

- Schwangerenvorsorge können Sie sowohl bei Ihrer Frauenärztin als auch bei Ihrer Hebamme wahrnehmen
- Sie entscheiden, welche Untersuchungen Sie während Ihrer Schwangerschaft wünschen
- Die Möglichkeiten der Pränataldiagnostik stellen Sie vor schwieriger Entscheidungen – überlegen Sie vorweg, was Sie wissen möchten

Schwangerenvorsorge

Frauke Lippens | Sie erwarten ein Baby. Dann wird das nächste Jahr das Aufregendste und vielleicht auch Schönste Ihres Lebens. Besonders, wenn es Ihr erstes Kind ist, gibt es viele Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt



Foto: Michael Pflaum

Ein Vorsorgetermin bei der Hebamme bietet immer auch Raum für ein Gespräch

So unterschiedlich die Situationen sind, aus denen heraus Frauen schwanger werden und in die hinein ein Kind geboren wird, so unterschiedlich erlebt jede Frau ihre Schwangerschaft. Die eine fühlt sich so weiblich wie noch nie, die andere empfindet die Veränderungen eher als belastend. Was für Ihre Freundin gut und richtig war, muss es für Sie nicht unbedingt sein.

Selbstbewusst handeln

Vertrauen Sie auf das in diesen Wochen sich entwickelnde Gefühl und wählen Sie selbstbewusst für sich und Ihr Baby Ihren Weg! Dank unserer guten Rahmenbedingungen (Wohnverhältnis-

se, Arbeitsbedingungen, Hygiene, Ernährungsmöglichkeiten, medizinische Versorgung) haben Sie und Ihr Baby die besten Chancen, gesund durch Schwangerschaft und Geburt zu kommen. Dagegen hatten viele Schwangere früher ein besseres soziales Netz und hatten bereits eine Vielfalt von Schwangerschafts- und Geburtsverläufen miterlebt, bevor sie selbst ihr erstes Kind gebären. Sie hingegen sind heute einer Flut von Werbebrochüren und gut gemeinten Ratschlägen mehr oder weniger qualifizierter Menschen aus Ihrer Umgebung ausgesetzt. Zudem werden Sie vielleicht zu Untersuchungen gedrängt, deren Effektivität nicht gesichert ist und über deren eventuelle Nebenwirkungen Sie nicht ausreichend aufgeklärt wurden.

Diese Eltern-Info bietet Ihnen eine Orientierung und gibt viele bewährte Tipps. So können Sie gut informiert Ihre ganz persönlichen Entscheidungen treffen. Nutzen Sie dafür auch die Möglichkeit, sich vom Anfang der Schwangerschaft an mit einer Hebamme Ihrer Wahl zu besprechen und zu beraten. Damit haben Sie die Möglichkeit zu einer kontinuierlichen Betreuung von der Feststellung der Schwangerschaft bis ans Ende der Stillzeit.

Hebammenbetreuung

Hebammen bieten sowohl eine Begleitung rund um die Schwangerschaft, die Geburt, das Wochenbett und die Stillzeit an, als auch explizit die Schwangerenvorsorge, mit allen notwendigen Untersuchungen. Die Termine, die Sie bei Ihrer Hebamme wahrnehmen, kann sie – wie Ihre Ärztin – direkt mit Ihrer Krankenkasse oder Versicherung abrechnen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Frauen, die in der Schwangerschaft hauptsächlich Betreuung durch eine Hebamme wählen und bei ihr auch die Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen, glattere Schwangerschaftsverläufe haben und auch bei der Geburt weniger Schmerzmittel brauchen, weniger Damms- und Kaiserschnitte oder andere Operationen haben. ●

DIE AUTORIN

Frauke Lippens, geboren 1955, arbeitet seit 1982 als freiberufliche Hebamme in Hamburg. In ihrer Praxis bietet sie Schwangerenvorsorge, Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungskurse an.

Ab der zweiten Schwangerschaftshälfte sind die kindlichen Herzöne mit einem Hörrohr hörbar



Vorsorgeuntersuchungen

Sowohl Ärztinnen als auch Hebammen bieten Vorsorgeuntersuchungen in der Schwangerschaft an. Sie (und Ihr Partner) entscheiden, welche dieser Angebote Sie in Anspruch nehmen wollen

Untersuchungen in der Schwangerschaft sollen Ihnen Sicherheit, Beruhigung und Unterstützung geben. Sie sollen Ihren Kontakt zum Kind (und den Ihres Partners) ausbauen helfen, Ihre Fragen beantworten und Ihnen individuellen Rat zukommen lassen. Dazu gehört auch die gemeinsame Freude über das erste Hören der Herzöne, das Wachsen des Bauches, die Kindestbewegungen. Vorsorge ist ein bisschen wie Advent feiern.

Sie entscheiden, in welchen Intervallen Sie Vorsorgeuntersuchungen wünschen und bei wem Sie die Untersuchungen wahrnehmen. Viele Frauen lassen alle Untersuchungen bei der Ärztin vornehmen, immer mehr Schwangere wählen wechselnd Vorsorge einmal bei der Ärztin, einige Frauen gehen nur zur Hebammenvorsorge.

Vorsorge durch Hebammen

Das Spezifische an der Hebammenvorsorge lässt sich in wenigen Punkten zusammenfassen:

- Sie bekommen einen festen Termin, haben also keine Wartezeiten. Ihr Partner, Ihre Freundin oder Ihre Kinder können mitkommen. Manche Hebammen bieten die Vorsorge auch als Hausbesuch bei Ihnen an, was sehr praktisch ist, wenn Sie bereits mehrere Kinder haben. Ein Vorsorgetermin dauert ungefähr 60 Minuten; die meiste Zeit wird für Gespräch und Beratung benötigt. Die Bedeutung einer ausführlichen Beratung ist nicht zu unterschätzen. Es ist zum Beispiel erwiesen, dass psychosoziale Begleitung die Frühgeburtenrate senkt. Gerade die Intensität der Beratung macht in der Regel den Unterschied zwischen Hebammen- und ärztlicher Vorsorge aus.
- Hebammen bieten alle „Routineuntersuchungen“ an: Urin- und Blutuntersuchungen, Bestimmung von Größe und Lage des Kindes, Herzöne hören mit der Methode Ihrer Wahl, vaginale Untersuchungen und Abstriche bei Bedarf.
- Ausführliche Beratung vor jeder Form der pränatalen Diagnostik

(Triple-Test, Amniozentese, Ultraschall).

- Die Untersuchungen werden gemeinsam vorgenommen; schließlich ist es Ihr Körper und Ihr Kind. Sie sind am kompetentesten für Ihre Schwangerschaft. Vertrauen Sie auf Ihre Körpersignale und nehmen Sie diese ernst.
- Eine vaginale Untersuchung findet nicht auf einem gynäkologischen Stuhl statt, sondern auf dem Gebärhocker oder der Liege. Heratontrollen mit dem CTG werden nicht

TIPP

Vielleicht haben Sie das Bedürfnis, wie in alten Zeiten einfach „guter Hoffnung“ sein zu wollen. Manche Frauen fühlen sich genötigt zu entscheiden, welche der vielen neuartigen Untersuchungen Sie in Anspruch nehmen. Dann können Sie den Weg wählen, sich eine Ärztin oder Hebamme Ihres Vertrauens zu suchen, in einem ausführlichen Gespräch die beidseitigen Vorstellungen über die Begleitung einer normalen Schwangerschaft austauschen und sich dann der Führung/Leitung durch die Fachkraft Ihrer Wahl anvertrauen.

in Rückenlage durchgeführt – da das schlechte Herztonne provozieren kann – sondern in Seitenlage oder im Sitzen, zum Beispiel auf dem Pezzi-Ball.

- Bevor zu allopathischen Medikamenten (Schulmedizin) gegriffen wird, werden Empfehlungen zur Ernährung oder Schonung und Mittel aus der Naturheilkunde, Homöopathie oder Bachblütentherapie gegeben.

HINWEIS

Am Anfang der Schwangerschaft haben Sie die Möglichkeit, bei Ihrer Ärztin eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung machen zu lassen. Übrigens senken Sie durch die Geburt jedes Kindes Ihr statistisches Brustkrebsrisiko um sieben Prozent und durch längeres Stillen (mehr als sechs Monate) jeweils um weitere fünf Prozent pro Kind.

Die Termine

Die Vorsorgeuntersuchungen werden in aller Regel in den ersten Monaten im Abstand von vier Wochen angeboten, in den letzten beiden Monaten alle zwei Wochen, am errechneten Termin und danach alle zwei Tage. Auf Ihren Wunsch hin können auch häufigere Termine vereinbart werden.

Über Sinn und Unsinn einiger hierzulande zunehmend „üblicher“ Untersuchungen lässt sich trefflich streiten! Besprechen Sie vor einer Untersuchung mit Ihrer Hebamme/Ihrer Ärztin, was die Untersuchung überhaupt kann und welche Folgen auffällige Ergebnisse nach sich ziehen. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Es ist Ihre Schwangerschaft und Sie müssen gegebenenfalls die Konsequenzen tragen, die aus verunsichernden Ergebnissen entstehen! Bedenken Sie, dass die technisierte Geburtsmedizin hierzulande inzwischen 60 bis 70 Prozent aller Schwangeren zu Risikoschwangeren erklärt hat ...

Sind Medikamente notwendig?

Eine gesunde Schwangere braucht keine Medikamente, um ein gesundes Kind auszutragen. Leider hat es sich bei uns eingebürgert, dass viele Schwangere Medikamente einnehmen, ohne dass vorher untersucht wurde, ob sie diese wirklich brauchen. Das gilt zum Beispiel für Magnesium, Eisen, Folsäure, Jod und Vitaminpräparate.

- Die Einnahme von Folsäure zur

Reduzierung des Risikos einer Spaltmissbildung macht nur Sinn im Zeitraum von einigen Wochen vor einer Schwangerschaft bis zum Ende der Organbildung (circa 14. SSW). Folsäure findet sich in Spinat, Fenchel, Orangen, Trauben, Erdbeeren, Chinakohl, Paprika, Wirsing, Rote Beete, Tomaten, Weizenkeimen, Sojabohnen. Folsäure ist hitzeempfindlich und wasserlöslich. Das Gemüse sollte daher nur mit wenig Wasser gegart und auch das Kochwasser verwendet werden.

