

A close-up photograph of a woman with long dark hair looking up at a baby. The baby is laughing with its mouth open. The background is a soft, out-of-focus light blue.

elevit[®]

RATGEBER

**Kinderwunsch,
aber bitte optimal
versorgt.**

KINDERWUNSCH

Tipps vom Experten

**Schwanger werden
mit über 35 Jahren**

SCHWANGERSCHAFT

**Von der Befruchtung
bis zur Geburt**

EDITORIAL

Liebe werdende Mütter,

Sie möchten eine Familie gründen? Sie sind gerade schwanger? Dann wissen Sie: es gibt kaum eine spannendere und erfüllendere Phase im Leben einer Frau und ihrer Familie als die Zeit vor und nach der Zeugung und Geburt eines Kindes.

Doch zugleich stellen sich Ihnen sicher viele Fragen: Was können mein Partner und ich tun, damit ich möglichst schnell schwanger werde? Was passiert während dieser neun Monate? Wie kann ich vor, während und nach der Schwangerschaft dazu beitragen, meinem Kind von Anfang an die besten Voraussetzungen zu bieten?

Zum Glück sind wir heute in der Lage, Kindern schon vor der Geburt, sogar schon in der Kinderwunsch-Phase, durch entsprechende Maßnahmen den besten Start ins Leben zu ermöglichen. Und weil Ihr aktives Zutun dafür ganz entscheidend ist, finden Sie auf den folgenden Seiten ausführliche Informationen und Tipps rund um Kinderwunsch und Schwangerschaft.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie für diese schöne Lebensphase Gesundheit und ganz viel Freude!





INHALT

- 04 KINDERWUNSCH**
Schneller schwanger
Tipps zum Thema
Kinderwunsch
- 08 Kinderwunsch, aber
bitte gut versorgt.**
- 10 Schwanger werden
mit über 35**
5 Gründe, entspannt
zu bleiben
- 14 SCHWANGERSCHAFT**
Mit Liebe gemacht
Von der Befruchtung
bis zur Geburt eines Kindes
- 20 Liebe geht durch
den Magen**
...und bis zum
Mutterkuchen
- 22 Hauptsache gesund**
Untersuchungen in der
Schwangerschaft
- 29 Kaiserschnitt**
Geburt aus dem Bauch
heraus
- 30 Risiko-Nutzen-Analyse**
Schwangerschaft und
Medikamente – geht das?

KINDERWUNSCH

Schneller schwanger

Die Dos und Don'ts bei Kinderwunsch

Autorin: Elisabeth Sorantin

Wer sich ein Baby wünscht, kann der Natur ein bisschen nachhelfen. Hier finden Sie einige Tipps...

1

Rund um die schönste Sache der Welt

Vergnügliches Zusammensein jeden zweiten Tag (zwischen dem 12. und 18. Zyklustag) schafft perfekte Bedingungen, wenn Sie in Kürze einen positiven Schwangerschaftstest in den Händen halten wollen. Auf diese Weise wird der Eisprung der Frau – einen regelmäßigen Zyklus von zirka 28 bis 32 Tagen vorausgesetzt – sicher genutzt, während der Papa in spe körperlich voll seinen Mann stehen kann.

2

Manche mögen's nicht heiß

Spermien zum Beispiel. Aus gutem Grund hat Mutter Natur ihre Aufbewahrung luftig organisiert. Heiße Vollbäder etwa bekommen ihnen gar nicht. Auch bei Männern in überwiegend sitzenden Berufen kann es zur Überhitzung der Spermien

kommen. So sollten zum Beispiel Taxifahrer, Busfahrer etc. regelmäßig aussteigen, um den kleinen Kerlen Abkühlung zu verschaffen. Sitzheizungen sind leider auch tabu. Zum Trost: Regelmäßiges Saunieren stellt kein Problem dar, weil durch das Schwitzen ein Temperaturausgleich geschaffen wird. Sonst wären die Finnen ja auch schon ausgestorben...

3

Technik im Babydienst

Ovulations- oder Fruchtbarkeitstests sind nützliche Helfer – speziell für Frauen mit unregelmäßigem Zyklus, wie beispielsweise Schichtarbeiterinnen. Mithilfe einfacher Teststäbchen kann man den Hormongehalt im Urin messen und erhält so einen deutlichen Hinweis auf den Zeitpunkt des Eisprungs.



Fazit für zeugungswillige Männer: Duschen statt baden!

4

Finger weg von Energy-Drinks

Sie führen zu massiver Gefäßverengung, die sich als wahrer Spermienkiller entpuppt. Die gute Nachricht: Nach zweiwöchiger Abstinenz sollten sich die Spermien langsam wieder erholen. Die schlechte Nachricht: Allerdings ist vollkommen ungeklärt, ab welchem Zeitpunkt die Schädigung irreversibel wird.

5

Entschleunigung

Stress stört, gerade auf dem Weg zum Familienglück. Warum nicht jetzt versuchen, was Sie schon immer tun wollten? Raus aus dem Hamsterrad, wo immer es geht! Gut leben, gesund essen: Das lohnt sich in jedem Fall!

6

Gewichtige Frage

Ein ehrlicher Blick auf die Waage: Viel zu mollig oder viel zu dünn ist kontraproduktiv bei Kinderwunsch. Sowohl Frauen mit sehr niedrigem Body-Maß-Index (BMI <17) als auch deutlich übergewichtige Frauen (BMI >28) haben oft Probleme mit dem Schwangerwerden. Bei Ersteren vermutet der Körper eine Hungersnot und versucht daher, eine mögliche Schwangerschaft zu vermeiden.

