



# Informationen zur Schwangerschaft

Sie erhalten hiermit wichtige Informationen zur Schwangerschaft. Wir bitten Sie, diese durchzuarbeiten, damit wir eine gute Schwangerschaftsbetreuung leisten können. Bitte notieren Sie Ihre Fragen, damit wir Sie mit Ihnen besprechen können.

## 1) Wichtige Informationen vorweg:

- a) Die gesetzlichen Regelungen sehen vor, dass die Schwangerschaftsvorsorge bei gesetzlich versicherten Patientinnen **pro Quartal nur von einem Frauenarzt** durchgeführt wird. Ein Wechsel des Frauenarztes mit einer weiteren Abrechnung des zweiten Frauenarztes über die gesetzlichen Krankenkassen in demselben Quartal ist nicht möglich.
- b) Bringen Sie zu den ersten Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen
  - den **Impfausweis**,
  - wenn Sie schon mal schwanger waren den **früheren Mutterpass**
  - und wenn Sie einen haben den **Blutgruppenausweis** mit.
- c) Bringen Sie zum nächsten Termin den **Fragebogen „Anamnesebogen für Schwangere“** mit, den Sie am Ende dieses Dokumentes finden, bitte selbst ausdrucken und ausfüllen.
- d) Befassen Sie sich mit folgenden Entscheidungsmöglichkeiten, die wir zu Beginn der Schwangerschaft mit Ihnen besprechen müssen.
  - Entscheiden Sie bis zur 10. Schwangerschaftswoche (also gleich zu Beginn der Schwangerschaft), ob Sie eine der angegebenen zusätzlichen **Laboruntersuchungen als Selbstzahlerleistung** wollen. Bitte informieren Sie sich in dieser Information, in Büchern, Zeitschriften und im Internet, damit Sie diejenigen Untersuchungen wählen können, die für Sie stimmig sind.
  - Befassen Sie sich bitte mit der Frage, ob Sie eine Untersuchung möchten, um festzustellen, ob Ihr Kind eine **Fehlbildung** hat (Trisomie 21, 13 oder 18, sowie je nach Untersuchungsmethode auch Turner- und Klinefelter-Syndrom).
- e) Beachten Sie bitte die **Empfehlungen zur Ernährung** und zu **Nahrungsergänzungsmitteln** und überlegen Sie, ob Sie eine individuelle Ernährungsberatung wollen.
- f) Ausführliche **Informationen des Berufsverbandes der Frauenärzte und der Deutschen Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe** finden Sie hier: <https://www.frauenaerzte-im-netz.de/schwangerschaft-geburt/schwangerenvorsorge/>. Bitte lesen Sie auch diese durch.

## 2) Labor

### a) Routine-Untersuchungen

Zu Beginn der Schwangerschaft führen wir zu Lasten der Krankenkasse folgende Untersuchungen durch:

- Blutgruppe mit Rhesusfaktor (falls noch nicht bekannt), Röteln (bzw. Nachweis von 2 Impfungen), Antikörpersuchtest, Syphilis-Test, kleines Blutbild, Chlamydientest im Urin.
- **HIV-Suchtest**, weitere Infos zum HIV-Test finden Sie [hier](#). Bitte sprechen Sie uns darauf an, wenn Sie diesen nicht wollen.

### b) Selbstzahlerleistungen (Individuelle Gesundheitsleistungen, IGeL) zu Beginn der Schwangerschaft

Außer den Routine-Untersuchungen empfehlen wir folgende Laboruntersuchungen, die wir als Selbstzahlerleistung anbieten.

Überlegen und entscheiden Sie, ob Sie eine oder mehrere dieser Untersuchungen wollen.

- **Zytomegalie** (Laborkosten 13,99 €), Risiko 1 pro 100 Schwangere,
- **Ringelröteln** (Laborkosten 20,40 €), Risiko 1 pro 400 Schwangere,
- **Toxoplasmose** (Laborkosten 13,41 €), Risiko 2 - 5 pro 1000 Schwangere,
- **Vitamin D** (Laborkosten 27,98 €),
- **Ferritin** (Eisenspeicher) (Laborkosten 14,57 €),

Zu den angegebenen Laborkosten kommen hier in der Praxis noch 12,50 € (pro Blutabnahme) hinzu für Blutabnahme, Bearbeitung, Beratung und Ergebnismitteilung.

