

Gesundheit

Wenn Sie die **Schwangerschaft planen**, handeln Sie verantwortungsbewusst. Ihr Lebenswandel in der Zeit vor der Schwangerschaft beeinflusst nicht nur Ihre eigene Gesundheit, sondern auch die des Kindes, das in Ihnen heranwächst.

- Nehmen Sie schon in der Zeit vor der Schwangerschaft, bis zum dritten Schwangerschaftsmonat, Folsäure ein (0,4 mg); so schützen Sie Ihr Kind vor Neuralrohrdefekten und Missbildungen.
- Tun Sie etwas für Ihre Gesundheit!

Das **Alter** spielt bei der Planung einer Schwangerschaft eine wichtige Rolle. Mit zunehmendem Alter verliert die Frau an Fruchtbarkeit, und die Gefahr von Erkrankungen sowohl der Schwangeren selbst als auch des Ungeborenen nimmt zu; je älter die Gebärende, desto häufiger sind Komplikationen.

Die Unfruchtbarkeitsrate steigt von 6% zwischen dem 20. und 24. Lebensjahr auf 23% nach dem 35. Lebensjahr; nach dem 44. Lebensjahr liegt sie schon bei 64%!



Versuchen Sie, die Schwangerschaft im Rahmen ihrer Ehe oder Partnerschaft im günstigsten Moment zu planen, auch unter Berücksichtigung Ihrer finanziellen Situation. Alles in Ruhe zu bedenken, ist gut, aber lassen Sie auch nicht zu viel Zeit verstreichen.



Der **Body-Mass-Index** (BMI) ist ein Diagnoseinstrument; er gibt Aufschluss über das Gewicht einer Person und unterteilt in Untergewichtige, Normalgewichtige und Übergewichtige.

Achten Sie schon vor der Schwangerschaft auf ein angemessenes Körpergewicht, so dass Sie Gesundheitsrisiken für sich und Ihr Kind vermeiden; wichtig ist eine gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung.

- Kontrollieren Sie Ihren BMI mithilfe der Formel Kg/m^2 direkt auf der Homepage des Gesundheitsministeriums (klicken Sie auf den Link)

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioIMCNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5479&area=nutrizione&menu=vuoto>

Sind Sie über- oder untergewichtig? Dann sollten Sie sich an eine Fachperson wenden, die Sie zu Ernährungsfragen berät. Zudem sollten Sie dafür sorgen, dass Sie sich ausreichend bewegen, um noch vor der Schwangerschaft Ihr Idealgewicht zu erreichen.

Links Dienste Klinische Ernährung des Gesundheitsbetriebs

Bozen https://www.sabes.it/de/kontakt-sabes.asp?addt_apid=80198

Meran <https://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/meran/dienst-diaet-ernaehrung-me.asp>

Brixen <https://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/brixen/3667.asp>

Bruneck <https://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/innichen/3134.asp>

Lassen Sie Ihren Blutdruck von einer Fachkraft des Gesundheitsbereichs kontrollieren!

- Bei einem Blutdruck von über 140/90 mmHg sollten Sie sich für weitere Untersuchungen an Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin oder einen Arzt bzw. eine Ärztin Ihres Vertrauens wenden
- Falls Sie schon wegen Bluthochdruck behandelt werden, sollten Sie ebenfalls frauenärztlichen Rat einholen, was die Sicherheit von Medikamenten betrifft, die Sie eventuell während der Schwangerschaft einnehmen müssen (z.B. blutdrucksenkende Mittel wie ACE-Hemmer und Angiotensin-II-Rezeptorantagonisten sind in der Schwangerschaft kontraindiziert, das heißt, es gibt Gründe, die gegen die Einnahme dieser Medikamente sprechen)



Bluthochdruck muss unter Kontrolle gehalten werden, damit es während der Schwangerschaft nicht zu Komplikationen kommt.

Unbehandelte oder unkontrollierte **Diabetes** kann zu Schwangerschaftskomplikationen führen. Beachten Sie als Diabetikerin (Diabetes Typ I oder Typ II) daher folgendes:

- Planen Sie Ihre Schwangerschaft;
- Wenden Sie sich an ein Diabeteszentrum
- Halten Sie die richtige Diät!
- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Glukosewerte und Ihre Hämoglobin A1-C-Werte;
- Nehmen Sie täglich 4mg Folsäure ein!



