

# Der kleine Schwangerschafts- begleiter

Termine & Rezepte  
online unter  
[gyn-psych.de](http://gyn-psych.de)



Frauenärztin Dr. med.  
Mechthild Kuhlmann-Weßeling

## Liebe Schwangere,

die besondere Zeit, die Sie und Ihr Körper mit der Schwangerschaft durchlaufen, wirft bei allen Frauen viele Fragen auf. Wir haben die Antworten gesammelt und möchten Ihnen mit den folgenden Informationen einen kleinen Leitfaden durch die kommenden Monate geben.

Das heißt natürlich nicht, dass Sie uns nicht bei Ihren Terminen Löcher in den Bauch fragen dürfen – und selbstverständlich gilt das auch für Ihre Vertrauenspersonen und Ihre Kinder, die Sie gern mitbringen können. Nur eine Bitte haben wir: **Vereinbaren Sie Ihre Termine gern weit im Voraus**, damit Sie sich gut vorbereiten und wir uns genügend Zeit für Sie nehmen können.

### Ihre Schwangerschaftsuntersuchungen sind:

- in der 1.–30. Schwangerschaftswoche (SSW) alle 4 Wochen
- in der 30.–40. SSW alle 2 Wochen
- ab dem errechneten Geburtstermin jeden 2. Tag

Bei jedem Termin werden wichtige Dinge besprochen, Ihre Fragen beantwortet und Untersuchungen durchgeführt: Wir messen jedes Mal Ihr Gewicht und Ihren Blutdruck und untersuchen ab der 24. SSW auch regelmäßig den Eisenwert Ihres Bluts. Ultraschalluntersuchungen werden bei der normal verlaufenden Schwangerschaft in unserer Praxis entsprechend den Mutterpassrichtlinien meist viermal durchgeführt, und zwar um die 10. SSW, 20. SSW, 30. SSW und 36. SSW herum.

*Ihre Praxis  
Dr. Mechthild Kuhlmann-Weßeling*

## Inhaltsverzeichnis

### S. 4–10 Unsere Informationen für Schwangere

Allgemeines  
Jod, Folsäure, Schilddrüsenhormone, Eisen  
Alkohol, Nikotin und Drogen  
Kaffee  
Medikamente  
Dopplersonographie  
Zuckerbelastungstest 24–28. SSW  
Reisen  
Sport  
Sexualität  
Schwangerschaftsgymnastik  
Hebammenbetreuung

### S. 11–14 Pränataldiagnostik

Nicht invasive Pränataldiagnostik (NIPD)  
Sonstige Pränataldiagnostik (PND)

### S. 15–20 Ernährung in der Schwangerschaft

Lebensmittelhygiene und richtige Ernährung  
Toxoplasmose  
Listerien  
Cytomegalie  
Listerien-Infektionen vermeiden  
Hygiene im Haushalt  
Unser Tipp: Schwangerschaftstee

### S. 21–24 Wahlleistungen in der Schwangerschaft

Gut betreut und beraten – in allen Belangen  
Untersuchungen und Akupunktur in der Schwangerschaft

### S. 25–27 Das letzte Drittel der Schwangerschaft

Informationen ab der 30. SSW



**Akute Beschwerden?**  
Dann rufen Sie bitte kurz an und kommen zu uns in die Praxis!

# Unsere Informationen für Schwangere

Gut beraten durch eine  
ganz besondere Zeit

## 🍃 Allgemeines

Im ersten Schwangerschaftsdrittel stellt Ihr Körper sich auf die Schwangerschaft um und ein: Das kann mit Müdigkeit, morgendlicher Übelkeit oder Ziehen und Stechen im Unterbauch, ähnlich wie bei Menstruationsbeschwerden, einhergehen. Meistens verschwinden diese Beschwerden aber nach der 12. SSW. Die oft zitierte Regel, dass Sie jetzt „für zwei essen“ müssen bzw. dürfen, war allerdings leider schon immer falsch: Zwar steigt im Verlauf der Schwangerschaft der Vitamin- und Mineralstoffbedarf erheblich an, der Energiebedarf erhöht sich aber nur geringfügig – essen Sie also zu viel, nehmen Sie zu und belasten sich und Ihren Körper während und nach der Schwangerschaft mit entsprechenden Fettpolstern. Am besten achten Sie deshalb auf **eine maßvolle, vollwertige Ernährung mit abwechslungsreicher Mischkost**, die reichlich pflanzliche und mäßig tierische Lebensmittel enthält. Tipps dazu finden Sie im Internet, auch wir geben Ihnen gern Anhaltspunkte; fragen Sie einfach!

