



Trimbach, 04.11.13

Liebe Frau ...

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrer Schwangerschaft und freuen uns mit Ihnen. Auf Sie kommt eine Zeit mit vielen normalen Veränderungen in physischer und psychischer Hinsicht zu. Sollten sich Unsicherheiten ergeben, zögern Sie nicht, uns zu fragen.

Die Schwangerschaft dauert durchschnittlich 280 Tage. Bis zum Geburtstermin werden wir ungefähr sieben bis acht Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Die Untersuchungen dienen dazu, den normalen Ablauf der Schwangerschaft zu kontrollieren und eventuelle Probleme frühzeitig zu erkennen.

Damit Sie sich vorstellen können, wie die Kontrollen über die Schwangerschaft verteilt sind, haben wir für Sie einen Zeitraster zusammengestellt. Je nach Verlauf können sich jedoch zeitliche Verschiebungen ergeben.

Zeitpunkt	Routine - Untersuchung
7.-12. Schwangerschaftswochen (SSW); Erstuntersuchung	Bestätigung der Schwangerschaft Gynäkologische Kontrolle, ev mit Ultraschall Blutentnahme zur Bestimmung von Blutgruppe und Rötelnimmunität usw.
12. - 14. SSW	Schwangerschaftskontrolle mit Blut und Urintest erste Ultraschalluntersuchung (Terminbestimmung, Missbildungsdiagnostik, Lokalisation der Schwangerschaft) Besprechung von weiteren Untersuchungen (z. B. 1. Trimester-Test, Amniocentese, PraenaTest)
17. – 18. SSW	Schwangerschaftskontrolle mit Blut und Urintest Ultraschall auf Indikation
20. - 23. SSW	Schwangerschaftskontrolle mit Blut und Urintest zweites Screening Ultraschall (Termin, genaue Missbildungsdiagnostik, Plazentalokalisation)
ca. 28. SSW	Schwangerschaftskontrolle mit Blut und Urintest Test zur Bestimmung des Zuckerstoffwechsels, Kontrolle auf Hepatitisinfektion, Impfung gegen Keuchhusten
32. SSW	Schwangerschaftskontrolle mit Blut und Urintest Ultraschall auf Indikation
36. SSW	Schwangerschaftskontrolle mit Blut und Urintest ev. Herztonkurve bei Risikoschwangerschaft
38. SSW	Schwangerschaftskontrolle ev. mit Blut und Urintest ev. Herztonkurve

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

**Praxis Villa Rentsch, Team für die Frau
Aerzte für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH
Baslerstrasse 2, 4632 Trimbach / Olten
Tel: 062 293 66 33 / Fax: 062 293 66 34
E-Mail: info@drscott.ch
Internet: www.drscott.ch**

Allgemeine Information 1

Notfälle und Probleme

Sollten sich akute Probleme oder Fragen ergeben, erreichen Sie uns jederzeit über folgende Nummer.

Tel: 062 293 66 33

Sollte die Praxis nicht besetzt sein, erfahren Sie auf der Tonbandansage, wie Sie uns erreichen können.

Ab der 32. Schwangerschaftswoche melden wir Sie im Gebärsaal der von Ihnen gewählten Klinik an. Die Hebammen können dann auf die Kopie unserer Praxisunterlagen zurückgreifen.

Bei Wehenbeginn oder Blasensprung können Sie sich jederzeit auch direkt bei den Hebammen melden.

Setzen Sie sich immer mit uns in Verbindung bei:

- Blutung aus der Scheide
- Abgang von Fruchtwasser
- Hartwerden des Bauches mehr als 15 mal pro Tag
- schwachen oder fehlenden Kindsbewegungen
- Unfällen
- fieberhaften Erkrankungen
- Brennen und Schmerzen beim Wasser lösen

Geburt und Spitalaufenthalt

Dr. P. Scott ist in der Hirslandenklinik Aarau und der Klinik Villa im Park, Rothrist als Belegarzt tätig. Dort werden Sie von Dr. P. Scott während der Geburt und dem Wochenbett persönlich betreut. Sollten Sie eine Geburt in einer anderen Klinik wünschen werden wir Sie dort zur Geburt anmelden. Sie werden durch den diensthabenden Arzt des jeweiligen Spitals betreut. Je nach Wunsch werden wir Sie in der entsprechenden Klinik anmelden.

