

Wichtige Vitamine und Mineralstoffe

Folsäure (Vitamin B9)

ist notwendig für die Zellteilung und das Zellwachstum, unterstützt das Immunsystem und verringert Müdigkeit.

Folsäure muss im Körper der Schwangeren in ausreichender Menge zur Verfügung stehen, um das komplette Schließen des embryonalen Neuralrohres zu gewährleisten.

Dieser Vorgang findet bereits am 23.-25. Tag der Schwangerschaft statt. Bei Folsäuremangel steigt das Risiko, dass das Kind mit angeborenen Schäden des Gehirns oder einem sogenannten „offenen Rücken“ (Spina bifida) zur Welt kommt.

Jodid

wird für die Bildung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Jodmangel kann bei der Mutter zur Schilddrüsenunterfunktion und Knotenbildung in der Schilddrüse führen.

Beim Kind kann Jodmangel geistige Behinderung hervorrufen.

Schilddrüsenhormon fT3 ist wichtig für den Erhalt der Frühschwangerschaft. Jodmangel erhöht das Risiko für Fehlgeburten

Frauen im gebärfähigen Alter nehmen häufig **mit der Nahrung zu wenig Folsäure und Jod** auf. Es wird empfohlen, **schon 3 Monate vor einer geplanten Schwangerschaft** mit der Einnahme von **800mg Folsäure und 150-200µg Jodid tgl.** zu beginnen und dies bis zum Ende der 12. Schwangerschaftswoche fortzusetzen (z.B. Folio@forte).

In der weiteren Schwangerschaft und der Stillzeit genügen tgl. 400mg Folsäure (Folio®) in Kombination mit 150-200µg Jodid.

Bei Schilddrüsenüberfunktion und Hashimoto-Thyreoiditis sollten Sie vor Eintritt der Schwangerschaft jodfreie Folsäurepräparate wählen (z.B. Folio@jodfrei). Ab Schwangerschaftsbeginn wird momentan ein Jodzusatz empfohlen.

Checkliste

Frühzeitig (6-12 Monate vorher):

Dauermedikamente überprüft?

3 Monate vorher:

Folsäure+Jod (z.B. Folio-forte®)

Impfpasscheck

Spätestens 1 Monat vorher:

2.MMR-Impfung

2.VZV-Impfung

Keuchhusten-Impfung

(als Td-aP- oder Td-ap-IPV-Impfung)

Während der Schwangerschaft

Familie Keuchhusten impfen

Stand: 29.11.2014

	Frauenarztpraxis Dr. med. Regina Schäfer Deutschherrenstr.189 53179 Bonn www.gyn-schaefer.de
Informationen zur Familienplanung	

Liebe Patientin,

vielleicht haben sie sich schon gefragt, wann der beste Zeitpunkt für eine Schwangerschaft ist und was Sie schon vorher für die Gesundheit ihres Kindes tun können.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen einen ersten Überblick geben.

Zu einigen Themen halten wir gerne weitergehende Informationen für Sie bereit.

Ihr Praxisteam

Wann schwanger werden?

Zwischen 20 und 30 Jahren ist medizinisch ideal für eine Schwangerschaft.

Ab 30 Jahren sinkt bei Frauen die Fruchtbarkeit rasch ab und liegt mit 35 Jahren nur noch bei 50%. Dies ist allerdings individuell sehr verschieden. Ein Bluttest mit Bestimmung des Anti-Müller-Hormons kann Informationen über ihre persönliche Prognose geben. Auch bei Männern sinkt mit dem Alter die Fruchtbarkeit.

Übergewicht, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum und ungesunde Lebensführung/Stress verringern die Fruchtbarkeit und führen zu Schwangerschaftsrisiken.

Wie schwanger werden ?

Beenden Sie die Einnahme der „Pille“ oder anderer Verhütungsmethoden.

Ungefähr am 14.Tag nach Beginn der Regelblutung ist normalerweise der Eisprung. Die fruchtbarsten Tage sind direkt davor. Also sollten sie zwischen dem 10.und 14.Zyklustag Geschlechtsverkehr haben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten durch Beobachtung des Körpers oder durch Messung bestimmter Hormone im Urin die fruchtbaren Tage genauer zu bestimmen.

Wir halten weiteres Informationsmaterial darüber bereit.

Pränataldiagnostik

Ab 30 Jahren steigt das Risiko für Chromosomenstörungen, die zu kindlichen Behinderungen führen können, deutlich an.

