

Liebe Patientin,

Sie sind während einer Pandemie schwanger geworden und wir können nicht umhin, das hier zu thematisieren. Wir tun unser Bestes um Infektionen in der Ordination zu vermeiden. Dabei haben wir unser Hauptaugenmerk auf die Aerosole gelegt, die infizierte Personen ausatmen können und die noch eine Weile in der Luft schweben, auch wenn diese Person den Raum schon verlassen hat:

- wir haben die Intervalle zwischen den Patientinnen verlängert,
- wir haben die Terminplanung verbessert, sodaß möglichst nur eine Patientin im Wartezimmer ist und der Aufenthalt in der Ordination so kurz wie möglich ist. (Das funktioniert nur, wenn alle pünktlich sind.)
- wir haben effiziente Lüftungssysteme im WC und in der Umkleidenische installiert und einen Vorhang entfernt
- wir lüften regelmäßig quer durch die Ordination
- wir sind alle geimpft und tragen durchgehend FFP-2 Maske
- **wir verlangen von allen Patientinnen, dass sie in der Ordination FFP-2 Maske tragen.** Auch von Ihnen.

Wir möchten nicht, dass Sie während Ihrer Schwangerschaft an Covid erkranken und das Virus bei uns eingeatmet haben. Als Schwangere haben Sie ein leicht erhöhtes Risiko für einen schwereren Verlauf von Covid-19. Das soll jetzt keine Angst machen, sondern Vorsicht vermitteln: der Schutz dient Ihnen! Wenn Ihnen die Atmung in der Schwangerschaft schwer fällt und Sie glauben, keine FFP-2 Maske ertragen zu können, wie ginge es Ihnen während eines ungünstigen Covid-Verlaufes?

Wenn es Ihnen aufgrund von Bluthochdruck oder einer Lungenerkrankung tatsächlich nicht möglich ist, für die Mutterkindpass-Untersuchungen eine FFP-2 Maske zu tragen, können Sie statt dessen bei Betreten der Ordination (oder besser schon vorher per Mail) einen negativen PCR-Test (z. B. Gurgeltest) vorlegen, der nicht älter als 48 Stunden sein darf.

Ihre Mutterkindpass-Untersuchungen sind in unserem Terminplan mit 30 Minuten (1. MKP) bzw. 15 Minuten reserviert. Vor dem vereinbarten Zeitpunkt findet die Aufnahme durch die Assistentin statt, die einige Minuten in Anspruch nimmt. Kommen sie daher bitte immer pünktlich **10 Minuten vor dem vereinbarten Termin** in die Ordination. Wenn Sie fünf oder mehr Minuten nach dem vereinbarten Termin kommen, verfällt Ihr Termin und kann aufgrund unserer Terminknappheit auch nicht ohne weiteres durch einen neuen Termin ersetzt werden.

Derzeit dürfen schwangere Frauen **keine Begleitpersonen** mitbringen. Sie können Ihre Partner mittels USB-Stick an den Ultraschallbildern teilhaben lassen und via Video-Call (Skype, WhatsApp) in den Besuch einbinden. Wir haben ein W-LAN eingerichtet.

Schwangere Frauen, die in körpernahen Berufen tätig sind, haben das Recht, sich ab Beginn der 14. SSW von ihrem Arbeitgeber dienstfrei stellen zu lassen. Teilen Sie mir diesen Wunsch bitte früh mit, damit ich dieses Datum auf der Schwangerschaftsbestätigung vermerke. Eine Freistellung aufgrund von Infektionsgefahr durch SARS-CoV-2 durch Frauenarzt oder Amtsarzt ist nicht möglich.

Wir danken unseren Patientinnen für die Bereitschaft in diesen Punkten mit uns zusammenzuarbeiten - in den meisten Fällen läuft es ganz großartig!