## 🍃 Jod, Folsäure, Schilddrüsenhormone, Eisen

Zur Vermeidung des Risikos von Neuralrohrdefekten wird die Gabe von **0,4 mg Folsäure täglich** empfohlen. Bei einer geplanten Schwangerschaft sollten Sie am besten schon vor der Empfängnis damit beginnen. Außerdem sollten Sie während der gesamten Schwangerschaft **täglich 200 ng Jodid** einnehmen, da dann der Bedarf an Schilddrüsenhormonen hoch ist. Den in der Schwangerschaft **erhöhten Bedarf an Eisen**, der wichtig ist für die Sauerstoffversorgung des Gewebes, können Sie durch eine entsprechende Ernährung gut decken: eine Hirsemahlzeit pro Woche, dazu regelmäßiger Verzehr von roter und grüner Paprika sowie

weiterer eisenhaltiger Lebensmittel und Getränke. Mehr Infos zur **Vorbeugung von Eisenmangel** finden Sie weiter hinten in diesem Flyer. Sollten diese Maßnahmen nicht ausreichen, unterstützt Blutbildungstee aus der Apotheke sehr gut. Die Gabe leichter Eisenpräparate ist medizinisch nur selten notwendig.

## Alkohol, Nikotin und Drogen

Diese Gifte und Suchtstoffe sollten Sie generell meiden – und in der Schwangerschaft erst recht! Denn hier kann Alkohol-, Nikotin- oder Drogenkonsum zu einer erheblichen Mangelentwicklung des Kindes führen, die oft mit einer deutlichen Entwicklungsstörung einhergeht. Zudem steigt das Risiko einer Fehlgeburt ab 60 g Alkohol/Woche deutlich an – das entspricht etwa 100 ml Wein/Tag oder 200 ml Bier/Tag.

## Kaffee

In begrenzten Mengen dürfen Sie Ihren Kaffee ruhig weiter genießen, 2 Tassen pro Tag sind unproblematisch.

## Medikamente

Medikamente sollten Sie so wenig wie möglich nehmen – und nur die, die wirklich notwendig sind. Bitte **weisen Sie Ärzte und Ärztinnen deshalb immer auf Ihre Schwangerschaft hin**. Gegen viele Erkrankungen gibt es spezielle Medikamente, die auch in der Schwangerschaft verträglich sind, weil sie durch die Plazenta (Mutterkuchen) vom Kind ferngehalten werden, also „nicht plazentagängig“ sind, wie Mediziner es ausdrücken.

## Dopplersonographie

Die Dopplersonographie ist eine spezielle Form des Ultraschalls. Orientierende dopplersonographische Untersuchungen in der 20., 30. und 36. SSW können frühzeitig Hinweise auf eine Eklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“) geben. Auch Versorgungsstörungen zwischen dem Körper der Mutter und der Plazenta (Mutterkuchen) bzw. dem Kind und der Plazenta lassen sich so frühzeitig feststellen. Das haben neuere Studien gezeigt.

In unserer Praxis können wir diese Dopplersonographie durchführen. Leider sind die Kosten von je 40 Euro keine Kassenleistung, sondern müssen als „individuelle Gesundheitsleistung“ (IGeL) von Ihnen selbst gezahlt werden.

## Zuckerbelastungstest 24.–28. SSW

Bei manchen Frauen kommt es in der Schwangerschaft zu einem veränderten Zuckerstoffwechsel, der erhöhte Blutzuckerspiegel bei der Mutter hervorruft. Dieser vermehrte Zucker erreicht auch das ungeborene Kind und kann ein übermäßiges Wachstum des Kindes bei gleichzeitiger Organmangelentwicklung auslösen. Während der Schwangerschaft und in der Neugeborenenperiode **kann das zu erheblichen Komplikationen beim Kind führen**.

