschall zur Organ-Diagnostik

24.-25. SSW

- Vorsorgeuntersuchung bei der Hebamme mit Blutzuckerbelastungstest (OGTT)
- 2. Antikörper-Suchtest
- Kontrolle Toxoplasmose/Cytomegalie
- Bauchmassage mit Öl beginnen
- Geburtskliniken heraussuchen, nach Infoabenden erkundigen

- Auf Wunsch: 3D/4D Ultraschalluntersuchung durch den Arzt

26.-27. SSW

- Beginn des Geburtsvorbereitungskurses
- Anmeldung zum PEKIP-Kurs

ORGANIZER

Das 3. Drittel

Endspurt! Woran Sie in den letzten Wochen der Schwangerschaft denken müssen



Im 3. Trimester der Schwangerschaft gehört die regelmäßige Herzton-Kontrolle per CTG dazu

28.-30. SSW

Bei jedem Termin werden nun mit Hilfe des sogenannten Cardioto-kogramms (CTG) über ca. 20-30 Minuten die kindlichen Herz-töne überprüft und eventuelle Wehen aufgezeichnet. In diesem Zeit-raum wird, falls erforderlich (wenn Ihr Rhesusfaktor der Blutgruppe negativ ist), eine Anti-D-Prophylaxe per Spritze in den Oberschenkel- oder Ge-säßmuskel gegeben. Weiterhin fin-det jetzt die letzte routinemäßige

Ultraschalluntersuchung der Mut-terchaftsvorsorge statt. Es wer-den unter anderem die Lage und Größenentwicklung des Kindes, die Fruchtwassermenge und die Durchblutung kontrolliert. Wei-tere sinnvolle Ultraschallunters-uchungen zur Kontrolle von Wachs-tum und Versorgung des Kindes können jederzeit auf Wunsch durchgeführt werden.

Ab 32. SSW

Jetzt beginnen die zweiwöchentli-chen Untersuchungen, im Wech-sel beim Arzt und der Hebamme. Neben den oben genannten Un-tersuchungen erfolgt eventuell eine vaginale Untersuchung zur Beurteilung des Mutter-mundes. In der ca. 34. SSW erfolgt eine weitere Blutabnahme zur Kontrolle des He-patitis B-Status.

34./35. SSW

Ab der 35. SSW wird auf Wunsch zusätzlich ein vaginaler Ab-strich zum Ausschluss einer in ca. 20 Prozent vorliegenden **B-Streptokokkeninfektion** durch-geführt. Eine solche Infektion ver-ursacht bei der Schwangeren zwar keine Beschwerden, sie kann aber bei Ihrem Kind unter der Geburt zu einer Lungenentzündung füh-ren. Um dies zu verhindern, wird bei allen Schwangeren mit nachge-wiesener Streptokokkeninfektion während der Geburt ein Antibio-tikum über die Vene verabreicht. Im Rahmen der vaginalen Un-tersuchung wird auch beurteilt, ob das kindliche Köpfchen bereits in das weibliche Becken eingetreten ist. Dies ist von Bedeutung, um ent-scheiden zu können, ob Sie sich im Falle eines Fruchtwasserabgangs (Blasensprung) liegend transpor-tieren lassen müssen.

Ab der 40. SSW

Sollte Ihr Kind am errech-neten Termin noch nicht ge-boren sein, ist dies zunächst einmal nichts Ungewöhn-liches und auch nicht wei-ter besorgniserregend. Man spricht von einer „Termin-überschreitung“ und ver-kürzt die Vorsorgeinter-valle. Sie sehen Ihren Arzt und die Hebamme nun im Wechsel alle zwei Tage. Jedes Mal wird ein CTG ge-schrieben und wöchent-lich mittels Ultraschall und Blutflussmessung die Fruchtwassermenge und die Durchblutung bei Ih-rem Kind überprüft. Anhand dieser Parameter kann zu jedem Zeitpunkt sichergestellt werden, dass es Ihrem Kind gut geht. Eine **Geburtseinleitung** wird bei aus-bleibendem Geburtsbeginn je

3. DRITTEL		To Do
28.-30. SSW	• Arzttermin mit Ultraschall-Wachstumskontrolle • CTG-Kontrolle von Herz-tönen und eventuellen Wehen • Falls Rhesusfaktor negativ: Anti-D Prophylaxe (s. Text) • Geburtsvorbereitungskurs starten	☒
32. SSW	• Vorsorge durch die Hebamme • Klinik auswählen, Geburtsanmeldung • Anmeldung für Kurse nach Geburt • Blutabnahme zur Hepatitis B-Kontrolle	☐
34. SSW	• Vorsorge beim Arzt • Bescheinigung über Mutterschutz für den Arbeitgeber in der Praxis abholen • Anträge bei Krankenversicherung und Mutterschaftsgeldstelle für Mutterschaftsgeld stellen	☐
36. SSW	• Vorsorge durch die Hebamme • vaginaler Abstrich zum Ausschluss einer Streptokokkeninfektion • Mutterschutz beginnt • Kliniktasche packen	☐
38.-39. SSW	• Vorsorge beim Arzt oder bei der Hebamme	☐
40. SSW	• Ab jetzt alle zwei Tage zur Vorsorge in die PKW	☐

DR. LUTZ RATHMER
ARZT IN DER PRAXISKLINIK

» Heute kann dank moderner Ultraschall-Diagnostik fast immer auf eine Fruchtwasser-untersuchung verzichtet werden. «



nach mütterlichem und kindli-chem Befinden zwischen dem siebten und zehnten Tag nach dem errechneten Termin in der Entbin-dungsklinik durchgeführt. Um die Geburt verlässlich einzuleiten,

werden in der Regel Tabletten ver-abreicht, die Geburtswehen aus-lösen. Um Sie in dieser Situation optimal zu versorgen, werden Sie unmittelbar in der Klinik stationär aufgenommen.

Ausgerechnet jetzt!

Erkältungen und andere Krankheiten

Das wünscht sich niemand: Krank werden während der Schwangerschaft. Aber die **SORGE UM DAS BABY** ist in den meisten Fällen unbegründet

ERKÄLTUNGSEKRANKUNG

Als Schwangere sind Sie immunologisch anfälliger, dass heißt Erkältungen treten häufiger auf und verlaufen oft stärker und langwieriger. Wichtig ist zu wissen, dass Fieber und Husten für Ihr Kind unbedenklich sind. Gleiches gilt übrigens für Erbrechen und Durchfall im Rahmen einer Magen-Darminfektion. Je nach Symptomen empfehlen wir zur Linderung der Beschwerden: **viel trinken, inhalieren, Nasenspülungen mit Kochsalz, Nasentropfen oder -spray für Säuglinge oder Kleinkinder und ggf. Paracetamol gegen Kopfschmerzen.**

VAGINALE INFEKTIONEN

Sind in der Schwangerschaft eher selten. Infolge der Hormonumstellung kann es zu vermehrtem und womöglich auch verändertem vaginalen Ausfluss kommen. Dies ist normal und dementsprechend unbedenklich. Eine sogenannte „vaginale Milieustörung“, bei der die „guten“ Milchsäurebakterien vermindert sind, kann langfristig zu einer vaginalen Infektion führen. Zur Vorbeugung empfehlen

wir Milchsäurebakterien (Laktobazillen) in Form vaginaler Zäpfchen aus der Apotheke. **Zu häufiges Duschen und insbesondere Waschen mit aggressiver Seife kann den Säureschutzmantel im Haut- und Intimbereich zerstören.** Ph-neutrale Produkte sollten hier bevorzugt werden.

