

## Was Sie vor einer Schwangerschaft beachten sollten...

- **Folsäure:** Die Einnahme von 0,4mg Folsäure sollte mind. 1 Monat vor der Schwangerschaft begonnen und während der ersten 3 Monate der Schwangerschaft weitergeführt werden- also bereits ab Kinderwunsch.  
Mittels Folsäureprophylaxe kann das kleine Risiko eines offenen Rückens (Spina bifida) fast vollständig reduziert werden. Folsäure hat keine nachteiligen Wirkungen.
- **Impfungen:** Eine Infektion der werdenden Mutter mit Röteln (Rubella) oder Windpocken/ Wildblättern (Varizellen) kann sich negativ auf das ungeborene Kind auswirken. Diese Impfungen sind während der Schwangerschaft kontraindiziert.  
Sie sind geschützt, wenn Sie MMR (Masern, Mumps, Röteln) zweimalig geimpft sind (meist als Kleinkind).  
Die zweimalige Impfung oder eine durchgemachte Infektion mit Varizellen schützt sie lebenslang.  
Zytomegalie Viren (CMV) können in der Schwangerschaft zum ungeborenen Kind übergehen und dieses schädigen. Überträger sind meist Kleinkinder unter 4 Jahren. Im Kontakt mit Kleinkindern sind deswegen spezielle Vorsichtsmassnahmen geboten. (Siehe separates Merkblatt)
- **Nikotin und andere Drogen:** Sollten schon einige Monate vor der Empfängnis vollständig gestoppt werden.
- **Alkohol:** Auf Alkohol sollte in der Schwangerschaft vollständig verzichtet werden. Es gibt keine Mindestmenge, die als unschädlich angesehen werden kann.
- **Medikamente:** Müssen Sie regelmässig Medikamente einnehmen, besprechen Sie mit uns oder der Fachperson, die die Medikamente verschrieben hat, ob die Medikamente im Falle einer geplanten Schwangerschaft/ in einer Schwangerschaft angepasst werden müssen.
- **Familiäre Krankheiten:** Informieren Sie bitte Ihre Ärztin, falls in Ihrer Familie vererbare Krankheiten vorkommen.
- Falls Sie eine grössere **Reise** planen: 6 Monate vor und während einer Schwangerschaft sollen Sie und Ihr Partner nicht in ein Zikavirus-Gebiet reisen (Zikaviren können bis 6 Monate lang noch im Sperma nachgewiesen werden). Nähere Informationen finden Sie unter [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch).