MACHO
Frauenarzt & Homöopath

Liebe Patientin,
wir wünschen ihnen eine angenehme Schwangerschaft und werden sie bestmöglich betreuen. Dazu haben wir auch zwei Bitten an sie:

Termin-Management

Ihre fünf Untersuchungen im Rahmen des Elternkindpasses sind in unserem Terminplan mit 30 Minuten (1. EKP) bzw. 15 Minuten reserviert. Vor dem vereinbarten Zeitpunkt findet die Aufnahme durch die Assistentin statt, die einige Minuten in Anspruch nimmt. Zum vereinbarten Zeitpunkt kommen ruft sie Herr Dr. Macho bereits auf.

Kommen sie daher bitte immer mindestens **10 Minuten vor dem vereinbarten Termin** in die Ordination!
Wenn Sie fünf oder mehr Minuten nach dem vereinbarten Termin kommen, verfällt Ihr Termin.

Begleitung

Sie können gerne **eine Begleitperson** zu den Untersuchungen mitbringen. Falls ihr Partner nicht mitkommen kann, können sie ihn mittels USB-Stick an den Ultraschallbildern teilhaben lassen und via Video-Call (Skype, WhatsApp) in den Besuch einbinden. Wir haben ein W-LAN eingerichtet.

Die FAQs der Schwangerschaft:

Covid-Impfung

Falls sie noch nicht geimpft sind, können sie sich ab der 13. Schwangerschaftswoche mit einem mRNA-Impfstoff impfen lassen.

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 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 frühzeitiger 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

In Wien erfolgt die Anmeldung zur Geburt zentral, 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 Kaiserschnittrate 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