VAGINALER PILZ

Eine vaginale Pilzerkrankung kommt in der Schwangerschaft relativ häufig vor und stellt für das Kind kein Risiko dar. Sie können Sie bedenkenlos mit den handelsüblichen, frei verkäuflichen Präparaten behandeln.

MUNDINFEKTIONEN, ZAHNHYGIENE

Häufig schlummern entzündliche Herde im Bereich von Zahnfleisch und Zähnen. Diese können zu Komplikationen wie Frühgeburtlichkeit führen. Daher empfehlen wir jeder Schwangeren zu Beginn der Schwangerschaft einen **Vorsorgetermin beim Zahnarzt** wahrzunehmen. Sollte im Rahmen einer zahnärztlichen Untersuchung bei Ihnen eine lokale Betäubung erforderlich werden, so darf diese auch in der Schwangerschaft bedenkenlos gegeben werden.

LISTERIEN

Eine weitere für Erwachsene unbedenkliche Infektion, die insbesondere durch Rohmilchkäse übertragen werden kann. Schwangere sollten daher grundsätzlich **auf Rohmilchkäse verzichten.**



DR. CONRAD
FELIXMÜLLER

ARZT IN DER PRAXISKLINIK

„Die meisten Infektionen bei der Mutter sind für das Baby ungefährlich. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie uns!“



WINDPOCKEN*

Die meisten Menschen haben einen Immunschutz gegen Windpocken, der bei uns routinemäßig **im Rahmen der Erstuntersuchung** nachgewiesen wird.

RINGELRÖTELN*

Diese Infektionserkrankung kommt häufig im Kindergartenalter vor. Viele Schwangere haben dagegen einen Immunschutz. Ringelröteln sind jedoch nicht zu verwechseln mit Röteln! Sollten Sie oder Geschwisterkinder Kontakt mit an Ringelröteln Erkrankten, und keinen **immunologischen Schutz** haben, wird mittels weiterer Blutuntersuchungen überprüft, ob Sie sich angesteckt haben. Im Falle einer Ansteckung bis zur 30. SSW besteht theoretisch die Gefahr, dass Ihr Kind eine Blutarmut (Anämie) entwickelt. Dies kann mittels regelmäßiger Ultra-

schalluntersuchungen zuverlässig kontrolliert werden. Im seltenen Falle einer solchen Blutarmut kann das Kind im Mutterleib rechtzeitig behandelt werden.

MASERN*

Eine Erkrankung, die heute nur noch selten vorkommt, weil seit langem verlässlich dagegen geimpft wird. Eine Infektion der Mutter kann für das Kind nur unmittelbar am Geburtstermin bedeutsam sein.

MUMPS* SCHARLACH

Ebenso wie Masern und Röteln kommt Mumps heute kaum noch vor, da verlässlich dagegen geimpft wird. Scharlach ist eine bakterielle Erkrankung, die aber nicht auf das ungeborene Kind übergeht.

HERPES SIMPLEX

Sowohl Lippen- als auch genitale Herpeserkrankungen sind für das ungeborene Kind nicht gefährlich. Die zur Behandlung angebotenen, lokalen Cremes dürfen Sie bedenkenlos anwenden.

Dr. Conrad
Felixmüller



* Immunstatus wird routinemäßig bei der Erstuntersuchung bestimmt

Fit mit Bauch – da

Sport, Reisen,

bleiben Sie in Bewegung: Die Praxisklinik Winterhude

Sport fördert das körperliche und psychische Wohlbefinden, aber denken Sie daran: Die Schwangerschaft fordert Ihren Körper bereits wie ein Leistungssport! Am besten Sie bleiben jetzt bei der Sportart, die Sie bereits vor der Schwangerschaft ausgeübt haben. Die Belastung sollten Sie geringer wählen, denn der Puls einer Schwangeren ist erhöht, der Kreislauf beanspruchter. Bei Schwindel oder Kopfschmerzen legen Sie bitte sofort eine Pause ein oder brechen die Tätigkeit ganz ab. Denken Sie an ausreichend Flüssigkeitszufuhr.

Schnorcheln

Ist erlaubt, auf das Tauchen sollte man jedoch besser verzichten.

Skifahren

Ok, aber möglichst nicht über 2000 Meter Höhe gehen.

Bad, Sauna, Solarium.

Zu heiße Bäder können zu Kreislaufproblemen führen, gleiches gilt für Saunabesuche. Geht es Ihnen aber gut damit, müssen Sie darauf in der Schwangerschaft nicht verzichten. Es gibt bislang keine Hinweise, dass intensive UV-Strahlung ein Risiko für das Kind bedeutet. Der Zusammenhang zwischen UV-Licht und Hautschädigungen ist hinlänglich bekannt. Einige Frauen neigen in der Schwangerschaft zu einer fleckigen Farbbildung (Pigmentierung), sogenannte Chloasmen, insbesondere im Gesicht. Diese wird durch Sonneneinstrahlung verstärkt.

Reisen

Dagegen ist während der Schwangerschaft grundsätzlich nichts einzuwenden. Extrembedingungen wie starke Hitze und Luftfeuchtigkeit oder Risiken durch Infektionen sollten Sie jedoch vermeiden. Bei längeren Flug-, Bahn- oder Autoreisen ist es wichtig, auf ausreichend Bewegung und Flüssigkeitszufuhr zu achten. Fluggesellschaften nehmen Schwangere in der Regel bis vier Wochen vor dem Geburtstermin mit, manche verlangen eine sogenannte „Flugtauglichkeitsbescheinigung“. Diese stellen wir Ihnen gerne in der Praxis aus. Bei der Planung sollten Sie jetzt ernsthaft über den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung nachdenken.

Haarefärben

Kann bedenkenlos ab dem 4. Monat durchgeführt werden.

WANN IST DIE BESTE REISEZEIT MIT BABY IM BAUCH?

Das zweite Schwangerschaftsdrittel, also die Wochen 16-30. Die Zeit der Hormonumstellung ist dann vorbei, das Risiko einer Fehlgeburt minimal. Der Bauch hat meist noch nicht so viel Umfang und Gewicht. Achtung, manche Fluggesellschaften verlangen, dass Sie eine Unbedenklichkeitsbescheinigung des Arztes mit sich führen!

GUTE FRAGE!

Ideal für Schwangere:
Yoga und Pilates

geht noch was!

Wohlfühlen mit Haut und Haar

bietet ein großes **KURSANGEBOT** für werdende Mütter

KURSE IN DER PRAXISKLINIK

Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter: WWW.HEBAMME-IN-HAMBURG.DE

GEBURTS-VORBEREITUNG

Dieser Kurs wird von unseren Hebammen geleitet. Sie erhalten Informationen zur Schwangerschaft, zum Geburtsverlauf und zum ersten Umgang mit Ihrem Baby. Durch praktische Atem- und Entspannungsübungen wird auf das Geburtserlebnis vorbereitet. Die Übungen folgen im Wechsel mit theoretischen Grundlagen zu den verschiedenen Phasen der Geburt. Die Kurse finden abends in der Woche, aber auch in Wochenendkursen statt. Sie können Sie alleine oder mit Ihrem Partner besuchen.