- Jod sollte nicht ohne vorherige Diagnostik eingenommen werden. Eine Frau, die ohnehin schon zu einer Überfunktion neigt, kann schwer erkranken, wenn sie zusätzlich Jod einnimmt. Wird Jod während der ganzen Schwangerschaft eingenommen, muss die Medikation auch in der Stillzeit fortgesetzt werden, weil es sonst zu einem Milchmangel kommen kann. Algen sind sehr jodhaltig.
- Eisentabletten können zu Magenbeschwerden oder Verstopfung, manchmal auch zu Durchfall führen. Eine unnötige Gabe von Eisen kann den natürlichen Abfall der Konzentration der festen Blutbestandteile behindern (siehe Blutuntersuchung Hb auf Seite 4).

- Magnesium erhalten viele Frauen prophylaktisch zur Vorbeugung gegen vorzeitige Wehen. Es muss rechtzeitig reduziert und dann ganz abgesetzt werden, damit ganz normale Vorwehen und schließlich Geburtswehen einsetzen können. Eine langfristige Magnesiumeinnahme kann ungünstige Effekte auf das Stillen haben. Wenn wiederholte Wadenkrämpfe einen möglichen Magnesiumbedarf anzeigen, sollten Sie mehr Milchprodukte sowie Bananen und Aprikosen (frisch oder getrocknet) essen.

- Vitaminpräparate verleiten dazu, sich nicht um eine ausgewogene Ernährung zu bemühen, sondern die Defizite mit Tabletten zu kompensieren. Dabei ist die Schwangerschaft eine gute Gelegenheit, die heute weit verbreitete Fehlernährung zu korrigieren – als Vorbereitung für die Ernährung des Kleinkindes. Zudem ist mit Tabletten eine Überdosierung möglich.

- Zink kommt in Milch und Fisch vor. Nehmen Sie auch keine anderen Medikamente ein, ohne vorher Ihre Apothekerin, Ärztin oder Hebamme zu befragen. Es gibt für jede Erkrankung Medikamente, die sich mit der Schwangerschaft vertragen. Bei akuten Fragen können Sie Ihre Hebamme, Ihre Ärztin oder die Beratungsstelle für Embryotoxikologie in Berlin kontaktieren. ●

Vorsorgetermine

6. – 14. SSW	Informationen über Vorsorge, Geburtsvorbereitung, begleitende Angebote, soziale Unterstützung Anamnese (medizinische, soziale, berufliche, persönliche Vorgeschichte) Beratung zu Möglichkeiten und Grenzen, Vor- und Nachteilen pränataler Diagnostik Erstuntersuchung: Allgemeinesuntersuchung, Krebsfrüherkennungsuntersuchung (Ärztin), Blutentnahmen für Blutgruppe, Antikörper, Rötelnstest, TPHA (Test auf Syphilis), Hb („Eisenwert“); auf Wunsch HIV-Test und Toxoplasmostest. Abstrich vom Muttermund zur Suche nach Chlamydien (diese Erreger können Fehlgeburten verursachen)
10. SSW	1. Ultraschall-Screening (Ärztin): Befindet sich der Embryo in der Gebärmutter? Schlägt das Herz?
20. SSW	2. Ultraschall-Screening (Ärztin): Innere Organe, Wirbelsäule, Zwillinge, „alles dran“
24. – 27. SSW	2. Blutentnahme zur Antikörperbestimmung Beratung zur Arbeitssituation; Möglichkeit der Teilrantschreibung, Kontaktaufnahme mit Wochenbetthebamme
30. SSW	3. Ultraschall-Screening (Ärztin): Wachstum des Kindes, Sitzt die Plazenta so, dass es bei der Geburt keine Schwierigkeiten geben kann?
ab 32. SSW	Blutentnahme für Hepatitis-Test (HBsAg) Beratung zur Klinikmeldung; ggf. Ausstellung einer Überweisung
ab 34. SSW	Beschneigung über den voraussichtlichen Geburtstermin zur Beantragung von Mutterschaftsgeld (Ärztin/Hebamme)
36. – 38. SSW	Evtl. CTG-Aufzeichnung der Herztonne des Kindes Abstriche zur Suche nach Pilzen, Gonokokken, Chlamydien, B-Streptokokken etc., als zusätzliche Entscheidungshilfe, dem Baby nach der Geburt keine Augentropfen zu geben!
am Termin	CTG-Aufzeichnung, vaginale Untersuchung, evtl. Fruchtwasserspiegelung
ET + 10	Vorstellung in der Klinik, evtl. Wehen-Belastungstest; ggf. ambulante Weiterbetreuung durch Ihre Hebamme/Ärztin
ca. ET + 14	Einleitung der Geburt

SSW = Schwangerschaftswoche; ET = Errechneter Termin



Die Einträge im Mutterpass erscheinen mitunter wie Hieroglyphen – das muss nicht sein!

Was bedeuten die Werte im Mutterpass?

Die Untersuchungen während einer Schwangerschaft sind zahlreich. Wichtig für Sie ist es zu wissen, welche Untersuchungen gemacht werden können und was die erhobenen Befunde bedeuten. Nur dann können Sie entscheiden, welche Untersuchungen Sie wünschen

Bedenken Sie, dass Sie entscheiden, welche Untersuchungen Sie durchführen lassen und dass allgemeine Richtwerte nicht immer der individuellen Situation gerecht werden können. Und: Auf keinem anderen medizinischen Gebiet gibt es so viele fragwürdige Therapien wie in der Geburtshilfe.

Im Folgenden werden die Untersuchungen entsprechend der Reihenfolge im Mutterpass erklärt.

Blut

Mutterpass Seite 2/3

- **Blutgruppe und Anti-Körper:** Manchmal entstehen Unverträglichkeiten zwischen der Blutgruppe der Mutter und der des Kindes, das ja auch vom Vater einen Teil dessen Blutgruppeneigenschaften mitbekommen hat. Ist dies der Fall, so werden Sie von Spezialisten mitbetreut. Frauen, die rh-negativ sind, also eine bestimmte Blutgruppeneigenschaft nicht besitzen, erhalten während der Schwangerschaft und besonders nach der Geburt eine Spritze, die

eine Antikörperbildung gegen den Rhesus-Faktor verhindert und so vor allem Komplikationen in Folge-schwangerschaften vorbeugt.

- **Röteln- und eventuell Toxoplasmose-Test:** Wenn Sie diese Krankheiten nicht bereits durchgemacht beziehungsweise keinen Impfschutz haben, gilt es, besondere Vorsichtsmaßnahmen zu beachten.
- **HIV-Test:** Dieser Test soll erst nach einer ausführlichen Beratung durchgeführt werden und bedarf Ihrer ausdrücklichen Einwilligung. Sollten Sie HIV-positiv sein, werden Sie von SpezialistInnen besonders intensiv betreut.
- **LSR (Luessuchreaktion):** Diese Untersuchung fahndet nach einer Syphilis-Infektion, die behandelt werden muss.
- **HbsAg:** Test auf Hepatitis B. Sollte dieser Test bei Ihnen auffällig sein, so wird Ihr Kind kurz nach der Geburt geimpft.
- **Zum Chlamydienabstrich** siehe „Vaginale Untersuchung“ Seite 7.

- **Weil die Zivilisationskrankheit Diabetes immer mehr zunimmt und ungeborene Kinder an den Auswirkungen eines unerkannten Schwangerschaftsdiabetes erkranken können, kann es sinnvoll sein, dass Sie sich testen lassen.** Sie können mit einer kleinen Blutentnahme aus dem Finger oder dem Ohr Ihren Nüchtern-Blutzuckerwert bestimmen lassen. Ist dieser erhöht (für Schwangere gelten hier strengere Richtwerte als für Nichtschwangere), so wird Ihnen ein oraler Glukose-Belastungs-Test vorgeschlagen. Dazu trinken Sie einen speziellen Saft, der sich im Körper zu Glukose umbaut. Eine Stunde und zwei Stunden nach der Einnahme wird Ihnen noch mal Blut abgenommen und untersucht, wie Sie die Glukose verstoffwechseln. Der Verdacht auf einen Schwangerschaftsdiabetes besteht erst, wenn mindestens zwei dieser drei Werte auffällig sind. Sie werden dann von einer Diabetologin und einer Ernährungswissenschaftlerin beraten.

Mutterpass Seite 7

- **Hb (Hämoglobin):** Manche Frauen entwickeln im Verlauf der Schwangerschaft einen Eisenmangel. Deshalb ist es sinnvoll, am Anfang der Schwangerschaft zu untersuchen, wie voll die Eisenspeicher sind (Ferritin-Untersuchung). Leider wird dies noch selten gemacht. Stattdessen wird mit einer einfacheren Methode der rote Blutfarbstoff Hämoglobin gemessen. Da Sie für die wachsende Gebärmutter, die Plazenta und das Baby viel Blut brauchen, schickt Ihr Körper mehr Wasser in die Blutbahnen und verdünnt so sämtliche Blutbestandteile. Also ist es normal, dass auch Ihr Hb-Wert im Laufe der Schwangerschaft absinkt – und zwar bis zu 3g%, also zum Beispiel von 12,5g% auf 10,1g%. Dies soll sogar ein Schutz vor Schwangerschafts-erkrankungen sein (Gestose und Thrombose). Entscheidend ist, wie Sie sich fühlen, ob Sie oft müde sind, wie die Farbe Ihrer Schleimhäute ist.

■ **Hilfen bei Eisenmangel:**

- **Kette oder Armband mit Hämatitsteinen** auf der Haut tragen
- **Ernährung:** Eisenräuber wie Kaffee, Schwarztee und Zucker meiden
- **Eisen** wird in Verbindung mit Vitamin C aufgenommen; deshalb: Vollkornbrot mit Butter und dazu einen Apfel, Studentenfutter und dazu Apfelsaft, Fleisch und O-Saft
- **viel Gemüse, Petersilie, Salate, dunkle Säfte**
- **Medikamente:**

Lassen Sie sich in Ruhe alles erklären

Floridix-Kräuterblut, Saft oder Dragees. Zahnverfürgungen durch den Saft lassen sich mit Zitronenschale (ungespritzt) entfernen. Oder den Saft durch einen Strohhalm trinken Anaemodoron® (Weleda)
 Ferrum Ustum (Weleda)
 Ferrum phosph. D6, 3 x 2 Tabletten (z.B. Biochemie nach Schüssler)

mit Ton gebendem Ultraschall arbeitet) und in der zweiten Schwangerschaftshälfte mit einem Hörrohr gehört werden. Der werdende Vater kann dafür eine leere Papprolle nehmen oder sein Ohr direkt auf den Bauch legen.

Kindegbewegungen

Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, werden Sie seine Bewegungen circa in der 18. bis 20. Schwangerschaftswoche erkennen; einige Frauen verspüren die Bewegungen noch früher, andere später. Haben Sie bereits ein Kind geboren, so erkennen Sie die feinen Bewegungen eher früher.