**Zytomegalie, Ringelröteln und Toxoplasmose** sind drei Infektionserkrankungen, die in der Schwangerschaft das ungeborene Kind schädigen können, ohne dass die Schwangere selbst Anzeichen für eine Infektion bemerkt. Zu Beginn der Schwangerschaft (möglichst früh, am besten vor der 10. Schwangerschaftswoche) kann durch eine Blutuntersuchung festgestellt werden, ob die betreffende Infektion schon durchgemacht wurde und damit Immunität besteht, so dass bei einem erneuten Kontakt mit dem Erreger keine schweren Schäden für das Ungeborene mehr zu erwarten sind. Wenn keine Immunität besteht, sollte die Untersuchung auf Zytomegalie nach 8 – 10 Wochen noch einmal wiederholt werden, um zu schauen, ob es in der Zwischenzeit zu einer Infektion gekommen ist, damit eine Behandlung möglich wird. Toxoplasmose sollte noch zweimal getestet werden.

Nähere Informationen zu den einzelnen Untersuchungen finden Sie weiter [hier](#).

**Vitamin D** sollte in der Schwangerschaft in einem hoch-normalen Bereich im Körper vorhanden sein. Die meisten Menschen haben einen Mangel oder sogar eine Unterversorgung. Nähere Informationen zu den einzelnen Untersuchungen finden Sie weiter [hier](#). Auch der **Eisenspeicher** im Körper sollte gut gefüllt sein. Dies kann man mit der Ferritin-Bestimmung messen.



Nähere Informationen zu den einzelnen Untersuchungen finden Sie weiter [hier](#).

### 3) Nüchtern-Blutzuckerbestimmung bei Diabetes-Risiko

Wenn bei Ihnen eine oder mehrere der folgenden Risikofaktoren für eine Blutzuckererhöhung (Diabetes mellitus) vorliegt, wird bereits zu Beginn der Schwangerschaft eine Nüchtern-Blutzuckerbestimmung durchgeführt. Wenn dieser Wert 92 mg/dl oder mehr beträgt, folgt danach eine zweite Nüchtern-Blutzuckerbestimmung. Wenn auch dieser Wert erhöht ist, liegt ein Gestationsdiabetes vor. Wir überweisen Sie dann zur Mitbehandlung zu einem Diabetologen. Eine Liste der Diabetologen [hier](#).

Bitte teilen Sie uns mit, wenn bei Ihnen einer oder mehrere dieser Risikofaktoren für die Entstehung eines Gestationsdiabetes vorliegt:

- Alter über 45 Jahre
- Fettleibigkeit (BMI > 30 kg/m<sup>2</sup>)
- starker Bewegungsmangel, körperliche Inaktivität
- familiärer Diabetesbelastung (Eltern, Geschwister)
- Patientinnen aus Asien oder Lateinamerika
- frühere Geburt eines Kindes mit mehr als 4500 g
- schwere Fehlbildungen oder häufige Fehlgeburten
- Fettstoffwechselstörungen vor der Schwangerschaft
- Gestationsdiabetes bei früheren Schwangerschaften
- Polycystisches Ovarsyndrom (PCOS)
- Blutdruck über 140/90 mmHg oder Therapie eines bestehenden Blutdrucks
- frühere Glukoseintoleranz oder bekannte Insulinresistenz
- koronare Herzerkrankung, periphere arterielle Verschlusskrankheit, Erkrankungen der Gehirnarterien
- Einnahme von Medikamenten, die dem Insulin entgegenwirken wie z.B. Glukokortikoide (Kortison)

### 4) Lifestyle

#### a) Aktivitäten

- **Sport:** Zu empfehlen sind Schwimmen, Radfahren, leichte Gymnastik und Wandern. Kraft- und Leistungssport sollten ebenso vermieden werden wie Sportarten, die mit starken Erschütterungen oder hoher Sturzgefahr einhergehen (z. B. Reiten).
- **Reisen:** Von Reisen in tropische oder Entwicklungsländer ist abzuraten. Fliegen ist mit den meisten Fluggesellschaften bis etwa zur 36. SSW möglich. Ab der 32. SSW wird meist eine ärztliche Bescheinigung zum problemlosen Schwangerschaftsverlauf verlangt. Bei etwaigen Langstrecken sollte eine Thromboseprophylaxe etwa durch das Tragen von Kompressionsstrümpfen erfolgen.
- **Geschlechtsverkehr:** In der unkomplizierten Schwangerschaft spricht nichts gegen Geschlechtsverkehr. Anders ist dies bei Risikofaktoren wie drohender Abort bzw. Frühgeburt, Blutungen und Placenta praevia.
- Bei **Gartenarbeit** Handschuhe tragen.