Er macht Pause mit dem Eisprung und sichert sich seine Eizellenreserven für bessere Zeiten. Oft setzt auch die Menstruation aus. Extrem sportliche Frauen können unter ähnlichen Problemen leiden. Aber auch das Gegenteil belastet den Organismus. Starkes Übergewicht löst eine Vielzahl von Stoffwechselstörungen aus, die eine Schwangerschaft durchaus verhindern können. Keine Scheu vor professioneller Beratung, wenn es allein nicht so recht klappt!



7

Sanierungsarbeiten

Infekte und chronische Entzündungen behandeln lassen und ausheilen...

Das erleichtert einerseits das Eintreten einer Schwangerschaft und schützt andererseits vor Fehl- und Frühgeburten. Unabhängig vom Kinderwunsch ist die Krebsvorsorge. Regelmäßige Pap-Tests helfen bei der Früherkennung von Gebärmutterhalskrebs. Ab einem Alter von 35 Jahren sollten Frauen außerdem einmal eine Basismammographie durchführen lassen. Für Männer ab 45 Jahren heißt es ab zum Urologen zum Prostata-Check.



8

Schluss mit dem Rauchen, und zwar für alle zwei

Gefäßverengungen, Ablagerungen in der Lunge: Wer braucht das? Passivrauchen schadet bekannterweise auch. Diskrete Unterstützung mit vielen Tipps und Tricks gibts beim Rauchertelefon unter 0 800 8 31 31 31.

9

Perfekt im Takt

Wie geht es eigentlich Ihrer Schilddrüse? Die Taktgeberin des Stoffwechsels beeinflusst die Eizellenreifung und damit Zyklusdauer sowie Eisprung. Eine Unterfunktion erschwert die Empfängnis, eine Überfunktion beeinträchtigt den Verlauf der Schwangerschaft. Ein einfacher Bluttest gibt Aufschluss!

10

Vorbeugen

Empfängniswillige Frauen sollten unbedingt ihre Röteln- und Windpocken-Antikörper (Varizellen) testen lassen. Beide Krankheiten können für ein Ungeborenes sehr gefährlich werden. Sollten zu wenige Antikörper vorhanden sein, ist eine Impfung empfehlenswert.

11

Folsäure

Schon mindestens einen Monat vor der Empfängnis sollte der Folsäurespiegel hoch genug sein, um das Risiko für Neuralrohrdefekte wie Spina bifida (offener Rücken) reduzieren zu können.

12

Öfter mal Auszeit

Pause vom Kinderwunsch. Schwanger werden zu wollen kann zu Stressarten. Gönnen Sie sich Auszeiten ganz für Sie beide alleine. Das wird Ihnen gut tun... Und wer weiß: Gerade wenn man sich nicht unbewusst unter Druck setzt, klappt es mit der Empfängnis oft ganz von alleine. Paradox, aber wahr!

13

Für sie und ihn wichtig: Zink

Zink ist entscheidend für Fruchtbarkeit und Fortpflanzungsfähigkeit: bei Männern sorgt es für gesunde und aktive Spermien, bei Frauen regt es die Bildung von Östrogen und Progesteron an. Deshalb: ausreichende Zink-Zufuhr schon in der Kinderwunsch-Phase sicherstellen!





Kinderwunsch, aber bitte gut versorgt.

Viele Frauen wissen in den ersten sechs bis acht Wochen noch gar nicht, dass sie schwanger sind. Doch genau in dieser Zeit beginnt schon die entscheidende Entwicklungsphase Ihres Babys. Besonders wichtig ist dann Folsäure, denn sie senkt das Risiko von Neuralrohrdefekten. Aber es braucht Zeit bis sich ein entsprechender Folsäure-Vorrat in Ihrem Körper aufgebaut hat. Deshalb sollten Sie bereits einen Monat vor der geplanten Schwangerschaft mit der Einnahme von Folsäure beginnen.

Elevit® 1 enthält
Folsäure und
zusätzlich Metafolin®*,
sowie wertvolle
Mineralstoffe wie
Eisen, Zink und Selen.

So können Sie schon vor der Schwangerschaft die gesunde Entwicklung Ihres Babys unterstützen.

NEU
von Bayer

Sorgen Sie für Ihr Baby, bevor Sie wissen, dass Sie eines bekommen.



Elevit® 1 ist auf den besonderen Nährstoffbedarf von Kinderwunsch bis zur 12. Schwangerschaftswoche ausgerichtet.



Metafolin® und **Folsäure** zur Senkung des Risikos von Neuralrohrdefekten.



Zink trägt zu einer normalen **Fruchtbarkeit** bei. Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der **Hormontätigkeit** bei.



Selen unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



Eisen, Vitamine B₆ und B₁₂ tragen zur **Verringerung von Müdigkeit** bei.

Erfahren Sie mehr auf www.elevit.de

Nur 1 Tablette täglich.
Elevit® 1 ist laktose- und glutenfrei.

Elevit®. Für das Wunder des Lebens. Von Anfang an.
www.elevit.de

KINDERWUNSCH

Schwanger werden mit über 35 Jahren

5 Gründe, entspannt
zu bleiben



Rein biologisch betrachtet nimmt die Fruchtbarkeit ab dem 30. Lebensjahr bei Frauen ab – das heißt aber noch lange nicht, dass die Eizellen mit dem 35. Geburtstag das Haltbarkeitsdatum überschreiten. Schwanger zu werden, ist ab diesem Zeitpunkt immer noch gut möglich und bringt Vorteile mit sich. Wir verraten Ihnen fünf gute Gründe, einer Schwangerschaft mit Ende 30 optimistisch entgegenzublicken.