AQUAFIT FÜR SCHWANGERE

Nutzen und genießen Sie die positiven Auswirkungen des Wassers auf Ihren Körper. Aquajogging, Wassergymnastik und Entspannung wechseln sich in

diesem Kurs wohltuend ab. Die Teilnahme ist für Schwangere ab der 16. SSW gedacht.

PILATES

Pilates ist ein ruhiges und zugleich kraftvolles Training. Schwerpunkt dieses Kurses ist es, Ihren Körper auf die Veränderungen und Belastungen der kommenden Monate vorzubereiten. Durch das Training der tiefen Muskulatur werden die Gelenke stabilisiert und Ihr Rücken auf das Tragen des zusätzlichen Gewichtes vorbereitet. Möglichen Rückenbeschwerden wird vorgebeugt, Schulter und Nackenmuskulatur werden gelockert und entspannt.

YOGA

Dieser Kurs bringt Sie fit durch die Schwangerschaft und stärkt Sie für die Geburt. Es werden gezielt die Körperpartien gestärkt, die Sie jetzt brauchen. Ausdauer und Kraft werden durch dynamische Übungen trainiert. Durch verschiedene Atemtechniken,

Meditation und Entspannung können Sie selbstbewusster und gelassener in die Geburt gehen. Es ist keine Yogaerfahrung nötig.



Fitness-Training, Pilates, Partnerkurse – die PKW bietet Schwangeren ein umfangreiches Kursangebot

Zärtlichkeiten findet
auch Ihr Baby schön



Ab jetzt zu dritt!

Sexualität während der Schwangerschaft

Bei unkomplizierten Schwangerschaften spricht überhaupt nichts gegen Geschlechtsverkehr. Sex macht glücklich und entspannt, insofern tut es auch dem Baby gut. Weder der Orgasmus, noch das Sperma schaden Ihrem Ungeborenen. Lediglich um den Endbindungszeitpunkt können die sich im Sperma befindenden Prostaglandine den Muttermund weich machen und Wehen anregen. In den Monaten davor ist

bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf der Gebärmutterhals fest verschlossen. Ihr Kind schwebt sicher und behütet im Fruchtwasser und wird auch von starken Erschütterungen nicht tangiert. Worüber Sie als Paar sprechen sollten: Ihre sexuellen Bedürfnisse oder die Ihres Partners sind während

der Schwangerschaft möglicherweise verändert. Manche Frauen verspüren gerade im ersten Drittel aufgrund von Übelkeit, der hormonellen Umstellung oder dem Gefühl, dass etwas „anders“ ist, weniger Lust auf Sex. Andere entwickeln eine größere Libido, da die Geschlechtsorgane stärker durchblutet und damit empfänglicher für Berührungen sind. Sprechen Sie mit Ihrem Partner und probieren Sie gemeinsam aus, was beiden gefällt.

Hilfe, ich blute!

Infolge der erhöhten Verletzbarkeit der Schleimhäute kommt es gerade zu Beginn der Schwangerschaft nach dem Geschlechtsverkehr gelegentlich zu vaginalen Blutungen. Auch das Zahnfleisch und die Nasenschleimhaut sind jetzt besonders empfindlich. Alle diese Blutungen sind jedoch absolut unbedenklich und müssen Sie nicht beunruhigen!



LAURA FALL
ÄRZTIN IN
DER PRAXISKLINIK

» Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre sexuellen Bedürfnisse. Während der Schwangerschaft verändern diese sich möglicherweise.«

GUCK MAL, ES LACHT!

Was kann und spürt das Baby wann?

Schade, dass unsere Haut nicht durchsichtig ist. Im Inneren eines „BABYBAUCHES“ passieren während der Schwangerschaft wahre Wunder...

1. MONAT: Ankommen

Das Baby ist noch ein kleiner Zellklumpen, der sich wie ferngesteuert durch den Eileiter schleust, in der Gebärmutter einistet und täglich vervielfacht. Alle Zellen werden auf ihre späteren Aufgaben programmiert: Aus der innersten und mittleren Schicht bilden sich die Organe, aus der äußeren Hülle werden Haut, Nägel, Haare, Zähne und Augen.

2. MONAT: Spüren

Auch wenn seine Bewegungen noch zu sachte sind, als dass Sie sie spüren könnten - der Embryo empfindet nun etwas. Das Wichtigste: Ab der sechsten Woche schlägt sein Herz!

3. MONAT: Wachsen

Alle Organe sind jetzt angelegt, Ihr Baby beschäftigt sich nun damit, größer zu werden. Unterbrochen von ein paar kleinen Hickern, denn das Trinken des Fruchtwassers macht manchmal Schluckauf.

4. MONAT: Grimassen

Wenn Sie beim nächsten Ultraschall genau hinsehen, bemerken Sie es vielleicht: das Lächeln oder Schlucken Ihres Babys. Es trainiert nun schon seine Gesichtsmuskeln.

5. MONAT: Mama hören

Ab jetzt nimmt Ihr Baby etwas sehr Beruhigendes wahr: Ihren Herzschlag. Er wird bis zum Ende der



Ab dem 4. Monat
schneidet das Baby in
Ihrem Bauch Grimassen

Schwangerschaft sein Barometer für Ihre Stimmung sein. Im Bauch wird es nun lauter: Auch Darmgeräusche und Ihre Stimme kann es nun hören.

6. MONAT: Purzelbäume

Ihr Baby wird nun mehr und mehr zum Turner. Es dreht sich nach Lust und Laune im Fruchtwasser und verschafft Ihnen wunderbare Momente: Sie spüren nun zum ersten Mal seine sanften Tritte.

7. MONAT: Erleben

Ab der 26. Woche schlägt Ihr Baby hin und wieder die Augen auf. Und: Es hört jetzt auch die Gute-Nacht-Melodie, die Sie ihm vorspielen und vorsingen.

8. MONAT: Wärme halten

Ihr Baby kann jetzt seine Körpertemperatur schon ganz gut selbst regulieren. Das weiße Unterhautfettgewebe bildet sich, Ihr Kleines sieht jetzt schon deutlich molliger aus als in den Vormonaten.

9. MONAT: Trinken üben

Ab jetzt trainiert Ihr Ungeborenes schon mal den später so wichtigen Saugreflex, indem es so oft wie möglich an seinen Fingern nuckelt.

10. MONAT: Warten

Nun wird's eng für Ihr Kind, denn zu diesem Zeitpunkt liegt es schon sicher in Ihrem Becken, Kopf voran. Jetzt geht's bald los – endlich!



Essen für zwei?

Ernährung während der Schwangerschaft

„Du bist, was Du isst“, heißt es so schön. Wenn aber ein **KIND IM BAUCH** heranwächst, ist die Nahrung von ganz besonderer Bedeutung

Die neun Monate bis zur Geburt sind weder die Zeit für Einschränkungsdien, noch eine Phase, in der man bewusst „für zwei“ essen muss. Ziel ist eine bedarfsgerechte und ausgewogene Ernährung. Im allgemeinen sollten Sie möglichst kleine Mahlzeiten und diese mehrmals am Tag zu sich nehmen. Insbesondere abends sind keine großen, schweren Mahlzeiten mehr empfehlenswert. Kohlenhydrate (insbesondere Zucker, Brot, Kartoffeln, Reis und Nudeln) sollten während der gesamten Schwangerschaft nicht mehr als die Hälfte der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen. Es ist ratsam, auf rohes Fleisch und Rohmilchkäse ganz zu verzichten. Wichtig ist, Erdkrückerstände an Salat und Gemüse stets sorgfältig abzuwaschen. Salami und rohen Schinken können Sie ohne Bedenken zu sich nehmen.