Der Zuckerbelastungstest in der 24. bis 28. SSW dient dazu, diesen veränderten Zuckerstoffwechsel frühzeitig festzustellen und zu behandeln. Seit Anfang 2012 ist der Zuckerbelastungstest Bestandteil der Mutterschaftsrichtlinien und damit eine Kassenleistung.

## Reisen

In einer normal verlaufenden Schwangerschaft stellen Reisen kein Problem dar. Allerdings sollten Sie **ein paar Besonderheiten beachten**. Zusätzlich zu den Reiseanstrengungen können vor allem Milieu- und Klimawechsel Ihren Körper und Ihren Kreislauf belasten. Manche Fluggesellschaften verlangen kurz vor der Entbindung eine Bescheinigung, dass keine Einwände gegen eine Reise bestehen, ansonsten dürfen Sie nicht mitfliegen.

Um einer möglichen Thrombose vorzubeugen, sollten Sie bei längeren (Auto-)fahrten mindestens alle zwei Stunden eine ausgiebige Pause machen und die Beine intensiv bewegen.

## Sport

Bitte üben Sie Ihre gewohnten Sportarten einfach weiter aus – **in der Schwangerschaft tut Bewegung besonders gut!** Ideal sind Schwimmen, Fahrradfahren, Wandern oder leichte Gymnastik. Vermeiden sollten Sie allerdings Sportarten, die Sie nicht spontan abbrechen können, falls Ihnen nicht wohl ist, etwa Segeln, Bergsteigen etc. Spielen Sie mit dem Gedanken an eine neue anstrengende und körperbelastende Sportart (z. B. Aerobic), ist es unter Umständen besser, den Einstieg bis nach der Geburt zu verschieben.

## Sexualität

Sexualität ist in der gesamten Schwangerschaft kein Problem; Sie können alles tun, **was Ihnen und Ihrem Partner gefällt**. Manche Frauen und Männer empfinden den wachsenden Babybauch zwar als sehr erotisch, aber bei manchen Stellungen auch als behindernd – nutzen Sie ruhig die Gelegenheit, gemeinsam Alternativen auszuprobieren. Sollte es nach dem Sex einmal zu leichten Blutungen kommen, ist dies auf die etwas erhöhte Empfindlichkeit der Schleimhäute zurückzuführen und für das ungeborene Kind meistens nicht gefährlich. Melden sollten Sie sich, wenn die Blutung länger als einen Tag anhält.

## Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik sollten Sie spätestens ab der 30. – 32. SSW beginnen – aber Sie können auch gern schon früher anfangen. In Münster sind insbesondere Paarkurse weit im Voraus ausgebucht, so dass Sie sich **mit viel zeitlichem Vorlauf anmelden** sollten.

## Hebammenbetreuung

Ab der Frühschwangerschaft können Sie Hebammenbetreuung in Anspruch nehmen, sofern ärztlicherseits keine Einwände bestehen. Grundsätzlich halten wir eine gemeinsame Betreuung von Ärzten und Hebammen für sinnvoll. Über Häufigkeit und Intensität wird im Einzelfall entschieden. Hebammen in Münster und Münsterland finden Sie hier:

<http://www.hebammennetzwerk-muensterland.de>

Wie bei der gynäkologischen Betreuung ist neben der fachlichen Eignung vor allem auch entscheidend, dass Sie sich bei Ihrer Hebamme wohl und gut aufgehoben fühlen – also hören Sie bei der Wahl ruhig auf Ihr „Bauchgefühl“.

Im letzten Drittel der Schwangerschaft sollten Sie beginnen, sich darüber Gedanken zu machen, wie Sie entbinden möchten. In fast allen Krankenhäusern und Entbindungsstätten können Sie sich vorher die Räume ansehen und sich darüber informieren, welche speziellen Entbindungstechniken (Wassergeburt etc.) angeboten werden. Eine sehr gute Informationsquelle sind hier andere Mütter, die bereits entbunden haben.

### Entbindungshäuser:

- ✔ Clemenshospital
- ✔ Geburtshaus Münster
- ✔ Herz-Jesu Krankenhaus Hilstrup
- ✔ St. Franziskushospital
- ✔ Universitätsfrauenklinik

## Pränataldiagnostik

Spezielle Untersuchungen des ungeborenen Kindes während der Schwangerschaft

## ☛ Nicht invasive Pränataldiagnostik (NIPND)

Seit kurzem ist es möglich, im Blut der Mutter Zellen des Ungeborenen zu finden und an diesen Zellen den gesamten Chromosomensatz des Ungeborenen zu entschlüsseln. In Deutschland sind Analysen nur in Bezug auf die Trisomie 13, 18, 21, Turner-Erkrankung XO und das Geschlecht erlaubt.

Um diese Untersuchung durchführen zu können, genügt eine einfache Blutentnahme bei der Mutter. Die Kosten für diese Analyse müssen selbst gezahlt werden und belaufen sich auf ca. 300 Euro.

Die Analyse gilt mit über 90% als sehr zuverlässig und kann ab der 10. SSW durchgeführt werden. Das Geschlecht des Kindes darf erst ab der 14. SSW mitgeteilt werden.

## ☛ Sonstige Pränataldiagnostik (PND)

Die PND sucht gezielt nach Störungen in der Entwicklung des Ungeborenen. Die Ergebnisse sind jedoch nicht immer eindeutig.

Zur PND gehören spezielle Untersuchungen, die über die regulären, im Mutterpass und in den Mutterschaftsrichtlinien vorgesehenen Vorsorgeuntersuchungen hinausgehen. Mit ihnen wird gezielt nach Hinweisen auf mögliche Chromosomenabweichungen, Fehlbildungen und erblich bedingte Erkrankungen beim Ungeborenen gesucht.

Viele schwangere Frauen und ihre Partner erhoffen sich von diesen Untersuchungen die Beruhigung, zu wissen, dass mit dem Kind alles in Ordnung ist.

Für alle Untersuchungen gilt jedoch: Die Testergebnisse sind häufig nicht eindeutig, so dass sie unter Umständen weitere Untersuchungen nach sich ziehen.

Viele Behinderungen und Entwicklungsstörungen des Kindes können zwar mit diesem Verfahren erkannt werden, eine Behandlung des Ungeborenen während der Schwangerschaft ist jedoch nur bei einigen wenigen Krankheiten möglich.


Oft sagt das Untersuchungsergebnis wenig darüber aus, wie beeinträchtigt das Kind nach der Geburt tatsächlich sein wird.

Zu den Methoden gehören u. a. der Nackentransparenz-Test oder das Ersttrimesterscreening in der 13. SSW und der sogenannte Organschall in der 20. – 22. SSW. Seit neuestem gibt es die Blutanalyse bei der Mutter, die Aufschluss über genetische Auffälligkeiten beim Ungeborenen geben soll. Dieser PraenaTest® ist

eine Leistung, deren Kosten die gesetzlichen Kassen nicht übernehmen und die Sie deshalb selbst zahlen müssen.

Die Frage, ob Sie sich und das Ungeborene einer vorgeburtlichen Diagnostik unterziehen wollen, werden Sie spätestens bis zur 13. Schwangerschaftswoche entscheiden müssen. Im Rahmen der Mutterpassanlage werden wir ausführlich über dieses Thema sprechen und versuchen Ihnen zu helfen, die für Sie richtige Entscheidung zu treffen.

Möchten Sie und ihr Partner lieber nicht erfahren, ob Ihr Kind eventuell krank sein oder eine Behinderung haben wird, haben sie ein Recht auf Nichtwissen – und damit auch darauf, die angebotenen Untersuchungen abzulehnen. Eine Entscheidung müssen Sie aber in jedem Fall treffen.