Bleiben Sie zuversichtlich: Die Chancen auf eine Schwangerschaft stehen gut

Zahlreiche Artikel in Magazinen und Zeitschriften berichten von einer sogenannten „Fruchtbarkeitsklippe“ bei Frauen ab 35 Jahren. Tatsächlich basieren diese Angaben auf einer Studie, die im 17. Jahrhundert durchgeführt wurde. Angesichts der Tatsache, dass damals noch nicht einmal Antibiotika erfunden waren, sind diese Ergebnisse nicht sonderlich überraschend. Heute sieht es entsprechend vollkommen anders aus. Eine aktuelle Studie gibt Hoffnung: Von 770 Frauen, die schwanger zu werden versuchten, waren 82 % der 35- bis 39-Jährigen innerhalb eines Jahres in freudiger Erwartung. Zu diesen Ergebnissen kam eine im Jahr 2004 in

der Fachzeitschrift „Obstetrics & Gynaecology“ veröffentlichte Studie. Im Vergleich: Bei den 27- bis 34-Jährigen lag die Erfolgsquote bei 86 %. Eine Studie in Dänemark kam zu vergleichbaren Ergebnissen: 78 % der 35- bis 40-Jährigen wurden im Zeitraum von einem Jahr schwanger, und Frauen im Alter zwischen 20 und 34 Jahren erwarteten mit einer Quote von 84 % ein Kind.

Lassen Sie sich nicht verunsichern: Fehlgeburtenraten haben wenig Aussagekraft

Bei der Familienplanung geht es leider nicht nur darum, schwanger zu werden, sondern letztlich auch darum, schwanger zu bleiben – und das Kind gesund zur Welt zu bringen. Statistisch gesehen steigt die Fehlgeburtenrate zwar mit zunehmendem Alter der Frau, allerdings sind die kursierenden Raten von Fehlgeburten nicht unbedingt aussagekräftig. Die medizinischen Berichte beziehen sich meist auf die Fehlgeburten von Frauen mit einer In-vitro-Fertilisation (IVF) – sprich: einer künstlichen Befruchtung. Anders gesagt: Die Abbruchraten beziehen sich auf vorbelastete Frauen, bei denen die Wahrscheinlichkeit einer Fehlgeburt ohnehin höher ist – ganz unabhängig von ihrem Alter.

Glauben Sie nicht an Zahlen: Statistiken erzählen nicht Ihre Geschichte

Für eine grobe Einschätzung der Situation sind Statistiken in der Regel eine gute Orientierung, die Zahlen sagen aber nichts über Ihre persönliche Geschichte aus. Sind Sie fit und gesund, haben Sie gute Chancen, bis zum Alter von 40 Jahren und selbst darüber hinaus ein Kind zu bekommen. Zusätzlich gibt es heute mehr moderne Techniken für die menschliche Fortpflanzung als je zuvor. Selbst, wenn Sie keine Unterstützung benötigen, ist es doch beruhigend zu wissen, dass sie da wäre.

Betrachten Sie das Ganze: Ihr Alter ist nur einer von vielen Faktoren

Einen Einfluss hat Ihr Alter auf Ihre Fruchtbarkeit – das bleibt unumstritten. Jedoch kommen noch weitere Faktoren hinzu: Vorteilhaft wirkt sich zum Beispiel ein normaler BMI (zwischen 18,5 und 24,5) auf die Fruchtbarkeit aus. Ausreichend Bewegung, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sowie der Verzicht auf Alkohol und Tabak erhöhen ebenfalls Ihre Chancen auf eine Schwangerschaft.

Seien Sie optimistisch: Es gibt viele Vorteile, eine ältere Mutter zu sein

Ein Kind in den späten 30er-Lebensjahren zu bekommen und damit zu den älteren Müttern zu gehören, hat auch Vorteile. Sie haben jetzt mehr Lebenserfahrung und sind aller Wahrscheinlichkeit nach finanziell besser aufgestellt als in den 20er-Jahren Ihres Lebens. Ihr Lebensstil ist heute vermutlich gesünder, und Sie können Ihrem Kind daher ein gutes Vorbild sein.

Sie sehen: Alles in allem sprechen viele Gründe für eine Schwangerschaft mit über 35 Jahren.

Trockene Haut braucht

Bepanthol®

Erhältlich in der Apotheke



Weitere Infos unter www.bepanthol.de

Hautpflege aus dem Hause Bepanthol®

Bepanthol®. Hilft der Haut, sich selbst zu helfen.



Die 7 besten Gründe warum Sie auf Folsäure (Vitamin B₉) nicht verzichten sollten

1

Folsäure senkt das Risiko der Entstehung von Neuralrohrdefekten.

2

Folsäure trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

3

Folsäure hat eine Funktion bei der Zellteilung.

4

Folsäure trägt zum Wachstum des mütterlichen Gewebes während der Schwangerschaft bei.

5

Folsäure trägt zu einer normalen Aminosäuresynthese bei.

6

Folsäure trägt zu einer normalen Blutbildung bei.

7

Folsäure trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

Der Bedarf an Folsäure steigt in der Schwangerschaft **um 83 %**.



SCHWANGERSCHAFT

Mit Liebe gemacht

Von der Befruchtung bis
zur Geburt eines Kindes

Autorin: Katharina Wallner

Wenn es zum Zeitpunkt des Eisprun- ges zur Befruchtung der Eizelle kommt, kann neues Leben entstehen. In 40 Schwanger- schaftswochen entwickelt sich aus einem kleinen Zellhäufchen auf wundersame Weise ein neuer Mensch.



Einchecken: Neun Monate Vollpension

Nach der Vereinigung von Ei- und Samenzelle beginnt sich die befruchtete Eizelle zu teilen und durch den Eileiter in die Gebärmutter zu wandern. Rund acht Tage später findet die Einnistung statt und ein hormoneller Schutzschirm wird über dem beginnenden Leben aufgespannt. Die Zellen für den Mutterkuchen produzieren das Humane Choriongonadotropin (kurz: HCG). Eine der ersten Aufgaben dieses Hormons ist es, den Eierstöcken zu signalisieren, dass nun keine weiteren

Eisprünge erforderlich sind und keinesfalls eine Menstruation eintreten darf. Vom Eierstock wird daraufhin das schwanger- schaftserhaltende Gelbkörperhormon Progesteron ausgesandt. Es lässt die Ge- bärmutterschleimhaut anwachsen und schickt dem Gehirn eine wichtige Bot- schaft: „Eine Schwangerschaft ist ein- getreten! Stopp die Menstruation!“ Jede Zelle übernimmt also von Beginn an die für sie vorgesehenen Aufgaben und prägt typische Merkmale aus. So steht auch von Anfang an fest, ob ein Junge oder ein Mädchen zur Welt kommen und welche Haarfarbe es haben wird.



Alles geht rasend schnell

Schon nach fünf Wochen fängt das Herz zu schlagen an. Der Herzschlag ist jetzt wie die Entwicklung: rasant. Organsysteme beginnen sich zu entwickeln und zu reifen. Ein wichtiger Vorgang läuft ebenfalls unbemerkt ab: Das Neuralrohr, ein Vorläufer des Nervensystems, beginnt sich zu schließen. **Dieser Vorgang kann beispielsweise durch Elevit® unterstützt werden.**



Bewegende Meilensteine

Der winzige Embryo liegt wie ein Böhnchen in der Gebärmutter und wird über die Nabelschnur versorgt. Langsam beginnt er sich zu bewegen, denn Wirbelsäule, Arme und Beine haben sich weiterentwickelt. In dieser Woche setzt auch die Entwicklung des Gehirnes ein, und ab der 8. Schwangerschaftswoche kann man im Ultraschall die Herzaktion des Kindes erkennen.

Mutterkuchen und Daumenlutschen

Nach den ersten zehn Schwangerschaftswochen spricht man nicht mehr vom Embryo, sondern vom Fötus. Gegen Ende des 3. Schwangerschaftsmonats ist das Baby etwa fünf Zentimeter groß und auch der Mutterkuchen wächst weiter. Er ist für den Austausch von Sauerstoff und Nährstoffen zuständig, bis das Kind geboren wird. Zu Beginn des 4. Monats ist das Baby nahezu fertig entwickelt. Spätestens jetzt funktioniert der Greifreflex, das Baby kann schlucken und sein Saugreflex bildet sich aus – dem Daumenlutschen steht nichts mehr im Wege!