## Die FAQs der Schwangerschaft:

### Nahrungsmittelergänzungen und Medikamente

Bei ausgewogener, vollwertiger Ernährungsweise benötigen sie keine zusätzlichen Vitamine, keine Folsäure-Präparate (Ausnahme: kurzfristig nach langjähriger Pilleneinnahme), kein Eisen und keine Nahrungsmittelergänzung.

Nehmen sie (vor allem in den ersten drei Monaten) am besten gar keine Medikamente (Ausnahme: Schilddrüsenhormone, Insulin, etc.). Verzichten Sie auf Nikotin und Alkohol. Mit jeder Zigarette, die sie nicht rauchen, tun sie ihrem Kind etwas Gutes. Koffein in kleinen Mengen ist unbedenklich.

### Gesunde Ernährung (für alle)

Obst und Gemüse (saisonal und regional, am besten vom Bio-Bauern) soll den größten Teil ihrer Ernährung ausmachen. Bevorzugen sie Vollkorngetreide(produkte) und vermeiden sie Zucker. Tierische Produkte (Fleisch, Milchprodukte) sollen den kleinsten Anteil ihrer Nahrung darstellen - und auch hier gilt: bio ist besser - auch für die Tiere. Gönnen sie sich selbst Gekochtes und Rohkost in Vielfalt - so beugen Sie Mangelerscheinungen vor.

### Sport/Reisen

Bewegen sie sich an frischer Luft. Besonders im Winter können sie mit einem Spaziergang ihre Versorgung mit Sauerstoff und Sonnenlicht verbessern. Sport ist weiterhin gut, wenn sie allzu ruckartige Bewegungen, Stürze und Überanstrengung, die sich durch Atemnot und Herzrasen bemerkbar macht, vermeiden.

Achten sie auf die Signale, die ihnen ihr Körper sendet und machen sie Pause oder brechen sie ab, falls etwas zu viel wird (körperliche Anstrengung, Sauna, Dampfbad, Wannenbäder, Thermalwasser). Solange sie sich wohl fühlen, macht auch ihr Kind gerne mit.

Von Langstreckenflügen rate ich in der Frühschwangerschaft (bis zum Ende der 14. Woche) dringend ab. Fernreisen sind meiner Meinung nach auch später gut zu überlegen.

### Erkrankungen während der Schwangerschaft

#### **Schmerzen im Bewegungsapparat** (Kreuzschmerzen, etc.):

Probieren sie, ob Wärme und Ruhe Linderung bringen. Ich empfehle Massage, craniosacrale/osteopathische Behandlungen und Shiatsu.

**Harnwegsinfekte** sollen frühzeitig als sonst abgeklärt und behandelt werden, um ein Aufsteigen der Infektion in die Nierenbecken zu verhindern.

**Pilzinfektion der Scheide** können wie auch sonst gut behandelt werden und sind für das Kind ungefährlich.

**Grippale Infekte** sind ungefährlich und können mit pflanzlichen und homöopathischen Mitteln behandelt werden. (Ausnahme: Kampfer und leider der Hustensaft von Weleda).

**Magen-Darm-Infektionen:** achten sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Wenn länger als zwei Tage Durchfall und/oder Erbrechen besteht, sind Infusionen indiziert. Das Kind ist durch das Virus nicht gefährdet.

**Toxoplasmose** (übertragbar durch rohes Fleisch und Katzenkot) vermeiden sie ganz einfach, indem sie immer nach Kontakt mit Erde (z. B. Gartenarbeit), Sand (Sandkiste, Katzenklo) und rohem Fleisch gründlich die Hände waschen. Essen sie kein rohes (blutiges) Fleisch und reinigen Sie Salat, Obst und Gemüse, das sie roh essen möchten, gut von Erdresten. Salami, Rohschinken und auch roher Fisch sind ungefährlich.

