

# Ü40: Wie plane ich eine Schwangerschaft?

Wie können Sie sich vorbereiten, um die Risiken einer späten Schwangerschaft möglichst zu reduzieren und ein gesundes Kind zur Welt zu bringen?

Das Wichtigste bei der Planung einer Schwangerschaft ist der Ausschluss vorbestehender Erkrankungen, die Beurteilung der Fertilität und der Beginn von prophylaktischen Massnahmen. Die Fitness der Mutter und die Kontrolle der Gewichtszunahme in der Schwangerschaft sind entscheidend. Deshalb empfehlen wir einen vorgeburtlichen gynäkologischen Check-up. Hierbei wird vor allem der Bluthochdruck, Über- oder Untergewicht und Diabetes kontrolliert und eine gynäkologische Ultraschall-Kontrolle mit Abklärung von Gebärmutter und Eierstöcken durchgeführt. Hinzu kommen Blutuntersuchungen zur Abklärung von Viruserkrankungen und Hormonen sowie der PAP-Abstrich (Krebsabstrich) und die Untersuchung der Brustdrüsen zum Ausschluss eines Krebsgeschehens oder einer Krebsvorstufe. Mit der Einnahme von Vitaminen und gesunder Ernährung kann man kindliche Fehlbildungen verhindern (Folsäureprophylaxe mit 0.4 mg). Die Kontrolle des Immunitätszustandes gegen

Viren erlaubt eine Impfung oder Verhinderung einer Infektion des Kindes durch hygienische Massnahmen.

## Lifestyle-Veränderungen

Gesunde Ernährung, Bewegung, Gewichtsop-  
timierung (BMI zwischen 18-25) und der Verzicht auf Drogen verhindern das Auftreten einer Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung). Auch der Partner sollte sich, besonders wenn Ü40, einem medizinischen Check-up unterziehen. Übergewicht, Nikotin, Bluthochdruck, Diabetes beeinflussen die Fertilität. Regelmässiger Geschlechtsverkehr ist wichtig (mind. 1- bis 2-mal/Woche). Mit steigendem mütterlichen und väterlichen Alter steigt auch die Anzahl von kindlichen Fehlbildungen und Störungen. Auch hier gibt es neue Möglichkeiten in der Präimplantationsdiagnostik. Lassen Sie sich beraten.



(v. l. n. r.) Prof. Dr. med. Mathias Fehr, Chefarzt Frauenklinik, Dr. med. Margaret Hüsler Charles, Co-Chefärztin Frauenklinik, und Dr. med. Markus Kuther Klinikdirektor Frauenklinik

## ZUR AUTORIN

Dr. med. Margaret Hüsler Charles  
Co-Chefärztin Kantonsspital Frauenfeld  
Kantonsspital Frauenfeld und Münsterlingen  
[www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)