Checkliste für den Termin vor der Schwangerschaft: Erläuterungen aus dem Buch

Sie müssen nicht alles in einem Termin erledigen. Bringen Sie mit, was Sie wissen. Eine unvollständige Medikamentenliste und eine dringende Frage reichen als Anfang. Fehlende Unterlagen können später gesucht werden. Wenn Geld, Zeit, Anfahrt, eine Behinderung, Sprache oder Kinderbetreuung den Zugang erschweren, sagen Sie das möglichst früh. Fragen Sie nach einer Dolmetschmöglichkeit, einem barrierearmen Zugang, finanzierten Angeboten oder einer Reihenfolge, in der das Wichtigste zuerst geklärt wird. Dass ein Angebot grundsätzlich existiert, bedeutet allerdings nicht, dass es überall verfügbar oder kostenlos ist.

Notieren oder fotografieren Sie die Namen aller verschriebenen und frei verkäuflichen Medikamente. Nehmen Sie auch Vitamine, pflanzliche Mittel und andere Nahrungsergänzungsmittel auf. Solche Produkte sollten vor einer Schwangerschaft mit einer geeigneten Fachperson besprochen werden [2.2].

Setzen Sie ein verschriebenes Mittel nicht allein wegen dieses Buches, einer Checkliste oder einer möglichen Schwangerschaft ab. Ändern Sie auch nicht selbst die Dosis. Sowohl eine unbehandelte Erkrankung als auch ein plötzliches Absetzen können schaden. Nutzen und Risiken müssen deshalb mit der Person besprochen werden, die das Mittel verordnet oder die betreffende Erkrankung fachlich betreut [2.3].

Fragen zu Gewalt oder Kontrolle brauchen besondere Schutzbedingungen. Ein solches Gespräch sollte unter vier Augen und vertraulich stattfinden. Die beteiligte Fachperson muss dafür geschult sein, angemessen zu reagieren und bei Bedarf tatsächlich an geeignete Hilfe weiterzuvermitteln [2.6]. Bewahren Sie keine gemeinsame Liste auf, wenn eine kontrollierende Person sie finden könnte. Bitten Sie ausdrücklich um ein Gespräch ohne Begleitperson. Eine Paarberatung oder gemeinsame Checkliste kann Misshandlung, Missbrauch oder Kontrolle nicht lösen.

Bei unmittelbarer Gefahr verständigen Sie den Notruf dort, wo die gefährdete Person gerade ist. Wenn keine unmittelbare Gefahr besteht, suchen Sie einen vertraulichen medizinischen, psychosozialen oder für Schutz zuständigen Dienst an diesem Ort. Eine unterstützende Person darf nur mit Zustimmung einbezogen werden. Versorgung darf nicht davon abhängen, dass ein Partner teilnimmt [2.8].

Den Termin knapp vorbereiten

Die Checkliste für den Termin vor der Schwangerschaft ist eine freiwillige Hilfe. Alle wesentlichen Schritte funktionieren auch ohne Ausdruck.

Beginnen Sie mit den Namen Ihrer Medikamente, Vitamine, pflanzlichen Mittel und Nahrungsergänzungsmittel. Ergänzen Sie bekannte Erkrankungen, frühere Schwangerschaften und die Teile der Familiengeschichte, die Sie sicher kennen. Wählen Sie höchstens drei Fragen aus, die Ihnen jetzt am wichtigsten sind. Halten Sie nach dem Gespräch fest, was als Nächstes geschehen soll, wer sich darum kümmert, wann es geschehen soll und über welchen Kontakt Rückfragen möglich sind.

Sie können diese Angaben auf Papier, auf dem Handy oder nur als mündliche Merkhilfe vorbereiten. Schreiben Sie empfindliche Informationen nicht auf ein gemeinsam genutztes Blatt oder Gerät, wenn das Ihre Sicherheit oder Privatsphäre gefährden könnte. Bitten Sie bei Bedarf um ein Gespräch unter vier Augen. Die Checkliste bereitet ein Gespräch vor. Sie bestätigt weder, dass eine Schwangerschaft medizinisch unbedenklich ist, noch berechtigt sie dazu, eine Behandlung zu ändern.

Arbeitsblatt zum Ausfüllen:
parentingstagebystage.com/de/arbeitsblaetter/termin-vor-der-schwangerschaft/

Quellen zu diesen Erläuterungen: parentingstagebystage.com/de/quellen/