Gerne möchten wir mit Ihnen den Ablauf der Geburt anlässlich einer Schwangerschaftskontrolle besprechen. Ihr Partner ist dazu herzlich eingeladen. Es ist unser Ziel, möglichst auf Ihre Wünsche und Ideen einzugehen, und Ängste im Voraus abzubauen. Wir möchten Sie während der ganzen Schwangerschaft, der Geburt und dem Wochenbett begleiten. Die Hebammen werden uns benachrichtigen, sobald Sie in den Gebärsaal eintreten.

Denken Sie daran, sich schon vor der Geburt eine freischaffende Hebamme zu suchen, die Sie im Wochenbett zu Hause betreut. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel die Betreuung bis 10 Tage nach der Geburt. Wir vermitteln Ihnen gerne eine freischaffende Hebamme.

Berufstätigkeit und Schwangerschaft (www.travailsuisse.ch)

Während Schwangerschaft und Stillzeit unterstehen Sie einem speziellen Schutz. Insbesondere besteht ein Kündigungsschutz während der Schwangerschaft und 16 Wochen darüber hinaus.

Der Arbeitgeber darf Sie nicht zu Arbeiten heranziehen, die sich erfahrungsgemäss auf die Gesundheit der Schwangeren nachteilig auswirken. Auf Verlangen hin sind Sie von Arbeiten zu befreien, die für Sie beschwerlich sind.

Sie haben das Recht, von der Arbeit fern zu bleiben, wann immer Sie es für nötig halten. Allerdings haben Sie in einem solchen Fall keinen Anspruch auf Lohn.

Wenn Sie während der Schwangerschaft oder nach der Geburt aus medizinischen Gründen nicht arbeiten können, haben Sie während einer beschränkten Zeit Anspruch auf Lohn. Die Zeit ist abhängig von der Beschäftigungsdauer und Ihrem Arbeitsvertrag.

Lohnfortzahlung: während 14 Wochen nach der Geburt erhalten Sie 80% des Lohnes. Arbeitsausfall vor der Geburt gilt als Krankheit (komplizierte Schwangerschaft). Die Behandlung unterliegt dann der Franchise und dem Selbstbehalt.

Teilen Sie Ihrem Arbeitgeber mit, dass Sie ein Kind erwarten, (meistens nach 3 Monaten) und geben Sie Ihm den Geburtstermin bekannt. Lassen Sie sich nicht zu einer vorzeitigen Kündigung bewegen. Bei einer Kündigungsfrist von 3 Monaten reicht eine Kündigung nach der Geburt.

Versicherung

Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für Medikamente und medizinische Massnahmen während Schwangerschaft und Geburt. Eine normale komplikationslose Schwangerschaft ist von der Franchise befreit. Gewisse Medikamente wie z.B. Magnesium und Kompressionsstrümpfe werden in der Regel über Krankheit abgerechnet, d.h. sie unterliegen der Franchise.

Denken Sie daran, Ihr Kind nach der zweiten Schwangerschaftshälfte bei der Krankenkasse anzumelden

Allgemeine Information 2

Ernährung und Schwangerschaft

Die ideale Gewichtszunahme in der Schwangerschaft beträgt ca. 9 - 13 kg. Es soll auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Der tägliche **zusätzliche** Kalorienbedarf während der Schwangerschaft beträgt ab dem vierten Monat ca. 300 kcal.

Im ersten Schwangerschaftsdrittel nehmen Sie kaum zu, im letzten Schwangerschaftsdrittel können Sie bis 500 g pro Woche zunehmen.

Genussmittel

Auf **Alkohol** soll während der Schwangerschaft grundsätzlich verzichtet werden.