Was die Flüssigkeitszufuhr betrifft, sollte jede Schwangere mindestens zwei Liter am Tag trinken. Neben Wasser eignen sich vor allem ungesüßte, teeinfreie Teegetränke und Saftschorlen am besten. Softdrinks, Cola und Fruchtsäfte sind nicht empfehlenswert. Sofern es Ihnen bekommt, können Tee und Kaffee in Maßen getrunken werden. Es versteht sich von selbst, dass Alkohol und Zigaretten für jede Schwangere tabu sein sollten. Neben einer gut ausgewogenen Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse verschreiben wir Ihnen während der Schwangerschaft zusätzlich Folsäure: 0,8 mg pro Tag in den ersten drei

Monaten und 0,4 mg im weiteren Verlauf der Schwangerschaft. Folsäure hilft, das Risiko für kindliche Fehlbildungen wie Lippenkieferraumspalten zu senken. Der Jodbedarf ist während der Schwangerschaft ebenso gesteigert wie der Eisenbedarf. Letzterer kann in der Regel über Nahrung ausgeglichen werden, Jod verschreiben wir Ihnen in Tablettenform.

Wieviel darf ich zunehmen und wie groß darf mein Bauch sein?

Früher musste man das Gewicht und den Bauchumfang einer Schwangeren sorgfältig messen, um zu erahnen, ob ein Kind gut gewachsen ist. Dank moderner Ultraschalltechnik sind diese Dinge heute nebensächlich geworden. Wir sind jetzt in der Lage, Ihnen mittels Ultraschall verlässlich zu sagen, dass Ihr Kind normal entwickelt ist. Eventuelle Kommentare zur Größe Ihres Bauches durch andere müssen Sie deshalb also nicht verunsichern.



Unsere Hebammen

– bei ihnen sind Sie gut aufgehoben!

Um Sie bereits in der **SCHWANGERSCHAFT** sicher auf Geburt und Wochenbett vorzubereiten, arbeiten die Hebammen im Team mit den Ärzten der PKW

Die Praxisklinik-Winterhude bietet Ihnen eine kombinierte Hebammen-/Arzt-Betreuung an. Ihr erster Termin bei der Hebamme findet etwa in der 16./17. SSW bei uns in der Praxis statt. Ihre Hebamme wird ab der ca. 23. SSW die Lage Ihres Kindes mit den Händen ertasten. Kindliche Herztöne können mit dem Holzstetoskop gehört und akustisch mit dem Sonicaid dargestellt werden. Die Hebammen ertasten bei jedem Termin den Fundusstand der Gebärmutter, da dieser Auskunft über das kindliche Wachstum gibt. Weiterhin erfolgen Blutentnahmen, vaginale Untersuchungen und Abstri-



che. Die Hebammen im Team der PKW verfügen über jahrelange Erfahrung in der Betreuung und Beratung von Schwangeren. Sie beantworten gern Ihre Fragen, helfen bei Beschwerden und infor-

mieren über Kurse, mögliche Geburtsorte und die Vorbereitung auf das Wochenbett. Zusätzlich bieten die Hebammen der PKW Akupunktur bei Beschwerden und zur Geburtsvorbereitung an. Wenn Sie an einer Beleghebamme interessiert sind, die Sie durch Vorsorge, Geburt und das Wochenbett hindurch betreut, können wir Ihnen bei der Suche behilflich sein. Da Beleghebammen rar sind, erkundigen Sie sich bitte frühzeitig!

S.A.F.E.®!

Unser Familien-Coaching



BARBARA
VON DEHN TRETOW

CHRISTA
VON BISMARCK

Seit fünf Jahren bietet die Praxisklinik Winterhude einen Lernkurs für Paare an, die Eltern werden. In diesem Kurs geht es darum, von Beginn an eine gute Beziehung zum Kind aufzubauen. Das Programm »S.A.F.E.® – Sichere Ausbildung für Eltern« wurde von der Münchner Universitätsklinik entwickelt und vermittelt die neuesten Erkenntnisse der Bindungs- und Hirnforschung. Verschiedene, auch videogestützte Trainingseinheiten schulen den Blick für die Bedürfnisse des Babys. Die Sicherheit und Feinfühligkeit der Eltern ist die wichtigste Grundlage für die Zufriedenheit und Selbstsicherheit des Kindes (s. Interview rechts). Der Kurs läuft an zehn Sonntagen über ca. anderthalb Jahre. Kursbeginn ist um die 25. SSW. Die feste Gruppe von maximal acht Paaren wird von den zertifizierten S.A.F.E.®-Mentorinnen Barbara von Dehn Tretow (Dipl.-Psychologin) und Christa von Bismarck (Pädagogin und Psychotherapeutin) geleitet. Eine frühe Anmeldung ist erforderlich. **Infos: www.safehamburg.de**

„Rechnen Sie mit der größten Umwälzung Ihres Lebens“

SOLLTE MAN SICH AUF DIE ELTERNROLLE VORBEREITEN?

Von Bismarck: Eine Schwangerschaft wirft eine Menge Fragen auf. Vielfältige Meinungen und Ratschläge lassen werdende Eltern oft ratlos zurück. Statt abzuwarten empfiehlt es sich, die neue Lebenssituation zu planen und sich gut vorzubereiten.

AN WELCHE GRENZEN STOSSEN JUNGE ELTERN?

Von Dehn: Die meisten jungen Paare sind heute beruflich stark eingespannt und ihnen fehlt nach der Geburt oft die Unterstützung durch die Familie. Gerade den Müttern mangelt es dann an Ruhe, Gelassenheit und dem Gefühl, selbst umsorgt und mit Problemen aufgefangen zu sein.

WELCHE KONKRETE UNTERSTÜTZUNG BIETET S.A.F.E.®?

Von Bismarck: S.A.F.E.® stellt ein kleines soziales Netzwerk dar,

das Paaren Begleitung, Orientierung und Ermutigung in Hinblick auf ihre neue Rolle bietet.

WAS GENAU LERNEN ELTERN IM S.A.F.E.®-KURS?

Von Dehn: Sie lernen, wie sie eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufbauen und die größte Umwälzung in ihrem Leben und ihrer Partnerschaft bewältigen. Es geht vor allem darum, das Vertrauen in die eigenen emotionalen Fähigkeiten zu stärken.

WARUM IST „BONDING“ SO WICHTIG FÜR DAS BABY?

Von Dehn: Im ersten Lebensjahr entscheidet sich, ob das Kind die Erfahrung einer (Ver-)Bindung macht, die sein Vertrauen in sich selbst und die Welt stützt. Die Bindungsforschung belegt, dass Kinder, die sich in ihren Bedürfnissen wahr- und angenommen fühlen, zufriedener, belastbarer und sozial kompetenter werden.