Pränataldiagnostik kann kindliche Chromosomenstörungen früherkennen, nicht aber verhindern. Überlegen Sie schon vorher in Ruhe, wie Sie sich bei auffälligen Ergebnissen entscheiden würden. Wir informieren sie gerne.

Einige angeborene Erkrankungen entstehen durch Infektionskrankheiten, Vitaminmangel oder die Einnahme gefährlicher Medikamente in der Schwangerschaft. Folgende Vorsorgemaßnahmen können das Risiko deutlich verringern:

Infektionskrankheiten

Toxoplasmose wird durch Katzenkot und verunreinigte Nahrungsmittel übertragen. Sie kann beim Kind zu Schäden der Augen und des Gehirns führen.

Ca. 30 % der Frauen im gebärfähigen Alter sind immun.

Auf Wunsch kann ein Bluttest durchgeführt werden.

Leider gibt es keine Impfung. Wir informieren Sie über Maßnahmen, die eine Ansteckung während der Schwangerschaft verringern können.

Zytomegalie kann ebenfalls zu Gehirnschäden beim Ungeborenen führen. Eine Ansteckung kann beim Kontakt mit dem Urin (Windelwechsel!) infizierter Kleinkinder erfolgen. Die Erkrankung verläuft oft unbemerkt. Ca. 30 % der Frauen im gebärfähigen Alter sind immun. Auf Wunsch kann ein Bluttest durchgeführt werden. Leider gibt es keine Impfung.

Grippe (Influenza) verläuft bei Schwangeren häufiger mit lebensbedrohlichen Komplikationen (z.B. Lungenentzündung) als bei Nichtschwangeren. Schwangere ohne Vorerkrankungen sollen ab der 14. Schwangerschaftswoche geimpft werden, besonders Gefährdete schon früher. Da sich der Virus jährlich verändert, muss jedes Jahr erneut geimpft werden. Der aktuelle Impfstoff ist meistens ab Mitte September erhältlich.

Keuchhusten (Pertussis) verursacht immer wieder Todesfälle bei Säuglingen, die sich meistens im Familienkreis angesteckt haben. Bei Erwachsenen verläuft die Erkrankung oft unerkannt.

In Deutschland erkranken jährlich ca. 110.000 Erwachsene, da weder die Erkrankung, noch die Impfung zu einer lebenslangen Immunität führen. Achten Sie auch auf Impfschutz bei anderen Familienmitgliedern! Die Impfung sollte alle 10 Jahre aufgefrischt werden. Da kein Einzelimpfstoff zu Verfügung steht, wird die Impfung als Kombinationsimpfung gegen Tetanus und Diphtherie und ggf. gegen Kinderlähmung, durchgeführt.

Röteln führen bei einer Infektion in der Frühschwangerschaft häufig zu geistigen Schäden, Taubheit, Sehschäden und Herzerkrankungen.

Sie können sich und ihr Kind durch eine Impfung schützen. Um einen zusätzlichen Masernschutz zu erreichen, wird ein Kombinationsimpfstoff gegen Masern, Mumps und Röteln (MMR) verwendet. Insgesamt 2 Impfungen genügen. Eine Antikörperbestimmung wird nicht mehr empfohlen.

Windpocken (VZV: Varizellen-Virus) können in ca.2% zu Schäden beim ungeborenen Kind führen, wenn eine Infektion bis zur 20. Schwangerschaftswoche erfolgt.

Gefährlich sind Windpocken aber vor allem, wenn sie um den Geburtstermin herum bei der Mutter ausbrechen. Die Neugeborenen erkranken dann direkt nach der Geburt. Ohne Behandlung sterben etwa ein Drittel dieser Neugeborenen innerhalb der ersten drei bis zehn Lebenstage.

Bei unsicherem Immunstatus wird vor einer Impfung ein Bluttest durchgeführt. Nach 2 Impfungen besteht Immunität.

Nach Impfungen mit Lebendimpfstoffen (MMR und Windpocken) sollten Sie 4 Wochen warten, bis Sie schwanger werden.

Die empfohlenen Impfungen und Tests werden alle von den Krankenkassen übernommen
Wunschtests müssen Sie selbst bezahlen.

Medikamente

Können teilweise zu schweren Schäden führen, unbehandelte Krankheiten aber auch.

Daher sollten Frauen mit behandlungsbedürftigen Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck, Epilepsie) frühzeitig und in enger Zusammenarbeit zwischen Frauen- und Facharzt auf eine passende Medikation umstellen. Sprechen Sie mit uns darüber.