

Ernährungsberatung & Vitamine

Je nach Zeitpunkt Ihrer Schwangerschaft sind unterschiedliche Vitamine und Nährstoffe wichtig. Holen Sie sich eine Zuweisung zur Ernährungsberatung (direkt im Klinikum oder von Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt).

WICHTIG: NEHMEN SIE NUR VON EINER ÄRZTIN/ EINEM ARZT VERORDNETE MEDIKAMENTE / VITAMINE ETC. EIN

Betreuung in einem Adipositas Zentrum

Idealerweise erfolgt die Betreuung in der Schwangerschaft in einem Adipositas Zentrum, insbesondere nach bariatrischer Operation (z.B. Magenband, Magenverkleinerung).

--> www.adipositas-austria.org/ambulanzen

Betreuung in einem Perinatalzentrum – Zentrum mit neonatologischer Versorgung

Wenn Sie bereits einen Kaiserschnitt hatten oder bei einem BMI über 35 kg/m², empfehlen wir für die Geburt ein Perinatalzentrum. Dort ist das Personal auf die Versorgung von Schwangeren und Neugeborenen spezialisiert. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt.

WAS KÖNNEN SIE NACH DER SCHWANGERSCHAFT TUN?

- Im ersten Jahr nach der Schwangerschaft: Versuchen Sie Ihr Gewicht vor der Schwangerschaft zu erreichen oder weiter zu verringern und zu halten.
- Die Weltgesundheits-Organisation (WHO) empfiehlt Stillen für die ersten 6 Lebensmonate Ihres Kindes. Stillen hilft auch, Ihr Gewicht vor der Schwangerschaft wieder zu erreichen.
- Ernähren Sie sich gesund und machen Sie Sport: Ideal sind 5-mal pro Woche 30 bis 60 Minuten Gehen, Radfahren oder Schwimmen.
- Ein Jahr nach der Geburt und dann jährlich: Kontrolle von Blutdruck, BMI, Harn, Blutbild, Nüchtern-Blutzucker, Langzeitblutzuckerwert, Blutfettwerten, Elektrolyten, Nierenwerten, Leberwerten und Schilddrüsenwerten bei/m Hausärztin/ Hausarzt oder einer Fachärztin/ einem Facharzt für Innere Medizin. Fragen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt nach Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu verbessern.

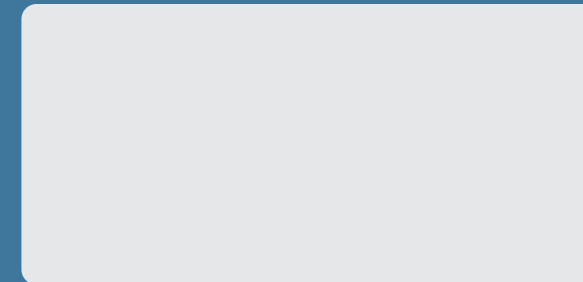
NEUERLICHE SCHWANGERSCHAFT:

Sprechen Sie mit Ihrer Ärztin/ Ihrem Arzt über folgende Empfehlungen:

- Bei Verträglichkeit: Einnahme von 150mg Acetylsalicylsäure 1-mal täglich abends von der 12.-36. SSW.
- Präeklampsie-Screening im Rahmen des Ersttrimester-Screenings

Abschließend dürfen wir darauf hinweisen, dass es sich bei obigen Ausführungen um allgemeine Empfehlungen handelt. Falls sich aus Ihrer persönlichen Krankengeschichte weitere, auf Sie zugeschnittene Empfehlungen ergeben, wurden diese mit Ihnen im Rahmen des Arztgesprächs besprochen

Ihr behandelndes Team



www.noelga.at

IMPRESSUM

Medieninhaber: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR, 3100 St. Pölten · Herstellungsort: Gugler GmbH, 3390 Melk/Donau · Bildnachweis: iStock

Inhaltlich verantwortlich:

Dr. Birgit Pfaller-Eiwegger, MSc und Dr. Susanne Schubert

Version 2/2024

Information für Frauen in der Schwangerschaft

Adipositas & Schwangerschaft



Sehr geehrte Patientin

Mutter zu werden ist aufregend und auch ein guter Zeitpunkt, sich um Ihre eigene Gesundheit zu kümmern. Bei Adipositas (= ungesundes Übergewicht; Body Mass Index - BMI über 30 kg/m²) gibt es einige Empfehlungen, die wir Ihnen mitgeben wollen. Dadurch sollen Schwierigkeiten rechtzeitig erkannt oder vermieden werden.

Bitte besprechen Sie alle nachfolgenden Punkte mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt. Zeigen Sie Ihnen gerne auch diese Unterlage.