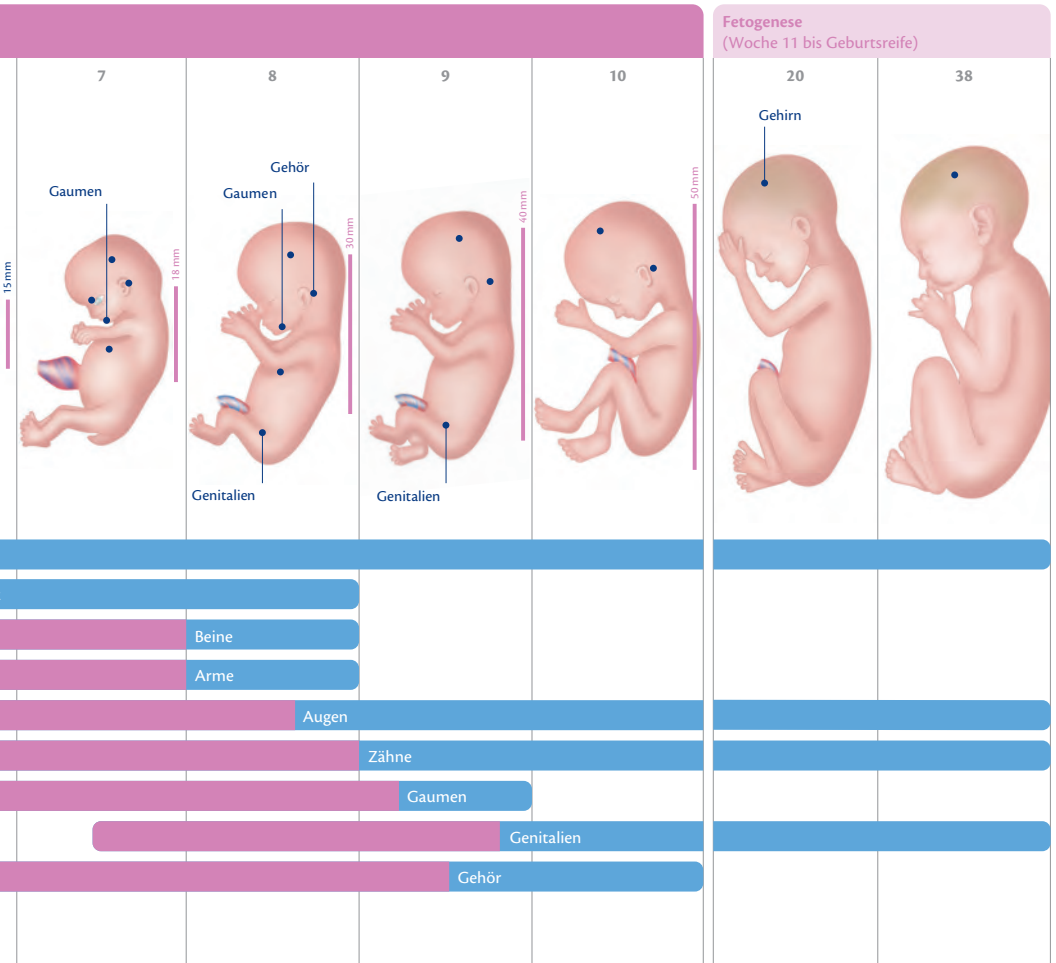
Schmetterlinge im Bauch

Im 5. Monat erlebt die Mutter einen ganz besonderen Moment: Sie spürt zum ersten Mal die Bewegungen ihres Kindes. Im Ultraschall kann man nun erkennen, ob die Tritte von einem Jungen oder einem Mädchen ausgehen. Für das Baby geht es ebenfalls voran: Alle Sinne bilden sich weiter aus, das Baby beginnt auch zu hören.

Zur Geburt: Auf den Kopf gestellt

Die letzten vier Wochen der Schwangerschaft sind eine Reifezeit. Das Immunsystem und die Verdauung kommen in Schwung und das Baby legt deutlich an Gewicht zu. Es wächst nun weniger als zwei Zentimeter pro Woche. Das Gewicht hingegen steigt alle sieben Tage um stattliche 200 Gramm. Die Organe – zu guter Letzt auch die Lunge – reifen vollständig aus und das Baby ist nun außerhalb des Mutterleibs lebensfähig. Es bringt sich in seine Geburtsposition ...





SCHWANGERSCHAFT

Liebe geht durch den Magen und bis zum Mutterkuchen

Autorin: Katharina Wallner



Ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft ist eine wertschätzende Geste Ihrem eigenen Körper gegenüber und die erste fürsorgliche Interaktion mit dem ungeborenen Kind.

Während der Schwangerschaft ist eine große Lebensmittelvielfalt wichtig. Der tägliche Energiebedarf steigt nur um etwa 250 kcal. Deutlich stärker als der Energiebedarf erhöht sich hingegen der Bedarf an vielen Vitaminen und Mineralstoffen: an Vitaminen der B-Gruppe – Vitamin B₁, B₂, B₆, B₉ (besser bekannt als Folsäure) und B₁₂ – an den antioxidativen Vitaminen A, C, E sowie an den Mineralstoffen Eisen, Zink, Jod, Phosphor und Magnesium. Dieser Mehrbedarf lässt sich z. B. durch die tägliche Einnahme von Elevit® ausgleichen.

Damit werden das Wachstum des Babys und seine Entwicklung unterstützt sowie einer mütterlichen Unterversorgung vorgebeugt.

Die Magie der Folsäure

Das Vitamin B₉ (Folsäure) spielt vor und während der Schwangerschaft eine zentrale Rolle. Wenn sich das Neuralrohr, ein Vorläufer des Nervensystems und wichtige Verbindung zwischen Gehirn und Rückenmark, während der embryonalen Entwicklung zu schließen beginnt, wird dies durch eine zuverlässige Folsäure-Prophylaxe positiv beeinflusst. Idealerweise beginnt man schon in der Kinderwunschzeit mit der Ein-

nahme von folsäurehaltigen Vitaminpräparaten (z. B. Elevit®). Denn wer mindestens 4 Wochen vor Eintritt der Schwangerschaft beginnt, zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung ein folsäurehaltiges Vitaminpräparat zu sich zu nehmen, reduziert beispielsweise das Risiko von Spina bifida – einem „offenen Rücken“. Mit Elevit® sind Sie bereits vor der Schwangerschaft umfangreich versorgt.

Lieber doppelt
gesund essen als
für Zwei.

Tiramisu rohe Eier **Fertigsalate** Camembert
ungewaschenes Obst und Gemüse **Drogen**
Kaviar, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern
Leber Rohmilchprodukte Räucherfisch
Rohschinken und Pökelfleisch Rohfleisch-Erzeugnisse **Tabak**
Weichkäse mit Rotschmiere (Limburger, Romadur) **Alkohol** Sushi
Salami, Cervelatwurst, Cabanossi, Mettwurst
Energy-Drinks

Üben Sie bewusst Verzicht. Meiden Sie während der Schwangerschaft konsequent diese Produkte.

SCHWANGERSCHAFT

Hauptsache gesund!

Untersuchungen in der Schwangerschaft

Autorin: Katharina Wallner



Bekommen wir ein gesundes Baby? Und geht es auch der Mutter rundum gut? Diese beiden Fragen bewegen werdende Eltern während einer Schwangerschaft wohl am meisten. Die Palette an Untersuchungen, mit denen sie sich beantworten lassen, ist groß. Manchmal werden auch neue Fragen aufgeworfen.

In „anderen Umständen“

Wenn die Periode ausbleibt, die Brust ungewöhnlich spannt und morgendliche Übelkeit den Verdacht erweckt, dass sich ein Baby ankündigt, führt der Weg meist zum Frauenarzt.

Mithilfe des Ultraschalls und durch eine Urin- oder Blutuntersuchung kann eine Schwangerschaft schon sehr früh festgestellt werden. Im Blut ist das Schwangerschaftshormon HCG (humanes Choriongonadotropin) bereits zehn Tage nach der Befruchtung nachweisbar, im Urin nach weiteren vier Tagen.