Eine große
Familie –
nicht immer ein
Kinderspiel

Unsere Frau für alle Fälle

Die Familienlotsin der PKW

„Es bedeutet sehr viel Freude, ein Kind aufwachsen zu sehen. Das weiß ich aus eigener Erfahrung. Aber ich beobachte bei vielen jungen Eltern, dass auch viel Kraft vonnöten ist, um ein Neugeborenes auf seinem Weg ins Leben zu begleiten und seinen Bedürfnissen und Fähigkeiten gemäß zu unterstützen. Ein afrikanisches Sprichwort fasst es so zusammen:

Es braucht ein ganzes Dorf, ein Kind groß werden zu lassen!

Nur woher nehmen, so ein Dorf? Ich erlebe in meinen Eltern-Kind-Kursen häufig, dass es für die Paare in ihrer neuen Elternrolle schwer ist, sich in der ersten Zeit nach der Geburt des Kindes Unterstützung zu holen und unter der Vielzahl der Angebote die richtige Hilfe für sich zu finden. Daher möchte ich in meiner Funktion als Familienlotsin der Praxisklinik Winterhude eine kompetente Ansprechpartnerin für Patientinnen und Ihre Familien sein. Wenn Sie in einer belastenden Situation konkrete Hilfe benötigen, bin ich für

Sie da! Wenn Sie alleine nicht weiter wissen, möchte ich Ihnen wie ein Lotse in der Schifffahrt einen guten Weg zeigen, um sicher ans Ziel zu kommen. Ich helfe Ihnen gern schon während der Schwangerschaft, aber auch im Wochenbett und während des ersten Lebensjahres Ihres Kindes. Bisher ist es mir immer gelungen, schnell und angemessen zu helfen. Diese Hilfe ist für Sie kostenlos.“

BRITTA SPANKE, FAMILIENLOTSIN
IN DER PRAXISKLINIK

„Es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von persönlicher Stärke, wenn Eltern in Notsituationen bereit sind, Hilfe von außen anzunehmen.“



PSYCHOLOGISCHE SPRECHSTUNDE

(s.a. www.praxisklinik-winterhude.de)
Neu seit Anfang 2012: Schnelle Unterstützung für Schwangere, Eltern und Paare ohne lange Wartezeiten! Anmeldung unter: Barbara v. Dehn Tretow, dehn@safehamburg.de oder 0170/21 55 470 Christa v. Bismarck, christavonbismarck@gmx.de oder 040/47 60 52

DIE ELTERN-HOTLINE: 0178/16 65 918

Britta Spanke ist Sozialpädagogin, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Sie verfügt über langjährige Erfahrung in der Eltern-Kind-Arbeit und leitet seit vielen Jahren PEKIP®-Kurse.



DIE GEBURT

Die wichtigsten Fragen und Antworten

Sie denken mit gemischten Gefühlen an die Geburt? Das ist völlig normal. Eine **GUTE VORBEREITUNG** hilft gegen die größten Ängste

Wann muss ich mich in der **KLINIK** anmelden ?

Sie sollten sich bei der Suche nach einer Klinik so viel Zeit nehmen, wie Sie brauchen. Finden Sie genau für sich heraus, was Ihnen wichtig ist und hören Sie ruhig auch auf Ihr Bauchgefühl. Um die 25.-30. SSW ist ein guter Zeitpunkt, um Termine zu vereinbaren, die um die 32.-35. SSW stattfinden. Sollte aber alles ganz anders kommen als geplant: Es wird niemand auf einer Geburtsstation abgewiesen, nur weil sie nicht angemeldet war!

Was bringt mir eine **BELEGHEBAMME**?

Sie lernen die Hebamme bereits in der 12.-14. SSW kennen und werden von ihr durch die gesamte Schwangerschaft inklusive der Geburt eng begleitet. So kann eine besonders tiefe Vertrauensbindung geschaffen werden. Ab fünf Wochen vor Geburt ist sie rund um die Uhr per Handy für Sie erreichbar (diese Bereitschaftspauschale wird nicht von der Krankenkasse übernommen). Beleghebammen-Teams sind immer an eine Entbindungsklinik gebunden, eine frühe Anmeldung ist unbedingt ratsam.

Und was ist mit den **SCHMERZEN** unter der Geburt ?

Niemand muss bei einer Geburt den Helden spielen – nicht der Papa und auch nicht Sie! Wenn Sie erst unter den Wehen merken, wie sehr Sie der Schmerz belastet, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, Schmerzmittel zu verabreichen. Informieren Sie sich im Vorweg über die individuellen Gegebenheiten der Klinik. Vielleicht stellen Sie erst unter den Wehen fest, dass Ihnen eine Wassergeburt angenehm ist. Fixieren Sie sich am besten nicht im Vorweg auf einen bestimmten Ablauf, sondern halten Sie sich alle Möglichkeiten offen, hören Sie auf Ihr Gefühl und vertrauen Sie dem Rat der betreuenden Ärzte und Hebammen.

Woher weiß ich, welche die **RICHTIGE** **KLINIK** für mich ist ?

Der erste Gedanke ist oft der beste: Haben Sie eine Klinik besucht und gleich ein gutes Gefühl, müssen Sie nicht noch zig weitere besichtigen. Grundsätzlich sind wir in Hamburg in der luxuriösen Situation, umgeben zu sein von geburtshilflichen Einrichtungen, die sowohl in der medizinischen Versorgung der Schwangeren, als auch der Neugeborenen höchsten Qualitätsansprüchen genügen. Entscheiden Sie nach Lage (je näher an Ihrem Wohnort, desto besser) und Bauchgefühl. Um mehr über die jeweilige Klinik zu erfahren, empfiehlt es sich, dort einen Informationsabend zu besuchen.

Was gehört in die **KLINIKTASCHE** ?

Alles, was die Entbindung angenehmer macht: warme Socken oder Hausschuhe, Strickjacke und bequeme Wechselsachen, Fettstift für die Lippen, Traubenzucker oder Müsli-Riegel. Auch die Lieblingsmusik, eine Duftkerze o.ä. darf mitgebracht werden. Für die Wochenbettstation brauchen Sie ein aufknöpfbare Nachthemd oder T-Shirt, einen Still-BH, Stilleinlagen, bequeme Baumwoll-Slips, große Monatsbinden, Waschzeug. Fürs Baby: 2-3 Mini-Strampler (Gr. 56-62), Bodys, Söckchen, Spucktücher, Jacke und Mützchen für den Heimweg, Decke und Autoschale. Letzteres kann der Papa beim Abholen mitbringen. Wichtige Papiere: Mutterpass, Personalausweis, Krankenkassenschein, Heiratsurkunde oder Geburtsurkunde, wenn sie nicht verheiratet sind. Und natürlich ein Fotoapparat!

Was kostet eine **HEBAMME** und woher bekomme ich sie?

Die Hebammenbetreuung ist keine kostspielige Sonderbehandlung, sondern eine garantierte Leistung aller gesetzlichen Krankenkassen. Sie haben Anspruch auf Betreuung vor der Geburt, während der Entbindung und in den acht Wochen danach. Während der Geburt unterstützt Sie die diensthabende Hebamme, Sie lernen sie im Gegensatz zu einer Beleghebamme vorher nicht kennen.



**DR. HANS-ALBRECHT
VON WALDENFELS**
ARZT IN DER PRAXISKLINIK

Die Wahl der **Geburtsklinik darf und sollte unbedingt auch eine Bauchentscheidung sein.**

Es ist endlich da!

Und wie geht's jetzt weiter?

