



Persönliche und Familiengeschichte

Welcher Ethnie gehören Sie an?
(Kaukasisch, Afrikanisch, Asiatisch, Andere)

Hatten Sie Bluthochdruck vor der
Schwangerschaft? (Ja/Nein)

Hatten Sie Diabetes vor der Schwanger-
schaft? (Ja/Nein)

Rauchen Sie? (Ja/Nein)

Hatten Sie einen Herzinfarkt oder Schlag-
anfall? (Ja/Nein)

Hatten Ihre Mutter, Schwester(n) eine
Präeklampsie oder Bluthochdruck in der
Schwangerschaft? (Ja/Nein/Unbekannt)

Haben Vater, Mutter oder Geschwister
Bluthochdruck? (Ja/Nein/Unbekannt)

Haben Vater, Mutter oder Geschwister
Diabetes? (Ja/Nein/Unbekannt)

Hatten Vater, Mutter oder Geschwister
einen Herzinfarkt oder Schlaganfall?
(Ja/Nein/Unbekannt)

Imprint

Das vorliegende Patientenblatt basiert
auf der Leitlinie der Deutschen Gesellschaft für
Gynäkologie und Geburtshilfe „Hypertensive
Schwangerschaftserkrankungen: Diagnostik und
Therapie“ (S2k-Level, AWMF Register Nr. 015/018,
Juni 2024). [https://register.awmf.org/de/
leitlinien/detail/015-018](https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/015-018)

Design: Diana Hofmann-Larina, EFCNI
Bilder: Shutterstock

NACHSORGEPASS FÜR MÜTTER NACH PRÄEKLAMPSIE

Name:

Geburtsdatum der Mutter:

Geburtsdatum des Kindes:



Eine Schwangerschaft kann ein natürlicher Stresstest
für das Herz sein. Die Schwangerschaft und die Zeit
nach der Geburt ist die beste Zeit um auf Risiko-
faktoren für Herzkrankheiten untersucht zu werden.

Kennen Sie Ihr Risiko?



Der Nachsorgepass wird unterstützt von:





WIE KÖNNEN SIE IHR RISIKO SENKEN?

Schwangerschaftsbedingte kardiovaskuläre Risikofaktoren

- ☐ Präeklampsie
- ☐ Haben Sie in der Schwangerschaft geraucht?
- ☐ Gestationsdiabetes
- ☐ Vorzeitige Plazentalösung
- ☐ Ungeklärte Frühgeburt (vor der 37. SSW)
- ☐ Intrauterine Wachstumsrestriktion

Informationen zum Kind

Bitte tragen Sie hier die Informationen zur Geburt Ihres Kindes ein.

Geburt in Schwangerschaftswoche:

Geschlecht des Kindes:

Geburtsgewicht (g):

Gewichtszentile zur Geburt:

Länge bei Geburt (cm):

Kopfumfang (cm):



Bleiben Sie aktiv und bewegen Sie sich mindestens 150 Minuten pro Woche.

Streben Sie ein gesundes Körpergewicht an. Erreichen Sie nach der Entbindung möglichst wieder ihr Gewicht vor der Schwangerschaft.



Leben Sie rauchfrei.

Stillen Sie so lange wie möglich.



Ernähren Sie sich gesund, indem Sie wenig Salz, Fett und Zucker zu sich nehmen.

Gehen Sie regelmäßig zu Vorsorgeuntersuchungen.



Besprechen Sie vor einer erneuten Schwangerschaft die Risiken und optimieren Sie Ihre Gesundheit.

Empfohlener Zeitplan für Gesundheitsuntersuchungen

Zeit seit Geburt	Datum	Blutdruck (mmHg)	Gewicht (kg)	BMI (kg/m ²)	Tailenumfang (cm)
6 Wochen					
6 Monate					
12 Monate					

weiter jährlich

Gewichtsverlauf & Zielwerte

Größe (cm):	Gewicht (kg)	BMI (kg/m ²)	Tailenumfang (cm)
Vor der Schwangerschaft			
Zur Geburt			
Ziel nach 12 Monaten			
Empfohlene Zielwerte	vor der Schw.	< 25	< 88

Blutuntersuchung empfohlen nach 6 Wochen, 6 und 12 Monaten und jährlich

	6 Wochen	6 Monate	12 Monate
Cholesterin (nmol/L)			
HDL (nmol/L)			
LDL (nmol/L)			
Triglyzeride (nmol/L)			
Nüchtern-BZ (mmol/L)			
GFR (ml/min)			
Kreatinin (umol/l)			
HbA1c %			

Körperliche Aktivität

Zeit seit Geburt	Minuten pro Woche	Durchschnittliche Anzahl Schritte pro Tag
2 Monate		
6 Monate		
12 Monate		
Empfehlung	> = 150	> = 10.000