Quelle:  modifiziert durch Dr. Kuhlmann-Weßeling

## Ernährung in der Schwangerschaft

Unsere Tipps zur Vermeidung von lebensmittelbedingten Erkrankungen



## Weshalb Lebensmittelhygiene und richtige Ernährung jetzt besonders wichtig sind

Die hormonellen Veränderungen in Ihrem Körper können Ihre Immunabwehr schwächen und Sie anfälliger für Infektionen machen. Besonders Infektionen durch Lebensmittel sind während der Schwangerschaft problematisch, denn die therapeutischen Möglichkeiten sind begrenzt: Das ungeborene Kind kann durch Krankheitserreger wie Listerien, Cytomegalie oder Toxoplasmose-Erreger geschädigt werden, welche durch Lebensmittel übertragen werden können.

Um Lebensmittelinfektionen zu vermeiden, sollten Sie deshalb einige kritische Lebensmittel meiden und insgesamt bei der Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ganz besonders auf eine sorgfältige Hygiene achten.

**Lebensmittel, die aus frischem Fleisch hergestellt werden, und Rohmilchkäse sollten Sie grundsätzlich vermeiden.**

## Toxoplasmose

Toxoplasmose-Erreger werden in erster Linie durch Katzenkot übertragen. **Vermeiden Sie daher den Kontakt mit Katzenkot**, wenn bei Ihnen keine Antikörper gegen diese Erreger nachgewiesen wurden. Reinigen Sie beispielsweise keine Katzenthoiletten.

Über den Katzenkot können die Erreger aber auch auf pflanzliche Lebensmittel, z. B. Blattsalat oder Beeren, oder über das Tierfutter in das Fleisch von Masttieren gelangen, wo sie lebensfähige Dauerformen bilden können. Toxoplasmose-Erreger sind jedoch recht empfindlich und werden durch Erhitzen, Tiefgefrieren oder während der Reifung von gepökelten Fleischerzeugnissen abgetötet. Als Schutz vor einer Infektion sollten Sie in den nächsten Monaten **rohes Fleisch meiden** und stattdessen durchgegartes Fleisch und unter Erhitzung hergestellte Fleischwaren bevorzugen. Pflanzliche Lebensmittel, die nicht erhitzt werden, sollten gründlich gewaschen bzw. geschält werden.

## Listerien

Listerien sind Bakterien, die praktisch überall zu finden sind und sich sogar noch bei Kühlschranktemperaturen vermehren können. Auch sie sind empfindlich gegen Hitze. Deswegen sind alle unmittelbar vor dem Verzehr erhitzten Lebensmittel, wie z. B. frisch geöffnete Konserven, frisch geöffnete pasteurisierte Milch, Sauermilchprodukte aus pasteurisierter Milch und unter Erhitzung hergestellte Fleischwaren, frei von Listerien. Auch lang gereifte Käsesorten (Hartkäse) enthalten in der Regel keine Listerien.

## ☘ Cytomegalie

Das Cytomegalie-Virus wird in erster Linie durch Schmierinfektionen übertragen, d. h. durch direkten Kontakt mit virushaltigem Speichel (z. B. durch Küssen, den Schnuller des Kindes in den Mund nehmen, Windel wechseln). Die Infektion erfolgt nur bei sehr engem Körperkontakt. **Schwangere Frauen können sich am ehesten durch engen Kontakt mit Babys und Kleinkindern anstecken.** Deshalb sollten Sie nach dem Windeln wechseln Ihre Hände gut waschen und möglichst weder das Essen des Kindes in den Mund nehmen noch dasselbe Besteck benutzen.

## ☘ Listerien-Infektionen vermeiden

Listerieninfektionen werden oft durch Lebensmittel verursacht, die **durch unsachgemäße Herstellung oder Lagerung kontaminiert und vor dem Verzehr nicht mehr erhitzt wurden**, z. B. geräucherte Muscheln oder Fisch, Weichkäse oder Krautsalat. In Deutschland werden nach Angaben des Robert-Koch-Instituts pro Jahr etwa 200 Fälle von Listerien-Infektionen registriert, wovon 30–40 Fälle Schwangere betreffen.

Da Listerien sich auch bei Kühlschranktemperaturen noch vermehren können, kann es auch im Haushalt zu einer nachträglichen Übertragung und Vermehrung kommen. Etwa, wenn Lebensmittel nicht sorgfältig aufbewahrt werden und z. B. rohes Fleisch neben einer nicht abgedeckten Wurst lagert.