SCREENING IN DER SCHWANGERSCHAFT

Diabetes Screening

(= Zuckerbelastungstest, Orale Glukose-Toleranztest oGTT). Jeder Schwangeren wird ein Test zur Erkennung eines Schwangerschaftsdiabetes empfohlen. Bei Frauen mit Adipositas ist das sowohl zu Beginn der Schwangerschaft bis zur 14. Schwangerschaftswoche (SSW) und dann ein zweites Mal in der 24.-28. SSW notwendig. Kontrolliert werden dabei der Nüchtern-Blutzuckerwert (= vor dem Frühstück), der Blutzuckergehalt nach dem Trinken einer Zuckerlösung (oGTT) und auch der Langzeit-Blutzuckerwert (HbA1c), wenn benötigt.

Präeklampsie-Screening

Sie können in der Schwangerschaft Bluthochdruck und weitere gesundheitliche Probleme bekommen, das ist auch für das Ungeborene gefährlich. In der 12.-14. SSW ist daher ein Präeklampsie-

Screening wichtig. Bei dieser Untersuchung werden ein Ultraschall und eine Blutabnahme gemacht.

Organscreening

Um zu sehen, ob sich Ihr Kind richtig entwickelt, wird eine sorgfältige Ultraschalluntersuchung in der 18.-22. SSW gemacht. Gehirn, Herz, Nieren, Harnblase, Lunge, Magen und Leber, aber z.B. auch Arme und Beine des Ungeborenen werden dabei genau angesehen.

KONTROLLEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Blutabnahme & Harnbefund

In den ersten drei Schwangerschaftsmonaten sollte eine Blutabnahme erfolgen. Dabei werden folgende Blutwerte kontrolliert: Blutbild, Folsäure, Eisen-Status, Nierenwerte, Leberwerte, Elektrolyte, Blutzuckerwerte (nüchtern und Langzeit) und Schilddrüsenwerte (TSH). Auch Ihr Harn muss untersucht werden (Proteinurie - Protein-Kreatinin-Ratio).

Blutdruck

Messen Sie regelmäßig Ihren Blutdruck. Eine Blutdruckmanschette in der richtigen Größe ist wichtig. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach. Bei mehrfach erhöhtem Blutdruck informieren Sie rasch Ihre Ärztin/Ihren Arzt (zu hoch = über 140/90).

Kontrolle bei einer Fachärztin / einem Facharzt für Innere Medizin

In der 17.-20. SSW müssen Sie laut Mutter-Kind-Pass eine Untersuchung bei einer Internistin/

einem Internisten machen. Dabei sollte das Thromboserisiko (= die Gefahr für Blutgerinnsel) beachtet werden und beurteilt werden, ob Sie eine Thromboseprophylaxe benötigen (= Maßnahmen zur Senkung des Risikos). Möglicherweise brauchen Sie noch weitere Untersuchungen. Auch wenn Sie Probleme beim Schlafen haben, Schnarchen oder dem/der PartnerIn Atempausen auffallen, kann eine Untersuchung in einem Schlaflabor sinnvoll sein. Über weitere notwendige Kontrollen informiert Sie die Ärztin/der Arzt bzw. erhalten Sie eine Überweisung.

DIE EINHALTUNG VON KONTROLLEN IST WICHTIG, UM IHNEN BEI PROBLEMEN RECHTZEITIG HELFEN ZU KÖNNEN



IMPFUNGEN

Laut Österreichischem Impfplan sind folgende Impfungen empfohlen (Beratung durch Ihre Frauenärztin/ Ihren Frauenarzt):

- Keuchhusten/Pertussis: Auffrischung gemeinsam mit Diphtherie / Tetanus / Polio
- Grippe (Influenza)
- COVID-19
- RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus): Beratung durch Ihre Frauenärztin/ Ihren Frauenarzt

WIR EMPFEHLEN IN DER SCHWANGERSCHAFT

Einnahme von Medikamenten zur Vorsorge von Schwangerschaftsvergiftung – Präeklampsie

- Wir empfehlen bei einem BMI über 35 kg/m²: Bei Verträglichkeit 150mg Acetylsalicylsäure 1-mal täglich von der 12.-36.SSW.
- Bei einem BMI über 30 kg/m² sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt.

Einnahme von Folsäure

- Wir empfehlen: 0,4 mg Folsäure pro Tag, sobald Sie versuchen schwanger zu werden. Ideal ist die Einnahme bereits drei Monate vor Ihrer Schwangerschaft und im 1. Trimenon (bis inkl. 12. SSW) und dann je nach Befunden.
- Bei Magenband, Magenverkleinerung etc.: sprechen sie mit Ihrer Ärztin / Ihrem Arzt.
- Sprechen Sie mit Ihrer Frauenärztin / Ihrem Frauenarzt über die notwendige Dosisanpassung, wenn bei Ihnen ein Folsäuremangel festgestellt wurde.