

# CHECKLISTE für dein ARZTGESPRÄCH bei SCHONUNG oder BETTRUHE

Eine Schwangerschaft mit Komplikationen kann unterschiedliche Risiken mit sich bringen. Und da auch jeder Verlauf ein bisschen anders ist, wird jede Behandlung individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt. Diese Checkliste hilft dir, wichtige Fragen bezüglich deiner Art von Schonung oder Bettruhe mit deiner Ärztin oder deinem Arzt zu klären.

## Arbeit

- Vollzeit
- Home-Office
  - sitzend beim Tisch
  - liegend vom Bett aus
- Arbeitsfreistellung

## Schonung

- Reduziere normale Tagesaktivitäten auf \_\_\_\_\_
- Körperliches Ruhen oder Schonen zu Hause
- Strikte Bettruhe mit absolutem Vermeiden jeglicher körperlichen Aktivitäten

## Bettruhe

- Aufrecht Sitzen für \_\_\_\_\_ Stunden / Tag
- Seitliches Liegen (links / rechts)
- Am Rücken liegen im 45° Winkel mit Polster

## Aktivitäten

- Spazieren gehen
- Stiegen steigen
- Kleinkinder heben
- Einkäufe erledigen
- Einkaufstaschen tragen
- Yoga / Pilates / Bewegungsübungen
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## Auto fahren

- Keine Einschränkung
- Zum Arztterminen fahren
- Als Kopilot zum Arztterminen fahren

## Hygiene

- Normale Badezimmer Benützung: WC, Duschen, Baden
- Reduziertes Duschen auf \_\_\_\_\_ min / Tag
- Reduziere Baden auf \_\_\_\_\_ Mal / Woche
- WC Benützung, ohne Druck ausüben beim Stuhlgang

## Sex

- Orgasmus
- Masturbation
- Geschlechtsverkehr
- Oralverkehr
- Analverkehr

## Hausarbeit

- Kochen
- Wäsche waschen/aufhängen/bügeln/falten
- Staubsaugen
- Putzen
- Fenster putzen
- Sonstiges: \_\_\_\_\_

## Wenn Probleme Auftreten

Bei welchen Symptomen sollte ich sofort meine Ärztin oder meinen Arzt informieren bzw. aufsuchen?

\_\_\_\_\_

In welches Krankenhaus soll ich fahren, wenn ein Notfall eintritt?

\_\_\_\_\_

## Kontaktnummer

Telefonnummer meiner behandelnden Ärztin oder Arzt: \_\_\_\_\_

Telefonnummer meiner Hebamme: \_\_\_\_\_

Notfallnummern: \_\_\_\_\_

## Weitere Empfehlungen

\_\_\_\_\_