Im Verlaufe der Schwangerschaft werden die Bewegungen häufiger und kraftvoller. In den allerletzten Wochen hat das Baby keinen Raum mehr für Purzelbäume, so dass Ihnen die Bewegungen dann reduziert vorkommen können. Wenn Sie sich deshalb Sorgen machen, nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Hebamme auf, besonders wenn Sie schon einige Tage über den errechneten Termin sind.

Ödeme

Ödeme sind Wassereinlagerungen im Gewebe. In den letzten Wochen der Schwangerschaft sind sie in einem gewissen Ausmaß ganz normal.

Salz bindet Wasser in der Blutbahn und sorgt dafür, dass es nicht im Übermaß ins Gewebe gelangt. Vergessen Sie deshalb das Ammenmärchen, Schwangere sollten Salz meiden. Ganz im Gegenteil: Geben Sie Impulsen nach, Salziges zu naschen. Salzen Sie beim Kochen kräftig. Wenn Sie relativ schwer sind und merken, dass Ihre Fußknöchel anschwellen oder die Haut an den Händen spannt, lassen Sie sich von Ihrer Hebamme beraten. Sie kann Sie mit Leerkapseln versorgen, die Sie mit Salz füllen und einnehmen. Sie brauchen eventuell Salz in größeren Mengen, die Sie mit der normalen Nahrung nicht aufnehmen können.

Varikosis

Hinter diesem Ausdruck verstecken sich Krampfadern. Sie können an den Beinen, im Genitalbereich oder als Hämorrhoiden am After auftreten. Wenn Sie ein schwächeres Bindegewebe geerbt haben, können mit der schwangerschaftsbedingten Weistellung der Gefäße Besenreißer und Krampfadern entstehen. Meist ist dies nur ein kosmetisches Problem, aber bei der Vorsorge wird nach Frühzeichen einer sich entwickelnden Thrombose geschaut.

■ Vorbeugen und lindern:

■ Entstauen: Legen Sie bei jeder Gelegenheit die Beine hoch, so dass das Blut zurückfließen kann.



Ab der 12. Schwangerschaftswoche können die Herzöne mit einem Sonicaid erfasst werden

Fundusstand

Anhand des Fundusstandes wird das Wachstum der Gebärmutter gemessen. Ihr Uterus ist erst ab der 12. Schwangerschaftswoche (SSW) von außen zu tasten, steht circa in der 23. SSW am Nabel und klettert dann bis zum Rippenbogen (circa 36. SSW).

Symphysen-Fundusabstand

Weil verschiedene Frauen unterschiedlich groß sind, wird das Wachstum der Gebärmutter zusätzlich mit Hilfe eines Zentimetermaßes gemessen. Dazu wird zum einen der Bauchumfang auf Nabelhöhe gemessen (Leibesumfang, LU), zum anderen der Abstand vom Schambein zum oberen Rand des Uterus (Symphysen-Fundus-Abstand, SF). Werden diese beiden Werte miteinander multipliziert, so erhält man einen ungefähren Wert für das derzeitige Gewicht des Ungeborenen. Diese Maße werden am Besten im Stehen erhoben, da Sie im letzten Drittel der Schwangerschaft nicht mehr flach liegen sollten.

Kindslage

Mit den so genannten Leopoldischen Handgriffen ertastet die Hebamme/Ärztin die Lage und Größe (damit ist eher das Gewicht als die Länge gemeint) Ihres Babys. Erfahrene Hebammen schätzen das Gewicht genauso sicher wie ein Ultraschallgerät, das heißt auf zehn Prozent genau. Für den mittleren Schwangerschaftsbereich ist es völlig normal, dass Ihr Baby mit dem Po nach unten liegt. Hat es sich aber bis zur 33. SSW noch nicht in die für die Geburt günstigere Schädelage gedreht, dann nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihrer Hebamme auf, die Ihnen verschiedene Wege weisen kann, dem Kind auf die Sprünge zu helfen.

In den letzten Wochen können Sie sich auch zeigen lassen, wie Sie und Ihr Partner selbst die Lage des Kindes ertasten können. Wahrscheinlich spüren Sie dann auch schon, wo sich Hände und Füße bewegen.

Herztöne

Der Herzschlag kann zuerst mit dem bildgebenden Ultraschall gesehen werden. Circa ab der 12. SSW kann er mit einem Sonicaid (ein kleines Gerät, das

■ Kräftigen: Machen Sie warme-kalte Wechselduschen zumindest der Beine, enden Sie mit kalt; machen Sie Übungen, bei denen die Wadenmuskulatur die Venen massiert (Venenpumpe); Zehen wechsellnd krallen, anziehen und spreizen. Füße anziehen und strecken. Füße im Sprunggelenk kreisen.

■ Flache Schuhe tragen beziehungsweise mehrmals am Tag Schuhhöhe wechseln.

■ Massieren Sie Ihre Fußsohlen mit Igelbällen im Sitzen oder Stehen. Das können Sie auch während Ihrer Arbeit am Computer oder Küchentisch tun.

■ Lindernde Salben: Hauttonikum von Weleda, Cuprum/Tabacum-Salbe (Weleda), Schwellros (Bellybut-ton).

■ Hamamells Urtinktur 3 x täglich 10 Tropfen in einem Schluck Wasser einnehmen.

■ Kompressionsstrümpfe können eine große Erleichterung sein; Ihr Arzt/Ihre Hebamme verordnet sie Ihnen.

■ Hilfen bei Hämorrhoiden:

■ Beckenbodenübungen im Vierfüßlerstand; um diese zu erlernen, können Sie einen Einzeltermin mit Ihrer Hebamme vereinbaren.

Die Bewegungen Ihres Kindes spüren Sie ab der 18. bis 20. Schwangerschaftswoche

BUCHTIPP

Ingeborg Stadelmann: Die Hebammensprechstunde. Ermengest

TIPP

Eine Stellungnahme des Bundes Deutscher Hebammen BDH e.V. zur Schwangerenversorgung können Sie von Ihrer Hebamme erhalten.



Bei allen Untersuchungen bleibt Zeit für Gespräche und Erklärungen

Ein erhöhter Blutdruck ist häufig stressbedingt

- Benutzen Sie kein Recycling-Toilettenpapier, die Reste der Drucker-schwärze tun Ihnen nicht gut.
- Sorgen Sie für eine gute Verdauung durch ballaststoffreiche Ernährung. Achten Sie darauf, auf der Toilette nicht mit geschlossenem Mund und angehaltenem Atem zu pressen – das verschlimmert die Beschwerden. Lassen Sie sich Zeit und stöhnen Sie mit offenem Mund und einem lauten „Klooo“. Zugegebenermaßen ist das gewöhnungsbedürftig, aber es schont den Beckenboden und bereitet Sie nebenbei auf die Geburt vor.
- Hamamelis-Urntinktur, 3 x 10 Tropfen in wenig Wasser, über die Mundschleimhaut aufnehmen. Kann kurzzeitig angewendet werden, das heißt drei Wochen einnehmen, eine Woche Pause, drei Wochen einnehmen.
- Hamasana® Salbe, Hamamelis-Myrten-Balsam (Stadelmann), Hame-tum® Salbe. Bewahren Sie die Salben im Kühlschrank auf – kühle Salbe tut gut.
- Sind die Hämorrhoiden mehr innerlich: Hämorrhoidal-Zäpfchen (Weida), Hame-tum-Zäpfchen.
- Im akuten Notfall: abschwellende Nasentropfen oder Nasenspray auf die Hämorrhoiden aufbringen.
- Wenn Sie große Probleme haben, holen Sie sich den Rat einer Spezialistin, einer Proktologin, ein.

Gewicht

Die Feststellung des Gewichtsverlaufes während der Schwangerschaft hat meistens wenig Aussagekraft. Die Gewichtszunahme sagt wenig über das Wachstum des Babys aus. Schließlich kann es ange-futterter Speck sein oder eingelagertes Wasser. Eine geringe Gewichtszunahme

bedeutet auch nicht gleich, dass das Kind unterentwickelt ist.

Es gilt eher die Regel, dass Frauen, die mit einem niedrigen Gewicht in die Schwangerschaft starten, mehr (16 bis 20 kg) zunehmen können, während Frauen, die schon vor der Schwangerschaft Übergewicht hatten, gut daran tun, nicht mehr als 12 bis 14 kg zu zunehmen.

Ihre Pösterchen aus der Schwangerschaft sind Reserven, von denen Sie in der Stillzeit körperlich und nervlich zehren werden. Wenn Sie die Wiegerei stressig, können Sie ohne schlechtes Gewissen darauf verzichten.

Blutdruck

Ihr Blutdruck sollte unter 140/90 und über 85/55 liegen. Auch sollte Ihr Blutdruck nicht im Verlaufe der Schwangerschaft stark ansteigen; dies könnte ein Hinweis auf eine Schwangerschaftserkrankung sein. Wenn Ihr Blutdruck nahe an den Grenzwerten liegt, berät Sie Ihre Hebamme, was Sie mit Hilfe von Ernährung, Entspannung oder Naturheilkunde tun können, um eine ungünstige Entwicklung zu vermeiden.

■ Hilfen bei ansteigendem Blutdruck:

- Überlegen Sie, ob Ihre Umgebung oder Sie selbst sich unter Druck setzen.
- Erlernen Sie Entspannungsübungen oder Meditationen. Dafür gibt es hilfreiche CDs.
- Machen Sie zwei Stunden Mittagsruhe mit stillgelegtem Telefon, sobald Ihr Mutterschutz beginnt.
- Genießen Sie Spannungsbäder mit Lavendel, Heublume, Melisse, Fichtennadel

- Probieren Sie Tees: 1. Himbeerblätter + wenig Pfefferminze, 2. Passionsblumenblätter, 3. Melisse, Mistelkraut, Weißdorn (Tee nach Stadelmann), 4. Weißdornbeeren, Hopfen.
- Wenn Sie spüren, dass der Druck von KollegInnen am Arbeitsplatz herrührt, lassen Sie sich von Ihrer Ärztin krankschreiben.
- Akupressur: Tasten Sie an der Schwimmbaut zwischen Großzehe und zweiter Zehe bis zum Mittelfuß hoch: dort ist eine Kuhle spürbar; drücken Sie diesen Punkt mehrmals täglich für ein, zwei Minuten.