**Produkte in Vakuumverpackung** (z. B. Räucherlachs, Aufschnittware) sollten Schwangere möglichst lange vor dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verbrauchen, da Listerien sich auch unter Vakuumbedingungen noch weiter vermehren können. Bei Käse

und Wurst lassen sich nachträgliche Kontaminationen besser vermeiden, wenn sie am Stück gekauft und erst direkt vor dem Verzehr aufgeschnitten werden.

## ☘ Hygiene im Haushalt

Nehmen Sie in der Schwangerschaft die Empfehlungen für einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln besonders ernst. Dazu zählt unter anderem **das sorgfältige Händewaschen vor dem Umgang mit Lebensmitteln** bzw. nach jedem Umgang mit rohem Fleisch. Rohe und erhitzte Lebensmittel sollten getrennt voneinander verarbeitet (mit verschiedenen Schneidemessern und -brettern) und aufbewahrt werden.

### Beachten Sie bei der Lagerung von Lebensmitteln folgende Aspekte:

- ☘ Die Temperatur im Kühlschrank sollte höchstens 6 °C betragen.
- ☘ Der Kühlschrank sollte regelmäßig (etwa alle 4 Wochen) gründlich gereinigt werden.
- ☘ Bewahren Sie rohe und erhitzte Lebensmittel getrennt voneinander auf, z. B. rohes Fleisch getrennt von erhitzten Lebensmitteln.
- ☘ Lagern Sie Lebensmittel, an denen Erde haften könnte, z. B. Blattsalat oder Beerenobst, getrennt von anderen Lebensmitteln.
- ☘ Verbrauchen Sie vorgekochte Gerichte bald und erhitzen Sie sie möglichst vor dem Verzehr erneut.
- ☘ Entnehmen Sie Lebensmittel aus geöffneten Verpackungen mit sauberem Besteck.
- ☘ Verschließen Sie geöffnete Packungen wieder gut und verbrauchen Sie die Lebensmittel innerhalb von 3–4 Tagen.

## ☛ Unser Tipp: Schwangerschaftstee

Verdauungsprobleme und Wassereinlagerungen in den Beinen sind Beschwerden, unter denen viele Frauen während der Schwangerschaft leiden. Dagegen kann der Schwangerschaftstee helfen – mit ganz natürlichen und unbedenklichen Zutaten. Zudem kann er auch ohne Einnahme von Präparaten den Eisengehalt Ihres Blutes erhöhen.

Zwar kann die Teemischung nicht alle Beschwerden innerhalb von wenigen Tagen lindern. Aber wenn Sie zu einem möglichst frühen Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft beginnen, etwa drei Tassen Schwangerschaftstee täglich zu trinken, können Sie all die Körperfunktionen positiv unterstützen, die Sie in der Zeit bis zur Geburt besonders brauchen.

**Unser Schwangerschaftstee setzt sich aus verschiedenen Kräutern zusammen, die folgende Wirkungen haben:**

- ☛ Brennnesselkraut und Zinnkraut regen die Nierenausscheidung an.
- ☛ Frauenmantel verbessert die hormonelle Situation.
- ☛ Himbeerblätter dienen der Auflockerung des Gewebes.
- ☛ Johanniskraut wirkt nervenstärkend, Melisse beruhigend.
- ☛ Schafgarbenkraut unterstützt die Blutgerinnung.

Sie können sich diese Mischung in einer Apotheke zusammenstellen lassen oder den Tee zu Hause selbst mischen. Wir wünschen Ihnen eine fröhliche, gesunde und beschwerdefreie Schwangerschaft!

Wahlleistungen in  
der Schwangerschaft  
Mutterschaftsvorsorge:  
Sie haben die Wahl

## ☛ Gut betreut und beraten – in allen Belangen

Im Folgenden möchten wir Sie über Wahlleistungen in unserer gynäkologischen Praxis informieren. Sie zählen nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Das heißt, Sie müssen sie selbst zahlen.

