

Schwangeren-Selbstvorsorge-Pass

Erläuterungen zum Ausfüllen der Datentabelle

Datum An den jeweils eingetragenen Tagen sollten möglichst in allen Tabellenspalten Angaben gemacht, auf jeden Fall auch der aktuelle pH-Wert gemessen werden. Wenn Sie etwas Besonderes feststellen, und während eventueller lokaler Scheiden- oder antibiotischer Behandlungen, empfehlen sich unter Umständen auch tägliche pH-Messungen und entsprechende Eintragungen in die Tabelle.

SSW Schwangerschaftswoche. Am besten ist die Angabe von vollendeter SSW + Tag (z.B. „34+2“).

pH Dieser Eintrag ist medizinisch besonders wichtig und sollte immer einem Wert der Farbskala entsprechen (bitte keine Zwischenwerte schätzen).

Wehen Diese können sich äußern in Form von

- stärkeren menstruationsähnlichen Beschwerden
- Ziehen in den Leistenbeugen oder im Kreuz
- vorübergehendem, wiederholtem Hartwerden des Unterbauches

Bitte tragen Sie (sofern aufgetreten) die Anzahl der Wehen pro Stunde mit folgenden Symbolen ein:

n = normal (keine oder höchstens 2 Wehen/Stunde)
k = kritisch (3-4 Wehen/Stunde)
b = bedrohlich (5 oder mehr Wehen/Stunde bzw. 10 oder mehr Wehen/Tag)
(Bei „k“ oder „b“ unbedingt Ihren Arzt aufsuchen!)

Medikamente Die Namen der verwendeten Medikamente (und zwar deren vollständige Bezeichnung und Dosierung) sollten in die folgende Liste eingetragen werden. In der Datentabelle führen Sie dann lediglich die zugehörigen Nummern der Medikamente auf.

- | | |
|---------|---------|
| 1. | 2. |
| 3. | 4. |
| 5. | 6. |

Arzt - oder Hebammenbesuche / Klinikaufenthalte / Behandlungsgründe / Besonderheiten

Bitte tragen Sie hier ein:

- **A** = Arztbesuch / **H** = Hebammenbesuch / **KH** = Klinikaufenthalt
Führen Sie bitte außerdem den Grund des Arzt- oder Hebammenbesuches bzw. Klinikaufenthaltes an (bei stationärer Aufnahme bitte auch die Aufenthaltsdauer)
Beispiele: - A, Routine. Pilz (Medikamente in dafür vorgesehene Spalte)
- KH, vorzeitige Wehen, 2.-16.5.2000
 - **B** = (Schmier-)Blutungen
 - **F** = übel riechender oder stark vermehrter Ausfluss
= auffallend häufiges Wasserlassen oder Brennen beim Wasserlassen
= Juckreiz oder Brennen in der Scheide oder im äußeren Intimbereich
 - **D** = Durchfall
 - **Ö** = Ödeme (Wasser in den Beinen)
 - Sonstige Besonderheiten, z.B.
 - anstrengende Reisen
 - Umzug
 - selbst gemessene erhöhte Blutdruck-Werte
- usw.

Wie geht es mir? Fühle ich mich müde, überfordert, zufrieden, von der Familie gestresst ...?

Schwangeren-Selbstvorsorge-Pass

Name:

Vorname:

Ihr Geburtsdatum:

Anschrift:

1. Tag der letzten Regel:

Errechneter Geburtstermin:

Datentabelle

Datum	SSW	pH	Wehen	Medikamente	Arzt- oder Hebammenbesuche / Klinikaufenthalte / Behandlungsgründe / Besonderheiten	Wie geht es mir?

Datum	SSW	pH	Wehen	Medikamente	Arzt- oder Hebammenbesuche / Klinikaufenthalte / Behandlungsgründe / Besonderheiten	Wie geht es mir?