■ Hilfen bei niedrigem Blutdruck:

- Verschaffen Sie sich Bewegung: flotte Spaziergänge, Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik, Yoga.
- Machen Sie Bürstenmassagen (immer herwärts und nicht auf Krampfadern) und Wechselduschen (warm/kalt, eventuell nur die Extremitäten, mit kalt aufheizen).
- Trinken Sie viel!
- Rosmarin hebt den Blutdruck: Setzen Sie ihn zum Würzen, als Tee, als Badezusatz, als Duftöl in der Duftlampe oder direkt auf Ihren Pulsen beziehungsweise als Riechfläschchen ein. Auch als homöopathisches Medikament kann Rosmarin helfen.
- Weißdorn hilft auch: als Tee, als Nahrungsergänzung (Crataegus-Extrakt) oder naturheilkundliches Medikament: Crataegut-Tropfen.

Hb (Ery)

Siehe Blutuntersuchungen.

Urin

Ihr Urin wird getestet auf:

- Nitrit-als-Stoffwechselprodukt von Bakterien. So wird versucht, eine Harnwegsinfektion früh aufzuspüren, bevor Sie starke Beschwerden bekommen. In der Schwangerschaft können Harnwegsinfekte schneller zu den Nieren aufsteigen und auch vorzeitige Wehen verursachen.
- Eiweißausscheidung als Anzeichen einer Nierenbelastung beziehungsweise einer sich anbahnenden Schwangerschaftserkrankung. Eine Spur Eiweiß ab und zu im Urin ist völlig okay und wird meist von Scheldenausschuss verursacht. Wird Eiweiß wiederholt und in größeren Mengen nachgewiesen, beziehungsweise klettert gleichzeitig der Blutdruck und lagern Sie sehr viel Wasser ein, so wird Sie die Hebamme zur weiteren Abklärung an eine Fachärztin überweisen.
- Glukoseausscheidung, die einen sich langsam anbahnenden Diabetes

TIPP

Eine Schwangerschafts- und Stillzeitscheibe, auf der Sie die Entwicklung des Kindes verfolgen können, können Sie beim Mabuse-Verlag, Kasseler Str. 1a, 60486 Frankfurt am Main, bestellen. Oder Sie fragen Ihre Hebamme danach.

ankündigen kann. Weil zum einen recht viele völlig gesunde Schwangere Glukose ausscheiden, zum anderen aber nicht bei jeder Schwangeren mit einem Schwangerschaftsdiabetes der Urintest anschlägt, ist dieser Test inzwischen überholt. Sinnvoller kann die Bestimmung des Blutzuckers sein. Wenn der Urintest wiederholt werden soll, weil Sie Glukose ausgeschieden haben, verzichten Sie in den Stunden vor dem Kontrolltermin auf Süßes!

Vaginale Untersuchung

Die Tastuntersuchung durch die Scheide muss nicht bei jedem Termin gemacht werden. Werden viele vaginale Untersuchungen in der Schwangerschaft gemacht, so erhöht sich das Risiko eines vorzeitigen Blasensprunges.

Sinnvoll ist die Untersuchung ganz am Anfang der Schwangerschaft, wenn Sie eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung durch Ihre Ärztin wünschen; dann kann auch gleich ein Abstrich auf Chlamydien mitgemacht werden. Chlamydien sind Keime, die das Risiko von Fehl- und Frühgeburten erhöhen. Wenn Sie das Gefühl gehäufter Kontraktionen haben, eventuell mit typischen Regelbeschwerden, dann bringt eine vaginale Untersuchung Aufschluss, ob Sie einfach die ganz normalen Kontraktionen deutlich spüren oder ob Sie vorzeitige Wehen haben, die den Gebärmutterhals verkürzen. Ist dies der Fall, so wird Ihre Hebamme mit Ihnen gemeinsam dem zugrunde liegenden Stress nachspüren und Gegenmaßnahmen ergreifen. Dies kann den Einsatz von Naturheilkunde, Homöopathie, Aromatherapie oder Allopathie bedeuten, aber auch die Überweisung an Ihre Ärztin mit der Bitte um Krankschreibung. Meist haben vorzeitige Wehen mit Stress am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft zu tun.

Bei einer vaginalen Untersuchung kann auch der pH-Wert der Scheide bestimmt werden; wenn er nicht im optimalen, sauren Bereich ist, gibt Ihre Hebamme Ihnen Empfehlungen, wie Sie das gesunde Scheidenmilieu stärken können. Dies ist besonders

hilfreich für Frauen, die zu unangenehmen Pilzinfektionen neigen.

Wenn Sie auffälligen Ausfluss haben, wird Ihre Hebamme einen Abstrich vornehmen und das Labor untersuchen lassen, ob es sich um behandlungsbedürftige Keime handelt. Sie können auch ohne Beschwerden einige Wochen vor dem errechneten Termin einen Abstrich machen lassen, als zusätzliche Hilfe bei der Entscheidung, ob Ihr Baby nach der Geburt Augentropfen bekommen soll oder nicht.

Für eine vaginale Untersuchung oder einen Scheidenabstrich gegen Ende der Schwangerschaft müssen Sie als Schwangere übrigens nicht auf den gynäkologischen Stuhl klettern; diese Untersuchung lässt sich ganz bequem auf einer Liege, im Stehen oder auf

einem Gebärhocker vornehmen – so, wie es Ihnen am angenehmsten ist.

Cardiotokographische Befunde

Mutterpass Seite 9

Die Aufzeichnung der Herztöne und der Uterusaktivität mittels des Herztone-Wehen-Schreibers (CTG) ist nach den Mutterschaftsrichtlinien erst ab dem errechneten Termin vorgesehen beziehungsweise wenn beim einfachen Abhören der Herztöne Auffälligkeiten festgestellt werden oder andere Risikofaktoren vorliegen. Untersuchungen haben ergeben, dass CTG-Aufzeichnungen in der Schwangerschaft nicht zu besseren geburtschilflichen Ergebnissen führen. Sie sind also keine Rabenmutter, wenn Sie sich gegen diese Untersuchungsmöglichkeit entscheiden. ●

Embryonal- und Fetalentwicklung

Monat	Tag	Entwicklung
1	1.	Zeugung
	3. – 4.	Weg der Zellen durch den Eileiter
	7.	Einnistung in die Uteruswand
	9.	Beginn der Embryonalentwicklung
	21.	Das Herz schlägt; zwei Gehirnhälften sind vorhanden
	27.	Die Arme und Beine werden sichtbar
	35.	Die Ohren werden geformt
	37.	Die Nasenspitze wird sichtbar; der innere Hörapparat ist ausgebildet. Der Embryo reagiert auf Reize mit ganzheitlichen Bewegungen
	42.	Nerven führen zu den Muskeln
	43.	Das Gehirn entspricht dem des Erwachsenen
2	49.	Alle inneren Organe sind wie beim Erwachsenen. Das Kind wird aktiv; es wiegt ca. 30 g
	58.	Augenlider und Handflächen werden berührungsempfindlich
	63. – 70.	Augenlider verschließen jetzt die Augen bis zum sechsten Monat
4	84.	Das Kind kann mit den Beinen stoßen, die Füße drehen, die Zehen zusammenziehen und spreizen, Fauste machen; es kann den Kopf drehen, die Stirn runzeln, den Mund öffnen. Es hat jetzt eine Kiemenatmung. Es kann schlucken und saugen und beginnt zu pinkeln. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen werden sichtbar
	112 +	Die halbe Geburtsgröße ist erreicht
	135	Das Hörorgan, die Innenohrschnecke Cochlea, hat ihre definitive Größe erreicht
5 22. SSW	140 +	Muskeln entwickeln sich. Die Mutter nimmt spätestens jetzt Bewegungen wahr
	168 +	Hirnstromaktivitäten sind nachweisbar; Schmerzempfindung ist möglich
	168 +	Ca. 36 cm/800 g Ansätze der Zähne entwickeln sich. Fester Griff. Kann Augenlider öffnen
7 28. SSW	Unbewusste Erinnerung des Feten ist nachweisbar. Spätestens jetzt ist Schmerzempfinden anzunehmen	
	195 +	Die Haare wachsen vermehrt. Es lutscht am Daumen
	224 +	Das Kind liegt jetzt (meist) mit dem Kopf unten. Es bekommt Immunstoffe der Mutter
30. SSW		Geschmack ist nachweisbar
28.-32. SSW		Bewusstsein ist möglich; Cortex funktionsfähig; REM-(Traum)-Phasen nachgewiesen

SSW = Schwangerschaftswoche

Pränataldiagnostik

Die moderne Geburtsmedizin bietet eine Reihe von Untersuchungen an, die das ungeborene Baby „durchchecken“, das heißt untersuchen, ob es gesund ist, ob „alles dran“ ist. Bei der Überlegung, ob sie Pränataldiagnostik wünschen, gilt es einiges zu bedenken



Foto: Michael Pflaumer

Sie entscheiden, welche Ultraschalluntersuchungen Sie machen lassen

Selbst wenn Sie alle erdenklichen Untersuchungen durchführen lassen, gibt es keine Garantie für ein kerngesundes Kind. Die Untersuchungen können immer nur bestimmte Aspekte, zum Beispiel die Chromosomen, kontrollieren. Außerdem kann die Pränataldiagnostik zwar einige Erkrankungen erkennen, aber sie kann oft die Erkrankung nicht heilen.

Es kann auch zu unklaren Befunden kommen, die Folgeuntersuchungen nach sich ziehen, zum Beispiel eine Fruchtwasserpunktion. Insbesondere die Fruchtwasserpunktion ist nicht ganz ohne Risiko für Ihr Kind.

Sie sollten sich klar darüber tun, was Sie tun, wenn das Ergebnis auffällig ist

Sicherheit?

Pränataldiagnostik kann Ihr Gefühl von Sicherheit erhöhen, kann Sie aber auch verunsichern und Ihren Kontakt zu dem Ungeborenen stören. Eventuell mögen Sie sich erst auf Ihr Baby richtig einlassen, wenn die Untersuchungsergebnisse grünes Licht geben; in dieser Wartezeit verspüren Sie aber bereits die Bewegungen Ihres Kindes ...

Vor pränataldiagnostischen Maßnahmen müssen Sie durchdenken, was Sie tun wollen, wenn das Ergebnis auffällig ist. Wenn Sie klar entschieden sind, im Falle einer schweren Schädigung einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen zu wollen, dann können die modernen Methoden hilfreich für Sie sein. Wenn Sie für sich aber entschieden haben, dieses Kind ohne Bedingungen annehmen zu wollen, dann können Sie auf Pränataldiagnostik verzichten. Ein auffälliges Ergebnis würde nur die weitere Schwangerschaft belasten und auch den Geburtsverlauf erschweren. Selbst für den ganz seltenen Fall, dass Ihr Baby eine Behinderung hat, die sich mit dem Leben außerhalb des Mutterleibes nicht vereinbaren lässt, kann es so sein, dass das Leben unbelastet leben und Sie müssen nicht die Entscheidung treffen, wann sein Leben zu Ende sein soll.