#### b) Genussmittel:

Schwangere sollen keinen Alkohol trinken, nicht rauchen und keine Drogen konsumieren. Sie sollten koffeinhaltige Getränke nur in moderaten Mengen trinken. Keine koffeinhaltige Energydrinks. Bei Problemen: [www.iris-plattform.de](http://www.iris-plattform.de)

#### c) Zahnarzt:

Die Zähne von Schwangeren sind anfälliger für Karies, Zahnfleischbluten und Parodontose, weshalb jeder Schwangeren zu Beginn und gegen Ende der Schwangerschaft eine Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt und ggf. eine Zahnreinigung zu empfehlen sind.

#### d) Geburtsvorbereitungskurse, Kreißsaalbesichtigung, Schwangerschaftsgymnastik:

Informieren Sie sich in der Klinik, in der Sie Ihr Kind gebären wollen oder bei Ihrer Hebamme über die Möglichkeiten von Geburtsvorbereitungskursen, Kreißsaalbesichtigungen und Schwangerschaftsgymnastik.

### 5) Beratungsstellen

- Schwangere haben einen Rechtsanspruch auf **Beratung nach Schwangerschaftskonfliktgesetz**, hier in Neustadt beim
  - Diakonischen Werk, Hirschenbuckel 3, 79822 Titisee-Neustadt, Telefon: 07651 9399-0, Geschäftszeiten: 09:00 bis 12:00 UhrAn diese Beratungsstelle oder eine ähnliche müssen Sie sich wenden, wenn Sie einen Schwangerschaftsabbruch wollen.
- Bundesinitiative Frühe Hilfen:** Informationen zu Unterstützungsangeboten und Hilfen für junge Familien ab Beginn der Schwangerschaft bis zum dritten Lebensjahr des Kindes erhalten Sie beim Landkreis Breisgau-Hochschwarzwald
  - Simone Kristen, Telefon 0761 2187-2584 oder 0162 2550781, Goethestraße 7, Titisee-Neustadt, Raum: 104
  - Caroline Daumen, Telefon 0761 2187-2583 oder 0172 2562069, Goethestraße 7, Titisee-Neustadt, Raum: 104
- weitere **Informationen zu Hilfsangeboten rund um Schwangerschaft und Geburt** finden Sie [hier](#).

### 6) Mutterschutzgesetz

- Informationen zu den Themen Arbeiten und Beruf** finden Schwangere u.a. beim Regierungspräsidium Freiburg: [www.rp-freiburg.de](http://www.rp-freiburg.de), Suchbegriff: Mutterschutz (<https://rp.baden-wuerttemberg.de/Themen/Wirtschaft/Seiten/Mutterschutz.aspx>)
- Ansprechpartnerin für den Mutterschutz ist **Frau Marianne Schulz vom Regierungspräsidium Freiburg**, Außenstelle Donaueschingen, Irmastraße 11, 78166 Donaueschingen, Telefon 0771 8966-2754
- Grundsätzlich dürfen Schwangere nicht mit Arbeiten beschäftigt werden oder Arbeitsbedingungen ausgesetzt sein, die eine unverantwortbare Gefährdung ihrer physischen oder psychischen Gesundheit oder der ihres Kindes befürchten lassen. Unzulässig sind z.B.
  - schwere körperliche Arbeiten, u.a. regelmäßiges Heben von Lasten von mehr als 5 kg oder gelegentlich mehr als 10 kg,
  - Tätigkeiten, bei denen Frauen schädlichen Einwirkungen von gesundheitsgefährdenden Stoffen/Strahlen/Staub/Gasen/Dämpfen, Hitze, Kälte, Nässe, Erschütterungen oder Lärm ausgesetzt sind,
  - Tätigkeiten mit erhöhtem Unfallrisiko, Tätigkeiten im Akkord, mit getakteter Arbeit oder mit vorgeschriebenem Arbeitstempo,
  - Mehrarbeit über 8,5 Std täglich, über 90 Std in der Doppelwoche oder im Monatsdurchschnitt mehr als die vertraglich vereinbarte Arbeitszeit,



- Nachtarbeit zwischen 20 und 6 Uhr, Ausnahme mit Genehmigung/Anzeige möglich
- Sonn- und Feiertagsarbeit, Ausnahme nur möglich mit Zustimmung der Frau in Betrieben, die nach §10ArbZG sonntags arbeiten dürfen

