

Informationsblatt zur "Selbstvorsorge-Aktion für Schwangere" zur Vermeidung von Frühgeburten

Liebe werdende Mutter !

Für die meisten Frauen ist die Schwangerschaft ein sehr erfreuliches Ereignis. Doch trotz umfassender Vorsorge werden heute immer noch zu viele Babys zu früh geboren. Mit der Frühgeburtslichkeit gehen dann oft zahlreiche, zum Teil beträchtliche Probleme in der Säuglingsperiode und auch später einher. Wichtige Hinweise auf Störungen, die unbehandelt möglicherweise zu einer Frühgeburt führen, können durch gezielte Beobachtungen und Untersuchungen, die Sie zum Teil selbst zu Hause vornehmen können, rechtzeitig erkannt werden. Diese Beobachtungen und Untersuchungen sind Teil der von uns entwickelten *Selbstvorsorge-Aktion für Schwangere*, die seit 1993 mit sehr guten Ergebnissen durchgeführt wird.

Vaginale Infektionen als eine der Hauptursachen der Frühgeburtslichkeit

Eine der häufigsten Ursachen der Frühgeburtslichkeit ist die oft zunächst unbemerkte Vermehrung infektionsauslösender Bakterien in der Scheide. Normalerweise halten sich die Keime in der Scheide im Gleichgewicht, wobei die Milchsäurebakterien stark überwiegen und für den sauren pH-Wert (normale pH-Werte sind kleiner oder gleich 4,4) sorgen. Dieser natürliche Schutz sorgt dafür, dass sich krankmachende Keime nicht so leicht ausbreiten können, in die Gebärmutter aufsteigen und dort Wehen oder einen vorzeitigen Blasensprung und damit eine Frühgeburt auslösen. Durch frühzeitiges Erkennen eines verringerten Säuregehaltes (pH-Anstieg) der Scheidenflüssigkeit und folgender Behandlung der Ursachen, kann das Risiko einer Frühgeburt häufig gesenkt werden. Die Messung macht allerdings keine Aussage darüber, ob tatsächlich eine Infektion besteht oder nicht. Einige Keime, insbesondere Pilze, können sich leider auch im sauren Milieu vermehren (Pilzinfektionen alleine führen aber in der Regel nicht zu Frühgeburten). Ein saures Scheidenmilieu bedeutet daher keinen ganz sicheren, aber einen sehr guten Schutz gegen die meisten frühgeburtsauslösenden Keime.

Vaginale pH-Selbstmessung

Um Störungen des Säuregehaltes frühzeitig zu erkennen, führen Frauen im Rahmen der Selbstvorsorge-Aktion selber eine Messung des Säuregehaltes (pH-Wert-Messung) der Scheidenflüssigkeit durch. Diese Messung ist einfach und ungefährlich. Sie wird mit Hilfe von Messhandschuhen durchgeführt, die in die Scheide eingeführt werden. Auf der Zeigefingerspitze des Handschuhes ist ein Messfeld aufgetragen, das entsprechend des Säuregehaltes der Scheidenflüssigkeit seine Farbe ändert. Anhand einer Vergleichsskala kann dann der Säuregehalt (pH-Wert) abgelesen werden. Ist der Wert zu hoch (zu niedriger Säuregehalt) sollte die/der behandelnde Frauenärztin/Frauenarzt aufgesucht werden, um die Ursache für die pH-Erhöhung abklären und sich ggf. behandeln zu lassen. Wie die Messungen vorgenommen werden und bei welchen Warnhinweisen Sie umgehend Ihren Frauenarzt/Ihre Frauenärztin aufsuchen sollten, wird im Informationstext ausführlich erklärt.

Falls Sie an der Selbstvorsorge-Aktion teilnehmen möchten, stellen wir Ihnen die Messhandschuhe zum reduzierten Preis (Stand Februar 2003) zur Verfügung:

- Versand innerhalb Deutschlands: 50 Stück inkl. Porto: 35,- Euro
- Versand innerhalb von Europa: 50 Stück inkl. Porto: 37,60 Euro

Bitte teilen Sie uns telefonisch oder schriftlich Ihren Namen, Ihre Adresse, Telefonnummer und Ihre aktuelle Schwangerschaftswoche mit und überweisen Sie den Betrag auf folgendes Konto:

Erich Saling-Institut für Perinatale Medizin e.V.

Postbank Berlin

BLZ 100 100 10

Konto Nr. 756 280 106

Stichwort "Handschuhe"

(bitte schreiben Sie Namen und Adresse auch noch einmal auf die Überweisung!)

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Untersuchungshandschuhe ebenfalls in Apotheken erhältlich sind ("Careplan-VpH", Packungen à 20 oder 50 Stück). In den letzten Jahren haben mehrere Krankenkassen im Rahmen von Modellprojekten ihren schwangeren Mitgliedern die Sets zur Selbstvorsorge (Testhandschuhe und Infomaterial) kostenlos angeboten. Es lohnt sich, ggf. bei ihrer Krankenkasse anzurufen, ob zurzeit in ihrem Bundesland und bei Ihrer Krankenkasse ein Modellprojekt durchgeführt wird.

Bei uns erhalten Sie diese Handschuhe ausschließlich im Rahmen der Selbstvorsorge-Aktion für Schwangere, mit der wir keine gewerbsmäßigen Absichten verfolgen. Das bedeutet einerseits, dass Sie zusätzlich eine Broschüre mit ausführlichen Informationen und wichtigen Hinweisen für den positiven Verlauf Ihrer Schwangerschaft erhalten. Andererseits setzen wir voraus, dass Sie - als Gegenleistung für den reduzierten Preis - den mitgeschickten Fragebogen nach Abschluss Ihrer Schwangerschaft ausgefüllt zurückschicken. Alle Angaben werden selbstverständlich streng vertraulich unter Wahrung der ärztlichen Schweigepflicht behandelt. Wir benötigen diese Angaben, um unsere Maßnahmen zur Vermeidung von Frühgeburten ständig überprüfen und evtl. noch weiter verbessern zu können. So kommt Ihre Mitarbeit später anderen Schwangeren zu gute, oder vielleicht Ihnen selber bei Ihrer nächsten Schwangerschaft.

Bei weiteren Fragen können Sie sich gerne an uns wenden (ausführliche Informationen und Angaben über weiterführende Literatur finden Sie auch auf unserer Internetseite, s.u.). Bei den im Informationsblatt beschriebenen Auffälligkeiten setzen Sie sich bitte direkt mit Ihrer Frauenärztin/Ihrem Frauenarzt in Verbindung.

Erich Saling-Institut für Perinatale Medizin e.V.

Im Vivantes-Klinikum

Rudowerstr. 48

D-12351 Berlin-Neukölln

Praxisstempel

Tel.: 030 / 13014-8335/4

Fax: 030 / 625 40 87

E-mail: info@saling-institut.de

web: <http://www.saling-institut.de>