Mutterpass

Gleich nach Feststellung der Schwangerschaft (meist in der 4. bis 8. SSW) stellt der Frauenarzt den Mutterpass aus. Neben einer ausführlichen Anamnese zu bisherigen Schwangerschaften und Geburten, familiären und individuellen Risikofaktoren wird die werdende Mutter auch einer ganzen Reihe von Tests unter-

zogen. Sie sollen Aufschluss geben über eventuell vorliegende Infektionen bzw. das Vorhandensein wichtiger Antikörper, z. B. gegen Röteln. Falls bis dato noch unbekannt, werden auch Blutgruppe und Rhesusfaktor bestimmt. In den kommenden Monaten sollte die werdende Mutter ihren Arzt alle vier Wochen und ab der 32. SSW sogar alle zwei Wochen aufsuchen, damit dieser die im Mutterpass vorgesehenen Untersuchungen vornehmen kann. Sie umfassen neben einer vaginalen Untersuchung auch die Überprüfung von Urin, Blutdruck, Hämoglobin und Gewicht und beinhalten auch drei Ultraschalle (8. bis 12. SSW, 18. bis 22. SSW und 28. bis 32. SSW). Bis zur 12. SSW haben – meist völlig unbemerkt – schon viele wundervolle Großereignisse stattgefunden. Das Herz des Kindes hat sich entwickelt, der Herzschlag ist bei der ersten Ultraschalluntersuchung bereits zu sehen. Die präziseste Möglichkeit, den voraussichtlichen Geburtstermin festzulegen, ist die Vermessung des Kindes – ebenfalls zu diesem frühen Zeitpunkt.

Wissen ist Macht

Neben den Mutterpass-Vorsorgeuntersuchungen werden im Rahmen der Pränataldiagnostik zusätzliche Screenings angeboten. Alle haben ein Ziel: einen Wissensvorsprung zu erlangen, um gegebenenfalls notwendige Therapien einleiten zu können. Welche Möglichkeiten man wählt, sollte dennoch sorgfältig überlegt werden. Gute Aufklärung ist daher ein wichtiger Bestandteil der Schwangerenvorsorge. Sie soll das Bewusstsein der Eltern schärfen, dass Einblicke auch Konsequenzen mit sich bringen können und manche Ergebnisse weiterführende Untersuchungen oder Therapien erforderlich machen. Wer sein Baby also nicht auf „Herz und Nieren“ überprüfen lassen möchte, sollte zurückhaltend handeln.

Einblicke und Eingriffe

Schon in der 11. bis 13. SSW wird das Ersttrimester-Screening angeboten. Mittels einer Blutabnahme in Kombination mit der Vermessung der kindlichen Nackenfalte wird, unter Berücksichtigung des Alters der Mutter, die statistische Wahrscheinlichkeit einer Chromosomenveränderung errechnet. Klingt einfach und unkompliziert. Ist es auch! Das Ergebnis dieses Tests liegt daher schon nach wenigen Tagen vor. Dennoch halten viele werdende Eltern in der bangen Warte-

zeit nahezu den Atem an. Sie wissen, dass ein auffälliges Ergebnis häufig zum nächsten Schritt führt: zur Chorionzottenbiopsie (zwischen 11. und 13. SSW) oder einer Fruchtwasseruntersuchung (ab 11. SSW). Bei beiden Methoden werden durch die mütterliche Bauchdecke Gewebeproben des Mutterkuchens bzw. Fruchtwasser entnommen. Diese Eingriffe liefern sehr genaue Ergebnisse, bergen aber auch das Risiko falscher oder ungenauer Befunde und können in seltenen Fällen eine Fehlgeburt auslösen. Die Zerreißprobe für die werdenden Eltern ist damit doppelt heftig: wegen des langen Wartens auf das Resultat und wegen der schwierigen Frage: „Was tun, wenn unser Kind krank ist?“ Einfühlsame, kompetente und vertrauliche Beratung ist nun sehr wichtig und wird kostenlos in Familienberatungsstellen angeboten. Ab der 20. SSW ist dann auch eine Nabelschnurpunktion möglich. Hierbei wird durch die Bauchdecke der Schwangeren der Nabelschnurvene des Fötus eine kleine Menge Blut entnommen. Anhand dieses Blutes können mögliche Infektionen oder Bluterkrankungen des Ungeborenen festgestellt werden. Die Untersuchung wird mittels Ultraschall genau überwacht. Auch hier besteht ein erhöhtes Fehlgeburtsrisiko.

**Gute Aufklärung
ist wichtig!**

Auf „Herz und Nieren“ prüfen

Das Organscreening, eine sehr genaue Ultraschalluntersuchung aller kindlichen Organe in der 18. bis 22. SSW, nimmt das Baby genau unter die Lupe.