## 7) Medikamente

- a) Vor der Medikamenteneinnahme muss unbedingt geklärt werden, ob das Medikament für eine Schwangere oder Stillende geeignet ist.
- b) Eine gute Kontaktadresse und Informationsquelle ist das Embryotoxikologische Beratungszentrum in Berlin (<http://www.embryotox.de>). Auf der Homepage oder als **App** finden Sie gute Informationen zu den einzelnen Wirkstoffen bzw. Präparaten.
- c) **Grippe-Impfung:** Ausdrücklich empfohlen wird die Impfung gegen die saisonale Grippe in der Schwangerschaft. Gesunde Schwangere sollten sich ab dem zweiten Drittel, Risikoschwangere mit chronischen Atemwegserkrankungen o. Ä. ggf. bereits auch im ersten Trimenon impfen lassen.
- d) **Impfung gegen Keuchhusten (Pertussis):** Wenn die letzte Impfung länger als 10 Jahre zurückliegt, empfiehlt die STIKO eine Pertussis-Impfung von engen Haushaltskontaktpersonen des Neugeborenen (möglichst bereits spätestens 4 Wochen vor der Geburt) und gegebenenfalls der Mutter in den ersten Tagen nach der Geburt.

## 8) Ultraschall

- a) **Ultraschalluntersuchungen gemäß Mutterschutzrichtlinie:**
  - vorgesehen sind 3 Routine-Untersuchungen: in der 9. - 12. SSW, 19. - 22. SSW und 29. - 32. SSW
  - aus medizinischen Gründen so oft es erforderlich ist
  - bei Bedarf auch Überweisung zur sonographischen Feindiagnostik oder anderen weiterführenden Untersuchungen (wie z. B. zur Doppleruntersuchung)
- b) **Ultraschalluntersuchungen und 3D-Ultraschall als Selbstzahlerleistung**
  - Wenn Sie zusätzliche Ultraschalluntersuchungen wünschen, bieten wir Ihnen diese auf eigenen Wunsch als Selbstzahlerleistung an, so oft sie es wünschen, hier in der Praxis, anfallende **Kosten pro Untersuchung 31 €**. Wenn Sie eine Ultraschalluntersuchung wünschen, sprechen Sie uns bitte darauf an.  
Wenn sich das Kind gut fotografieren lässt, sind in diesem Preis natürlich die Bilder und evtl. auch 3D-Bilder inbegriffen. Bitte beachten Sie aber, dass das Kind nicht immer sein Gesicht zeigen will.
  - Für eine ganz besonders ausführliche Ultraschalluntersuchung mit beeindruckenden 3D-Bilder von besonders guten Ultraschallgeräten empfehlen wir die auf Ultraschalluntersuchungen in der Schwangerschaft spezialisierte Praxen in Freiburg
    - Gemeinschaftspraxis Dr. med. Martin Deufel und Dr. med. Dirk Emmerich, Kaiser - Josef - Straße 248 (Salamander-Haus, Eingang Löwenstr.), 79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 55 65 28 – 0, [www.praenatal-freiburg.de](http://www.praenatal-freiburg.de) oder
    - Dr. med. Beatrix Brinckwirth, Bismarckallee 22, 79098 Freiburg, Tel.: 0761/388320, [www.praenatal-suedwest.de](http://www.praenatal-suedwest.de)
- c) Informationen des Gemeinsamen Bundesausschusses zum Ultraschallscreening finden Sie hier: [Infos GBA](#)

## 9) Fehlbildungsuntersuchungen

Bitte entscheiden Sie möglichst früh in der Schwangerschaft, ob Sie eine Untersuchung wollen, die feststellen kann, ob das Kind eine Fehlbildung hat. Selbstverständlich müssen keine diese Untersuchungen durchführen lassen. Ich informiere Sie hier lediglich über die Wahlmöglichkeiten, eine solche Untersuchung durchführen zu lassen. Wichtig für Ihre Entscheidung könnte die Frage sein, was Sie machen würden, wenn das Kind eine Fehlbildung hätte. Ausführliche Informationen zur Pränataldiagnostik finden Sie [hier](#).

Für jede Schwangerschaft besteht die Möglichkeit, dass beim erwarteten Kind eine Chromosomenveränderung, z.B. Trisomie 21 (Down Syndrom) vorliegt. Die Wahrscheinlichkeit für ein Down-Syndrom steigt mit zunehmendem Alter der werdenden Mutter. Für schwangere Frauen, die 25 Jahre alt sind, wird eine Wahrscheinlichkeit von 1:1352 angegeben, dass das Kind eine Trisomie 21 hat. Für 30jährige Schwangere beträgt die Wahrscheinlichkeit für eine Trisomie 21 des Kindes 1:895, bei 35jährigen 1:356 und für 40jährige 1:97.