Sie alle, die modernen Möglichkeiten nötigen Ihnen Entscheidungen auf, die eigentlich viel zu schwer zu tragen sind. Früher waren Schwangere einfach „guter Hoffnung“ mit allen Phantasien, Vorfreuden und Ängsten. Wenn Sie keine Pränataldiagnostik wünschen, so heißt das nicht, in jedem Fall auf Ultraschalluntersuchungen zu verzichten. Wenn es Besonderheiten im Schwangerschaftsverlauf gibt, wird Sie Ihre Hebamme an Ihre Frauenärztin oder eine Klinik überweisen. Dann können Ultraschalluntersuchungen, die nicht routinemäßig durchgeführt werden, sondern eine bestimmte Fragestellung haben, sehr nützlich sein.

Die Methoden

In der Pränataldiagnostik werden verschiedene Untersuchungsmethoden angewandt:

Ultraschall

Mutterpass Seite 10/11
Seit 1979 gehört Ultraschall in Deutschland zur Routine in der ärztlichen Versorgung, mit einer zunehmenden Anzahl von vorgesehenen Untersuchungen. Mit der Untersuchung in der 10. Schwangerschaftswoche (SSW) soll die Schwangerschaft beziehungsweise

der Intrauterine Sitz bestätigt werden, es stellt sich die Frage nach Mehrlingen, der errechnete Termin wird bestätigt/korrigiert.

Die zweite Untersuchung in der 20. SSW forscht nach Fehlbildungen und kontrolliert das Wachstum des Feten. Die 18. bis 20. SSW ist ein zu früher Zeitpunkt, um einen „tiefen Sitz“ des Mutterkuchens zu diagnostizieren. Wenn die Plazenta teilweise vor dem Muttermund sitzt oder es zu Blutungen im zweiten Schwangerschaftsdrittel kommt, klärt dies eher ein Ultraschall in der 32. SSW ab.

Die Untersuchung in der 30. SSW kontrolliert Plazentasitz und -funktion, Fruchtwassermenge und Wachstum des Feten.

In der Schweiz und in Dänemark gibt es keinen Routineneultraschall mehr, weil mehrere große Studien keine positiven Auswirkungen belegen konnten.

Ultraschalluntersuchungen setzen den Fötus einem Geräuschpegel aus, der einer in die Station einfahrenden U-Bahn entspricht, circa 100 Dezibel. Manche Frauen schildern auch, dass sie das Gefühl haben, ihr Kind versuche, dem Ultraschall auszuweichen.

Ihrem Partner bietet Ultraschall allerdings einen frühen Zugang zum Kind; im Fernsehzeitalter auf sehr vertrautem Weg – per Umweg über den Monitor. Der direkte Kontakt mittels Handauflegen und Sprechen oder Singen ist erst in der zweiten Schwangerschaftshälfte möglich. Bei der Ultraschalluntersuchung kann auch eine Nackenfaltentransparenzmessung gemacht werden: Ungeborene mit genetischen Abweichungen (zum Beispiel Morbus Down, der sogenannte „Mongolismus“) haben auffällig-häufiger als gesunde Kinder eine flüssigkeitsgefüllte, durchscheinende Nackenfalte. Die Nackenfaltentransparenzmessung wird eventuell mit der Bestimmung zweier Blutwerte (β-HCG und PAPP-A) kombiniert.

Aber: 60 Prozent der Feten, bei denen in der 11. bis 13. Schwangerschaftswoche eine verdickte Nackenfalte gemessen wurde, sind völlig gesund! Ein auffälliger Befund wird Sie erstmal verunsichern, wird zu eingreifenderen Folgeuntersuchungen (Fruchtwasserpunktion) führen – und Ihnen dann hoffentlich Ihre Sicherheit zurückgeben. Eventuell trauen Sie aber dem Frieden nicht, bis Sie Ihr Kind endlich im Arm halten.

Hebammen erleben sehr viel Verunsicherung, die durch das „laute Denken“ von unerfahrenen UntersucherInnen geschürt wird.

Ein Ultraschall-Spezialist hat belegt, dass viele Fehlbildungen von nieder-

TIPP

Eine Stellungnahme des Bundes Deutscher Hebammen BDH e.V. zur Pränataldiagnostik können Sie von Ihrer Hebamme bekommen.

gelassenen GynäkologInnen übersehen werden und dass 30 Prozent der „diagnostizierten“ Fehlbildungen gar keine sind! Wenn dies endlich (und hoffentlich) festgestellt ist, ist die Frau/das Paar bereits durch die Hölle gegangen – und die ganze weitere Schwangerschaft sowie die Geburt sind belastet von dem „und wenn doch ...“.

Alpha-Fetoprotein-Bestimmung

Diese Blutuntersuchung zwischen der 16. und 18. SSW kann einen Hinweis auf schwere Beeinträchtigungen oder Chromosomenanomalien geben. Die Konsequenz ist dann in aller Regel eine Fruchtwasseruntersuchung (Amniozentese). Die Angabe der SSW muss bei dieser Untersuchung genau sein, da es sonst zu unnötiger Beunruhigung kommen kann.

Sowohl die Nackenfaltentransparenzmessung als auch die Blutuntersuchungen ergeben nur eine individuelle Risikobeschätzung, keine Diagnose! Dazu sind eingreifendere Untersuchungen nötig:

Chorionzottenbiopsie

Bei der Chorionzottenbiopsie wird in der 8. bis 12. SSW durch den Gebärmutterhals hindurch Gewebe entnommen, aus dem die Chromosomen bestimmt werden.

Vorteil: Frühe Untersuchung, noch bevor Kindsbewegungen gespürt werden.

Nachteil: Mehr unklare Befunde als bei der Amniozentese, deshalb mehr Wiederholungen. Häufiger Blutungen, häufiger falsch positive Befunde. Bei Frauen, die eine Chorionzottenbiopsie hatten machen lassen, kam es häufiger zu Totgeburten oder Todesfällen bei Neugeborenen.

Amniozentese

Bei der Fruchtwasserpunktion wird in der 15. bis 18. SSW mit Hilfe einer Spritze durch die Bauchdecke der Frau hindurch Fruchtwasser entnommen. Anhand des Fruchtwassers ist es möglich, die Chromosomen zu untersuchen und auch Zellen anzuzüchten, um einige Stoffwechselerkrankungen zu erkennen. Ein unauffälliger Befund ist aber keine Garantie, dass das Kind völlig gesund ist; so können zum Beispiel Herzfehler nicht durch eine Amniozentese erkannt werden.

Vorteil: Effektive Untersuchungsmethode, was das Untersuchungsziel angeht.

Nachteil: Es kann zu einer Infektion oder Fehlgeburt kommen (0,5 bis 1%). Der relativ späte Untersuchungszeitraum führt dazu, dass Sie eventuell schon Kindsbewegungen spüren, während Sie noch auf das Untersuchungsergebnis warten ●

Körperpflege und Ernährung

Lassen Sie es sich gut gehen. Eine verwöhnende Körperpflege, angenehme Kleidung und eine gesunde Ernährung sind wohltuend für Leib und Seele

Est ist eine gute Idee, in der Schwangerschaft den Körper zu pflegen und zu verwöhnen. Einfluss auf das Entstehen von Schwangerschaftsstreifen hat aber zum Beispiel häufiges Cremeln nicht. Dafür sind das vererbte Bindegewebe und die Gewichtszunahme in der Schwangerschaft verantwortlich. Benutzen Sie rein pflanzliche Öle, wenn Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun möchten. Und achten Sie darauf, Produkte mit möglichst wenigen Zusatzstoffen wie Parfum, Stabilisatoren und Konservierungsmitteln zu nehmen. Ein hoher Alkoholgehalt – häufig in Bodylotion – trocknet die Haut eher aus.

Selen Sie zurückhaltend mit Duschgels und parfümierten Seifen im Intimbereich; das Scheidenmilieu ist in der Schwangerschaft leicht irritierbar. Das gilt besonders, wenn Sie zu Pilzinfektionen neigen. Nehmen Sie die Schwangerschaft als Anlass, mal im Bioladen zu schauen, ob es nicht etwas gibt, was Ihnen vom Geruch her gefällt und Ihrer Haut auch.

Auf das Haare Färben oder Tönen sollten Sie in der Schwangerschaft ganz verzichten.

In allen konventionellen Produkten finden sich gesundheitlich bedenkliche Farbstoffe, die das Erbgut schädigen können oder in Verdacht stehen, Krebs

auszulösen. Die Kopfhaut hat eine sehr gute Resorptionsfähigkeit. Die Chemikalien gelangen so in den Organismus. Sie können später in der Muttermilch und im Fettgewebe gestillter Babys nachgewiesen werden. Nur Pflanzenfarbstoffe sind ungefährlich. Vielleicht gönnen Sie sich statt neuer Strähnchen einen neuen, peppigen Schnitt?

Gemütliche Kleidung

Wählen Sie beim Kauf neuer Unterwäsche Wäsche aus Baumwolle, die Luft an Ihren Körper lässt und Ausfluss aufnehmen kann. Waschen Sie neue Teile vor dem Gebrauch, damit der größte Teil der chemischen Ausrüstung entfernt ist und nicht auf Ihre Haut kommt.

Ob Sie einen BH tragen, entscheiden Sie nach Gefühl und Situation. Wenn Sie es gewohnt sind, fast immer einen BH zu tragen, lassen Sie ihn bei Gelegenheit weg, so dass die Brustwarzen Reibung durch die Kleidung erfahren und sich etwas auf die Beanspruchung durch das Stillen vorbereiten können. Benutzen Sie in den letzten Monaten keine Seife mehr für die Brust; sie stört die kleinen Drüsen an den Brustwarzen, die hautpflegende Substanzen produzieren.

Wenn Ihr Bauch sehr groß wird oder Sie Rückenschmerzen bekommen, können Sie sich durch Ihre Hebamme oder Ärztin einen Stützgurt verordnen lassen.

Wenn Sie bereits Krampfadern haben oder familiär ein schwaches Bindegewebe oder beruflich viel stehen müssen, können Kompressionsstrümpfe (von Ärztin oder Hebamme verordnet) eine große Hilfe sein. Nutzen Sie jede Gelegenheit, die Beine hochzulegen, wechseln Sie mehrmals am Tag die Schuhe, duschen Sie morgens und gleich nach der Arbeit die Beine warm und kalt im Wechsel, hören Sie mit kalt auf.

