

SCHWANGERSCHAFTSAHRPLAN FÜR _____

SS-Woche	Allgemeine Schwangerschaftsvorsorge	Freiwillige Zusatzuntersuchungen	Weitere Empfehlungen
5. bis 8.	Schwangerschaftsfeststellung, Blutdruckmessung, Gewicht, Laboruntersuchungen: Blutgruppe, Rhesusfaktor, Antikörpersuchtest, LSR, HIV, Chlamydien, Überprüfung der Röteln- und Windpockenimmunität, TSH, Ferritin	Toxoplasmose-, Zytomegalie-, Ringelröteln-Screening, Tests auf Vitamin D3 - & Eisenmangel	Folsäure, ggf. Jodid, gesunde Ernährung, Beratung im Umgang mit Alkohol und Nikotin, Aufklärung Beruf, Ohrakupunktur und Naturheilverfahren bei Schwangerschaftsbeschwerden,
9. bis 12.	Erster regulärer Ultraschall, Berechnung Geburtstermin und Ausstellung Mutterpass, vaginale Untersuchung, Aufklärung über Pränataldiagnostik und genetische Beratung	Ersttrimester-Screening, NIPT (z.B. Harmony-Test), Präeklampsie-Screening	Yoga, Meditation, Autogenes Training, sportliche Aktivität (z.B. Schwimmen, Nordic Walking, Fitness)
13. bis 18.	Blutdruckmessung, Urin, Gewicht, Hämoglobin, Untersuchung mit Vaginalabstrich (Zytologie), pH Wert und Nativpräparat, ggf. Pilzkultur; Überprüfung der kindlichen Herzaktionen	Ultraschall (Geschlecht, Wachstum, kindliche Entwicklung); Abklärung Scheidenentzündungen (Vagi-Check)	Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt, Zahnprophylaxe, Hebammensprechstunde
19. bis 22.	Zweiter regulärer Ultraschall oder erweiterter Organ-Ultraschall (Sono IIB)	Bei fehlender Immunität: Kontrolle Toxoplasmose, Zytomegalie und Ringelröteln	Ohrakupunktur und Naturheilverfahren bei Schwangerschaftsbeschwerden
23. bis 28.	vaginale Untersuchung, Antikörpersuchtest, evtl. Cardiotokographie (CTG), Beratung und ggf. Anti-D-Prophylaxe bei Rhesusfaktor negativen Schwangeren, 50g-Zuckerbelastungstest	75g Zuckerbelastungstest. Frühgeburtsrisiko-Test (Actim Partus) Ultraschall (Wachstum, kindliche Entwicklung);	Taping (bei Rückenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, HWS-Beschwerden) durch unsere MFA
29. bis 32.	Dritter regulärer Ultraschall, ggf CTG Bescheinigung über den vorauss. Entbindungstermin	B-Streptokokkentest, bei fehlender Immunität: Kontrolle Toxoplasmose, Zytomegalie, Ringelröteln	Vorstellung in der Geburtsklinik; Impfungen vervollständigen (z.B. Grippe, Keuchhusten) Geburtsvorbereitungskurs
33. bis 40	vaginale Untersuchung, Pilzkultur und pH Wert Messung, ggf. CTG (ab jetzt alle 2 Wochen), Suchtest auf Hepatitis B	Ultraschall (Lage- Wachstums- Fruchtwasser- und Plazentakontrolle)	Ohrakupunktur zur Geburtsvorbereitung ab der 35. SS-Woche
ab 40	vaginale Untersuchung, ggf CTG alle 2 Tage		