Möglich sind folgende Untersuchungen:

- **Bluttest (Nicht-Invasiver Pränataltest, NIPT)**  
Es stehen genetische Bluttests zur Verfügung, die durch eine Blutuntersuchung der Schwangeren sehr genau feststellen können, ob eine Trisomie 21, eine Trisomie 18 oder eine Trisomie 13 vorliegen. Hierbei wird fetales Erbmaterial (zellfreie DNA) aus dem mütterlichen Blut analysiert. Wir verwenden den „**Harmony Pränatal Test**“. Der Test weist in mehr als **99 %** der Fälle einer Trisomie 21 nach und nur bei weniger als 0,1 % zeigt der Test fälschlicherweise ein auffälliges Ergebnis an (Falsch-positiv-Rate). Er kann ab einem Schwangerschaftsalter von **10+0 SSW** durchgeführt werden. Mindestens 1 Tag vor der Blutabnahme zur Testdurchführung ist nach dem Gendiagnostik Gesetz eine **humangenetische Beratung** erforderlich. Der Laborkosten für die Untersuchung auf eine Trisomie 21 betragen 249 €, für die Untersuchung auf Trisomien 21, 13 und 18 betragen die Laborkosten 269 € und für die Trisomien 21, 13 und 18 mit zusätzlicher Untersuchung auf Anomalien an den Geschlechtschromosomen (z. B. Turner-Syndrom und Klinefelter-Syndrom) 299 € bei Einlingsschwangerschaften. Eine Geschlechtsmitteilung ist jeweils ohne Aufpreis möglich. Hinzu kommen Kosten, die in unserer Praxis entstehen, in Höhe von 30,60 € für die humangenetische Beratung, die nach dem Gendiagnostik Gesetz erforderlich ist, und für die Blutabnahme zur Testdurchführung in Höhe von 12,50 Euro. Somit betragen Kosten je nach Untersuchung insgesamt **292,10 Euro, 312,10 Euro bzw. 342,10 Euro**.



Die Blutabnahme für diesen Test kann bei uns in der Praxis durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Harmony-Test finden Sie [hier](#) und beim [Labor Ceneta](#), das den Test durchführt.

- **Ersttrimesterscreening = Nackentransparenzmessung**

Dabei werden zwei biochemische Laborwerte aus dem mütterlichen Blut (PAPP-A und freies  $\beta$ -hCG) analysiert sowie im Ultraschall die fetale Nackentransparenz ausgemessen. Die Untersuchung wird zwischen der 12. und 14. SSW (**11+0 – 13+6 SSW**) durchgeführt. Durchschnittlich wird in **85 – 95** von 100 betroffenen Schwangerschaften ein erhöhtes Risiko für die häufigsten 3 Trisomien (13, 18 und 21) ermittelt. Andererseits wird für etwa 5 von 100 Frauen ein erhöhtes Risiko ermittelt, obwohl die Chromosomen des Kindes nicht verändert sind. Das Ersttrimesterscreening ist eine Selbstzahlerleistung und kostet **ca. 215 Euro**.

Diese Untersuchung führe ich nicht selbst durch. Sie können hierzu für das oben genannte Zeitfenster (11+0 – 13+6 SSW) einen Termin in folgenden spezialisierten Praxen in Freiburg vereinbaren:

- Gemeinschaftspraxis Dr. med. Martin Deufel und Dr. med. Dirk Emmerich, Kaiser - Josef - Straße 248 (Salamander-Haus, Eingang Löwenstr.), 79098 Freiburg, Tel.: 0761 / 55 65 28 – 0, [www.praenatal-freiburg.de](http://www.praenatal-freiburg.de) oder
- Dr. med. Beatrix Brinckwirth, Bismarckallee 22, 79098 Freiburg, Tel.: 0761/388320, [www.praenatal-suedwest.de](http://www.praenatal-suedwest.de)

Bitte beachten Sie, dass Sie ggf. 4 – 6 Wochen auf einen Termin warten müssen und die Untersuchung nur in dem angegebenen Zeitfenster durchgeführt werden kann. Weitere Informationen hierzu finden Sie [hier](#).

- **Amniocentese (= Fruchtwasseruntersuchung)**

Schwangeren, die zum Zeitpunkt der Geburt 35 Jahre oder älter sind, wird eine Fruchtwasserentnahme angeboten. Bei diesen Untersuchungen handelt es sich um invasive Eingriffe, die mit dem Risiko einer Fehlgeburt verbunden sind. Das Risiko für eine Fehlgeburt nach Fruchtwasserentnahme wird mit 0,5-1 % (1: 200 bis 1:100) angegeben. Die Amniocentese wird in der normalerweise in der 16. SSW durchgeführt und kann auf Überweisung zu Lasten der Krankenkassen erfolgen. Auch diese Untersuchung führe ich nicht selbst durch. Sie können hierzu einen Termin in den o.g. spezialisierten Praxen in Freiburg vereinbaren.