Gesund ernähren

Essen Sie regelmäßig. Der Energie-Mehrbedarf beträgt in der zweiten Schwangerschaftshälfte 200 bis 250 Kcal; das entspricht in etwa einer Portion Müli

oder einer Scheibe Brot und einem Joghurt und einem Apfel. Wichtig ist also nicht, „für zwei zu essen“, sondern die Schwangerschaft zum Anlass zu nehmen, die eigenen Ernährungsgewohnheiten zu überdenken und kleine, realistische Schritte in Richtung einer abwechslungsreichen, vollwertigen Ernährung zu tun.

Schwerpunkte einer guten Ernährung sind Vollkornprodukte, Gemüse, Salate, Rohkost und Obst. Fleisch nach Verlangen, eventuell aus biologischer Aufzucht. Essen Sie mehrere Fischportionen pro Woche, Fisch ist ein Jod- und Omega-3-Fettsäuren-Lieferant. Milch oder Sojaprodukte können Sie nach Verlangen zu sich nehmen.

Gute Eisenlieferanten sind Haferflocken, Spinat, Roggenvollkornbrot, Mangold, Rindfleisch, Sesamsamen, Amaranth, gekochte Hirse, Pfifferlinge, Rinderleber, Schweineleber, Blutwurst, Leberwurst, Petersilie, Ingwer, Schinken, getrocknete Aprikosen. Meiden Sie den „Eisenräuber“ Schwarztee!

Der Körper braucht Vitamin C, um Eisen aus der Nahrung aufzunehmen; trinken Sie deshalb zum Beispiel ein Glas O-Saft zur Fleischmahlzeit.

Alternativen zu Kaffee und Schwarztee sind Getreidekaffee (eventuell mit „richtigem“ Kaffee mischen), grüner Tee, Mate-Tee, Guarana-Mate-Tee, Rooibos-Tee, ayurvedische Yogi-Tees. Das Risiko einer Fehlgeburt erhöht sich, wenn mehr als zwei Tassen Kaffee täglich getrunken werden. Zu jedem Becher Kaffee, grünem Tee oder Schwarztee sollte Wasser getrunken werden, da diese Getränke entwässernd wirken! Grüner Tee ist noch am günstigsten, weil er halb soviel Koffein wie Kaffee hat und Zink, Fluor, Kalium und Vitamin C enthält sowie vor freien Radikalen schützt. Seine entwässernde Wirkung wird eher als entgiftend angesehen.

Um eine Infektion mit Erregern bestimmter Krankheiten (Toxoplasmosis, Listeriose) zu vermeiden, sollten einige Vorsichtsmaßnahmen berücksichtigt werden: keine Rohmilch und keine Rohmilchprodukte verzehren. Es steht immer auf der Packung, ob Rohmilch drin ist. Rohmilch gibt es von „allen“ Tieren. Hart- und Schnittkäse sind okay; die weißen, weichen Käse sind es, die gemieden werden sollten.

Ebenfalls auf Rohwurst wie zum Beispiel Mettwurst, Teufelwurst, Tartar, Hackfleisch, Salami, Luftgetrocknetes,



TIPP

Unter www.was-wir-essen.de gibt es Ratschläge zur Ernährung in der Schwangerschaft.



Schinken verzichten – egal von welchem Tier. Steak stets gut durchgebraten bestellen. Fisch hingegen ist immer okay, auch roh. Aber machen Sie sich nicht verrückt: Der Autoverkehr ist wahrscheinlich gefährlicher. Wir leben in einer Gesellschaft, die bestimmte Risiken aus Bequemlichkeits- oder Profitgründen akzeptiert und für andere eine individuelle Schulduweisung vorsieht. ●

TIPP

Was Sie sonst noch für sich und Ihr Kind tun können? Hier noch ein paar Vorschläge; entscheiden Sie selbst, was für Sie wichtig und was realisierbar ist. Und machen Sie sich keinen Leistungsstress:

- Schlafen Sie ausreichend und regelmäßig und nehmen Sie sich jeden Tag eine kleine Auszeit zum Entspannen und Nichtstun. Ihr ungeborenes Baby profitiert davon. Bei dauerhaftem Stress bekommt das Kind Ihre Stresshormone mit und wird vielleicht eher ein unruhiges Baby.
- Ihr Kind ist schon jetzt „da“, auch wenn Sie es noch nicht sehen. Nehmen Sie auf Ihre Art Kontakt mit dem Baby auf; vielleicht indem Sie eine Hand auf den Bauch legen und sich vorstellen, dass Sie einen Regenbogen um Ihr Kind herumatmen. Vielleicht indem Sie mit Ihrem Baby reden und von Ihren Vorbereitungen, Ihrer Vorfreude, aber auch Ihren Sorgen sprechen.
- Beziehen Sie den Vater Ihres Kindes mit ein. Unterstützen Sie seinen Kontakt zum Baby. Wenn Sie zum Kind atmen, während er seine Hand auf Ihren Bauch legt, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass das Baby strampelt.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an frischer Luft: fahren Sie Rad, gehen Sie schwimmen oder walken.
- Nutzen Sie die Schwangerschaft als Chance, mit dem teuren Rauchen aufzuhören. Sie wissen längst, dass es Gift für das Baby ist, trotzdem ist es nicht leicht aufzuhören, weil Rauchen eben süchtig macht. Lassen Sie sich helfen: Vereinbaren Sie mit Ihrem Partner und BesucherInnen, dass die Wohnung eine rauchfreie Zone ist. Vielleicht unterstützt Ihre Hebamme Sie mit Akupunktur oder Homöopathie.
- Meiden Sie Alkohol. Auch wenn Ihre Umgebung Sie bei festlichen Anlässen überreden will, bleiben Sie standhaft! Auch mit Saft oder Selters im schönen Champagnerkelch lässt sich anstoßen.
- Zwei Zahnarztbesuche während der Schwangerschaft und eine gute Pflege der Zähne und des Zahnfleisches sind sinnvoll. Der verstärkte Speichelfluss in der Schwangerschaft und sein niedrigerer pH-Wert (sauer) sowie das hormonell aufgelockerte Zahnfleisch setzen den Zähnen zu; außerdem werden Kariesbakterien von den Eltern später an das Baby weitergegeben, wenn diese den Schnuller oder Löffel ablecken etc. Zum Bohren kann eine Betäubung gegeben werden; das Medikament ist das gleiche, das auch während der Geburt für eine PDA eingesetzt wird. Geröntgt werden darf in der Schwangerschaft nicht!
- Machen Sie sich bewusst, was Sie von Ihrer Mutter oder anderen nahe stehenden Frauen über Schwangerschaft, Geburt, Stillen und das Leben mit einem Baby mitbekommen haben. Vielleicht sprechen Sie anlässlich dieser Schwangerschaft zum ersten Mal richtig mit Ihrer Mutter über diese Themen. Wenn Sie sich mit Ammenmärchen und Horrorstories bewusst auseinander setzen, dann haben diese weniger Macht über Sie. Vielleicht brauchen Sie dafür die Hilfe Ihrer Hebamme oder auch therapeutische Unterstützung. Nehmen Sie alle Not abwendenden Hilfen in Anspruch, damit Sie Schwangerschaft und Geburt in schöner Erinnerung behalten können.
- Machen Sie sich Gedanken zum Stillen, informieren Sie sich, sprechen Sie mit Ihrem Partner. Wir haben leider keine Stilltradition mehr, so dass viele Schwangere verunsichert sind und meinen, sie wollen es mit dem Stillen „versuchen“, weil es doch das Beste fürs Kind ist. Sichern Sie sich Unterstützung durch eine Hebamme, eine Laktationsberaterin, eine Stillgruppe.

Entlastungsmöglichkeiten nutzen

Die Schwangerschaft ist keine Krankheit, aber eine besondere Belastungssituation – nicht nur für den Körper. Nutzen Sie deshalb jede Möglichkeit, sich zu verwöhnen und nehmen Sie Unterstützungsangebote an!

Genießen Sie es, wenn Ihnen zum ersten Mal ein Sitzplatz im Bus angeboten wird. Lassen Sie große Einkäufe von Ihrem Partner oder FreundInnen erledigen. Legen Sie sich in der Mittagspause in den Ruheraum Ihrer Firma; nehmen Sie abends ein Entspannungsbad statt ins Fernsehschlafzimmer; gehen Sie ins Wellnessbad, gönnen Sie sich Massagen ...

Achseln, spannen dann den Beckenboden an und heben das Kind erst dann hoch. Atmen Sie dabei weiter; wenn Sie die Luft anhalten, üben Sie Druck auf Ihren Beckenboden aus. Legen Sie sich zum Spielen mit dem Kind auf den Teppich oder das Sofa, entlasten Sie Ihre Beine. Und gewöhnen Sie einen Babysitter und Ihr Kind rechtzeitig aneinander.

Zwillinge?

Eine Zwillingschwangerschaft ist in aller Regel anstrengender als die Schwangerschaft mit einem Kind. Nehmen Sie daher jegliche Unterstützung an. Lassen Sie sich großzügig krankschreiben, wenn die Arbeit belastend wird. Beziehen Sie besonders Ihren Partner von Anfang an in alle Schwangerschaftsangelegenheiten ein; nur so werden Sie später einen kompetenten, verständnisvollen Unterstützer haben.

Investieren Sie Ihr Geld nicht unbedingt in einen fabrikneuen Kinderwagen, sondern in Dienstleistungen, die Ihnen die Schwangerschaft erleichtern (Haushaltshilfe, Babysitter fürs erste Kind).

Holen Sie sich von Ihrer Hebamme Unterstützung, sei es Massagen gegen Schwangerschaftsbeschwerden oder Gespräche wegen Ihrer besonderen Sorgen. So können sie auch eine Zwillingschwangerschaft bis in die letzten Wochen austragen.

Hilfe im Haushalt

Wenn alles zu viel wird und sich die Belastung zum Beispiel in vermehrten Kontraktionen oder steigendem Blutdruck zeigt, kann Ihre Hebamme oder Ihre Ärztin Ihnen eine Haushaltshilfe in der Schwangerschaft verschreiben (§199RVO). Die Situation muss so sein, dass die Alternative zu dieser Unterstützung der (teuerere) Klinikaufenthalt ist. Diese nichtmedizinische Hilfskraft finden Sie über Pflegedienste; vielleicht kann auch Ihre Hebamme eine Empfehlung aussprechen.

Im Beruf kürzer treten

Schwangere müssen vom Arbeitgeber „schwangerengerecht eingesetzt“ werden; zum Beispiel dürfen Stewardessen nur noch Bodendienst machen. Sie können aber nicht gezwungen werden, dafür über lange Strecken zu pendeln.