Generell tragen die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für ärztliche Behandlungen und Untersuchungen nur, wenn diese **notwendig, medizinisch sinnvoll und wirtschaftlich** sind. Dieser Grundsatz galt immer schon, die Maßstäbe hinsichtlich der Art und Anzahl medizinischer Leistungen sind aber strenger geworden. Das bedeutet nicht zwangsläufig, dass die Qualität der medizinischen Versorgung leidet: **Mehr Untersuchungen müssen nicht notwendigerweise mehr Sicherheit bedeuten.** Sie können mitunter auch Verunsicherung, weitere Kontrolluntersuchungen und gegebenenfalls auch unnötige Behandlungsmaßnahmen zur Folge haben.

Andererseits können im Einzelfall zusätzliche Untersuchungen und diagnostische Maßnahmen auch eine Beruhigung und Entlastung bedeuten, da jede Frau ihr individuelles Sicherheitsbedürfnis anders erlebt. Wir nehmen diese Wünsche ernst.

**Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie eine der angebotenen Leistungen in Anspruch nehmen möchten oder Fragen dazu haben.**

## ☛ Untersuchungen und Akupunktur in der Schwangerschaft

### Dopplersonographie

120,- Euro

Die Dopplersonographie ist eine spezielle Form des Ultraschalls. Orientierende dopplersonographische Untersuchungen in der 20., 30. und 36. Schwangerschaftswoche können frühzeitig Hinweise auf eine Eklampsie („Schwangerschaftsvergiftung“) geben. Auch Versorgungsstörungen zwischen dem Körper der Mutter und der Plazenta (Mutterkuchen) bzw. dem Kind und der Plazenta lassen sich so frühzeitig feststellen. Das haben neuere Studien gezeigt. In unserer Praxis können wir die Dopplersonographie durchführen. Leider sind die Kosten derzeit keine Kassenleistung.

### Toxoplasmose

#### Basis IGG, IGM

48,- Euro

#### Verlaufskontrolle IGM

25,- Euro

Toxoplasmose ist eine Infektion, die für das Ungeborene gefährlich sein kann. Ob Sie dagegen aufgrund einer früheren Infektion durch Antikörper geschützt sind, kann nur durch einen Bluttest geklärt werden. Wenn nicht, müssen Sie sich besonders vorsichtig verhalten, d.h. kein rohes Fleisch essen, im Garten nur mit Handschuhen arbeiten und den Kontakt mit Katzenkot vermeiden. Durch weitere Blutkontrollen lässt sich klären, ob im Verlauf der Schwangerschaft unbemerkt eine Infektion erworben wurde – dann kann sie behandelt werden. Die Blutuntersuchung für Toxoplasmose ist wahrscheinlich sinnvoll.

### Streptokokken B Test

37,- Euro

In der 36. SSW kann eine Untersuchung auf eine Infektion der Scheide mit Streptokokken der Gruppe B durchgeführt werden. Diese Bakterien stellen für das Neugeborene eine potenzielle Gefahr dar: Die Kinder können im Falle einer Infektion während der Geburt innerhalb der ersten 24 Stunden heftig und schwer erkranken. Bei einer Strepto B-Infektion bekommt die Mutter während der Geburt eine einmalige Antibiotikagabe, die das Risiko für diese schwere Erkrankung des Neugeborenen nachweisbar senkt, aber nicht ausschaltet.

### Ultraschall in der 36. SSW

40,- Euro

Vorgesehen ist die letzte Ultraschalluntersuchung in der 30. SSW. Unserer Ansicht nach ist es wichtig, auch danach noch einmal das Wachstum Ihres Kindes zu überprüfen, und empfehlen einen zusätzlichen Ultraschall in der 36. SSW. So bleibt ein etwaiger Wachstumsstillstand, der Hinweis auf eine Versorgungsstörung Ihres Kindes sein kann, nicht unbemerkt.

### Geburtsvorbereitende Akupunktur 5,- Euro/Sitzung

In unserer Praxis bieten wir Akupunktur zur Geburtsvorbereitung an. Untersuchungsergebnissen zufolge kann sie, ab der 36. SSW zweimal wöchentlich angewandt, den Geburtsverlauf in einigen Fällen abkürzen.