## 10) Hebamme

- Kümmern Sie sich gleich zu Beginn der Schwangerschaft um eine **Nachsorgehebamme**, die Sie und das Neugeborene nach der Geburt betreut.
- Nach der Erstuntersuchung durch den Arzt können gemäß der „Mutterschafts-Richtlinien“ weitere Schwangerschaftsvorsorgeuntersuchungen auch von einer Hebamme im Umfang ihrer beruflichen Befugnisse durchgeführt werden, wenn der Arzt dies im Einzelfall angeordnet hat oder wenn der Arzt einen normalen Schwangerschaftsverlauf festgestellt hat und daher seinerseits keine Bedenken gegenüber weiteren Vorsorgeuntersuchungen durch die Hebamme bestehen.
- Eine Liste der Hebammen in der näheren Umgebung finden Sie [hier](#).

## 11) BabyCare

Von vielen Krankenkassen wird ein Informationsprogramm und Buch kostenlos weitergegeben, das auch im Buchhandel erhältlich ist.

Hier können Sie weitere Information dazu erhalten: <http://www.baby-care.de>

## 12) Ernährung

- Ich empfehle Ihnen eine **spezielle und individuelle Ernährungsberatung** für Schwangere in unserer Praxis. Diese wird von **Tanja M. Schuster**, Bachelor of Arts Ernährungsberatung durchgeführt.
  - Einzelberatungen nach individueller Vereinbarung, 1 Stunde, Kosten: 34 Euro (einzeln oder zusammen als Paar)
  - Anmeldung am Empfang in der Praxis erforderlich
  - [Homepage von Frau Schuster](#)
- Schwangere sollten auf einen regelmäßigen Verzehr von Gemüse, Obst, Vollkornprodukten, fettarmer Milch und fettarmen Milchprodukten, fettarmem Fleisch und (fettreichem) Meeresfisch achten. Besondere Betonung liegt auf Bio-Frischkost, Nüssen und guten Ölen (Leinöl, Olivenöl) sowie Probiotika aus Milchprodukten oder milchsauer vergorenen Gemüsen/Getreiden. Die Empfehlung von fetten Meeresfischmahlzeiten ist nicht unproblematisch, da sich im Fett viele Schwermetalle, polychlorierte Biphenyle (PCB) und andere hormonaktive Substanzen ablagern. Tierische Lebensmittel werden mäßig verzehrt und sollten, Meeresfisch ausgenommen, fettarm sein. Fette mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren sowie Süßigkeiten und Snackprodukte gibt es sparsam. Eine rein pflanzliche (vegane) Ernährung birgt dagegen ernsthafte gesundheitliche Risiken – vor allem für die Entwicklung des kindlichen Nervensystems. Von einer veganen Ernährung wird daher dringend abgeraten.
- **Schwangere sollten Folgendes nicht verzehren:**  
Lebensmittelbedingte Infektionen wie Listeriose und Toxoplasmose können das ungeborene Kind gefährden. Deshalb sollen Schwangere auf rohes oder nicht durchgegartes Fleisch, Rohwurst und Rohschinken und andere rohe tierische Lebensmittel verzichten, ebenso auf Lebensmittel, die daraus hergestellt und nicht ausreichend erhitzt sind. Auch Weichkäse, Räucherfisch und vorbereitete, abgepackte Salate sind zu meiden. Rohmilchprodukte sollten die schwangeren Frauen ebenfalls meiden sowie bei allen Käsen die Rinde entfernen.  
Rohes Obst und Gemüse sowie Blattsalate sollen vor dem Verzehr gründlich gewaschen, frisch zubereitet und bald verzehrt werden. Erdnah gewachsenes Gemüse ist außerdem möglichst zu schälen. Es sollte frisch zubereitet und bald verzehrt werden. Vorbereitete, abgepackte Salate sollten Schwangere nicht verzehren. Mit Erde behaftete Lebensmittel, zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln, sind getrennt von anderen Lebensmitteln aufzubewahren. Vor und nach der Nahrungszubereitung sollte sich die Schwangere die Hände



gut waschen. Schwangere sollten keinen Süßstoff und keine Light-Getränke zu sich nehmen.

- **Nahrungsergänzungsmittel:**

- **Folsäure:**

täglich mindestens 400 µg bis zum Ende des ersten Schwangerschaftsdrittels. Ich empfehle direkt bioverfügbares Folat. Eine Form ist Metafolin® von der Firma Merck, eine andere ist Quatrefolic® der Firma Gnosis. Dieses Folat (5-MTHF) steht dem Körper direkt zur Verfügung und ist vollständig bioverfügbar. Wenn die Einnahme von Folsäure erst kurz vor oder sogar erst nach der Empfängnis beginnt, sollten Nahrungsergänzungen mit mehr als 400 µg Folsäure verwendet werden, da diese rascher zu einer vorbeugenden Gewebekonzentration führt. Eine tägliche Zufuhr von bis zu 1.000 µg Folsäure wird als sicher eingeschätzt.