Die Geburt ist geschafft, jetzt beginnt Ihr **NEUES LEBEN MIT BABY**. Gerade in den ersten Wochen gibt es einiges zu beachten

Wochenbettbetreuung

Jede Wöchnerin hat während der gesamten Stillzeit ein Recht auf eine Nachsorgehebamme. Die Kosten hierfür werden von den Krankenkassen übernommen. Ihre Wochenbetthebamme betreut Sie und Ihr Neugeborenes in den ersten Wochen nach der Geburt. Dies dient der Überwachung und Förderung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens der jungen Familie. Bei Ihnen werden



Nach 6-10 Wochen führt ein Arzt (hier: Dr. Hans-Albrecht von Waldenfels) in der PKW die Nachsorgeuntersuchung durch

die Rückbildung der Gebärmutter und die Heilung eventueller Geburtsverletzungen beobachtet. Sie erhalten Tipps zum Stillen und werden angeleitet, einen Milchstau und eine Brustentzündung zu vermeiden. Außerdem gibt Ihnen die Hebamme erste Anleitungen zur Wochenbettgymnastik. Bei Ihrem Kind werden unter anderem das Trinkverhalten, die Nabelhei-

lung und die Gewichtszunahme beobachtet. Weiterhin thematisiert die Hebamme viele praktische und alltägliche Situationen im Umgang mit dem Kind (Zimmereinrichtung, Schlafen, Wickeln, Baden etc.). Nach Geburt kommt Ihre Hebamme bei Bedarf täglich und im weiteren Verlauf nach Bedarf und Absprache.

Nachsorgetermin

Ca. 6-10 Wochen nach der Geburt Ihres Kindes kommen Sie zur sogenannten Nachsorgeuntersuchung zu uns in die Praxis. Routinemäßig kontrollieren wir dann Ihren Urin, Blutdruck und den Eisenwert. Außerdem wird eine gynäkologische Untersuchung durchgeführt, bei der die eventuell vorhandene Damm- oder Kaiserschchnittnarbe inspiziert und die Größe der Gebärmutter kontrolliert werden.



Sex nach der Geburt

In den ersten Wochen wird sich Ihr Genitalbereich vermutlich anders anfühlen als vor der Geburt. Die hormonelle Situation in der Stillzeit führt zu einer verminderten Scheidenfeuchtigkeit und daher unter Umständen zu einem Gefühl des Wundseins. Eine eventuelle Geburtsverletzung kann dies verstärken. Hinzu kommt manchmal ein Gefühl wie Muskelkater im Bereich des Beckenbodens. Das kann dazu führen, dass Sie vorübergehend weniger Lust auf Sex verspüren. Dies ist absolut normal und sollte in der Beziehung thematisiert werden. Spätestens nachdem Sie komplett abgestellt haben, wird sich das Gefühl wieder normalisieren.

Verhütung

Auch wenn Ihr Zyklus sich noch nicht wieder eingestellt hat, kann man in den ersten Wochen und Monaten nach der Geburt schon wieder schwanger werden. Auch Stillen schützt nicht vor einer erneuten Schwangerschaft! Als Verhütungsmittel kommen Kondome, eine spezielle Pille für die Stillzeit oder eine Spirale (mit Hormonen oder mit Kupfer) in Frage. Erkundigen Sie sich bei Ihrem Arzt oder Ihrer Hebamme.

KURSE IN DER PRAXISKLINIK

Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter: WWW.PRAXISKLINIK-WINTERHUDE.DE/KURSE

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

Eine gezielte Rückbildungsgymnastik sollte sich der „klassischen“ Wochenbettgymnastik nach 6-10 Wochen anschließen. Es geht darum, die Skelettmuskulatur sowie den Beckenboden durch gezielte Übungen zu stärken, Haltungprobleme zu korrigieren und Verspannungen zu lösen. Es werden Kurse mit und ohne Kind angeboten. Außerdem gibt es Aquatraining – Rückbildung im Wasser. Die Kosten werden größtenteils von der Krankenkasse übernommen, wenn der Kursbeginn spätestens 16 Wochen nach der Geburt liegt.

YOGA ZUR RÜCKBILDUNG (MIT BABYS AB 8 WOCHEN)

Dieser Kurs hilft Ihnen, nach der Geburt wieder Ihre Mitte zu finden. Nach einer Atemmeditation und dem Aufwärmen stärken Sie Ihren Beckenboden mit speziellen Übungen. Der Rücken und Beckenboden werden für die neuen Anforderungen gestärkt, die seitlichen Bauch- und Rückenmuskeln langsam wieder aufgebaut. Zu diesem Kurs bringen Sie Ihr Baby mit. Sie werden Übungen erlernen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.

YOGA NACH DER RÜCKBILDUNG (MIT BABYS VON 4-6 MONATEN)

Dieser Kurs kann fortlaufend im ersten Lebensjahr besucht werden, bis Ihr Kind läuft. Yogaerfahrung ist Voraussetzung. Der Rumpf, der Rücken und der Be-

ckenboden werden gestärkt, die Mutter-Kind-Beziehung gefördert und die Motorik des Kindes angeregt. Spiele mit den Kleinen und eine Entspannung runden die Stunde ab.

BABYMASSAGE

Gearbeitet wird mit der indischen Babymassage nach Frédérick Leboyer. Die Kurse finden in Gruppen von etwa acht Müttern mit ihren Babys ab dem 3. Lebensmonat statt. Er läuft über fünf Wochen jeweils 90 Minuten.



SPIEL UND SPASS FÜR KINDER

Ein Kurs für Kinder im Alter von 7-9 Monaten und von 10-15 Monaten, in Gruppen mit maximal zehn Teilnehmern. Es finden Bewegung/Wahrnehmung in Kombination mit viel Gesang statt.

ERSTE HILFE FÜR SÄUGLINGE UND KINDER

In einem vierstündigen Kurs mit Vorträgen und Übungen zeigen Ihnen die Kinderärztinnen Dr. med. Julia Krüger und Dr. med. Maya Müller-Hermelink, wie Sie in den entscheidenden Minuten nach einem Unfall richtig handeln. Infos unter: www.kindern-richtig-helfen-lernen.de

DAS PEKIP®-KONZEPT

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein Konzept für die Gruppenarbeit von Eltern und ihren Kindern im ersten Lebensjahr. Ziel des PEKIP® ist es, Eltern und Babys im sensiblen Prozess des Zueinanderfindens zu unterstützen. Es geht darum, die Babys in ihrer jeweiligen Situation und Entwicklungsstufe wahrzunehmen, zu begleiten und zu fördern. PEKIP® fördert auch den Erfahrungsaustausch junger Eltern untereinander sowie des Babys zu Gleichaltrigen.

Ab der 4. - 6. Lebenswoche treffen sich Eltern mit ihren Babys in kleinen Gruppen. Im Mittelpunkt stehen die PEKIP®-Spiel-, Bewegungs- und Sinnesanregungen. Die PEKIP®-Kurse der Praxisklinik Winterhude werden von Dipl.-Psychologin Barbara von Dehn Tretow und Dipl.-Sozialpädagogin Britta Spanke geleitet, beides zertifizierte PEKIP®-Gruppenleiterinnen. Ein Kurs besteht aus jeweils zehn Terminen, drei aufeinander aufbauende Kurse verteilen sich über das erste Lebensjahr. Weitere Informationen unter www.pekip.de.