### Bescheinigungen für den Arbeitgeber

5,- Euro

Benötigt Ihr Arbeitgeber eine Bescheinigung über den voraussichtlichen Entbindungstermin, erstattet meist das Personalbüro Ihre Kosten für die Bescheinigung.

## Das letzte Drittel Ihrer Schwangerschaft

Geburtsvorbereitung und sinnvolle Zusatzuntersuchungen ab der 30. SSW

## Willkommen auf der Zielgeraden!

Ab der 30. SSW beginnt das letzte Drittel Ihrer Schwangerschaft: Auf die folgenden Dinge möchten wir Sie für diese Zeit aufmerksam machen.

## Untersuchungsfrequenz

Im letzten Schwangerschaftsdrittel sollten Sie **alle 2 Wochen** zur Untersuchung kommen – bitte **30 Min. vor dem vereinbarten Termin**, damit wir als erstes die Aufzeichnung der Herztöne Ihres Kindes (CTG) durchführen können.

## Entbindungsort

Jetzt ist es auch an der Zeit, dass Sie sich für einen Entbindungsort entscheiden. Sie müssen sich grundsätzlich nicht vor der Geburt anmelden, aber viele Frauen möchten sich im Vorfeld selbst ein Bild von den Gegebenheiten machen, bevor sie ihre Entscheidung treffen. Alle **Entbindungsorte in Münster** bieten Ihnen die Möglichkeit der Besichtigung:

Universitätsfrauenklinik, St. Franziskushospital, Clemenshospital, Herz-Jesu Krankenhaus Hiltrup, Geburtshaus Münster

## Ernährung

Der Eisenbedarf steigt ab der 30. SSW an, so dass es ratsam wäre, wenn Sie Ihre **Ernährung** entsprechend umstellen würden. Zu Ihrer Orientierung bekommen Sie von uns einen entsprechenden **Flyer**

## Wahlleistungen 36. SSW

**Ultraschalluntersuchungen** sind nur noch für die 30. Schwangerschaftswoche vorgesehen. Unserer Ansicht nach ist aber eine zusätzliche Ultraschalluntersuchung in der 36. Woche sinnvoll, um eine Wachstumsverzögerung kurz vor der Entbindung auszuschließen. Leider müssen Sie diese Untersuchung selbst zahlen (40 Euro), sofern Sie nicht privat versichert sind.

Ein **Test auf Streptokokken B** kann in der 36. SSW gemacht werden. Auch hierzu bekommen Sie von uns eine entsprechende Broschüre. Dieser Test ist nicht zwingend erforderlich und Sie müssen ihn selbst bezahlen. Die Kosten in Höhe von 36 Euro werden Ihnen von unserem Laborpartner in Hamburg (Endokrinologikum) in Rechnung gestellt.

Ab der 36. SSW kann auch eine **Akupunkturbehandlung** zur Geburtserleichterung hilfreich sein. Akupunktur wird ab der 36. SSW wöchentlich 1x bis zum Entbindungstermin durchgeführt. Leider müssen Sie auch diese Kosten selbst tragen. Eine Behandlung kostet 26 Euro.

## Blasensprung?

Haben Sie vor dem Entbindungstermin und nach der 35. SSW einen Blasensprung, müssen Sie nichts Besonderes machen – außer sich im Kreißaal melden. Sollte der Blasensprung vor der 36. SSW sein, sollten Sie sich liegend in den Kreißaal fahren lassen, ggf. mit dem Krankenwagen. Dies ist aber nur in ganz seltenen Fällen notwendig.

Falls Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte jederzeit an mich bzw. uns.



Frauenärztin Dr. med.  
Mechthild Kuhlmann-Weßeling

Frauenheilkunde  
Schwangerschaftsbetreuung  
Dysplasiesprechstunde  
Psychosomatik / Psychotherapie  
Naturheilkunde

Spiekerhof 23-24  
48143 Münster

T 02 51-54 797

F 02 51-48 28 717

[www.gyn-psych.de](http://www.gyn-psych.de)

[www.dysplasiepraxen-muenster.de](http://www.dysplasiepraxen-muenster.de)