- **Jod:**

150 - 200 µg täglich während der gesamten Schwangerschaft bis zu Ende der Stillzeit. Bei einer Schilddrüsenerkrankung fragen Sie vor einer Einnahme unbedingt Ihren Schilddrüsenarzt, ob für Sie eine Jod-Einnahme sinnvoll oder evtl. sogar falsch sein kann.

- **Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA:**

insbesondere für Schwangere, die nicht regelmäßig Meeresfisch essen (außerdem ist Meeresfisch aufgrund der Schwermetallbelastung problematisch).

Ich empfehle [Omega-3 Vegan Kapseln](#) der Firma Norsan, 3x1 Kapsel, täglich insgesamt 1400 mg aus Algenöl

- **Vitamin D:**

Vitamin D sollte in der Schwangerschaft in einem hoch-normalen Bereich im Körper vorhanden sein. Die meisten Menschen haben einen Mangel oder sogar eine Unterversorgung. Weitere Informationen zum Vitamin D in der Schwangerschaft finden Sie [hier](#). Ich empfehle eine Bestimmung des Vitamin D Spiegel, was eine angepasste Dosierung ermöglicht, und die [Vitamin D3K2 Öl Tropfen von Dr. Jacob's](#). Wenn Sie Ihren Vitamin D Spiegel nicht kennen, könnten täglich 3-5 Tropfen sinnvoll sein.

- **Probiotika** (vor allem Lactobacillus):

Zur Vorbeugung von Allergie beim Kind. Ich empfehle 1-2 x täglich 1 Messlöffel [OMNi-BiOTiC® 6](#) für die Schwangere und 1 x täglich 1 Beutel [OMNi-BiOTiC® PANDA](#) für das Neugeborene ab dem 1. Lebenstag (insbesondere bei Sectio-Kindern)

- **Magnesium:**

Bei vielen Schwangeren kommt es im Verlauf der Schwangerschaft zu einem Magnesiummangel, der als Wadenkrämpfe oder vorzeitige Wehen in Erscheinung treten kann. Ich empfehle 300 mg Magnesium täglich, bei Wadenkrämpfen oder vorzeitiger Wehentätigkeit können bis zu 900 mg täglich eingenommen werden. Organische Magnesium-Verbindungen (wie Magnesium-Citrat, -Orotat oder -Aspartat) werden besser aufgenommen, z. B. [Magnesium Diasporal 300 mg](#) oder [Bioelectra Magnesium Liquid 300 mg](#), [Magnesium Verla 300 uno](#).

- **Kalzium:**

Wenn in einer früheren Schwangerschaft eine Präeklampsie (Bluthochdruck mit Ödemen und Eiweißausscheidung im Urin) bestand, wird die Zufuhr von 2.000 mg Kalzium pro Tag empfohlen.

- **Grüntee-Extrakt:**

Wenn ein Gestationsdiabetes (Zuckererkrankung in der Schwangerschaft) besteht, wird die Einnahme des Grüntee-Extraktes Epigallocatechingallat (EGCG) empfohlen. Ich empfehle das Präparat [Tigovit](#), 3 x 1 Kapsel.

- **Multivitaminpräparate:**

Bei besonderen Risikogruppen soll ein ausreichend hoch dosiertes Multivitaminpräparat eingenommen werden, das möglichst frei von Gluten, Laktose, Fruktose, künstlichen Aromen, Farb- und Konservierungsstoffen ist.

Zu solchen Risikogruppen gehören:

- Frauen, die nicht genug wissen, wie man sich gesund ernährt oder sich nicht um eine gute Ernährung kümmern,
- sehr junge und sehr alte Schwangere sowie Frauen mit chronischen Erkrankungen,
- Frauen mit rasch aufeinander folgende Geburten, Mehrlinge oder Schwangerschaften mit Schwangerschaftskomplikationen,
- Raucherinnen, Drogen- und Alkoholkonsumentinnen,
- Frauen mit Mangel- oder Fehlernährung oder wenn aus anderen Gründen die Ernährung nicht verbessert werden kann

Bei einer gesunden und ausgewogenen Ernährung wird die routinemäßige Einnahme von Multivitaminpräparaten **nicht** empfohlen. Ich empfehle eher, die oben genannten wichtigen Nahrungsergänzungen in ausreichender Dosierung einzeln einzunehmen, als ein Multivitaminpräparat mit nur geringer Dosierung der einzelnen wichtigen Wirkstoffe. Es gibt verschiedene Präparate mit unterschiedlichen Zusammensetzungen und Dosierungen zu sehr unterschiedlichen Preisen.

