



## Empfehlungen zur Vorsorge vor einer Schwangerschaft zum Schutz des Kindes

Liebe Patientin

Obwohl Sie aktuell verhüten, ist es sinnvoll, sich Gedanken zu machen, was Sie zum Teil jetzt schon und spätestens 2 - 3 Monate vor Absetzen der Empfängnisverhütung tun können, um später möglichst eine unkomplizierte Schwangerschaft und ein gesundes Baby zu gebären.

### 1. Impfungen

#### Infektionsschutz des Ungeborenen

Besonders wichtig ist ein ausreichender Schutz gegen **Röteln** (Rubeolen) und **Windpocken** (wilde Blattern, Varizellen). Beide Infektionen können während einer Schwangerschaft zu schweren Fehlbildungen des Kindes führen. In Ihrem Impfausweis sollten zwei Rötelnimpfungen (immer kombiniert mit Mumps und Masern = MMR) dokumentiert sein. Wenn Sie Windpocken durchgemacht haben, besteht ein Schutz. Im Zweifelsfall kann dies durch eine Blutuntersuchung geklärt werden.

#### Nestschutz des Neugeborenen

Besonders wichtig ist eine Impfung gegen **Keuchhusten** (Pertussis, nur als Kombinationsimpfung mit Diphtherie und Tetanus möglich = Di/Te/Per): Diese Krankheit ist für Neugeborene und Kinder bis 5 Jahre lebensbedrohlich. Die Impfung sollte vor einer Schwangerschaft aufgefrischt werden. Zusätzlich ist eine Impfung in jeder Schwangerschaft empfohlen. Bei allen anderen, die Kontakt mit Ihrem Kind haben, sollte die letzte Impfung nicht mehr als 10 Jahre zurückliegen. Auch eine **Masernerkrankung** ist bei Neugeborenen mit erhöhtem Risiko verbunden - übrigens ebenso bei jungen Erwachsenen. Zu empfehlen ist ausserdem eine Impfung gegen **Hepatitis B**.

Wir sind gerne bereit, Ihren Impfausweis zu überprüfen und fehlende Impfungen zu ergänzen. Alle Standardimpfungen sind kassenpflichtig.

### 2. Folsäure-Prophylaxe

Bereits 2-3 Monate vor Absetzen der Verhütung sollten Sie beginnen, Folsäure-Tabletten einzunehmen (400 microgramm pro Tag), weil damit das Risiko eines Neuralrohrdefektes (offener Rücken, Spina bifida) beim Kind um etwa 70% gesenkt werden kann. Das Neuralrohr schliesst sich bereits in der 4. Schwangerschaftswoche. Die einfache Folsäure ist kassenpflichtig. Wir empfehlen, die aktive Form der Folsäure (Quadrofoliac oder Metfolin) einzunehmen, da ein gewisser Prozentsatz der Bevölkerung die aktive Form gar nicht oder nur teilweise aus der einfachen Vorstufe bilden kann. Die aktive Folsäure ist nicht kassenpflichtig.

### 3. Lebensführung

Sowohl **Übergewicht** als auch **Untergewicht** sowie Bewegungsmangel führen unter anderem zu Störungen im Hormonhaushalt und können - wenn sie länger bestehen - die Chance verringern, schwanger zu werden. Auch **Rauchen** verringert die Chance und führt darüber hinaus zu Komplikationen wie gehäufte Fehl- und Frühgeburten, untergewichtige Kinder sowie Bluthochdruckerkrankungen in der Schwangerschaft. Zahnfleischentzündungen beeinflussen das Frühgeburtsrisiko und sollten bereits im Vorfeld behandelt werden. Bedenken Sie auch, dass die **Möglichkeit auf eine Schwangerschaft altersabhängig** ist und nach dem 30. Lebensjahr unter Umständen rasch und nach dem 35. Lebensjahr deutlich abnehmen kann. Idealerweise haben Sie Ihre Familienplanung mit spätestens 35 Jahren abgeschlossen. Falls Sie regelmässig **Medikamente** einnehmen müssen, sollten Sie bereits vor einer geplanten Schwangerschaft klären, ob eine Umstellung angezeigt ist. Ab dem ersten Tag einer Schwangerschaft sollte wegen des Fehlbildungsrisikos **kein Tropfen Alkohol** mehr getrunken werden.

Für Rückfragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Petra Bindig und Team