



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. Denn der Gesundheitszustand der Frau vor bzw. zu Beginn einer Schwangerschaft beeinflusst maßgeblich ihre Fruchtbarkeit, den Schwangerschaftsverlauf und die Gesundheit des Kindes.

1. Impfungen:

Infektionsschutz des Ungeborenen:

Besonders wichtig ist ein ausreichender Schutz gegen **Röteln** und **Windpocken**; beide Infektionen können während einer Schwangerschaft zu Fehlbildungen des Kindes führen. In Ihrem Impfausweis sollten zwei Röteln-Impfungen dokumentiert sein. Bei Bedarf kann durch eine Blutuntersuchung geklärt werden, ob Sie gegen Windpocken geschützt sind. Die Kosten für die Blutuntersuchung übernimmt Ihre Krankenkasse. Diese Impfungen sind Lebendimpfungen und müssen **vor** Eintritt der Schwangerschaft durchgeführt werden. Nach der Impfung sollten Sie einen Monat lang nicht schwanger werden.

Nestschutz des Neugeborenen:

Besonders wichtig ist eine Impfung gegen **Keuchhusten**: diese Krankheit ist für Neugeborene lebensbedrohlich, und sie stecken sich in erster Linie durch das Umfeld (Eltern, Geschwister, Großeltern) an. Die STIKO empfiehlt zudem eine Auffrischungsimpfung für Keuchhusten in jeder Schwangerschaft um die 30. SSW. 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**.

Denken Sie auch an die **Grippe-Impfung**, falls Sie im Herbst oder im Winter eine Schwangerschaft planen!

Wir sind gerne bereit, Ihr Impfbuch zu überprüfen und fehlende Impfungen zu ergänzen. 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 evtl. eine Umstellung angezeigt ist. Übrigens: ab dem ersten Tag einer Schwangerschaft sollte **kein Tropfen Alkohol mehr** getrunken werden.

Weitere Informationen finden Sie unter www.familienplanung.de und <https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/handlungsempfehlungen-29378.html>.