

## **Information zur Schwangerenvorsorge**

Sehr geehrte Patientin!

**Wir freuen uns mit Ihnen über Ihre Schwangerschaft. Zum weiteren Verlauf möchten wir Ihnen einige Informationen geben:**

Eine Schwangerschaft ist keine Krankheit. Die meisten Frauen fühlen sich ausgesprochen wohl. Führen Sie Ihr normales Leben weiter! Sport, Fitness und normale körperliche Belastungen sind in Ordnung, solange Sie sich dabei wohlfühlen. Sie müssen auch nicht für zwei essen, der Mehrverbrauch an Kalorien ist nur sehr gering.

Beschwerden wie Übelkeit, Brustspannen, Müdigkeit, häufiges Wasserlassen und gelegentliches Ziehen im Unterbauch vergehen normalerweise bis zur 14. Schwangerschaftswoche und sind kein Grund zur Sorge. Schwierigkeiten und Probleme in der Schwangerschaft sind die Ausnahme und nicht die Regel.

Die Betreuung durch eine Hebamme in der Schwangerschaft und die Teilnahme an einem Geburtsvorbereitungskurs ist empfehlenswert. Hier in der Praxis begleitet Sie als Hebamme Monika Silberberg. Informationen zu anderen Hebammen und Kursen bekommen Sie von unseren Mitarbeiterinnen.

Ernähren Sie sich gesund! Allerdings sollten Sie rohes Fleisch (auch luftgetrocknet) und rohen Fisch vermeiden. Bei Milchprodukten bitte Rohmilch und Weichkäse vermeiden. Sie sollten gut auf die Hygiene achten, Obst und Gemüse gut waschen und zum Beispiel von noch nicht gegarten Fleisch getrennt zubereiten.

Jeder Schwangeren raten wir zur Einnahme von Jod-Folsäure-Tabletten während der Schwangerschaft und Stillzeit, um Probleme mit der Schilddrüse zu vermeiden und der Ausbildung eines "offenen Rückens" vorzubeugen. Zusätzliche Einnahme von Vitaminen und Nahrungsergänzungstoffen sind normalerweise in der Schwangerschaft nicht notwendig und werden nur in besonderen Situationen empfohlen.

Wenn Sie berufstätig sind, sollen Sie Ihren Arbeitgeber im Lauf der ersten drei Monate über Ihre Schwangerschaft informieren. Eine entsprechende Bescheinigung erhalten Sie von unseren Mitarbeiterinnen.

**Es gibt nur wenige Dinge, die Sie während der Schwangerschaft nicht tun sollten:**

Das Rauchen sollten Sie bitte ganz vermeiden, denn es schädigt den Mutterkuchen. Dadurch kann die Versorgung Ihres Kindes erheblich gefährdet werden. Je schneller Sie vollständig mit dem Rauchen aufhören, desto besser für Sie und Ihr Kind.

Alkohol und andere Drogen sind extrem schädlich. Nehmen Sie Medikamente bitte nur nach Rücksprache mit uns ein!



## **Wo können Sie entbinden**

Sie sollten sich erstmal darüber klar werden, ob Sie die Geburt zu Hause, im Geburtshaus oder in einer Klinik planen möchten.

Einzelne Hebammen bieten die Begleitung bei einer Hausgeburt an, Details entnehmen Sie bitte der Hebammenliste.

Auch mögliche Geburtshäuser, die sowohl die Hebammenvorsorge als auch die Begleitung während der Geburt im Geburtshaus anbieten, sind im Hebammenverzeichnis zu finden.

Eine Besonderheit ist die Begleitgeburt mit einer Hebamme im Krankenhaus. Einzelne Hebammen bieten an, Frauen während der Schwangerschaft zu betreuen und dann die Schwangeren zur Geburt in ein kooperierendes Krankenhaus zu begleiten. Begleithebammen finden Sie ebenfalls im Hebammenverzeichnis.

Falls Sie sich für eine Geburt im Krankenhaus entscheiden, bieten alle Krankenhäuser Kreißsaalführungen an. So können Sie die Räumlichkeiten und Möglichkeiten der einzelnen Kliniken kennenlernen.

Die Rufnummern & Adressen der Kreißsäle sind im Folgenden zusammengestellt:

Diako Gröpelinger Heerstr. 406-408 28239 Bremen	Tel: 6102 1232
---	----------------

Klinikum Bremen Mitte St.-Jürgen-Str. 1 28205 Bremen	Tel: 497 5338
--	---------------

Klinikum Bremen Nord Hammersbecker Str. 228 28755 Bremen	Tel: 6606 1553
--	----------------

Klinikum Links der Weser Senator-Wesling Str. 1 28277 Bremen	Tel: 879 1245
--	---------------

St.- Joseph-Stift Bremen Schwachhauser Heerst. 54 28209 Bremen	Tel: 347 1332
--	---------------



## Zu den Vorsorgeuntersuchungen

Die Mutterschaftsrichtlinien sehen folgende Untersuchungen vor:

1. Regelmäßige Untersuchungen in ca. 4-wöchigen Abständen bis zur 32. Schwangerschaftswoche (SSW), danach alle 2-3 Wochen bis zur Entbindung
2. Blutuntersuchungen zu Beginn der Schwangerschaft mit Bestimmungen der Blutgruppe und des Rhesusfaktors, dem Antikörpersuchtest (Untersuchung auf für das Kind gefährliche Eiweißstoffe) und ggf. der Abklärung Ihres Rötelschutzes. Wenn Sie es wünschen kann ein HIV (Aids)-Test durchgeführt werden. Zusätzlich wird eine Urinuntersuchung durchgeführt, um eine Infektion mit Chlamydien (eine spezielle Art von Bakterien) auszuschließen.
3. Zwischen der 24.-28. SSW führen wir einen Zucker-Belastungstest zum Ausschluss einer Schwangerschaftszuckerkrankheit durch.
4. Schwangere, die das Blutgruppenmerkmal Rhesus-negativ haben, erhalten in der 30. Schwangerschaftswoche eine Spritze, um eine Antikörperbildung zu vermeiden.
5. Eine Blutabnahme ab der 28. SSW soll eine mögliche Infektion der Mutter mit Gelbsucht (Hepatitis B) aufdecken, die für das Neugeborene gefährlich werden könnte. Zudem wird nochmals nach gefährlichen Antikörpern im Blut (s.o.) gesucht.
6. Die Mutterschaftsrichtlinien sehen im Laufe der Schwangerschaft drei Ultraschalluntersuchen vor. Diese Untersuchungen haben die Aufgabe eine schwere Fehlbildung oder eine Wachstumsstörung des Kindes aufzudecken. Darüber hinausgehende Ultraschalluntersuchungen ohne spezielle medizinische Begründung bieten wir Ihnen gerne an. Diese Untersuchungen müssen wir Ihnen jedoch privat in Rechnung stellen. (siehe zusätzliche Leistungen)
7. Ab der 30.SSW können CTG-Untersuchungen sinnvoll sein. An den Schwankungen der kindlichen Herztöne lassen sich Probleme mit der Sauerstoffversorgung feststellen. Zudem werden Wehen registriert.

Wenn Sie berufstätig sind, stellen wir Ihnen im Verlauf der Schwangerschaft eine Bescheinigung für Ihre Krankenkasse aus. Diese ist notwendig, damit Sie während der Zeit des Mutterschutzes weiterhin Ihren Lohn / Ihr Gehalt bekommen.

Zusätzlich gibt einige **Untersuchungen** in der Schwangerschaft, die nicht Bestandteil der Mutterschaftsrichtlinien sind und deshalb von Ihnen privat getragen werden müssen, wenn Sie sie in Anspruch nehmen wollen. Sie erhalten von uns hierzu anliegend gesonderte Informationen.



## Zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen

Diese Wahlleistungen sind nicht Bestandteil der Mutterschaftsrichtlinien und werden deshalb nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Wenn Sie diese Untersuchungen wünschen, so werden sie Ihnen privat in Rechnung gestellt.

### Toxoplasmose

**Die Erreger**, Toxoplasma gondii, ist ein sich in Körperzellen vermehrender Parasit.

**Die Übertragung** erfolgt durch den Kot infizierter Katzen, durch infiziertes rohes Fleisch, nicht ausreichend gewaschenes rohes Gemüse und Salate.

**Die Krankheitssymptome** sind relativ uncharakteristisch. Sie zeigen sich meist in Form einer Grippe, mit Fieber und Schwellung der Lymphknoten des Halses. Schwere Verlaufsformen sind selten. 50% der Infektionen verlaufen ganz ohne Beschwerden.

**Eine Erkrankung des Feten** findet nur statt, wenn sich die Mutter in der Schwangerschaft erstmals infiziert. Etwa die Hälfte der Bevölkerung ist auf Grund einer früher durchgemachten Infektion vor einer frischen Infektion geschützt.

**Folgen einer Infektion** sind Fehlgeburten oder Erkrankungen des Gehirns, der Leber und der Augen des Kindes.

**Die Diagnose** kann durch die Bestimmung der Antikörper gegen Toxoplasmose im Blut der Mutter festgestellt werden.

**Die Behandlung** erfolgt mit speziellen Antibiotika, frühestens ab der 14. SSW.

**Vorbeugung besteht im** Verzicht auf rohes Fleisch, gründliches Waschen von Gemüse und Salat und Vermeidung des Kontaktes mit Katzenkot.

Wenn die Mutter schon früher in ihrem Leben eine Erkrankung unbemerkt durchgemacht hat, ist sie über Antikörper im Blut geschützt und kann sich nicht erneut anstecken. Diese Antikörper können im Blut der Mutter nachgewiesen werden. Sind sie vorhanden, ist das Kind geschützt und der Kontakt z. B. mit Katzen muss nicht vermieden werden.