TANJA LINDER
HEBAMME

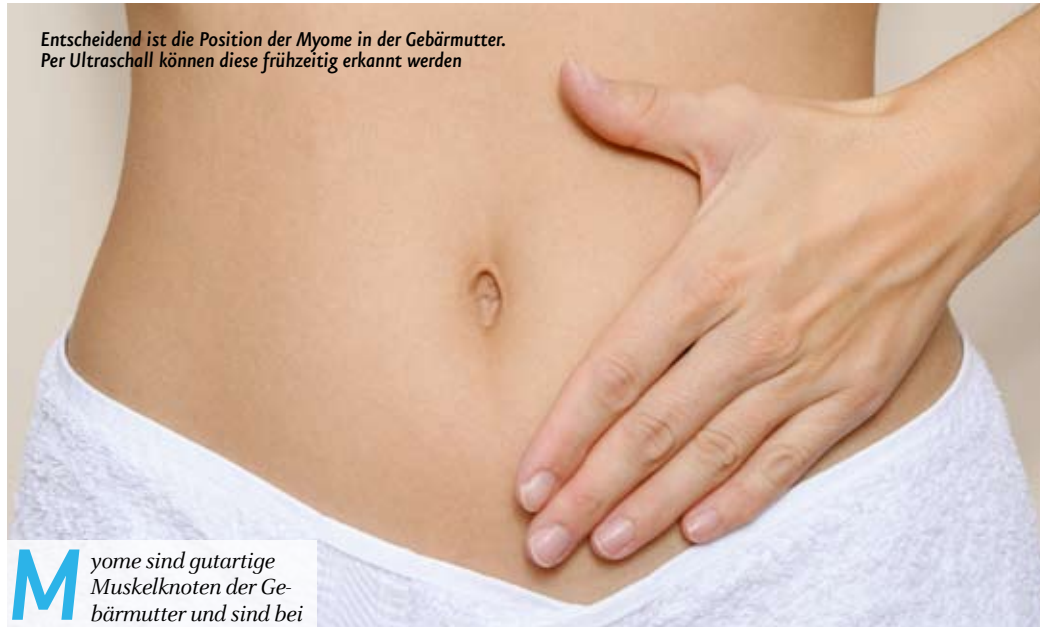
» Unsere Kurse nach Geburt helfen Eltern und Babys, in ihrem neuen Leben anzukommen. «



Problemzone

Wie sich HPV, eine Konisation oder Myome auf die

Entscheidend ist die Position der Myome in der Gebärmutter. Per Ultraschall können diese frühzeitig erkannt werden



Myome sind gutartige Muskelknoten der Gebärmutter und sind bei 20-30 Prozent der Frauen nachweisbar. Myome zu haben, heißt nicht automatisch krank zu sein. Je nach deren Lage in der Gebärmutter können sie verstärkte oder schmerzhafte Regelblutungen verursachen, Beschwerden bei der Verdauung und dem Wasserlassen machen oder einfach nur Druck und Schmerzen im Unterbauch auslösen.

Myome VOR der Schwangerschaft

Liegen Myome ungünstig in der Gebärmutterhöhle stören sie die Einnistung und Frühphase der Schwangerschaft – und das schon ab einer Größe von wenigen Mil-

limetern. Die Frauen haben fast immer verstärkte, schmerzhafte und länger anhaltende Regelblutungen. Diese Myome sind leicht durch einen kleinen ambulanten, operativen Eingriff von der Scheide aus zu entfernen.

Gleiches gilt für Myome, die in der Gebärmutterwand liegen und mehr als drei bis vier Zentimeter groß sind. Diese sollten nach Beurteilung in der Myomsprechstunde durch eine Ultraschalluntersuchung bewertet werden und wenn nötig, durch eine entsprechende Operation ambulant oder stationär per Bauchspiegelung entfernt werden.

Myome IN der Schwangerschaft

Werden Myome erst in der Schwangerschaft entdeckt, therapiert man sie nicht. Sie werden etwas genauer beobachtet. Es können im Verlauf der Schwangerschaft Schmerzen auftreten, die durch das Wachstum der Myome bedingt sind. Magnesium oral hilft in diesen Fällen, die Gebärmutter zu beruhigen. Die Patientin wird engmaschiger kontrolliert. In seltenen Fällen ist eine stationäre Überwachung notwendig. Nur selten lösen stark wachsende Myome Frühgeburten aus.

Gebärmutter

Schwangerschaft auswirken

Myome bei der GEBURT

Bei Geburt ist es wichtig, dass der Geburtshelfer weiß, dass Myome existieren. Es kann den Geburtsverlauf beeinflussen und unter anderem zum Kaiserschnitt führen. In der Nachgeburtsphase (Geburt der Plazenta, Zusammenziehen der Gebärmutter zum Verringern der Blutung nach Geburt) kann es zu Komplikationen durch verstärkte Blutungen kommen. Sechs Monate nach Geburt sollten die Myome vom Spezialisten erneut beurteilt und eine eventuelle Entfernung besprochen werden.

VERÄNDERUNG AM GEBÄRMUTTERHALS Der auffällige PAP-Abstrich in der Schwangerschaft

Die jährliche Kontrolle durch den PAP-Abstrich kann auch in der Schwangerschaft einen auffälligen Befund ergeben. Dies kann bedeuten, dass eine Veränderung im Sinne einer Dysplasie (Veränderung der Schleimhaut, Vorstufe von Krebs) vorliegt. Wir empfehlen die Vorstellung in einer Spezialsprechstunde (Dysplasiesprechstunde – auch bei uns in der Praxisklinik Winterhude), um eine genaue Untersuchung und Beurteilung des Gebärmutterhalses durchzuführen.

Eine entsprechende engmaschigere Überwachung während der Schwangerschaft wird fest-



Die Praxisklinik Winterhude bietet mit der speziellen Myomsprechstunde und dem ambulanten OP-Bereich schnelle, kompetente Hilfe bei Problemen

gelegt. Von Operationen in der Schwangerschaft ist abzusehen, da eine Dysplasie akut nicht gefährlich ist – Ausnahme ist die Krebserkrankung. Gebärmutterhalskrebs tritt unter regelmäßigen Kontrollen extrem selten auf, da bereits Vorstufen auffallen.

Zu bemerken ist, dass in der Schwangerschaft der PAP-Abstrich eher auffällig ist, obwohl keine oder nur sehr geringe Veränderungen vorliegen. Die Kontrolle des Abstrichs nach der Schwangerschaft kann dann wieder unauffällig sein.

Eine vor der Schwangerschaft durchgeführte Konisation kann Probleme beim Schwangerwerden hervorrufen. Durch Vernarbungen können Spermien in der Scheide zurückgehalten werden und erreichen nicht ihr Ziel. Später in der Schwangerschaft kann dies eine Mutter-

mundsschwäche und Frühgeburt hervorrufen. Unter der Geburt kann die Eröffnung des Muttermundes unter Umständen verzögert sein.

Wie bei anderen Problemstellungen ist in den vorher genannten Situationen eine kompetente Beurteilung, Beratung und wenn notwendig, spezialisierte Therapie die Lösung. Wir bieten eine exzellente Diagnostik und alle operativen Therapien in der Dysplasie- und Myomsprechstunde an. So sind Sie auch in der Schwangerschaft bestmöglich betreut.

