

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