- Ausführliche Informationen zur Ernährung in der Schwangerschaft finden Sie hier:

- Es gibt eine **App fürs Handy**: „**Schwanger & essen**“ von der Bayerischen Staatsregierung
- <http://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/schwangerschaft/ernaehrung-fuer-schwangere/>





18. Gibt es in Ihrer Familie (Vater, Mutter, Geschwister) Erbkrankheiten? ja  nein
19. Gibt es in Ihrer Familie (Vater, Mutter, Geschwister) seelische Erkrankungen? ja  nein
20. Gibt oder gab es bei Ihnen selbst schon einmal eine Erkrankung des Herzens? ja  nein
21. Gibt oder gab es bei Ihnen selbst schon einmal eine Erkrankung der Lunge? ja  nein
22. Gibt oder gab es bei Ihnen selbst schon einmal eine Erkrankung der Leber? ja  nein
23. Gibt oder gab es bei Ihnen selbst schon einmal eine Erkrankung der Niere? ja  nein
24. Gibt oder gab es bei Ihnen selbst schon einmal eine Erkrankung des Nervensystems? ja  nein
25. Besteht bei Ihnen eine Störung der Blutgerinnung? ja  nein
26. Neigen Sie zu Venenentzündungen oder Thrombosen? ja  nein
27. Gibt oder gab es bei Ihnen selbst schon einmal eine andere Erkrankung? ja  nein   
Wenn ja, welche?  
.....
28. Haben Sie Allergien? ja  nein   
Wenn ja, gegen welche Medikamente oder Stoffe?  
.....
29. Haben Sie schon einmal eine Bluttransfusion bekommen? ja  nein
30. Besteht bei Ihnen eine psychische oder seelische Belastung, z.B. durch Beruf oder Familie? ja  nein
31. Bestehen besondere wirtschaftliche oder soziale Probleme? ja  nein
32. Gab es bei Ihnen schon einmal eine Blutgruppen-Unverträglichkeiten (z. B. Rhesus-Unverträglichkeit)? ja  nein
33. Sind Sie an Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) erkrankt? ja  nein
34. Sind Sie übergewichtig? ja  nein
35. Sind Sie kleinwüchsig (kleiner als 140 cm)? ja  nein
36. Besteht bei Ihnen eine Besonderheit im Skelett-System (z.B. Beckenverengung)? ja  nein
37. Sind Sie jünger als 18 Jahre oder älter als 35 Jahre alt? ja  nein
38. Haben Sie mehr als vier Kinder geboren? ja  nein



39. Kam diese Schwangerschaft durch eine Kinderwunschbehandlung (z. B. IVF ...) zustande ? ja  nein
40. Hatten Sie schon einmal eine Frühgeburt (vor der 37. Schwangerschaftswoche)? ja  nein
41. Haben Sie schon einmal ein Kind unter 2500 Gramm geboren? ja  nein
42. Hatten Sie schon zwei oder mehr Fehlgeburten oder Schwangerschaftsabbrüche? ja  nein
43. Hatten Sie schon einmal eine Totgeburt oder ein Kind mit einer Fehlbildung oder einem Geburtsschaden? ja  nein
44. Gab es Schwierigkeiten bei einer vorangegangenen Schwangerschaft? ja  nein   
wenn ja, welche?  
.....
45. Gab es Schwierigkeiten bei einer vorangegangenen Geburt? ja  nein   
wenn ja, welche?  
.....
46. Gab es Schwierigkeiten nach einer vorangegangenen Geburt oder im Wochenbett? ja  nein   
wenn ja, welche?  
.....
47. Hatten Sie schon einmal einen Kaiserschnitt? ja  nein
48. Wurden Sie schon einmal an der Gebärmutter operiert? ja  nein
49. Liegt die letzte Schwangerschaft weniger als 12 Monate zurück? ja  nein
50. Gibt es bei Ihnen andere Besonderheiten? ja  nein   
wenn ja, welche? .....

Bitte bestätigen Sie mit Ihrer Unterschrift auch, dass Sie die **Informationen für Schwangere** gelesen haben.

.....  
Datum

.....  
Unterschrift

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit. **Bitte bringen Sie diesen Fragebogen ausgefüllt mit, wenn Sie zum nächsten Termin kommen.**