**Röteln (Togaviren):** gefährdet sind die Feten der Frauen, die keine Antikörper im Blut aufweisen bis zum Ende der 17. SSW

**Ringelröteln (Parvoviren):** Meiden sie und ihre Kinder die Betreuungsstätten, in denen aktuell Ringelröteln auftreten. Kontaktieren sie uns für eine Labor-Zuweisung für einen Antikörpernachweis. 70 % der Erwachsenen sind immun; eine Schädigung des ungeborenen Kindes ist selten.

**Feuchtblattern (Varicellen):** Fast alle Erwachsenen sind immun. Bis zum Ende der 23. SSW und bei der Geburt besteht eine Gefahr der Übertragung auf das Kind. Die Gefahr einer Schädigung ist gering. Wenn sie sich nicht sicher sind, dass sie Immunität besitzen, kann im Falle einer Infektion in ihrem Umfeld ein Test gemacht werden.

**Covid-19:** Aktuelle Informationen auf <https://www.frauenarzt-dr-macho.at/schwangerenbetreuung>

**Streptokokken** der Gruppe B sind in der Scheidenflora nicht ungewöhnlich und ganz harmlos. Eine antibiotische Abschirmung ist meiner Meinung nach nur unter besonderen Umständen erforderlich (sehr lang dauernde Geburt mit frühzeitigem Blasensprung). In den meisten Krankenhäusern wird bei vorhandener Streptokokkenbesiedelung der Scheidenflora eine antibiotische Prophylaxe während der Geburt durchgeführt.

Übrigens: verschimmelte Lebensmittel müssen zur Gänze entsorgt werden. Die Gifte des Schimmelpilzes können sich schon unsichtbar ausgebreitet haben.

## Anmeldung zur Geburt

**Neu ist in Wien** seit 1. Februar 2019 die zentrale Anmeldung zur Geburt, bei der Sie Ihr Wunschspital angeben können: <https://geburtsinfo.wien/alles-zur-geburt/anmeldung-zur-geburt/> oder telefonisch: 01 90801



## Die Geburt

Ich ermutige Sie, ihrer natürlichen Gebärfähigkeit zu vertrauen und den Weg einer selbstbestimmten Geburt mit möglichst wenig Einmischung von außen zu wählen. Die Häufigkeit von Komplikationen während der Geburt steigt direkt proportional zur Häufigkeit von Manipulationen. Lassen sie sich durch eine Hebamme ihrer Wahl durch Geburt, Wochenbett und Stillzeit begleiten. Erwägen sie die Möglichkeit einer Hausgeburt oder einer Geburt im Geburtshaus,

denn in österreichischen Krankenhäusern liegt die Kaiserschnitttrate bei 30 %. Selbst bei strenger Indikationsstellung darf sie nicht höher als 10 % sein. Das Immunsystem ihres Kindes bekommt ihren ersten Entwicklungsimpuls auf dem vaginalen Geburtsweg, dies ist nach einem Kaiserschnitt nicht mehr nachzuholen und erhöht das Risiko für Allergien und Asthma. Lassen sie die Geburt selbst bei einer Entscheidung für einen Kaiserschnitt von selbst beginnen - ihrem Kind zuliebe.



Ina May Gaskin: Die selbstbestimmte Geburt, Kösel

[http://www.geyrhalterfilm.com/meine\\_narbe](http://www.geyrhalterfilm.com/meine_narbe)

## Nach der Geburt

Bald nach der Geburt werden sie mit dem österreichischen Impfplan für ihr Kind konfrontiert. Wenn sie von ihm abweichen möchten, rate ich ihnen noch vor der Geburt einen Kinderarzt/eine Kinderärztin zu suchen, der/die diese Entscheidung mitträgt. Für ihre Überlegungen für und wider Impfungen gibt es hier Literaturtipps.

Martin Hirte: Impfen Pro & Contra, Knauer Verlag

Martin Hirte: HPV Impfung, Knauer Verlag

Bert Ehgartner: Gute Impfung - schlechte Impfung, Ennsthaler