Ein riesengroßer Vorteil, denn besonders hier gilt: „Wissen bedeutet mehr Chancen!“ Es schafft die großartige Möglichkeit, Modus, Zeitpunkt und Ort der Geburt optimal zu wählen. Ebenso können notwendige Therapien zeitgerecht eingeleitet werden. So wird ein Baby, bei

dem man einen angeborenen Herzfehler diagnostiziert, in einem geeigneten Zentrum zur Welt kommen, um die bestmögliche Versorgung zu erhalten. In anderen Fällen wird die Schwangerschaft vielleicht frühzeitig und per Kaiserschnitt zu beenden sein. Zu 97 Prozent erklingen aber die beruhigenden Worte: „Es ist alles in Ordnung. Ihr Baby ist gesund!“





Süßes Baby

Acht Prozent aller Schwangeren leiden unter Schwangerschaftsdiabetes. Da erhöhte Blutzuckerwerte unbehandelt zu Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen führen, ordnet der Arzt bei Verdacht auf Schwangerschaftsdiabetes zwischen der 26. und 28. SSW einen oralen Blutzucker-Belastungstest an. Nach der Bestimmung des Nüchternblutzuckerwertes im Labor gilt es, eine hochkonzentrierte Zuckerlösung zu trinken. Anschließend wird nach einer sowie nach zwei Stunden nochmals der Blutzuckerwert kontrolliert, um Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten aufzudecken. Ein positiver Befund zieht im ersten Schritt eine strikte Ernährungsumstellung mit sich, um ein „zuckersüßes“ gesundes Baby zur Welt zu bringen.

Die **Nr.1*** aus der Apotheke:

Haarausfall? **



Macht Haare stark. Von innen.



*IMS Health, meistverkauftes Mittel gegen Haarausfall, MAT 11/2015.

** Priorin® Kapseln zur diätetischen Behandlung von hormonell erblich bedingten Haarwachstumsstörungen und Haarausfall bei Frauen (androgenetische Alopezie).

www.priorin.de



SCHWANGERSCHAFT

Mutterpass Untersuchungen



Erstuntersuchung

4.–8. SSW

- Ausführliche Anamnese
- Blutuntersuchungen:
Test auf Vorliegen einer Luesinfektion;
Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesusfaktors, ausgenommen bei Vorliegen eines Originalbefundes;
Antikörper-Suchtest; Bestimmung des Röteln-Antikörper-Titers; HIV-Test;
Bestimmung des Hämoglobinwertes
- Erhebung von mütterlichen und kindlichen Risikofaktoren
- Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen
- Allgemeine Informationen und Beratung zur Schwangerschaft
- Ausstellung des Mutterpasses

*Zusätzlich kostenpflichtig möglich:
Blutuntersuchung auf Toxoplasmose,
Zytomegalie und Listeriose*

Folgeuntersuchungen

jeweils alle vier Wochen bis zur

32. SSW, danach alle zwei Wochen

- Gewichts- und Blutdruckmessung
- Untersuchung des Urins
- Bestimmung des Hämoglobingehaltes
- Erhebung von mütterlichen und kindlichen Risikofaktoren
- Beurteilung der Notwendigkeit weiterer Untersuchungen

Zusätzlich während der einzelnen Untersuchungen:

2. Untersuchung, 8.–12. SSW

- Abstrich vom Gebärmutterhals auf Chlamydien, ggf. Krebsvorsorgeabstrich
- Informationen zur Pränataldiagnostik
- Beratung zu Ernährung, Sport etc.

4. Untersuchung, 18.–22. SSW

- Ultraschall
- *kostenpflichtig möglich:
Zweiter Toxoplasmose-Test*

5. Untersuchung, 26.–28. SSW

- Blutuntersuchungen: zweiter Antikörper-Suchtest
- *kostenpflichtig möglich:*
Oraler Glukose-Toleranztest

6. Untersuchung, 28.–32. SSW

- Ultraschall
- Cardiotokogramm (CTG)
- bei Rhesus-negativen Frauen: Anti-D-Prophylaxe
- *kostenpflichtig möglich:*
3D/4D-Ultraschall

7. Untersuchung, 34.–36. SSW

- Blutuntersuchungen: Hepatitis-Serologie (HBsAg)
- CTG
- *kostenpflichtig möglich:*
Doppler-Ultraschall zur Plazentafunktion



Bepanthen® Narben-Gel

Moderne Narbenbehandlung nach einem Kaiserschnitt

- Macht Narben glatter und unauffälliger
- Lindert Rötung, Spannungsgefühl und Juckreiz



Mehr Infos unter www.bepanthen.de



8. Untersuchung, 38.–40. SSW

- CTG
- *kostenpflichtig möglich:*
(36. bis 38. SSW): Abstrich auf Streptokokken aus den Geburtswegen (zur Verhütung kindlicher Infektionen bei der Geburt)

Ab errechnetem Entbindungstermin

- alle zwei Tage: CTG; vaginale Untersuchung
- zehn Tage nach Termin: ggf. Einweisung in eine Geburtsklinik

Kaiserschnitt

Geburt aus dem Bauch heraus

Um die Gesundheit von Mutter und Kind zu schützen, ist in manchen Fällen ein Kaiserschnitt unvermeidlich. Was aber geschieht genau bei einer Schnittenbindung?

Vorbereitungen

- Legen eines Venenzuganges zur Verabreichung von Medikamenten
- Infusion eines Antibiotikums zur Infektionsprophylaxe, intravenöse Flüssigkeitszufuhr zur Stabilisierung des Kreislaufs
- Rasur der Schambehaarung, um das spätere Operationsgebiet vorzubereiten – der Hautschnitt wird nämlich an der Schamhaargrenze gemacht
- Anziehen eines OP-Hemdes
- Anziehen von Kompressionsstrümpfen zur Thromboseprophylaxe

Im Operationssaal

- Vorbereitung und Durchführung der Spinalanästhesie – sie wird in den meisten Fällen der Vollnarkose vorgezogen
- Legen eines Harnkatheters
- Anlegen von EKG-Elektroden und einer Blutdruckmanschette
- Desinfizieren des Bauches

- Abdecken mit Tüchern und Versperren der Sicht auf das Operationsgebiet
- Fixierung der Arme

Die Operation

Bei der modernsten und als am schonendsten geltenden Operationsmethode – „Misgav Ladach“ – wird nicht mehr so viel geschnitten, sondern mehr gedehnt und gerissen. Dadurch ist eine bessere Heilung zu erwarten. Schicht für Schnitt arbeitet sich der Operateur bis zu Gebärmutter und Fruchtblase vor. Nur wenige Minuten vergehen bis zur Geburt des Kindes. Sobald das Baby aus der Gebärmutter gehoben ist, wird es abgenabelt und der Hebamme übergeben. Wenn es dem Baby gut geht, kann es gleich der Mutter gezeigt werden. Nachdem der Kinderarzt das Baby untersucht hat, kann es – wenn das Befinden des Neugeborenen dies zulässt – der Mutter auf die Brust gelegt werden. Diese Nähe genießen beide sehr, obwohl die Operation noch in vollem Gange ist.