**Die Blutuntersuchung wird nicht von der Krankenkasse übernommen und muss von Ihnen selber gezahlt werden.**



## **Messung der Nackentransparenz** (Ultraschalluntersuchung zwischen der 11. - 14. SSW)

Die Mehrzahl der Babies ist gesund, unabhängig vom Alter der Eltern. Dennoch muss jede Schwangere mit dem Risiko rechnen, ein Kind mit einer körperlichen und/oder geistigen Behinderung zur Welt zu bringen. Behinderungen können in einigen Fällen durch einen Fehler im Erbmateriale bedingt sein. Am häufigsten ist die Trisomie 21, auch Down-Syndrom oder früher Mongolismus genannt.

Ziel der Ultraschalluntersuchung ist:

- Auffälligkeiten Ihres Kindes zu entdecken, denn bei etwa 1% aller Schwangerschaften hat der Fetus eine Fehlbildung, die schon ab der 11.SSW sichtbar ist
- die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten eines Down-Syndroms (Trisomie 21) und anderer Chromosomenfehler bei Ihrem Kind zu berechnen
- Ihnen, wenn nötig weitere diagnostische Maßnahmen zu empfehlen

Wir weisen jedoch ausdrücklich darauf hin, dass nicht alle denkbaren Fehlbildungen so entdeckt werden können.

Das individuelle Risiko für einen Chromosomenfehler kann im ersten Schwangerschaftsdrittel aus dem Alter der Schwangeren, der Größe des Feten (Scheitel-Steiß-Länge) und der Nackentransparenz (Flüssigkeitsansammlung unter der Haut des Feten im Bereich des Nackens) berechnet werden. Die Wahrscheinlichkeit, ein Kind mit einer Trisomie 21 zur Welt zu bringen, steigt mit dem Alter der Mutter.

Sie beträgt bei einem Alter der Mutter	von 20 Jahren 1 zu 1527
	von 30 Jahren 1 zu 895
	von 36 Jahren 1 zu 280
	von 40 Jahren 1 zu 97.

Durch die Messung der Nackentransparenz können 75% der Kinder mit einer chromosomalen Fehlbildung entdeckt werden, kombiniert man dazu noch eine Blutabnahme mit speziellen Werten, so steigt die Sicherheit.

Nach der Ultraschalluntersuchung und ggf. dem Vorliegen der Blutwerte erklären wir Ihnen Ihr persönliches Risiko für einen Chromosomenfehler. Die Entscheidung liegt bei Ihnen, ob Sie dann eine weitere Diagnostik wünschen.

Um einen Chromosomenfehler sicher auszuschließen gibt es die Möglichkeit einer Chorionzottenbiopsie (CVS) oder eine Fruchtwasseruntersuchung (Amniocentese). Allerdings sind beide Untersuchungen mit einem erhöhten Risiko für eine Fehlgeburt verbunden, noch bevor sicher ist, ob das Kind einen Chromosomenfehler trägt oder nicht.

Seit 2013 gibt es auch die Möglichkeit einer Blutuntersuchung bei der Mutter zum sicheren Ausschluss oder Beweis einer Chromosom-21-Veränderung beim Kind im Mutterleib. Diese Untersuchung ist zur Zeit aber mit fast 1000 Euro noch sehr teuer.

**Die Nackenfaltenmessung und auch der Bluttest sind Leistungen, die nicht von der Krankenkasse übernommen werden.**



## **Zusätzliche Ultraschalluntersuchungen**

Während der Schwangerschaft sehen die Mutterschaftsrichtlinien nur drei Ultraschall-Untersuchungen vor, die von der Krankenkasse übernommen werden.

Wir können aber gut verstehen, dass Sie gerne häufiger Ihr Kind „sehen“ möchten: Um sich sicherer zu fühlen, dass alles in Ordnung ist oder um begleitend die Bilder für das Kind aufzuheben.

Wir bieten Ihnen daher an, gegen einen Betrag von 30 Euro, bei geplanten Untersuchungen einen Ultraschall durchzuführen und Ihnen wenn möglich auch ein Bild auszudrucken. Bitte sagen Sie bei der Terminvereinbarung bescheid, wenn Sie dieses Angebot in Anspruch nehmen wollen, damit die notwendige Zeit eingeplant werden kann.

Davon ausgenommen ist wegen des hohen Zeit- und Kostenaufwandes ein 3D-Ultraschall oder ,wenn Sie sich für nicht geplante Notfalltermine vorstellen.

## **Gebührenliste**

für zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen

Messung der Nackenfalte

mit zusätzlicher Blutabnahme (Papp A und HCG) werden in dieser Praxis nicht angeboten, Sie erhalten Adressen von möglichen Ansprechpartnern

Ultraschall zusätzlich (ausgenommen Notfalltermine) € 30,00

Toxoplasmose € 35,32

Diese Wahlleistungen sind nicht Bestandteil der Mutterschaftsrichtlinien und werden deshalb nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Wenn Sie diese Untersuchungen wünschen, so werden sie Ihnen privat in Rechnung gestellt.