Falls bei Ihnen bei einer früheren Schwangerschaft eine Schwangerschaftsdiabetes aufgetreten ist, sollten Sie im Hinblick auf eine neue Schwangerschaft beim zuständigen Arzt/bei der zuständigen Ärztin einen Glukosetoleranztest machen.

Links zu den Diabetologie-Diensten des Gesundheitsbetriebs

Bozen https://www.sabes.it/de/kontakt-sabes.asp?addt_apid=80195

Meran <https://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/meran/innere-medizin-me.asp>

Brixen <https://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/brixen/medizin-bx.asp>

Bruneck <https://www.sabes.it/de/krankenhaeuser/bruneck/innere-medizin-br.asp>

Sollten Sie unter **Epilepsie** leiden und Epilepsie-Medikamente einnehmen, kontaktieren Sie Ihren Facharzt oder Ihre Fachärztin, denn für den Fall, dass Sie schwanger werden, gilt folgendes:

- Die teratogenen Auswirkungen der Medikamente müssen überprüft werden, das bedeutet, dass sicherzustellen ist, dass die eingenommenen Medikamente keine Substanzen enthalten, die Fehl- oder Missbildungen beim Embryo auslösen können
- Eventuell muss ein bestimmtes Medikament abgesetzt werden oder, abhängig von der Häufigkeit der Anfälle, die Therapie unterbrochen werden
- Nehmen Sie 4 täglich mg Folsäure ein.

Durch die Schwangerschaft ändert sich die Menge der **Schilddrüsenhormone**, was sich auf die Funktion der Schilddrüse auswirkt. Falls Sie bereits unter einer Schilddrüsenunterfunktion oder einer Schilddrüsenüberfunktion leiden, sollten Sie daher folgendes tun:

- Informieren Sie Ihren Facharzt/Ihre Fachärztin für Endokrinologie über Ihre Schwangerschaftspläne; er oder sie wird Ihnen sagen, ob Sie Ihre Medikamente weiterhin wie gewohnt oder mit einer anderen Dosierung einnehmen können, so dass Sie die Schwangerschaft zeitlich am besten planen können.
- Der TSH-Wert sollte unter 2,5 microU/ml liegen (TSH < 2,5 microU/ml).

Informieren Sie ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin oder den Arzt/die Ärztin Ihres Vertrauens, falls Sie zu **Thrombosen** neigen, oder wenn bei Verwandten Venenthrombosen aufgetreten sind oder **genetische Krankheiten** wie: Faktor-V-Leiden-Mutation, Protein-S-Mangel oder Protein-C-Mangel, APC-Resistenz (aktivierte-Protein-C-Resistenz, Antithrombin-Defizit, Antiphospholipid-Syndrom).

- Sie können ein Screening zur Feststellung der wichtigsten Genmutationen machen
- Sie werden daraufhin untersucht, ob Sie eine Therapie mit niedrig dosiertem Enoxaparin-Natrium machen sollten, um das Risiko von Thromboembolien (Verstopfung von Gefäßen durch Blutgerinnsel) während der Schwangerschaft zu verringern

Leiden Sie unter einer dieser chronischen Krankheiten?

- Asthma
- Depressionen
- Rheumatische Arthritis
- systemischer Lupus erythematodes
- Nierenkrankheit
- Krankheit des Magen-Darm-Trakts
- Herzkrankheit
- sonstige chronische Krankheit.

Dann sollten Sie, falls Sie eine Schwangerschaft planen, den Facharzt/die Fachärztin Ihres Vertrauens oder das für die Krankheit zuständige Fachzentrum kontaktieren. Sie werden dann beraten, ob und gegebenenfalls wie Sie Ihre bisherige Therapie auf die Schwangerschaft einstellen müssen und ob eventuell spezifische Untersuchungen erforderlich sind.

Falls Sie eine Schwangerschaft planen und **Medikamente** einnehmen, auch ohne Verschreibung, wenden Sie sich an den Arzt/die Ärztin ihres Vertrauens. Er oder sie wird Ihnen sagen, ob das Medikament sicher ist oder nicht eingenommen werden darf, weil es zu Fehl- oder Missbildungen beim Ungeborenen führen kann.