

Schwanger, was nun? Mythen und Aktuelles



Bleibt bei einer jungen Frau die regelmässige Monatsblutung aus, sollte sie einen Schwangerschaftstest machen. Zwei sichtbare Striche am Teststreifen oder ein erhöhtes β -HCG im Blut sind der Nachweis einer Schwangerschaft. Nach der anfänglichen Überraschung kann sie schnell einen Termin bei ihrer Frauenärztin bzw. ihrem Frauenarzt ausmachen. Allerdings geschieht dies oft zu früh, um im Ultraschall eine Fruchthöhle zu sehen. Dies ist etwa ab Anfang der fünften Schwangerschaftswoche (SSW) möglich.

Ab der sechsten SSW sollten Herzschlag, Dottersack und Fruchthöhle sichtbar sein, dann sprechen wir von «normaler» Schwangerschaft in der Gebärmutter, eine Eileitergravidität ist ausgeschlossen. Was folgt sind Beratung, Empfehlung, Aufklärung und Terminplanung für die weiteren Kontrolluntersuchungen wie: Blut, Harn und Infektionsserologie, Ernährung, Gewichtskontrollen oder Blutdruckmessungen. Abgeklärt wird auch die allfällige Zusatzbetreuung durch Hebammen und Hilfseinrichtungen und es geschieht die Kontaktaufnahme zu den Geburtshilfeabteilungen der Spitäler mit Kreissaauführungen, Schwangerenambulanzen, Spezialambulanzen für Pränataldiagnostik etc.

Ultraschall dient neben der Berechnung des Geburtstermines zur Wachstums- und Vitalitätskontrolle des Kindes. Spezialuntersuchungen wie erstes Trimesterscreening («Nackenfaltenmessung»), Organscreening, Fruchtwasser- und Nachgeburtspunktionen werden primär bei Verdacht auf kindliche Fehlbildung gemacht. Bei Gefahr der Frühgeburt wird als Referenzwert die Muttermundlänge gemessen. Je nach Ausstattung des Gerätes können 3D-Bilder und 4D-Videos produziert werden. Gesamt gesehen, ist dies eine einfache, für das Kind unschädliche Methode mit hoher Aussagekraft.

Eine Blutgruppenbestimmung der Mutter wird am Anfang der Schwangerschaft durchgeführt. Regelmässige Harnkontrollen erfolgen, um Harnwegsinfektionen oder Frühzeichen einer Schwangerschaftsvergiftung zu erkennen. Infektionskontrollen dienen dazu, Toxoplasmose, Ureaplasmen, Chlamydien, Hepatitis, HIV oder CMV-Virusinfektion zu erkennen und die nötigen Therapien einzuleiten, um einen kindlichen Schaden zu vermeiden.

Allenfalls sind Ernährungsberatung, Gewicht- und Blutdruckkontrollen notwendig. Mit Folsäure- und Vitamingabe kann bereits bei Eintritt der Schwangerschaft begonnen werden. Die tägliche Ernährung sollte ausgewogen, schmackhaft und gesund sein. Aber es sollte nicht für zwei gegessen werden. Gewichtszunahme über 14 Kilo und Blutdruckwerte über 140/90 erhöhen die Gefahr der Schwangerschaftsvergiftung. Nicht gegessen werden sollten rohes Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte, Leber, Rohmilchprodukte, rohe Eier und Chinin oder Fast Food und tierische Fette. Auch auf koffeinhaltige Getränke und Süssgetränke sollte verzichtet werden; reichliches Trinken ist aber wichtig. Von Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt und Hecht sollten nicht mehr als 400g/Woche verzehrt werden.

Falls nötig, können auch in der späteren Schwangerschaft Betreuungsangebote durch Hebammen in Geburtsvorbereitungskursen angenommen werden. In schwierigen Lebenssituationen empfiehlt sich das Angebot von schwanger.li. Ebenfalls ratsam ist im Lauf der Schwangerschaft die Beratung der Schwangerenambulanzen in den Geburtsabteilungen der Spitäler bezüglich PDA, Kaiserschnitt, Wochenbett, ambulante Geburt, Wassergeburt, Akupunktur, etc.

Dieses 40 Wochen-Programm der Schwangerschaft, begleitet von vielen Erfahrungen, wahren und erfundenen Geschichten, gekoppelt an ein hormonelles Gewitter, bedarf schon einer mütterlichen Höchstleistung.