Das Mutterschutzgesetz (MuSchG) verbietet bestimmte Tätigkeiten für Schwangere. Zum Beispiel:

- Schwangere dürfen nicht gesundheitsgefährdenden Stoffen, Dämpfen, Strahlen etc. ausgesetzt werden. Dies gilt auch für potenziell infektiöses Material.
- Schwangere dürfen nicht regelmäßig mehr als fünf Kilogramm oder gelegentlich mehr als zehn Kilogramm heben.
- Schwangere dürfen keine Tätigkeiten ausüben, bei denen sie sich häufig strecken oder bücken müssen.
- Schwangere dürfen keine Arbeiten verrichten, die mit einer erhöhten Unfallgefahr verbunden sind.
- Das MuSchG gibt vor, dass Schwangere nicht mehr als 8,5 Stunden am Tag beziehungsweise nicht mehr als 90 Stunden in 14 Tagen arbeiten dürfen.
- Schwangere dürfen nicht nachts (20.00 bis 6.00 Uhr) und nicht an Sonn- und Feiertagen arbeiten.

Finanzielle Hilfen

Wenn Sie Sozialhilfe beziehen, haben Sie Anspruch auf zusätzliche Leistungen:

- Hilfe in besonderen Lebenslagen.
- Das Sozialamt zahlt die Partnergebühren für den Geburtsvorbereitungskurs und eine Rufbereitschaftspauschale bei geplanter Hausgeburt.
- Wenn Sie zwar keine Sozialhilfe beziehen, aber nicht mehr als ungefähr das Anderthalbfache des Sozialhilfesatz zur Verfügung haben, steht Ihnen Geld aus der Mutter-Kind-Stiftung zu. Dieses Geld wird meist von der Caritas oder der Diakonie verteilt; fragen Sie Ihre Hebamme nach den Gepflogenheiten an Ihrem Wohnort.



Foto: Markus Henschel

Der Fußboden ist eine prima Spielwiese – auf der Sie sich gut auch mal ausstrecken können

Verabreden Sie sich mit Ihrer besten Freundin zu einem stundenlangen Gedanken- und Gefühlsaustausch. Entlasten Sie Ihren Rücken im Schwimmbad. Gehen Sie mit Ihrem Partner in die Oper oder ins Edelrestaurant. Fahren Sie gemeinsam am Wochenende in die Berge oder an die See...

Wenn das Zweite kommt

Wenn Sie bereits ein kleines Kind haben, sollten Sie ihm schon früh in der Schwangerschaft beibringen, Treppen selbst zu erklimmen. Lassen Sie es zum Trösten und Schmusen selbst auf Ihren Schoß klettern und heben Sie Ihr Kind möglichst nicht hoch. Wenn Sie es doch heben müssen, greifen Sie unter seine

TIPP

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) hat eine umfangreiche Broschüre zu gesetzlichen und finanziellen Regelungen herausgegeben: Allein erziehend – Tipps und Informationen. Zu beziehen über: VAMV, Beethovenallee 7, 53173 Bonn.

Fragen und Antworten

In der Schwangerschaft stellen sich immer wieder neue Fragen. Zu einigen häufig gestellten Fragen finden Sie hier Antworten

Noch mal verreisen?

Ein gemeinsam verbrachter Urlaub kann bewusst als das letzte Mal zu zweit genossen werden. Gespräche über die Vorstellungen von dem Leben zu dritt können in entspannter Atmosphäre stattfinden. Die Mitte der Schwangerschaft ist für „die letzte Reise zu zweit“ der günstigste Zeitpunkt.

Wenn Sie gen Süden fliegen, berücksichtigen Sie, dass Sonnenbäder nicht mit einer eventuellen Vorbereitung der Brustwarzen auf das Stillen mittels Johanniskrautöl kombiniert werden dürfen, weil das Öl die Haut lichtempfindlich macht.

Außerdem ist in südlichen Gefilden Vorsicht mit Salaten, ungeschältem Obst und Gemüse geboten.

Auf Flugreisen sollten Sie zur Thromboseprophylaxe viel trinken, Übungen mit den Zehen und Füßen machen und immer mal wieder den Gang hin- und herlaufen. Tragen Sie bei längeren Flügen individuell angepasste Kompressionsstrümpfe. Sie können sich die Strümpfe von Ihrer Hebamme oder Ärztin verordnen lassen. Denken Sie daran, sich rechtzeitig von Ihrer Hebamme/Ärztin eine Flugunbedenklichkeitsbescheinigung ausstellen zu lassen.

Vielleicht ist eine Zugreise (Liegewagen, Mutter-Kind-Abteil, Autoreisezug) sogar entspannter als lange Strecken im Auto oder Flugzeug zu sitzen.

Spricht was gegen Sport?

Prinzipiell spricht nichts dagegen, sich sportlich zu betätigen. Vermeiden Sie aber Erschütterungen, da diese den weicher werdenden Beckenboden belasten. Springen ist außerdem ungünstig, weil die Fußgelenke unter dem Einfluss der Schwangerschaftshormone weniger stabil sind. In Fitnessstudios wird meist nicht auf den Beckenboden eingegangen, so dass diese Körperarbeit für Schwangere weniger geeignet ist.

Schwimmen kann in der Schwangerschaft sehr wohltuend sein – und wird auch für Schwangere als Entspannung angeboten. Berücksichtigen Sie aber, dass Chlorwasser das Scheidennmilieu angreift; wenn Sie in letzter Zeit zu Pilzinfektionen neigen, sollten Sie öf-

fentliche Bäder meiden. Ansonsten: Entleeren Sie nach dem Schwimmen gleich Ihre Blase, ziehen Sie den nassen Badeanzug aus und duschen Sie. Mindestens die Beine (besser den ganzen Körper) zum Abschluss kurz kalt abduschen zur Tonisierung der Blutgefäße.

Wenn Sie bereits Sauna erfahren sind, spricht nichts gegen Saunabesuche. Saunagänge belasten allerdings Krampfadern, schieben Sie daher Anwendungen mit kaltem Wasser zwischen. Machen sie etwas kürzere Saunagänge, vielleicht insgesamt nur zwei statt drei und springen Sie auch nicht unbedingt kopfüber ins Tauchbecken.

Was wird aus der Liebe?

Wenn Sie Ihr erstes Kind erwarten, bringt das große Veränderungen in Ihrer Partnerschaft mit sich. Aus einem Liebespaar werden Eltern – und es schwebt oft die bange Frage im Raum: Werden wir ein Liebespaar bleiben?

Viele Männer beschäftigen sich das Gefühl, sich jetzt festlegen zu sollen. Sie ahnen und befürchten einen Verlust an Freiheit und Spontaneität. Ein archaisches Gefühl, für den Schutz der Familie zuständig zu sein, die materielle Versorgung gewährleisten zu müssen, wird als Druck empfunden und führt manchmal zu Fluchreflexen.

Viele Männer brauchen Zeit, um Vorfreude auf das größte Abenteuer ihres Lebens zu entwickeln.

Auch im sexuellen Bereich bringt die Schwangerschaft häufig starke Veränderungen – und zwar recht unterschiedliche. Einerseits sind sexuelle Begegnungen nicht mehr mit dem Thema Verhütung und eventuell damit verbundener Vorsicht oder Manipulationen belastet.

Manche Frauen blühen auf, fühlen sich weiblicher und genießen Sex mehr. Manchen Mann mag es irritieren, wenn seine Frau aktiver, fordernder wird.

Vielen Frauen ergeht es aber ganz anders: Sie haben am Anfang der Schwangerschaft mit Übelkeit und der Umstellung zu kämpfen. Später richtet sich ihr Blick mehr nach Innen zum Kind. Manchmal sind die Brüste sehr empfindlich und vertragen keine direkte Stimulation. Viele Frauen sind in der

Schwangerschaft verunsichert, ob der Partner den sich verändernden Körper noch attraktiv findet. Dabei bevorzugen die meisten Männer weibliche Formen und nicht das derzeitige, eher androgynne Schönheitsideal – sie sagen das ihren Partnerinnen nur leider zu selten. Etlliche Männer machen sich Sorgen, beim Verkehr könne das Kind Schaden nehmen. Dies ist nicht der Fall. Auch nicht, wenn es recht leidenschaftlich zur Sache geht. Das Baby ist durch die Fruchtblase und den mit einem Schleimpfropf verschlossenen Muttermund gut geschützt. Stellen Sie sich einen mit Wasser gefüllten Luftballon vor: Wenn Sie an einer Seite hineinknuffen, verändert sich einfach die Form des Ballons leicht, aber er geht weder kaputt noch nimmt sein Volumen ab.

Es kann allerdings ein Gefühl von „Sex zu dritt“ aufkommen, das gewöhnungsbedürftig sein mag. Generell gilt, dass erlaubt ist, was für die Frau okay ist. Gerade gegen Ende der Schwangerschaft ist Phantasie und Experimentiermut gefragt – die Missionarstellung ist nicht mehr so angesagt. Eine Chance, eventuell eingefahrene Gewohnheiten zu verändern.

Frauen sind in der Schwangerschaft anfälliger für Scheideninfektionen. Deshalb fällt der Genitalhygiene des Mannes eine besondere Bedeutung zu; auch sollte nach Anal-kein (ungeschützter) vaginalverkehr erfolgen. Hat eine Schwangere eine Scheidenpilzinfektion, so muss der Partner – auch wenn er keine Symptome hat – mittels Salbe mitbehandelt werden, da er sonst seine Frau beim nächsten Verkehr wieder neu anstecken kann. Die alte Forderung, in den letzten Wochen vor der Geburt keinen Verkehr mehr zu haben, ist medizinisch nicht haltbar. Werden bei einer Frau Frühgeburtstreben festgestellt, kann es angebracht sein, Kondome zu benutzen oder vorübergehend auf vaginalen Verkehr zu verzichten. Im Samenerguss sind nämlich Prostaglandine enthalten, Weichmacher für den Gebärmutterhals, die Kontraktionen auslösen können.

Rings um den Termin dagegen lässt sich dieser Zusammenhang nutzen! Besonders, wenn sich ein Baby zehn bis vierzehn Tage nach dem Termin noch nicht auf den Weg gemacht hat. In solch einer Situation sind Eigenversuche sicher netter als ein Wehentropf. Gleiches gilt für einen Geburtsbeginn mit vorzeitigem Blasensprung ohne kräftige Wehen. ●

Schwimmen kann in der Schwangerschaft sehr wohltuend sein

Erinnerungen an Erlebtes

Wenn Sie schon ein oder mehrere Kinder geboren haben, werden Sie sich in dieser Schwangerschaft immer wieder an den Verlauf vorausgegangener Schwangerschaften und Geburten erinnern

Vielleicht haben Sie aus der letzten Geburt Selbstvertrauen geschöpft und ein Gefühl von Weiblichkeit und Stärke, vielleicht spüren Sie aber ganz im Gegenteil, wie viel Enttäuschung, Ängste und Schmerzen Ihnen noch in den Knochen stecken, die Sie im anstrengenden Alltag mit dem Baby damals verdrängt haben.