SCHWANGERSCHAFT

Risiko-Nutzen-Analyse

Wie sieht es in der Schwangerschaft mit Medikamenten aus? Schaden die, die mir helfen, meinem Baby?

Autorin: Elisabeth Sorantin

Entwarnung

Fast immer gibt es eine Lösung, wie sich beides kombinieren lässt. Wichtig zur Risikoabschätzung sind der Zeitpunkt der Einnahme und bestimmte Eigenschaften der Medikamente.

Heikel

Das erste Schwangerschaftstrimester und die ersten vier bis zehn Tage nach der Geburt sind heikel.* Im ersten Trimester werden alle Organe angelegt, die Zellteilung läuft auf Hochtouren. Das ist ein sehr sensibler Prozess. In den Tagen nach der Geburt ist es wiederum noch leicht möglich, dass Stoffe in die Muttermilch übertreten. Trotzdem gibt es auch für diese Zeiten eine Vielzahl von Medikamenten, die eingenommen werden dürfen.

Bewährtes und Verwunderndes

Falls Sie sich wundern, warum Ihnen Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin während der Schwangerschaft statt moderner Varianten ältere Präparate verschreibt, die schon seit Jahrzehnten auf dem Markt sind: genau deswegen! Weil man so weiß, dass auch über längere Zeiträume hinweg kaum Probleme aufgetreten sind. Und warum wird Ihnen ein Medikament verschrieben, obwohl der Beipackzettel explizit vermerkt, dass die Einnahme während der Schwangerschaft nicht empfehlenswert ist? In vielen Fällen fehlen die klinischen Studien, um festzustellen, ob ein Medikament das Ungeborene schädigt. Daher wird vorsichtshalber im Beipacktext von der Einnahme abgeraten. Der behandelnde Arzt entscheidet nach einer strengen Risiko/Nutzen-Analyse, ob Ihre Erkrankung das Baby mehr gefährden würde als die möglichen Nebenwirkungen des Medikaments.



Service

KINDERWUNSCHZENTREN

www.wunschkind.net/zentren

www.wunschkind.de

STILLAMBULANZEN

www.bdl-stillen.de/stillberatungsuche.html

SCHREIAMBULANZEN

www.eltern.de/baby/0-3-monate/schreiambulanz-adressen.html

www.schreibaby.de

FAMILIENBERATUNGSSTELLEN

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für
Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB)
www.dajeb.de

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke)
bke.de

ELTERNTELEFON

die Nummer gegen
Kummer e. V.
0800 1110 550

BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND

www.familien-wegweiser.de

Telefon: (030) 201 791 30

Montag bis Donnerstag
von 9.00 bis 18.00 Uhr

FRAUENNOTRUF

www.frauennotruf.de

www.frauen-gegen-gewalt.de/organisationen.html

BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

0 800 8 31 31 31*

www.rauchfrei-info.de

GIFTNOTRUF

Berlin und Brandenburg (030) 19 240

Nordrhein-Westfalen (0228) 19 240

Mecklenburg-Vorpommern,
Sachsen, Sachsen-Anhalt und
Thüringen (0361) 730 730

Baden-Württemberg (0761) 19 240

Niedersachsen, Bremen,
Hamburg und Schleswig-Holstein (0551) 19 240

Saarland (06841) 19 240

Rheinland-Pfalz und Hessen (06131) 19 240

Bayern (089) 19 240

AKUTE NOTFÄLLE

112

(europaweit für medizinische Notfälle,
Unfall oder Feuer)

116 117

(ärztlicher Bereitschaftsdienst)

110

(Polizei)



nur 1x1
täglich in jeder Phase



Unterstützen Sie die Entwicklung Ihres Babys.



Erfahren Sie mehr auf www.elevit.de

Gut versorgt in jeder Phase:



Elevit® 1 ist auf den besonderen Nährstoffbedarf von Kinderwunsch bis zur 12. Woche ausgerichtet.



Metafolin® und **Folsäure** zur Senkung des Risikos von Neuralrohrdefekten



Zink trägt zu einer normalen **Fruchtbarkeit** bei. Vitamin B₆ trägt zur Regulierung der **Hormontätigkeit** bei.



Selen unterstützt den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress.



Eisen, Vitamine B₆ und B₁₂ tragen zur **Verringerung von Müdigkeit** bei.

Elevit® 2, speziell zusammengesetzt für die Entwicklung ab der 13. Schwangerschaftswoche.



Die **Omega-3-Fettsäure DHA** unterstützt die Entwicklung der Augen und des Gehirns des Babys.

Elevit®. Für das Wunder des Lebens. Von Anfang an.
www.elevit.de



85544330
LDE-MKTCC11.2016.1314
*Metafolin® ist eine eingetragene Marke der Merck KGaA, Darmstadt, Germany