Rauchen trägt verschiedene Risiken zum Schwangerschaftsverlauf und Geburt in sich. Es wird empfohlen, das Rauchen während der Schwangerschaft aufzugeben oder stark zu reduzieren.

Kaffee oder **Tee** in der Grössenordnung von 3 - 4 Tassen täglich gilt als unbedenklich.

Teilen Sie uns mit, wenn Sie Drogen konsumieren. Die Schwangerschaft erfordert in solchen Fällen eine spezielle Betreuung.

Reisen

Das Reisen ist während der Schwangerschaft nicht verboten. Der günstigste Termin ist das mittlere Schwangerschaftsdrittel. Das Reiseziel sollte so gewählt werden, dass keine zusätzlichen Impfungen nötig sind, dass eine gute medizinische Versorgung erhältlich ist, dass das Reiseziel nicht über ca. 2500m ü.M. liegt und nicht in eine Gegend mit hoher Temperatur oder Luftfeuchtigkeit führt. Besprechen Sie Ihr Reiseziel mit uns. Wir beraten Sie gerne.

Gelegentlich lassen sich Reisen in Länder, die die obigen Bedingungen nicht erfüllen, nicht vermeiden. Dies erfordert eine gute Planung. Sprechen Sie uns frühzeitig an.

Fliegen in Grossraumflugzeugen mit Druckkabine stellt keine Gefährdung dar, wenn keine zusätzlichen mütterlichen Erkrankungen vorliegen. Bei langen Flugreisen ist eine Thromboseprophylaxe (z.B. Kompressionsstrümpfe) empfehlenswert.

Für das **Autofahren** gelten die üblichen Regeln. Denken Sie daran, auch während der Schwangerschaft die Sicherheitsgurte zu tragen, um bei Unfällen das Verletzungsrisiko bei Ihnen und Ihrem Kind zu verringern. Der Beckengurt soll möglichst tief unter dem schwangeren Bauch platziert werden. Der Schultergurt soll über die Mitte des Schlüsselbeins, zwischen den Brüsten und seitlich am schwangeren Bauch verlaufen.

Allgemeine Information 3

Hygiene

Die Körperpflege soll gemäss den üblichen Gewohnheiten weiter geführt werden.

Der **Zahnpflege** soll vermehrt Beachtung geschenkt werden. Regelmässiges Zähneputzen und die Verwendung von Zahnseide ist empfehlenswert.

Möglichst zu Beginn der Schwangerschaft ist eine Kontrolle beim Zahnarzt empfehlenswert.

Gegen die Benutzung von **Sauna** und **Solarien**, solange sie zeitlich begrenzt ist(ca.10 Min.), ist nichts einzuwenden. Die Benutzung von Solarien oder Sonnenbaden kann aber während der Schwangerschaft zu unregelmässiger Pigmentierung der Haut führen.

Sport

Die übliche sportliche Aktivität kann und soll beibehalten werden. Allerdings ist die Intensität so zu reduzieren, dass gleichzeitiges Reden noch möglich ist. Es ist nicht sinnvoll, neue Sportarten während der Schwangerschaft zu erlernen. Von Kampfsportarten und verletzungssträchtigen Sportarten raten wir ab.

Sexualität

Während der Schwangerschaft kann sich das sexuelle Verlangen der Frau ändern. Verläuft die Schwangerschaft normal, ist sexuelle Abstinenz nicht erforderlich. Das Kind kann durch sexuelle Beziehungen nicht gefährdet werden, da es in der Gebärmutter gut geschützt ist.

Haustiere

Kaufen sie keine neuen Haustiere während der Schwangerschaft

Toxoplasmoseinfektionsprophylaxe

Waschen Sie Ihre Hände nach Berührung mit rohem Fleisch und Innereien. Verzichten Sie auf den Verzehr von rohem Fleisch und blutigen Steaks.

Ernähren Sie Ihre Katze nicht mit rohem Fleisch. Tragen Sie Handschuhe bei Arbeiten im Garten und beim Reinigen des Katzenkästchens.