Nun ist es Zeit, mit Ihrer Hebamme all dies in Ruhe durchzusprechen, damit diese Schwangerschaft entspannt verlaufen kann und Sie die Voraussetzungen schaffen, die anstehende Geburt anders zu erleben. Dafür kann es hilfreich sein, Kopien der Geburtsprotokolle aus der Klinik anzufordern oder noch nachträglich einen eigenen

Geburtsbericht zu verfassen. Vielleicht führt Ihre Hebamme Sie auch mittels einer Phantasiereise noch mal durch die erlebte Geburt, so dass Sie Zugang zu Ihren Erinnerungen und Gefühlen bekommen. Diese Emotionen sollten in liebevoller Atmosphäre aufgearbeitet werden, damit sie nicht als Stolpersteine einer neuen Geburt im Wege stehen. Auch für Ihren Partner kann ein Gespräch zu dritt entlastend sein.

Darüber reden

Ihre Hebamme wird Sie beraten, wenn Sie das Gefühl haben, die Hilfe einer Psychologin zu benötigen.

Wenn Sie ein vorausgegangener Kaiserschnitt immer noch bedrückt, empfehle ich Ihnen das Buch von M. Th. de Jong „Kaiserschnitt - Wie Narben an Bauch und Seele heilen können“ aus dem Kösel-Verlag.

Vielleicht sind Sie nach mehreren unglücklichen Schwangerschaftsverläufen (Fehlgeburt ist ein üblicher, aber unschöner Ausdruck) oder aber mit mühsamer und langwieriger Sterilitätsbehandlung nun so weit in der Schwangerschaft fortgeschritten, dass Sie Richtung Geburt denken mögen; trotzdem begleiten Sie wahrscheinlich Ihre durchgemachten Enttäuschungen und Schmerzen. Suchen Sie den Kontakt zu Ihrer Hebamme auch außerhalb des Geburtsvorbereitungskurses oder der Vorsorgeuntersuchungen. Das offene Ohr der erfahrenen Frau wird Ihnen gut tun. Vielleicht bietet Sie Ihnen auch Entspannungsmassagen, eine hilfreiche Bachblütenmischung oder andere Unterstützungsmöglichkeiten an. Manchmal hilft auch ein von der Hebamme vermittelter Kontakt zu einer anderen Frau oder einem anderen Paar, die ähnliches durchgemacht haben.

Erinnerungen sollten
in Ruhe aufgearbeitet
werden



Foto: Andrea Henschelmann

IMPRESSUM

1. Auflage 2005
© Elaine Staude Verlag GmbH
Postfach 510660, 30636 Hannover
Tel. (0511) 65 10 03, Fax (0511) 65 17 88
www.staudeverlag.de
E-Mail: info@staudeverlag.de
Redaktion und Gesamtverantwortung:
Britta Zickfeldt
Anzeigenverwaltung:
Verlagsbüro ID GmbH & Co. KG,
Podbielskiestr. 325, 30659 Hannover
Tel. (0511) 334 84 36, Fax (0511) 334 84 81
E-Mail: service@verlagsbuero-id.de

Satz: Typoteme, 31162 Bad Salzdetfurth
Druck: CWN Druck, 31785 Hameln

Weitere Eltern-Infos:

- „Alternative Wickelsysteme“
- „Optimale Pflege für den Babypopo“
- „Einführung von Beikost“
- „Mehrlinge“
- „Stillen“
- „Gesunde Ernährung“
- „Tragen und Transportieren“
- „Wochenbett und Rückbildung“
- „Allergieprophylaxe“
- „Verhütung“

Die Geburt vorbereiten

Die Gespräche mit Ihrer Hebamme bereiten Sie direkt und indirekt auch auf die Geburt vor. Daneben erfahren Sie vieles im Geburtsvorbereitungskurs



Akupunktur kann die Eröffnungsphase der Geburt verkürzen

Besprechen Sie rechtzeitig, in der 16. bis 20. SSW, mit Ihrer Hebamme, welche Möglichkeiten von geburtsvorbereitenden Kursen für Sie in Frage kommen. Und vergewissern Sie sich, dass Ihre Hebamme Sie für die Wochenbettbetreuung eingeplant hat.

Geburtsvorbereitungskurs

Möchten Sie einen Kurs mit Ihrem Partner besuchen oder ziehen Sie einen Kurs für Frauen vor? Beim ersten Kind sollten Sie einen Kurs wählen, der über sechs bis zehn Abende geht und eine Mischung aus Körperübungen, Information und Gruppengespräch vorsieht. Nur in so einem Kurs können Übungen wiederholt und gesteigert werden; auch haben Sie eine höhere Wahrscheinlichkeit, über Wochen Beziehungen zu sympathischen anderen Schwangeren/Partnern aufzubauen, von denen Sie noch in der Zeit mit Baby profitieren werden. Wochenend-Crash-Kurse sind eine gute Alternative für Mehrgebärende oder in einer Umzugsituation.

Empfehlenswert ist ein persönliches Vorgespräch mit der kursleitenden Hebamme, damit Sie und Ihr Partner etwas über Inhalte und Methoden des Kurses erfahren und klären können, ob die Chemie stimmt. Fragen Sie auch nach der Gruppengröße – es gibt sehr unterschiedliche Angebote. Günstig sind Gruppen mit fünf bis sieben Paaren oder maximal zehn Schwangeren. Ihre Hebamme kann 14 Stunden Geburtsvorbereitung mit Ihrer Krankenkasse abrechnen; werden mehr Stunden angeboten, so müssen Sie diese selbst bezahlen. Ihr Partner muss alle Kosten selbst tragen. Vielleicht haben Sie Lust, schon vor dem Geburtsvorbereitungskurs eine Gruppe

für Schwangerenyoga, Beckenbodenübungen oder Schwangerenschwimmen zu besuchen? Haben Sie das Bedürfnis, einen Babypflegekurs zu machen? Fragen Sie Ihre Hebamme nach den Angeboten.

In den vorbereitenden Kursen können Sie nur Anregungen für Übungen bekommen; das „richtige“ Einüben durch Wiederholungen übernehmen Sie mit Ihrem Partner in Eigenverantwortung zu Hause. Kurz vor dem Termin ist es sinnvoll, die hilfreichen Gebärdpositionen und Wehenmassagen mit Ihrer Geburtsbegleitung nochmal durchzuspielen. Nehmen Sie sich die Zeit, Gesprächsthemen aus dem Kurs mit Ihrem Partner zu vertiefen, so dass er Ihre Wünsche und Ängste kennt.

Akupunktur

Untersuchungen haben ergeben, dass geburtsvorbereitende Akupunktur die Eröffnungsphase der Geburt verkürzen kann. Viele Hebammen haben eine Zusatzausbildung in Akupunktur gemacht, so dass sie Akupunktur nicht nur zur individuellen Geburtsvorbereitung, sondern auch gegen Schwangerschaftsbeschwerden einsetzen können.

Aber auch wenn geburtsvorbereitende Akupunktur gerade im Trend liegt: Vergessen Sie nicht, dass Sie Ihr Kind auf die Welt bringen werden, dass niemand Ihnen abnehmen kann, Atemübungen oder Dammmassage zu machen, mit dem Partner klärende Gespräche zu führen, mit dem Ungeborenen Kontakt aufzunehmen. Sie können sich nicht mit geburtsvorbereitender Akupunktur eine glatte, schnelle Geburt erkaufen.

Dammassage

Durch Massage kann der Damm, der Bereich zwischen der Vaginalöffnung und dem After, vorbereitet und so die Wahrscheinlichkeit eines Dammschnittes oder Dammrisses verringert werden. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass auch die Rate von Zangen- und Sauglocken-geburten nach vorbereitender Dammmassage sinkt. Eine Dammmassage macht das Muskelgewebe um die Vagina herum weicher und dehnt es. Massiert wird dabei nicht nur das Gewebe außen, sondern auch das erste Stück der Scheide selbst.

Diese Massage bereitet Sie auf den Moment vor, wenn das Baby herauschlüpft und eine maximale Dehnung erforderlich ist.

- Achten Sie bitte auf sorgfältig gewaschene Hände mit kurzen, sauberen Fingernägeln.
- Nehmen Sie eine entspannte, mit Kissen gestützte Position ein und halten Sie einen Spiegel und unbehandeltes, unparfümiertes Öl bereit; vielleicht Mandelöl, Weizenkeimöl oder auch ein spezielles Dammmassageöl (Stadelmann oder Weleda).
- Machen Sie sich mit der Lage und dem Aussehen Ihrer Venuslippen, Ihrer Scheide und Ihres Damms vertraut.
- Nehmen Sie etwas Öl auf Ihre Finger.

■ Führen Sie Ihre Daumen ungefähr bis zu den Knöcheln in den unteren Abschnitt der Scheide ein und drücken Sie erst sanft, dann etwas kräftiger in Richtung After. Streichen Sie unter Beibehaltung des Dehnens zu den Seiten. Es kann ein intensives Ziehen oder leichtes Brennen entstehen. Halten Sie dies ein bis zwei Minuten. Dann wiederholen Sie die Bewegung und variieren dabei die Position der Daumen.

■ Dehnen Sie entsprechend ein bisschen höher, auch in Richtung seitlich-außen. Nicht im Bereich der Harnröhre dehnen und massieren.

■ Sie können auch den eingeöhlten Daumen am hinteren Schambeinangang von einer Seite zur anderen bewegen und dabei in die Tiefe dehnen.

■ Mit dickem Bauch ist es manchmal gar nicht leicht, den Damm zu erreichen. Sie müssen ausprobieren, ob es vielleicht auf der Toilette stehend besser geht, in der Badewanne oder im Stehen mit einem Finger von hinten.

■ Vielleicht mögen Sie Ihren Partner um Hilfe bitten; er kann dann mit Zeige- und Mittelfinger massieren. Sie dirigieren ihn dann in Stärke, Richtung und Dauer der Massage.

■ Wichtig ist die wiederholte Durchführung der Massage: „Steter Tropfen höhlt den Stein“.

■ Kleine Motivationshilfe: Legen Sie einmal beide Hände aneinander und spreizen dann die Daumen ab. Wahrscheinlich können Sie beide Daumen gleich weit spreizen. Nun massieren Sie das Gewebe zwischen Daumen und Zeigefinger an nur einer Hand. Legen Sie dann noch mal die Hände aneinander und spreizen die Daumen ab. Überzeugt? ●