
Was heisst denn schwanger?

Ein kleiner Ratgeber
für werdende Mütter.

Sie sind schwanger!

Wir wünschen alles Gute und eine schöne Zeit.

Schön, Sie während Ihrer Schwangerschaft begleiten zu dürfen. Gerne stehen wir Ihnen mit einigen Tipps und Anregungen zur Seite. Etwas vom Wichtigsten möchten wir vorweg nehmen: Denken Sie daran, dass die Schwangerschaft ein ganz natürlicher, gesunder Vorgang ist und nur in seltenen Fällen zu Krankheitssymptomen führt. Auf Ihren Körper wirkt sich die Schwangerschaft positiv aus. Er ist darauf bestens vorbereitet und gerüstet. Sie können ferner davon ausgehen, dass Ihr Baby – sei es ein Junge oder ein Mädchen – schon sehr bald in Ihrem Bauch mitfühlt und mithört. Heissen Sie es also schon während der Schwangerschaft auf dieser Welt willkommen. Es wird es Ihnen später danken. Untersuchungen haben bestätigt, dass die Geburt umso leichter und einfacher verläuft, je stärker die Schwangerschaft von Gefühlen guter Hoffnung und Akzeptanz geprägt war. Im Mutterleib entsteht jenes für die spätere Entwicklung des Menschen so entscheidende Lebensgefühl, das man Urvertrauen nennt. Dieses ist durch nichts zu ersetzen.

Wie pflegt Frau ihren Körper?

Während einer Schwangerschaft wird Ihre Gesichtshaut reiner und straffer und Ihr Haar voller und dichter. Einzig nach der Entbindung kann es durch die hormonelle Umstellung für kürzere Zeit vermehrt Haarausfall geben. Fast in allen Fällen normalisiert sich der Haarwuchs aber ohne ärztliche Hilfe. Auch bei bester Pflege können am Bauch Schwangerschaftsstreifen entstehen. Bei schwachem Bindegewebe sind sie unvermeidbar. Cremens Sie trotzdem Ihren Bauch, Ihre Oberschenkel und Ihren Busen mit einem Massageöl ein, aber glauben Sie nicht alles, was von teuren, schwangerschaftsspezifischen Produkten versprochen wird. Wichtig für die Pflege Ihrer Brüste sind Wechselduschen, Massage und ein gut sitzender BH.

Alles klar von A bis Zähne?

Zahnpflege ist während der Schwangerschaft besonders wichtig. Werdende Mütter bekommen leichter Karies, weil der Säureanteil im Speichel durch die Hormonumstellung grösser wird. Gründliches Reinigen nach jeder Mahlzeit, sowie wenig Süsses sind empfehlenswert. Lassen Sie Ihre Zähne zu Beginn der Schwangerschaft von Ihrem Zahnarzt kontrollieren. Zahnbehandlungen inklusive Betäubungsspritzen sind während der Schwangerschaft erlaubt und für das Ungeborene völlig schadlos. Erschrecken Sie nicht, wenn Ihr Zahnfleisch während der Schwangerschaft vermehrt zu Blutungen neigt. Dies ist normal und völlig harmlos. Die meisten Zahnärzte empfehlen eine tägliche Jodzufuhr von 1 mg.

Schwanger und Sex?

Das sexuelle Verlangen in der Schwangerschaft kann zu- oder abnehmen. Beides ist absolut normal. Verzichten Sie auf keinen Fall auf Geschlechtsverkehr, wenn Sie die Lust dazu empfinden. Ihrem Baby werden Sie damit nicht schaden.

Wie stehts mit Arbeiten?

Bei Ihrer täglichen Arbeit, im oder ausser Haus, brauchen Sie sich nicht einzuschränken. Vermeiden Sie aber schweres Heben und Tragen und gönnen Sie sich immer wieder mal eine kleine Ruhepause.

Ist Sport denn gesund?

Körperliche Betätigung ist für die werdende Mutter wichtig und gesund. Untersuchungen haben gezeigt, dass Babys von Müttern, die während der Schwangerschaft regelmässig Sport trieben, kräftiger und gesünder sind. Ideale Sportarten sind: Schwimmen, Laufen, Wandern, Radfahren und Gymnastik.

Was soll man essen und was nicht?

Alles, was Ihr ungeborenes Baby zum Wachsen braucht, erhält es aus Ihrem Blut. Sie entscheiden also, was Ihr werdendes Kind täglich zu sich nehmen muss oder darf. Essen Sie alles, worauf Sie Appetit haben. Ihr Körper benötigt während der Schwangerschaft viel Eiweiss und Vitamine. Fisch, Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte sind empfehlenswert. Obst, Salate und Gemüse sollten auf Ihrem Menüplan ebenfalls nicht fehlen. Verzichten Sie während Ihrer Schwangerschaft möglichst auf Alkohol.

Kann, darf oder soll man reisen?

Zwischen dem 4. und 7. Schwangerschaftsmonat ist die Zeit ideal für Ferien und Reisen. Es gibt mehrere Untersuchungen, die aufzeigen, dass Fliegen für das ungeborene Kind völlig harmlos ist. Eventuell verlangt die Fluggesellschaft ein ärztliches Attest. Informieren Sie sich rechtzeitig!

