



Gemeinschaftspraxis
Evelyne Bischof-Wörner Dr. med. Caius Dragan

Saalburgallee 30
60385 Frankfurt am Main
Tel. 069 / 43 08 836 Fax 069 / 43 32 00
info@frankfurterfrauenaerzte.de www.frankfurterfrauenaerzte.de

Liebe Patientin,

obwohl Sie sich vielleicht gerade über Möglichkeiten der Empfängnisverhütung informiert haben, ist es sinnvoll, sich Gedanken darüber zu machen, was Sie schon jetzt tun können, um später eine unkomplizierte Schwangerschaft zu haben und ein gesundes Baby zu bekommen.

1. Impfungen

Infektionsschutz des Ungeborenen:

Besonders wichtig ist ein ausreichender Schutz gegen Röteln und Windpocken; beide Infektionen können während einer Schwangerschaft zu schweren Fehlbildungen des Kindes führen. In Ihrem Impfausweis sollten zwei Röteln-Impfungen dokumentiert sein. Im Zweifelsfall kann durch eine Blutuntersuchung geklärt werden, ob Sie gegen Windpocken geschützt sind. Die Kosten für die Blutuntersuchung werden von Ihrer Krankenkasse übernommen.

Nestschutz des Neugeborenen:

Besonders wichtig ist eine Impfung gegen Keuchhusten (nur als Kombinationsimpfung möglich): Diese Krankheit ist für Neugeborene lebensbedrohlich, und sie stecken sich in erster Linie bei ihren Eltern an. Auch eine Masernerkrankung ist bei Neugeborenen mit erhöhten Risiken verbunden – übrigens ebenso wie bei jungen Erwachsenen. Zu empfehlen ist außerdem eine Impfung gegen Hepatitis B. Übrigens: Alle Standardimpfungen sind Kassenleistung! Einen Selbsttest zum Impfschutz finden Sie auch im Internet, z. B. unter www.impfen-info.de.

2. Folsäure-Prophylaxe

Bereits vier bis acht Wochen vor Eintritt einer Schwangerschaft sollten Sie beginnen, Folsäure-Tabletten einzunehmen (400–800 µg pro Tag), weil damit das Risiko eines Neuralrohrdefekts (offener Rücken, Hirnfehlbildungen) beim Kind um etwa 70 % gesenkt werden kann. Das Neuralrohr schließt sich bereits in der 4. Schwangerschaftswoche!

3. Lebensführung

Sowohl Übergewicht als auch Untergewicht sowie Bewegungsmangel führen u. a. zu Störungen im Hormonhaushalt und können – vor allem, wenn sie länger bestehen – die Chance verringern, schwanger zu werden. Rauchen verringert diese Chance ebenfalls und führt darüber hinaus zu Komplikationen wie gehäuftem Eileiterschwangerschaften, Fehl- und Frühgeburten, untergewichtigen Kindern sowie Bluthochdruckerkrankungen in der Schwangerschaft. Zahnstatus und Mundhygiene beeinflussen das Frühgeburtsrisiko und sollten schon im Vorfeld in Ordnung gebracht werden. Bedenken Sie auch, dass die Chance auf eine Schwangerschaft altersabhängig ist und nach dem 30. Lebensjahr unter Umständen rasch und deutlich abnehmen kann. Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, sollten Sie im Gespräch mit Ihrem Frauenarzt bereits vor einer geplanten Schwangerschaft klären, ob eventuell eine Umstellung angezeigt ist. Übrigens: Ab dem ersten Tag einer Schwangerschaft sollte kein Tropfen Alkohol mehr getrunken werden. Fazit: Gesunde Lebensweise mit regelmäßiger Bewegung, ausgewogener Ernährung und Verzicht auf Nikotin sowie höchstens moderater Alkoholkonsum sind wichtige vorbeugende Maßnahmen im Hinblick auf eine unkomplizierte Schwangerschaft – besonders, wenn sie erst später geplant ist. Weitere Informationen finden Sie unter www.familienplanung.de.

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Praxisteam

Evelyne Bischof-Wörner

Dr. med. Caius Dragan