Allgemeine Information 4

Medikamente und Schwangerschaft

Medikamente sollen während der Schwangerschaft sehr restriktiv verwendet werden. Aus guten Gründen ist es gelegentlich dennoch nötig, Medikamente zu verschreiben. Es gibt eine Reihe von Medikamenten, die während der Schwangerschaft unbedenklich sind. Zögern Sie nicht, uns bei Unsicherheit zu fragen.

Häufig verschriebene Medikamente in der Schwangerschaft sind Vitamine, Eisen und Magnesium. Diese Medikamente sind als unbedenklich anzusehen.

Typische Schwangerschaftsbeschwerden

Morgendliche Übelkeit und Erbrechen treten vor allem in der Frühschwangerschaft auf. Empfohlen wird morgens eine halbe Stunde vor dem Aufstehen eine Kleinigkeit zu essen. Häufige kleine Mahlzeiten sind weniger belastend. In hartnäckigen Fällen muss man auf Medikamente zurückgreifen.

Fast **unstillbarer Heißhunger** tritt häufig zwischen dem 4. und 7. Schwangerschaftsmonat auf. In diesen Fällen sollten Sie versuchen, schon vor den Attacken eine Kleinigkeit zu essen. Verwenden Sie möglichst kalorienarme Produkte.

Bedingt durch die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft klagen viele Frauen über **Verstopfung**. Eine Reihe von diätischen Massnahmen können helfen: ballastreiche Kost, genügend Flüssigkeitszufuhr, Obst, Salate usw.

Sodbrennen entsteht, wenn Magensäure in die Speiseröhre zurückfließt. Legen Sie sich nach dem Essen nicht hin, vermeiden Sie magensäurestimulierende Nahrungsmittel wie Kaffee, Alkohol oder Nikotin.

Ödeme entstehen durch vermehrte **Wassereinlagerungen**, bedingt durch den relativ erniedrigten Eiweißgehalt im Blut. Ernähren Sie sich eiweißreich. Melden Sie sich, wenn die Wassereinlagerungen plötzlich auftreten.

Leiden Sie schon vor der Schwangerschaft unter **Krampfadern**, sollten Sie gut sitzende Kompressionsstrümpfe tragen.

Viele Schwangere klagen über **Rückenschmerzen**, die durch die veränderte Belastung der Wirbelsäule verursacht sind. Neben Schwimmen sollten Sie vor allem beim Bücken, Heben und Tragen von Lasten auf die richtige Haltung achten.

Müdigkeit und Veränderungen des Schlafes wie **häufiges Aufwachen** und **nicht Einschlafen können** sowie **vermehrtes Schlafbedürfnis** werden oft von Schwangeren wahrgenommen. Dies ist die Folge der hormonellen Umstellung und nicht Zeichen der Überanstrengung, und lässt sich zum Beispiel durch einschalten einer Siesta nur wenig beeinflussen. Bei der medikamentösen Behandlung sollte Zurückhaltung geübt werden. Oft kann eine Verbesserung mit nachfolgenden Ratschlägen erreicht werden: Trinken Sie abends keine koffeinhaltigen Getränke, nehmen Sie abends keine schweren Mahlzeiten zu sich, sorgen Sie für geregelten Schlaf, wählen Sie eine das Einschlafen erleichternde Beschäftigung, z.B.lesen.

Notizen

Diverse Adressen

Mütterberatung

Mütterberatung der Stadt Olten, Aarauerstr. 55, 4600 Olten
Tel. 062 296 08 44

Mütter- und Väterberatung Trimbach, Vreni Studer, Trimbach
Tel. 062 293 08 91

Diverses

Schwangerschaft und Familienplanung, Hammeralle 19, 4600 Olten
Tel. 062 212 61 61
Auskunft und Informationen in Notsituationen über Tel. 032 622 72 77

Schweizerisches Rotes Kreuz, Hammeralle 19, 4600 Olten (div. Kurse)
Tel. 062 212 05 02

Die Seite für Schwangerschaft und Geburt

www.swissmom.ch