Schadet Rauchen wirklich?

Wenn Sie während der Schwangerschaft rauchen, setzen Sie die Gesundheit Ihres Kindes aufs Spiel. Raucherbabys sind oft untergewichtig und schwächer bei der Geburt. Mit zunehmendem Nikotinkonsum steigt auch das Risiko einer Fehl- oder Frühgeburt. Nutzen Sie also die einmalige Chance, mit Rauchen aufzuhören. Auch Ihrer Gesundheit zuliebe.

Geburtsvorbereitung, bringt's das?

Je besser Sie auf die Geburt vorbereitet sind, desto einfacher werden Sie die Geburt erleben. Die heutigen Geburtsvorbereitungskurse bieten Ihnen neben Vorbereitungsgesprächen mit dem Partner ein grosses Spektrum an Gymnastik, Entspannungs- und Atemübungen. Informieren Sie sich rechtzeitig, welcher Kurs Ihnen entspricht. Die Kurse beginnen meist ab dem 5. Schwangerschaftsmonat.

Toxoplasmose, wie bitte?

Die Toxoplasmose ist eine weit verbreitete Infektionskrankheit, die meist unbemerkt verläuft. Sie kann durch rohes oder ungebratenes Fleisch übertragen werden. Auch Katzenkot kann infiziert sein. Säubern Sie also die Katzenttoilette mit Handschuhen. Sicher ist die Schwangerschaft kein Grund, Ihr Haustier wegzugeben. Der Arzt wird Ihr Blut zu Beginn der Schwangerschaft auf Toxoplasmose untersuchen. Eine erstmalige Infektion während der Schwangerschaft muss medikamentös behandelt werden, damit das Ungeborene nicht angesteckt wird. Ihr Arzt wird Ihnen das richtige Medikament verschreiben.

Wozu Ultraschall-Untersuchungen?

Die Ultraschalluntersuchungen sind schmerzlos und für das werdende Kind gefahrlos. Mittels Ultraschall kann die Entwicklung Ihres Kindes genau verfolgt werden.

Das heisst:

- Genaue Festlegung des Geburtstermins
- Kontrolle der Entwicklung des Babys
- Erkennung einer Zwillingsschwangerschaft
- Lage des Mutterkuchens
- Lage des Babys
- Erkennung möglicher Missbildungen vor der Geburt

Zwei Herzen in Ihrer Brust?

21 Tage nach der Befruchtung beginnt das kindliche Herz zu schlagen. Etwa ab der 7. Schwangerschaftswoche kann der Herzschlag mittels Ultraschall nachgewiesen werden. Ab der 10. Schwangerschaftswoche können die Herztöne mittels eines Dopplergerätes auch gehört werden. Der Herzschlag des ungeborenen Kindes ist ein Doppelschlag mit einer Frequenz von 120 bis 160 Schlägen pro Minute.

Wann strampelts?

Ungefähr in der 20. Schwangerschaftswoche spürt die Mutter zum ersten Mal die Kindsbewegungen, anfänglich nur wie ein sanftes Klopfen. In den folgenden Monaten nimmt die Intensität der Bewegungen zu, um dann gegen Ende der Schwangerschaft aus Platzgründen wieder abzunehmen. Wenn Sie ein oder zwei Tage keine Kindsbewegungen mehr spüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren.

Ihre Leistungen.

Leistungen aus der Grundversicherung.

Aus der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach Krankenversicherungsgesetz (KVG) werden verschiedene Leistungen für Schwangerschaft und Entbindung ausgerichtet. Wenden Sie sich bitte an Ihren Anbieter der Grundversicherung für Details zu den Leistungen, welche übernommen werden.

Diese Leistungen übernimmt Ihre *innova* Zusatzversicherung.

Für die Geburt (zum Beispiel halbprivater / privater Spitalaufenthalt) richten sich die ergänzenden Leistungen nach den gültigen Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) und Zusatzbedingungen (ZB) Ihrer Versicherungsdeckung bei *innova*.

Rundum betreut.

***innova* begleitet werdende Mütter während der Schwangerschaft.**

Etwas Besonderes haben wir uns für Mütter, die bei *innova* Zusatzversichert sind, ausgedacht: Wer nach längstens drei Nächten im Spital mit dem Neugeborenen nach Hause geht, bekommt zur Belohnung einen Gutschein im Wert von

- 450 Franken für Versicherte mit der Spitalzusatzversicherung allgemein
- 600 Franken für Versicherte mit der Spitalzusatzversicherung *switch* oder halbprivat
- 800 Franken für Versicherte mit der Spitalzusatzversicherung privat.

Sie erhalten den Gutschein auch bei einer ambulanten Geburt oder bei einer Geburt im Geburtshaus.

Gut zu wissen.

Wenn Sie Ihr Kind bis spätestens zehn Tage vor der Geburt anmelden, wird es ohne Gesundheitserklärung bei uns in die Zusatzversicherung aufgenommen.