DR.ALEXANDER
BRAUN

ARZT IN DER PRAXISKLINIK

In unseren speziellen Sprechstunden können wir Ihnen bei Myomen oder HPV auch während der Schwangerschaft gezielt helfen.



Good to know

Tipps, Weblinks und ein paar Formalitäten

Berufstätigkeit

MUTTERSCHUTZGESETZ

Für alle Schwangeren gilt das Mutterschutzgesetz (www.bmfsfj.de), das unter anderem Ihre Arbeitszeit während der Schwangerschaft und die Schutzzeit nach Geburt regelt. Sobald Ihre Schwangerschaft zweifelsfrei feststeht, sollten Sie Ihren Arbeitgeber über den voraussichtlichen Geburtstermin in Kenntnis setzen. Hierfür genügt eine mündliche Information. Verlangt der Arbeitgeber ausdrücklich einen schriftlichen Nachweis, so muss er die hierfür anfallenden Kosten tragen. Er ist nicht befugt, eine Kopie des Mutterpasses zu verlangen! Ihr Arbeitgeber ist verpflichtet, jede Schwangerschaft dem Gewerbeaufsichtsamt zu melden. Dies überwacht als Aufsichtsbehörde die Einhaltung der Mutterschaftsrichtlinien.

GESETZLICHE BESTIMMUNGEN FÜR DIE BESCHÄFTIGUNG

Die Schwangere darf keinen gesundheitsgefährdenden Einflüssen ausgesetzt sein. Nach dem fünften Monat darf eine Schwangere nicht länger als vier Stunden stehen. Ruhezeiten müssen eingehalten werden, Sitzgelegenheiten vorhanden sein. Die maximale Arbeitszeit beträgt 8,5 Stunden pro Tag, 90 Stunden pro Doppelwoche. Nachtarbeit zwischen 20-6 Uhr und Sonn- und Feiertagsarbeit ist nicht zulässig (Ausnahme: Krankenpflege, Gastronomie).

Finanzielle Förderungen

MUTTERSCHAFTSGELD

Das Mutterschaftsgeld wird während der gesamten Dauer des Mutterschutzes gezahlt, das heißt mindestens ab sechs Wochen vor dem errechneten Entbindungstermin bis acht Wochen nach der Entbindung. Es wird von der gesetzlichen Krankenkasse an die Schwangere bzw. Mutter ausgezahlt. Weitere Infos erhalten Sie unter: www.bzga.de.

ELTERNGELD

Seit dem 1.1.2007 haben Sie einen Anspruch auf Elterngeld. Für den Antrag benötigen Sie das Antragsformular (Bezirksamt), die Geburtsurkunde Ihres Kindes, einen Einkommensnachweis der letzten 12 Monate vor der Geburt des Kindes und eine Bescheinigung über den Bezug von Mutterschaftsgeld (Krankenkasse). Weitere Infos unter: www.bmfsfj.de.

Mutterschutz

Dieser umfasst die sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und die acht Wochen danach. Vor der Geburt darf die Schwangere auf ihren ausdrücklichen Wunsch weiter arbeiten, innerhalb der acht Wochen nach der Geburt allerdings nicht. Bei Frühgeburten oder Zwillingen verlängert sich der Zeitraum in der Zeit nach der Geburt auf 12 Wochen, bei sehr frühen Frühgeburten um

den Zeitraum der Verkürzung der Mutterschutzfrist. Stillen verlängert diese Frist nicht. Der Mutter muss jedoch täglich eine Stunde Stillzeit, aufgeteilt auf maximal zweimal eine halbe Stunde, ohne Verdienstausschlag gewährleistet werden.

Elternzeit

Ein Paar hat Anspruch auf Elternzeit bis zu 36 Monate nach Geburt des Kindes. Bei Einverständnis des Arbeitsgebers kann diese vom 3. bis zum 8. Lebensjahr des Kindes ausgedehnt werden. Es kann bis zu dreimal zwischen den Eltern gewechselt werden. Die Anmeldefrist beim Arbeitgeber beträgt regelmäßig sechs Wochen nach der Geburt, beziehungsweise der Mutterschutzfrist. Weitere Informationen unter: www.erziehungsgeld.de.

Zusatzuntersuchungen

(IGEL = INDIVIDUELLE GESUNDHEITSLISTUNGEN)

Hierbei handelt es sich um Untersuchungen, die zwar dem medizinischen Fachwissen entsprechen und von den Gesellschaften empfohlen werden, deren Kosten aber nicht von allen Krankenkassen übernommen werden. Die Kosten muss die Versicherte selbst tragen. Unter Umständen erfolgt aber eine Kostenübernahme durch die Krankenkasse – einfach anfragen!

Links

www.baby-care.de
www.der-schwangerschaftsratgeber.de
www.hebammensuche.de
www.hebammeninfo.de (Adressen aller Hebammen in HH)
www.frauenaeerzte-im-netz.de (Informationsportal der Frauenärzte)
www.familien-wegweiser.de
www.eltern.de
www.9monate.de
www.bzga.de (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)
http://erziehungsgeld.de
www.vaeter.de
www.bmfsfj.de (Elterngeldrechner)
www.hamburg.de/familienwegweiser
www.arbeitsagentur.de (Kindergeldantrag)
www.profamilia.de
www.kinderaerzte-im-netz.de
www.kitainfo-hamburg.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Praxisklinik Winterhude
 Mühlenkamp 32, 22303 Hamburg
 Tel. 040/411668-0, Fax. 040/411668-99
 info@praxisklinik-winterhude.de
www.praxisklinik-winterhude.de

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Dr. Hans-Albrecht von Waldenfels, Dr. Conrad Felixmüller, Dr. Lutz Rathmer, Dr. Alexander Braun
Projektleitung: Dr. Lutz Rathmer
Redaktionelle Mitarbeit: Team der Praxisklinik Winterhude

Konzeption und Redaktion:
 Mareile Braun

Art Direction und Herstellung:
 Marion Boehm

Fotoredaktion: Monique Dressel
Fotos: Andreas Papke, Silke Rathmer, Frank Karl Soens www.franksoens.de
istockphoto.com (3), Fotolia.com (5)
Druck: Dynamik Druck GmbH, Essener Straße 4, 22419 Hamburg;
Zweite Auflage 2013

Unsere kleinen Schätze

Wir präsentieren stolz: den **NACHWUCHS** aus der Praxisklinik Winterhude





PRAXISKLINIK WINTERHUDE

MVZ | GYNÄKOLOGIE | GEBURTSHILFE | ANÄSTHESIE

SCHWANGERSCHAFTSVORSORGE
HEBAMMENSPRECHSTUNDE
PRÄNATALDIAGNOSTIK DEGUM II
3D/4 ULTRASCHALL | STILLBERATUNG
GEBURTSVORBEREITUNG | S.A.F.E.®
RÜCKBILDUNGSKURSE | AKU-
PUNKTUR | PEKIP® | BABYMASSAGE
SCHWANGERENYOGA | PILATES
TEENAGERSPRECHSTUNDE | KINDER-
WUNSCH | AMBULANTE OPERATIONEN
MODERNE KREBSVORSORGE
MYOM-/DYSPLASIESPRECHSTUNDE

040 / 411 668 - 0

Termine nach Vereinbarung Mo. bis Fr. 8-18 Uhr

Mühlenkamp 32 | 22303 Hamburg

www.praxisklinik-winterhude.de

info@praxisklinik-winterhude.de

